

# Ricette per RAGAZZI



di Alessandro Circiello ©  
[Chef e conduttore tv]

La sana alimentazione è importantissima. Siamo partiti da questa idea per realizzare il format tv *Ricette per ragazzi*, che presento la domenica su Rai Gulp. E che presto diventerà un appuntamento quotidiano. L'obiettivo è dare ai giovani e ai loro genitori i giusti messaggi su come mangiare in maniera corretta: dalla colazione al pranzo, fino alla cena. Si possono preparare spuntini pratici e veloci da portare, ad esempio, a scuola, evitando così i grassi idrogenati delle merendine confezionate. Il libro (Rai Eri, pp. 200 € 15) prende il nome dalla trasmissione, fornendo anche una soluzione

positiva ai dati allarmanti dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma sull'obesità infantile dai 6 agli 11 anni, che eleggono l'Italia al primo posto. I piatti suggeriti sono freschi e golosi, con qualche buona dritta per l'estate. Per proteggersi dai raggi solari è meglio mangiare frutta e verdura colorata e di stagione. I peperoni e i pomodori rossi, le zucchine e gli spinaci, se consumati crudi, sono ricchi di vitamina C, sali minerali e valori nutrizionali molto alti. Anche dal punto di vista economico è importante la stagionalità: i prodotti costano la metà e fanno bene il doppio. Provare per credere. **LF** [\[www.alessandrocirciello.com\]](http://www.alessandrocirciello.com)



## PACCHERO FARCITO cacio, pepe e fave

### Lista della spesa

Per la farcia: 800 g paccheri, 400 g ricotta di pecora, 100 g olive nere, cerfoglio q.b.

Per l'emulsione: 200 g pecorino, 100 g acqua di cottura della pasta, pepe nero al mulinello q.b.

Accompagnamento: 600 g pomodori rossi, 100 g mandorle pelate, 400 g fave fresche, 200 g carote, olio extravergine d'oliva, basilico e sale q.b.

### Preparazione

Cuocere i paccheri in acqua bollente, raffreddare e farcire con ricotta, olive nere denocciolate, cerfoglio, pecorino grattugiato a modo di panure. Proseguire la cottura in padella antiaderente ben calda e dorare ambo i lati per pochi minuti, in modo da creare una cialda di pecorino aderente alla pasta. Per emulsionare basta aggiungere dell'acqua di cottura al pecorino grattugiato e al pepe macinato al momento. In una casseruola con coperchio cuocere a fiamma bassa il pomodoro fresco privo della pelle esterna, con mandorle e carote a julienne. Disporre al centro piatto il pomodoro, unire i paccheri farciti, le mandorle e l'emulsione di cacio e pepe frullata al momento, infine le fave prive della seconda pelle, scottate velocemente in acqua bollente.