



## Raviolo con tuorlo fondente, ricotta e foglie di rapa

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 g di ricotta di pecora	sale e pepe
300 g di foglie di <b>rapa</b>	noce moscata
20 g di <b>parmigiano</b>	<b>olio extravergine d'oliva</b>
1 <b>scalogno</b>	1 noce di burro
1 uovo e 2 tuorli	salvia
100 g di farina	



### PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 60 minuti 🕒 Riposo pasta: 60 minuti

- Per la pasta pesa in un recipiente i 100 grammi di farina con uno spazio centrale e unisci l'uovo.
- Inizia ad amalgamare i due ingredienti sbattendo con una forchetta per rompere l'uovo e poi impasta su un piano infarinato con le mani quindi forma una pallina e riponila in frigorifero avvolta nella pellicola per 30-60 minuti.
- Lava le foglie di rapa, elimina il gambo finale e lessale in acqua bollente salata. Falle scolare schiacciandole bene per eliminare l'acqua in eccesso e tritale finemente. Tieni da parte l'acqua delle rape.
- Trita lo scalogno e fallo imbiondire in un padellino con dell'olio e poca acqua calda, quella delle rape.
- Unisci alle foglie di rapa la ricotta ben sgocciolata, il parmigiano grattugiato e lo scalogno intiepidito. Condisci con sale, pepe e circa mezzo cucchiaino di noce moscata.
- Dividi la pasta in due pezzi e tirali entrambi molto sottili. Stendi uno dei due impasti su un foglio di carta forno e copri con un panno umido per non far seccare la pasta. Disponi il ripieno di ricotta diviso in due parti formando due cerchi. Forma due fossette, una per cerchio, e versa all'interno i due tuorli; sala e pepa l'uovo. Bagna il perimetro del ripieno con dell'acqua e copri con l'altra pasta stesa, fai aderire bene i bordi e taglia i ravioli rotondi lasciando un bordo intorno al ripieno di ricotta di circa un centimetro e mezzo.
- Nel frattempo fai sciogliere una noce di burro con due cucchiari d'olio e un rametto di salvia.
- Adagia delicatamente nell'acqua delle foglie di rapa a bollire, facendo attenzione che il bollore non sia eccessivo.
- Si devono cuocere non più di due ravioli alla volta in acqua abbondante. La cottura è di due minuti. Scolali con una schiumarola e servili nel piatto del commensale conditi con l'olio e burro aromatizzati e un giro di pepe.

### LO SAI CHE?

Questo piatto oltre a essere ricco di proteine, circa 18 ogni raviolo, è ricchissimo di ferro grazie al tuorlo d'uovo, che contiene 4.9 mg di ferro ogni 100 grammi di tuorlo (il tuorlo di un uovo pesa circa 20 grammi), all'uovo intero contenuto nella pasta (un raviolo avrà circa 1/4 di uovo), alle foglie di rapa del ripieno (150 grammi, pari a una porzione, hanno 4.05 mg di ferro). In totale un raviolo contiene 5.7 mg di ferro, vitamina A (molto presente nel tuorlo, perché liposolubile), calcio (di cui sia l'uovo che le foglie di rapa sono ricchi) e fosforo.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

