

### **Cannelloni di croccanti di farina di grano saraceno al ripieno di verza e castagne con crema vellutata di zucca**

*Chef Giampiero Cravero Ristorante Osteria Contemporanea*

#### Veggie

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **40'**

Difficoltà: **Alta**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **30'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

#### **Ingredienti (per 4 persone)**

##### **Per la Sfoglia:**

- 200 gr farina bianca
- 50 gr farina di grano saraceno
- 4 uova intere
- un pizzico di sale
- un cucchiaio di olio d'oliva

##### **Per il ripieno:**

- Mezza verza di medie dimensioni
- 10 castagne cotte a vapore (si trovano facilmente in commercio)
- mezza cipolla tritata finemente
- due foglie di alloro
- 4 fette di pan carrè
- mezzo bicchiere di latte
- 4 tuorli
- 2 cucchiaini di Grana grattato
- un pizzico di sale

##### **Per la crema di zucca:**

- 500 gr di zucca
- un cucchiaio di cipolla tritata
- un rametto di rosmarino
- due cucchiaini di olio d'oliva
- sale qb



### Procedimento

- Per la sfoglia unire tutti gli ingredienti, impastate bene, lasciar riposare 20 minuti.
- Mentre la sfoglia riposa, tagliare la verza a strisce sottili, lessarle per una decina di minuti in acqua bollente e scolare.
- Fare un soffritto con olio, alloro e cipolla, appena dorato aggiungere le castagne sbriciolate. Cuocere un paio di minuti, aggiungere la verza e cuocere altri 5 minuti a fuoco lento. Trasferire il tutto in una ciotola, aggiungere il pan carrè ammollato nel latte e ben strizzato, il grana, i tuorli. Sbattere bene e regolare di sale se necessario.
- Per la crema di zucca: fare un soffritto con olio, cipolla e rosmarino, aggiungere la zucca tagliata a dadi, bagnare con acqua, aggiungere il sale e portare a cottura.
- Quando ben cotta frullare il tutto al minipimer.
- Tirare la sfoglia (con la macchina per pasta) abbastanza sottile, tagliare dei quadrotti (12x12) circa e lessarli in acqua leggermente salata. Scolarli.
- Farcire i quadrati di sfoglia con il composto verza/castagne, arrotolarli a mò di cannelloni, posarli su una taglia, pennellarli con abbondante burro fuso, cospargere di grana grattugiato e passarli in forno a 180° fino ad ottenere una bella gratinatura.

**Impiattamento:** versare in piatto fondo la crema di zucca, adagiarvi i cannelloni gratinati e servire subito.

**Effetti avversi delle terapie:** perdita di appetito

**FBO per te:** In questa ricetta abbiamo un'esplosione di alimenti autunnali. La zucca è ricca di beta-carotene, il principale precursore della vitamina A preziosa per la vista, la pelle e le ossa. La verza è fonte di vitamina C e folati, mentre le castagne sono ricche di amido e fibre. Questi cannelloni rappresentano perciò un alimento completo ed appetibile anche durante periodi intensi di terapia.

