

Caccialepre - *Reichardia picroides*

Totani ripieni al caccialepre*

Totani di misura il più possibile uniforme e adatti ad essere riempiti, caccialepre q. b. per il ripieno, uova q. b., parmigiano o pecorino romano grattugiato (secondo il gusto) q. b., 400 g di polpa di pomodoro e salsa di pomodoro q. b.

Sbattere le uova unendovi il pane e il formaggio grattugiato, i ciuffi dei totani finemente tritati, il caccialepre appena scottato e tritato. Amalgamare il composto e con esso riempire i totani precedentemente svuotati all'interno, aiutandosi con un cucchiaio. Chiudere con del filo o in altro modo i totani, così da non far uscire il ripieno durante la cottura. A parte preparare in un tegame un rapido sugo con salsa e polpa di pomodoro e un po' del composto. Porre i totani ripieni nel sugo e far cuocere a fuoco lento rigirando finché diventano teneri (non cuocere troppo altrimenti diventano duri). A cottura ultimata fare intiepidire e servire i totani tagliati a larghe fette sul sugo.

* Ricetta riadattata dal sito <http://www.capoliverionline.it>

Castagna d'acqua – *Trapa natans*

Filetti di pesce persico alle castagne d'acqua

Filetti di pesce persico, foglie di salvia, q. b. di olio extra vergine di oliva, castagne d'acqua, sale e limone

Passare nell'uovo e nella farina i filetti di pesce persico, friggendoli poi fino a doratura nell'olio aromatizzato con foglie di salvia. Asciugare sulla carta assorbente come consueto, salare quanto basta e mettere nel piatto di portata spargendo sopra abbondantemente castagne d'acqua grattugiate e succo di limone.

Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

Salmone all'erba cipollina

700 gr. di salmone fresco tagliato, 50 gr. di erba cipollina, una noce di burro, brodo di pesce, due bicchieri di vermouth, due bicchieri di panna, sale e pepe q.b.

Cuocere con il burro in una padella antiaderente il salmone tagliato a dadini per 5 minuti salando alla fine. In un'altra padella nel frattempo fare andare la panna, il vermouth e due bicchieri di brodo di pesce, facendo ridurre a fuoco lento fino a ottenere una salsa densa e aggiustare di sale e pepe. Togliere dal fuoco e tenere in caldo la salsa, unendovi l'erba cipollina e mescolandola con la frusta. Disporre la salsa sul fondo dei piatti, aggiungendovi sopra i dadini di salmone e guarnendo il tutto con foglie intere di erba cipollina. Servire ancora caldo.

Luppolo – *Humulus lupulus*

Molti i nomi dialettali, come bruscardoli, luartìs, ecc.

Guazzetto di bruscardoli e scampi

12 grossi scampi, 200 g di bruscardoli, 20 g d'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dl di vino bianco non troppo secco, 2 cucchiaini di panna, sale, pepe qualche stelo di erba cipollina

Lessare in acqua leggermente salata i bruscardoli. Tagliare gli scampi in due per il lungo e sciacquarli bene. Conservare solo le code. In una padella grande soffriggere a fuoco vivace lo spicchio d'aglio, eliminarlo e allineare nella padella gli scampi. Dopo un paio di minuti di cottura, sempre a fuoco vivace,

bagnare con il vino e abbassare la fiamma. Unire i bruscandoli, salare, pepare e lasciare cuocere per un paio di minuti con il coperchio. Togliere gli scampi e i bruscandoli dalla padella e sistemarli su un piatto di portata caldo. Aggiungere la panna e l'erba cipollina tritata al fondo della padella, mescolare bene e versare la salsina sugli scampi.

Noce – *Juglans regia*

Pesce piccante all'araba

1 o più pesci del peso di un chilo e mezzo (cernia, orate o simili), 300 g di noci sgusciate, 1 mazzetto di coriandolo o di prezzemolo, una decina o meno spicchi d'aglio, 7 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 2 limoni, sale, 1 cucchiaino di pepe di Caienna

Pulire e asciugare, accuratamente il pesce. Adagiarlo in una teglia da forno. Tritare le noci insieme al coriandolo o al prezzemolo e poi aggiungervi gli spicchi d'aglio schiacciati. Mescolare il trito, aggiungere olio, il succo dei limoni, sale, pepe e passare il composto al mixer dopo averlo diluito con un po' d'acqua. Porre una parte della salsa all'interno del pesce usando la rimanente per coprirlo e infornare a 180 °C per una quarantina di minuti. Servire il pesce sia caldo che freddo a seconda del gusto. Si può aggiungere alla salsa i chicchi interi di mezza melagrana o il loro succo.

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

© vedi introduzione alla pagina Ricette