

Ravioli con Scarola, Taleggio, Pomodorino e Noci di Sorrento

Chef Mimmo De Gregorio, Osteria Lo Stuzzichino

Veggie

Indice Glicemico: [Alto](#)

Tempo di Preparazione: 40'

Difficoltà: [Alta](#)

Dosi: [4 persone](#)

Tempo di cottura: 3'

Costo: €

Stile di vita: [Attivo](#)

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta

- 1 Kg di Farina Semola Integrale rimacinata
- 2 uova intere
- 100 ml di latte
- Sale q.b.

Per il ripieno

- 600 g di scarola bollita (pulita)
- 300 g di taleggio
- 150 g di trccia fresca (o fiordilatte)
- 1 uovo intero
- Un pizzico di sale e pepe
- Olio Extra Vergine della Penisola Sorrentina
- 1 Cipolla

Per l'impattamento

- Noce di Sorrento
- Pomodoro Corbarino 50g

Procedimento

- Disporre a fontana la farina, rompervi al centro le uova, aggiungere il latte, il sale ed impastare il tutto lavorando fino ad ottenere una pasta omogenea. Lasciarla riposare per mezzora;



- Lessare la scarola in acqua bollente prima e poi passare in acqua fredda con ghiaccio facendola riposare. Stendere la sfoglia con la metà della pasta, disporla su di un tavolo e spennellarla con l'uovo;
- Con un sacchetto da pasticciere, farvi cadere dei ciuffetti di ripieno precedentemente impastato con taleggio, scarola e fiordilatte;
- Completata questa operazione stendere l'altra metà della pasta e ricoprire con essa la sfoglia contenente il ripieno;
- Con un tagliapasta, quindi, ritagliare piccoli ravioli a forma di cerchio. Disporli in una teglia e, se non li si cuoce subito conservarli in frigorifero.
- Questi ravioli possono essere serviti in una maniera molto semplice: sbollentati per 3-4 minuti e terminare la cottura in padella con scarole, noci e aggiungendo un pomodoro corbarino.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito.

FBO per te: Un piatto unico un pochino laborioso, ma ottimo da consumare in occasioni di pranzi di festa o per recuperare, con un po' di gusto, le giuste forze. La farina di semola integrale è un'ottima alternativa alla classica farina bianca e grazie al suo contenuto in fibra, aiuta il transito intestinale e nutre la flora batterica. Inoltre, grazie alla sua consistenza rustica si sposa appieno con la delicatezza del ripieno. Vi consigliamo inoltre di consumare come antipasto un pochino di verdura mista, al fine di tenere ulteriormente sotto controllo la glicemia.

