

Insalata d'autunno con Pecorino Toscano DOP stagionato



Ingredienti

(per 4 persone)

- 4 fette di pane toscano integrale vecchio di qualche giorno
- 1 cespo di cicoria
- 1 cuore di sedano (comprese le foglie)
- 2 etti di ceci secchi
- 4 fette di Pecorino Toscano DOP stagionato
- 1 piccolo grappolo di uva bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 1 piccolo peperoncino
- 1 foglia di alloro
- Olio EVO
- Succo di limone
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Dopo una notte in ammollo, cuocete i ceci in abbondante acqua salata bollente con una foglia di alloro per un paio d'ore. Scolateli e metteteli in un'insalatiera.

Ricavate dei piccoli crostini dalle fette di pane e metteteli a tostare in forno con un filo d'olio e un po' di sale.

Lavate e asciugate il cuore di sedano, tagliatelo a pezzettini e mettetelo nell'insalatiera. Lavate e asciugate l'uva, tagliate a metà e private dei semi due terzi degli acini e aggiungeteli al sedano e ai ceci.

Lavate e asciugate la cicoria, poi tagliatela a pezzi lunghi 6/7 cm ciascuno. Schiacciate uno spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in un wok con il peperoncino e due cucchiaini d'olio. Unite la cicoria e saltate per una decina di minuti a fuoco vivace: deve rimanere croccante.

A fine cottura, togliete l'aglio e il peperoncino e aggiungete la cicoria nell'insalatiera insieme agli altri ingredienti. Tagliate il Pecorino Toscano DOP a cubetti e aggiungete anche quello.

Frullate gli acini rimasti con un frullatore a immersione, con un colino a maglia fitta filtrate il succo ottenuto, aggiungetevi qualche goccia di limone, una decina di cucchiaini di olio EVO, sale e pepe a piacere e mescolate energicamente con una frusta.

Completate l'insalata con i crostini di pane caldi e croccanti e conditela con la citronette all'uva.

(Sabrina Gasparri del blog Les Madeleines di Proust)