



CARBONARA ETICA

Ricetta della scuola di cucina “Accademia Italiana Chef”



Ingredienti per 4 persone

250 gr di spaghetti di Spaghetti alla spirulina Felicia
800 gr di zucca violina
1 confezione di cubetti vegetali al gusto di pancetta dolce (FelsineoVeg)
1 spicchio di aglio
Olio q.b.
Pepe q.b.
Sale q.b.
Paprika affumicata q.b.

Procedimento:

Puliamo la zucca privandola solo dei semi, la condiamo con olio, sale e pepe e così intera la mettiamo in forno già caldo a 200 gradi per 20 minuti (finché la polpa, infilando un coltello, non risulta morbida). Nel frattempo mettiamo a scaldare una pentola con acqua e quando bolle la saliamo. Una volta cotta la zucca, aiutandoci con un cucchiaio, raccogliamo tutta la polpa, lasciando da parte la buccia (che può essere resa più croccante al grill e mangiata come chips), mettiamola in una ciotola con un cucchiaino di olio e frulliamo con un minipimer, aggiustiamo di sale se ce n'è bisogno.

Una volta pronta la nostra purea scaldiamo una padella con olio e uno spicchio di aglio e facciamo rosolare i cubetti vegetali Felsineo. Butto gli spaghetti di alga spirulina Felicia nell'acqua bollente salata e li porto a metà cottura (4 minuti). Trascorsi i 4 minuti aggiungo nella padella con la pancetta 2 mestoli di acqua di cottura della pasta e rovescio con l'aiuto di una forchetta, gli spaghetti e lascio finire la cottura in padella (aggiungo acqua di cottura della pasta finché gli spaghetti non sono cotti) in modo da iniziare già il processo di 'risottatura' verso la fine della cottura, aggiungo la purea di zucca (ne lascio da parte un cucchiaio per l'impiattamento), lascio amalgamare tutti gli ingredienti finché non risulta tutto cremoso. Impiattamento: prendo un piatto fondo, metto sul fondo il cucchiaio di purea di zucca lasciato da parte, con l'aiuto di un mestolo e una pinza raccolgo gli spaghetti e girando con la pinza finché non si forma un nido. Lo trasferisco sulla purea di zucca. Finisco il piatto con il resto del sugo rimasto nella padella, aggiungo un filo d'olio e una spolverata di paprika affumicata.