

## **RICETTE CON LE ORTICHE** **(a cura di Mariuccia Porto)**

Questa pianta, che cresce di preferenza nei terreni incolti ed abbandonati o ai margini delle strade è un alimento utilizzato nella cucina povera per insaporire frittate e minestrone, oppure può essere mangiata da sola, lessata e condita con olio e limone, ma può essere usata anche per preparare uno squisito risotto.

### **RISOTTO ALLE ORTICHE** (per 4 persone)

300 gr. ortiche tenere  
400 gr. riso  
½ bicchiere di vino bianco secco  
200 gr. panna da cucina  
parmigiano grattugiato  
3 cucchiaini di olio  
20 gr. burro

Lavate con cura le cime di ortica, asciugatele bene e poi tritatele grossolanamente. In una casseruola mettete l'olio ed il burro che farete sciogliere senza farlo friggere, poi unite le ortiche e fatele rosolare per qualche minuto. Unite il riso, fatele tostare e poi bagnate con il vino bianco, mescolate con cura fino a completo assorbimento. Aggiungete poco alla volta il brodo caldo e portate il riso a cottura. 5 minuti prima di togliere dal fuoco mettete la panna che deve venire assorbita totalmente. Spegnete il fuoco, aggiungete il formaggio e lasciate riposare alcuni minuti prima di servire.

### **FRITTATA ALLE ORTICHE**

(per 4 persone)  
500 gr. di ortiche tenere  
70 gr. prosciutto cotto tagliato a dadini  
50 gr. pinoli  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di panna da cucina  
6 uova  
noce moscata  
50 gr. burro  
sale e pepe

Pulite con cura le ortiche, lavatele e fatele lessare senza aggiunta di altra acqua per circa 10 min. Indi scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente. Pestate poi i pinoli nel mortaio. Sbattete in una ciotola le uova ed unite il prosciutto, i pinoli, il formaggio, la panna, le ortiche ed una grattugiata di noce moscata, indi salate e pepate. In un tegame fate sciogliere il burro ed unite il composto facendolo cuocere bene da una parte e dall'altra. Questa gustosa frittata può essere servita sia calda che fredda.

### **CARAMELLE ALLE ORTICHE AL SUGO DI NOCI**

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:  
200 g di farina  
2 uova  
sale q.b.

Per il ripieno:  
200 g di ricotta fresca  
400 g di ortiche tenere  
40 g di grana grattugiato  
1 uovo

Per il condimento:  
20 gherigli di noci  
mollica di pane raffermo  
latte  
½ spicchio d'aglio (facoltativo)  
1 pizzico di maggiorana  
50 g di ricotta fresca  
50 g di burro

Scottate le ortiche in acqua bollente leggermente salata, scolatele, strizzatele bene, tritatele grossolanamente e lasciatele raffreddare. Fate ammolare la mollica del pane nel latte.

Disponete la farina a fontana, sgusciatevi le uova e un pizzico di sale. Impastate per almeno 10 minuti.

Fate una palla e lasciatela riposare per almeno ¼ d'ora. In una terrina mettete la ricotta, le ortiche e il grana grattugiato e impastate con l'uovo. Tirate la pasta abbastanza sottile in larghe strisce (come per i ravioli), aggiungete il ripieno e avvolgete la pasta a caramella.

Mettete queste caramelle in acqua calda salata ma non bollente (per evitare che si rompano) e fatele lessare. In un frullatore mettete i gherigli di noci, la mollica ammollata ben strizzata, l'aglio (facoltativo), la maggiorana, la ricotta fresca. Frullate fino ad ottenere una salsa liscia che verserete sulle caramelle appena scolate unitamente al burro morbido crudo.

## **MINISTRA DI ORTICHE E MAIS**

Ingredienti:

150 g. di ortiche tenere  
foglie di salvia  
1 litro di acqua  
2 dadi  
4 cucchiaini colmi di farina gialla  
½ spicchio d'aglio  
olio e parmigiano per condire

Fate bollire l'acqua e con i dadi preparate un brodo vegetale nel quale sminuzzerete le ortiche, la salvia e l'aglio tritato. Fate poi riprendere il bollore ed aggiungete piano, sbattendo con una frusta, la farina gialla. Lasciate addensare e cuocere la farina. Versate la minestra nei piatti condendo con olio e formaggio grattugiato.

## **ZUPPA DI ORTICHE E LATTE**

Ingredienti:

150 g di ortiche  
½ l di latte  
½ l di brodo vegetale  
1 patata  
3 cucchiaini di farina  
1 cipolla piccola  
burro  
sale  
crostini

In una pentola fate soffriggere in poco burro la cipolla tritata alla quale aggiungerete le cime di ortica e la patata grattugiata. Aggiungete il brodo caldo e fate bollire per 20 minuti. Versate a pioggia la farina, frullate con il frullino ad immersione, unite il latte tiepido, aggiustate di sale e lasciate ancora cuocere per altri 10 minuti. Mettete i crostini sul fondo di ogni piatto e versatevi la zuppa calda sopra.

## **NIDI DI ORTICA**

Ingredienti:

500g di ortiche  
2 patate medie  
40 g di burro  
15 g di farina  
½ dado  
150 g di panna  
½ cucchiaino di zucchero  
noce moscata  
5 uova  
pane grattugiato  
40 g di Parmigiano grattugiato  
sale

Fate lessare le ortiche, scolatele e conservate circa 300 ml di acqua di cottura. A parte fate lessare le patate. Riducete ortiche e patate in purea. In una padella piuttosto capiente fate sciogliere metà del burro, unite la farina e fatela dorare. Aggiungete l'acqua delle ortiche ed il dado e fate riprendere il bollore, unitevi la purea di ortiche e patate e ½ cucchiaino di zucchero con una grattata di noce moscata. Fate cuocere per mezz'ora mescolando spesso fino a quando tutto si sarà addensato poi regolate di sale. Togliete dal fuoco, aggiungete il rimanente burro ed un tuorlo in precedenza battuto con la panna.

Imburrate una teglia rettangolare piuttosto capiente e spolveratela di pane grattugiato, versatevi la purea cercando di dividerla in 4 nidi che scaverete al centro con un cucchiaino formando delle piccole fosse nelle quali andrete a rompere le 4 uova rimaste. Spolverate con il formaggio grattugiato e passate la teglia in forno già caldo a 180° fino a quando l'albume non si sarà rappreso. Servite ben caldo, dividendo le quattro parti, una per ogni commensale.

## **GNOCCHI ALL'ORTICA**

Ingredienti:

600 g di ortiche tenere

farina

latte

pangrattato

150 g di burro

2 uova

3 foglie di menta

2 spicchi d'aglio

salvia

40 g di formaggio grattugiato

sale e pepe

Fate lessare le ortiche, strizzatele e fatele appassire in una pentola per 5 minuti con 50 g di burro.

Una volta raffreddate, passatele riducendole in purea a cui unirete le foglie di menta tritate, le uova,

2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato e tanto pangrattato quanto ne serve

per rendere l'impasto piuttosto sodo (se fosse troppo sodo aggiungete un po' di latte). Regolate di

sale e pepe e con le mani infarinate preparate tante piccole palline che disporrete su un telo infarinato.

Fate bollire abbondante acqua salata e gettatevi gli gnocchi facendoli cuocere per 7/8 minuti.

Intanto in un pentolino fate sciogliere il rimanente burro con gli spicchi d'aglio schiacciati e le foglie di salvia.

Quando l'aglio sarà colorito eliminatelo. Scolate gli gnocchi, conditeli con il burro e salvia e con qualche cucchiainata di formaggio grattugiato,. Mescolate e servite subito.

## **ROTOLO DI VERDURE**

Ingredienti:

1 kg e ½ di patate

500 g di farina

1 kg di ortiche tenere

3 uova

70 g di formaggio grattugiato

50 g di burro

noce moscata

50 g di ricotta

sale

salsa di pomodoro già cotta

Fate lessare le ortiche, strizzatele e tagliatele grossolanamente. A parte fate lessare le patate con la buccia, scolatele, sbucciatele e passatele ancora calde nello schiacciapatate. Raccogliete il passato di patate in una ciotola unitevi la farina, un uovo, una spolverata di noce moscata e salate.

Lavorate fino ad ottenere un composto sodo e compatto che andrete poi a stendere con l'aiuto di un mattarello su uno strofinaccio infarinato fino a formare un rettangolo.

In una pentola fate sciogliere 50 g di burro e fate insaporire le ortiche, poi unite le altre due uova con il formaggio che avrete battuto in una ciotola e continuate la cottura fino a che le uova non si saranno rapprese. Aggiungete alla fine la ricotta sbriciolata e mescolate bene l'impasto che andrete a stendere sull'impasto steso di patate. Con l'aiuto dello strofinaccio arrotolate il tutto dando la forma di un salame. Legate le estremità del telo e mettete a cuocere in abbondante acqua salata già calda. Fate sobbollire a fiamma bassa per circa 45 minuti, poi togliete il rolo dallo strofinaccio e tagliatelo a fette alte circa 1 dito.

Servitelo condito con abbondante sugo di pomodoro e spolverate con formaggio grattugiato.

## **LASAGNE VEGETARIANE**

Ingredienti:

1 confezione di pasta sfogliavolo per lasagne già pronta

1 Kg di ortiche

50 g di pancetta tagliata a listarelle

50 g di formaggio grattugiato

2 spicchi di aglio

4 cucchiaini di olio d'oliva  
besciamella già pronta

Lessate le ortiche per un minuto, scolatele, strizzatele bene e tritatele grossolanamente. In un tegame fate rosolare la pancetta con l'aglio ed unite le ortiche facendole insaporire e regolando di sale.

In una teglia unta d'olio stendete uno strato di lasagne, ricoprite con le ortiche (eliminate l'aglio) e la besciamella e continuate così fino ad esaurimento degli ingredienti. terminate spolverizzando la superficie con il formaggio grattugiato. Riponete in forno già caldo a 150° per circa mezz'ora.

### **SALSA DI ORTICHE PER IL BOLLITO**

Ingredienti:

200 g di ortiche tenere

2 spicchi d'aglio

60 ml di vino bianco

2 cucchiaini di farina

2 cucchiaini d'olio

noce moscata

sale e pepe q.b.

Pulite con cura le ortiche e frullatele con gli spicchi d'aglio e un goccio d'olio. In una padella mettete l'olio e aggiungete il frullato di ortica lasciando poi appassire. Aggiungete quindi la farina e mescolate con cura per amalgamare, poi sfumate con il vino e aromatizzate con la noce moscata.

Questa salsa vi servirà per ricoprire le fette di polpa di manzo bollito tagliato sottile e servito caldo.