


CANNAMELA

Ravioli di sogliola con sugo ai carciofi



Ingredienti

- 250g pasta all'uovo
- qb semola di grano duro
- Farcia:
 - 200g patata lessata
 - 800g sogliole
 - 1/2 cucchiaino timo foglie CANNAMELA
 - 30g grana grattugiato
 - 20g scalogno
 - 30g sedano
 - 1 pizzico prezzemolo in foglie CANNAMELA
 - 40g olio extravergine di oliva
- Sugo:
 - 300g carciofi
 - 20g scalogno
 - qb sale

 Porzioni 4 persone	 Portata Primo
 Tempo 40 minuti	 Difficoltà Difficile
 Cottura In padella, In pentola, Bollito/lessato	 Kcal per persona 449.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Eviscerare e diliscare le sogliole e porre in una ciotola i filetti (circa 350 g).
- 2 Aromatizzare le carni con il timo in foglie CANNAMELA, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Proteggere con pellicola e porre in frigo.

- 3 Intanto con teste e lisce preparare un fumetto: tostare in 2 cucchiai di olio le ossa dei pesci. Aggiungere 10 g di scalogno tritato con il sedano, rosolare e ricoprire con 500 g circa d'acqua.
- 4 Salare e aromatizzare con un pizzico di prezzemolo in foglie CANNAMELA.
- 5 Porre sul fuoco e cuocere il fumetto per 30 min (ogni tanto schiumare).
Versare il fumetto in un colino e schiacciare le ossa dei pesci.
Raccogliere il fumetto ristretto e conservarlo a parte.
- 6 Farcia: appassire lo scalogno rimasto tritato finemente in 3 cucchiai di fumetto, unire i filetti di sogliole e cuocere per 6/8 minuti con altri 3-4 cucchiai di fumetto di pesce. Salare e aggiungere la patata a fette. Insaporire e tritare tutto finemente.
- 7 Condire la farcia con il formaggio (se dovesse risultare molto soda, diluire con poco fumetto).
- 8 Tirare con la macchinetta in larghe strisce la pasta all'uovo e deporre su un lato dei mucchietti di farcia, poi ribattere sopra la pasta eccedente e premere bene chiudendo i lembi dei ravioli.
- 9 Con un tagliapasta tondo di Ø 6 cm incidere i ravioli.
- 10 Adagiare i ravioli su dei vassoi protetti con tovaglioli spolverizzati con semola di grano duro.
- 11 Sugo: scaldare 1 cucchiaio di olio e appassire lo scalogno tritato finemente. Aggiungere i carciofi mondati e tagliati a velo. Salare e irrorare con il fumetto.
Cuocere il sugo per 20 min mantenendolo morbido con il fumetto di pesce.
- 12 Lessare i ravioli in abbondante acqua salata, scolarli al dente e mantecarli nel sugo.