

Barbe dei frati – Salsola soda

Comunemente dette anche agretti

Focaccine farcite con barbe di frate

Due (o più) rotoli di pasta pronta per pizze. 500 g di barba di frate, una manciata di uvetta passa, una manciata di pinoli, uno spicchio d'aglio, quanto basta di peperoncino, olio extravergine di oliva e sale.

Preparare le barbe dei frati eliminando le radici e le parti più dure alla base dei gambi e sciacquare abbondantemente più volte sotto l'acqua. Sbollentare le barbe per cinque minuti in acqua salata, scolarle e lasciarle raffreddare. Spezzettare grossolanamente la verdura e in una ciotola aggiungervi due cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio passato allo spremiaglio, l'uvetta precedentemente fatta rinvenire in acqua tiepida e poi ben strizzata, i pinoli e il peperoncino in polvere. Aggiustare di sale e mescolare per bene. Stendere sul tavolo la pasta per pizza con un matterello infarinato e renderla ancor più sottile (non troppo), ricavandone dei dischi di pasta. Sopra metà dei dischi disporre le barbe insaporite e coprire con i restanti. Premere i bordi dei dischi con una forchetta per far aderire bene la pasta, metterli in una o più teglie foderate in fondo con carta da forno, spennellare con olio e passare in forno a 200° fino a cottura della pasta. Volendo si può anche usare la pasta sfoglia pronta al posto di quella per pizza.

Borragine - Borago officinalis

Pizzette alla borragine

500 g di farina, lievito, olio, foglie e fiori di borragine, tarasacco, menta, cerfoglio sale, acqua

Preparare l'impasto per la pizza con farina, olio, lievito ed acqua tiepida. Lasciare riposare la pasta. Pulire e lessare le verdure con acqua salata. Scolarle e strizzarle. Stendere la pasta e formare le pizzette. Su di esse porre le verdure con un filo d'olio ed eventuale spruzzata di peperoncino. Infornare a 180° per 10 minuti.

Ginepro - Juniperus communis

Pane al ginepro

600 g di farina 00, 200 g di farina di segale, 200 g di farina integrale, 400 g d'acqua, 100 g di latte, alcune una manciata di bacche di ginepro (poche), lievito di birra, sei cucchiaini di olio extravergine di oliva, due cucchiaini di sale

Pestare per bene le bacche di ginepro in un mortaio. Sciogliere il lievito nel latte tiepido e poi impastare come d'uso le farine con l'acqua, il latte, l'olio, il sale e le bacche di ginepro pestate. Lavorare a lungo il pane e quando lievitato cuocere nel forno a 200 gradi per 45 minuti. Si accompagna soprattutto con la selvaggina.

Misticanze di erbe

Focaccia ripiena alle erbette

Pasta di pane, 100 g di erbette selvatiche (germogli di luppolo, germogli di rovo, foglie di tarassaco, punte d'ortica, ecc.), 10 g di pinoli, un pugno di uva passa, un cucchiaino di maggiorana tritata, olio extravergine di oliva

Tritare piuttosto finemente le erbe e farle stufare in un tegame con poco olio per 5 minuti circa. Unire l'uva passa precedentemente ammollata, i pinoli e la maggiorana. Regolare di sale. Dividere la pasta di pane in due parti. Stendere una parte su di una teglia da forno ed adagiarvi il ripieno. Ricoprire con la restante pasta e chiudere i bordi pressando leggermente. Bucherellare con i rebbi di una forchetta la superficie della focaccia e ungerla d'olio. Infornare a 200° per mezz'ora circa.

[Www.piantespontaneeincucina.info](http://www.piantespontaneeincucina.info)

© vedi introduzione alla pagina Ricette