



Ravioli di pasta allo zafferano ripieni di ceci, pomodorini confit



Tempo di realizzazione:
2 ore



Calorie per porzione:
371

INGREDIENTI (4 persone)

Per la pasta

- 160 g di farina tipo 1
- 80 g di farina di semola rimacinata di grano duro
- 2 tuorli ed 1 intero di uova medie
- q.b. zafferano
- 1 pizzico di sale
- q.b. acqua

Per il ripieno

- 250 g (peso sgocciolato) di ceci lessati
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 1 spicchio di aglio
- 1 macinata abbondante di pepe nero

Per il condimento

- 250 g di pomodori pachino
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 spicchio in camicia di aglio
- q.b. di zucchero di canna
- 4 cucchiaini da minestra di parmigiano:
- 1 cucchiaio di Olio Evo

VARIAZIONE SUL TEMA

In alternativa potete utilizzare la farina di grano khorasan.

Questo antico grano ha un valore energetico superiore rispetto agli altri per il contenuto lipidico più elevato ma è caratterizzato da una maggiore digeribilità grazie alla struttura del glutine che risulta essere particolarmente destrutturata. Studi recenti hanno mostrato che il consumo abituale di grano rosso porta ad una riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare come il colesterolo totale, il colesterolo LDL e la glicemia.

PREPARAZIONE

Impastare le farine con le uova e lavorare l'impasto fino a renderlo liscio: lasciar riposare 1 ora in frigo avvolto con carta pellicola.

Tagliare in due i pomodorini, condirli con zucchero di canna ed infornare per circa 2 ore in forno a 125 °C.

Lessare i ceci, frullarli e versare la crema in un recipiente: aggiungere il rosmarino tritato e condire con una macinata di pepe nero.

Stendere la pasta e confezionare i ravioli utilizzando la farcia di ceci: riporli su un vassoio spolverizzando con semola.

Tuffare in acqua bollente i ravioli e scolarli dopo qualche minuto: saltarli in padella con i pachino, con il cucchiaio di olio aiutandosi con dell'acqua di cottura.

Spegnere il fuoco e mantecare con del parmigiano: aggiustare di pepe e guarnire con un ciuffo di rosmarino.

PROPRIETÀ DEGLI INGREDIENTI

ZAFFERANO: contiene una sostanza chimica chiamata crocetina che abbassa la pressione sanguigna.

POMODORO: ricco di vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K) e minerali (calcio, cromo, sodio, fosforo, potassio, ferro, magnesio, zinco, rame, fluoro e manganese). Ha spiccate proprietà antiossidanti, antitumorali, e ipotensive soprattutto grazie all'abbondanza di potassio e di acido gamma-ammino butirrico (GABA).

PEPERONCINO: ottimo cardioprotettivo con proprietà vasodilatatorie e contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo grazie alla forte presenza di acidi grassi insaturi.