

PASTICCIO

guadagna - salute!

Procedimento

Mentre il ragù starà cuocendo, preparare i funghi e la zucchina. Eliminare la parte inferiore del gambo dei funghi e sciacquarli eliminando ogni residuo di terra; quindi metterli a scolare

Quando i funghi saranno più asciutti, tagliarli a fettine piuttosto spesse. Eliminare le estremità della zucchina, lavarla e poi tagliarla a tocchetti non troppo grossi.

Quando il pollo sarà ben cotto e l'acqua di cottura del ragù inizia ad asciugarsi, aggiungere i funghi e la zucchina. Mescolare e lasciare cuocere tutto finché zucchine e funghi non saranno al dente ed il sugo di cottura praticamente asciutto.

Aggiungere il cucchiaino d'olio, un pizzico di sale (se non avete usato brodo già salato), mescolare ed il ragù è pronto; per ultimare il tutto aggiungere se gradito del rosmarino tritato.

Procedimento per la besciamella:

scaldare il latte facendo in modo che non si bruci nella parte a contatto con la fiamma senza farlo bollire, toglierlo dal fuoco e versare la farina a pioggia, mescolando molto bene; mettere di nuovo sul fornello a fiamma bassa e continuare a mescolare per far rapprendere. Trascorsi circa 5 minuti, salare pochissimo, pepare e aggiungere la noce moscata, quindi lasciar cuocere per altri 3-4 minuti o comunque per il tempo necessario a farla addensare (se si dovessero formare dei grumi frullare con il frullatore ad immersione).

Per il pasticcio:

in una pirofila di ceramica o idonea alla cottura nel forno, cospargere il fondo con della besciamella e poi mettere il primo strato di pasta, aggiungere altra besciamella e del ragù di pollo e verdure, comporre almeno altri 3 strati. Cospargere l'ultimo strato con 4-5 cucchiaini di formaggio grana per la gratinatura. Cuocere per 15-20 minuti a 180°.

I miei appunti...

Una porzione dello stesso pasticcio preparato secondo i canoni della cucina tradizionale avrebbe apportato oltre la metà dei grassi da assumere nell'intera giornata e il 100% della dose di grassi saturi. E attenzione, il volume della fetta nel piatto

sarebbe stato lo stesso, rischiando di farci sottovalutare il suo valore energetico (circa 700 kcal).

Meglio sempre favorire la sazietà, oltre che il gusto, aggiungendo abbondanti dosi di verdure di stagione alle preparazioni e usando farine integrali.