

Pizzoccheri

INGREDIENTI	STRUMENTI OCCORRENTI
300g Spinaci	Pentola
1kg Patate	Padellino
500g Pasta di grano saraceno (pizzoccheri)	Ciotole
60g Burro	Tagliere
2 spicchi d'Aglio	Teglia
Salvia q.b.	Schiumarola / colino
500g Casera	Coltelli
100g Parmigiano	Cucchiari
Acqua e sale q.b.	

ORIGINI E STORIA

I pizzoccheri nascono nella città di Teglio, in Valtellina: il borgo di Teglio è infatti rinomato per la produzione del grano saraceno.

Ai primi anni dell'Ottocento nasce la versione dei pizzoccheri attualmente conosciuta, che in passato era leggermente diversa.

Grazie a una operazione di riscoperta e valorizzazione dei pizzoccheri il 2 agosto 2002 nasce l'Accademia del Pizzocchero di Teglio, il cui obiettivo è quello di difendere il piatto dalle imitazioni: infatti adesso i pizzoccheri possiedono il riconoscimento IGP.

3 curiosità sui pizzoccheri

La ricetta tipica mette come verdura le verze ma, di solito, ogni famiglia mette le verdure che piacciono di più.

È un piatto tipico autunnale.

Alcune famiglie hanno sviluppato una variazione che prevede l'aggiunta di funghi o tartufi.

TEMPO: 30 min di preparazione più la cottura

PRINCIPI NUTRITIVI

I Pizzoccheri della Valtellina sono un primo piatto estremamente sostanzioso.

In quanto ricchi di molti principi nutritivi i pizzoccheri sono un piatto unico, ovvero comprendono primo e verdura.

I pizzoccheri hanno un apporto calorico di 209 calorie per 100g e sono ricchi di acqua e carboidrati.

I pizzoccheri sono inoltre un piatto ricco di proteine, Sali minerali e vitamine del gruppo B.

Preparazione

Preparare gli ingredienti in apposite ciotole, tagliare il Casera e le patate a dadini e grattugiare il parmigiano



Mettere le patate in abbondante acqua salata in una pentola a bollire per 10/15 min.

Successivamente aggiungere la pasta e farla cuocere per altri 15 min.

Infine aggiungere gli spinaci che dovranno cuocere ulteriori 5/10 min.

Il tutto a fuoco medio.



Dopo la cottura degli ingredienti prendere questi ultimi con una schiumarola e disporne uno strato in una terrina e poi aggiungere sopra un altro strato di casera e parmigiano.

Sciogliere in un pentolino burro, salvia e aglio e spargere solo il burro fuso sopra i due

strati preparati in precedenza



Gratinare in forno preriscaldato a 175° il tutto per 10 min e il piatto è pronto!