



PASTA FICHI E SPECK LIGHT

Posted on 18 Ottobre 2017 by B.B



Ingredienti

250 gr maccheroncini integrali
50 gr Speck Alto Adige IGP
Fichi 2 grossi e maturi (più 1 per decorare)
Zafferano 4-5 stimmi o 1 bustina
½ Scalogno piccolo
10 Mandorle spellate (Sicilia o Puglia)
10 Pistacchi di Bronte DOP
Rosmarino 1 rametto
Vino bianco secco ¼ di bicchiere
Peperoncino (piccolo piccantezza media)
Pepe nero
Sale (poco)
Acqua di cottura pasta
Olio extra vergine oliva (a porzione secondo dose consentita)

Procedimento

Spellare i fichi e tagliarli a pezzi
Tritare finemente lo speck dopo aver eliminato il grasso
Tritare mandorle e pistacchi



Pulire e tritare finemente lo scalogno

Far appassire in una padella antiaderente lo scalogno con un po' d'acqua
Quando lo scalogno è ben cotto aggiungere lo speck e lasciarlo sfrigolare per qualche istante
Aggiungere i fichi a pezzi con rosmarino, e peperoncino poi sfumare con il vino bianco
Aggiustare di sale (poco). Quando il vino sarà evaporato eliminare il rosmarino e il peperoncino e spegnere il fuoco

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata
In poca acqua calda mettere i pistilli di zafferano a mollo
Tenere da parte un po' di acqua di cottura per mantecare

Scolare la pasta lasciandola leggermente indietro di cottura, metterla in padella con il sughino a base di fichi
Terminare la cottura aggiungendo lo zafferano, mantecare con acqua di cottura (poca alla volta)
Impiattare e aggiungere una fetta di fico con una spolverata di frutta secca e un pizzico di pepe
Un giro d'olio extra vergine a crudo e il piatto è pronto



Pasta Fichi e Speck: Il Gustolight che non ti aspetti

Adoro accostare la frutta ai cibi salati. L'abbinamento tra pasta e fichi può risultare stonato ma poi lascia stupiti. Una sapidità particolare che sorprende anche i palati più audaci.

La dolcezza dei fichi è bilanciata dallo speck e dal peperoncino, l'unione di questi ingredienti crea un gusto omogeneo e rotondo che esplode al palato con note di fondo a tratti pungenti a dispetto della dolcezza del frutto che si percepisce quasi timidamente tra le note leggere di pistacchio, mandorle e zafferano.

Questa versione light non prevede alcun soffritto e neppure l'utilizzo del formaggio stagionato, sostituito con granella di frutta secca. Ricetta perfetta per stupire gli ospiti, veloce ed economica. Assolutamente da provare.

Grazie per la visita
Vi aspetto con nuove golose ricette light.

Buon appetito e Buon Gusto a tutti voi!