Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

01

Ricetta numero uno

Cominciamo con una ricetta di pasta che mi fa sempre pensare alle tre cose più belle della Maremma: le vongole al mare, i ceci alle tradizioni toscane e gli zucchini al mio amato orto.



Mezze penne con vongole, ceci e zucchini

Ingredienti per 4 persone

	Gli zucchini e le vongole si possono preparare in anticipo:
600 g di vongole	lavare più volte e lasciare brevemente in acqua fredda
400 g di zucchini **1 spicchio d'aglio tritato** **3 cucchiai d'olio d'oliva**	tagliare a bastoncini sottili, stufare a metà cottura e condire
	scaldare una padella larga
1 spicchio d'aglio tritato **3 cucchiai d'olio d'oliva**	mettere in padella olio, aglio e vongole
1 spruzzo di vino bianco	sfumare e cuocere coperto a fiamma viva finché, dopo qualche minuto, le vongole non si sono aperte; togliere dal fuoco,
pepe e peperoncino	insaporire, assaggiare il fondo ed eventualmente salare
350 g di penne (più adatte degli spaghetti)	cuocere in acqua salata
200 g di ceci cotti	surgelati o in scatola (sciacquati), aggiungere alle penne in cottura scolare penne e ceci 3 minuti prima del normale tempo di cottura e rimetterli in pentola
3 cucchiai d'olio d'oliva	incorporare, poi unire le vongole con il loro fondo e gli zucchini, coprire e lasciare insaporire per un momento, eventualmente aggiustare di sale
1 mazzetto di prezzemolo tritato	incorporare prima di servire.
	All'assaggio deve risultare leggermente piccante!

IL MIO TRUCCO PER LA PASTA

Tengo sempre da parte un po' di acqua di cottura della pasta. Se poi il condimento risulta un po' asciutto, posso allungarlo con l'acqua anziché con l'olio. Così il piatto rimane cremoso e più leggero.

IL MIO TRUCCO PER I CECI

I ceci vanno messi in ammollo per una notte e cotti per circa 3 ore. Di solito ne preparo una grande quantità e li congelo sfusi. Divisi in sacchetti, sono sempre a portata di mano, per esempio anche per un'insalata veloce: basta scongelarli in acqua bollente, scolarli e mescolarli ancora tiepidi con il condimento.