

IL PIATTO UN'OTTIMA IDEA PER NUTRIRSI IN MANIERA SANA CON UNA PIETANZA DELLA TRADIZIONE RIVISITATA DA UN MAESTRO DELLA CUCINA

# La ricetta dello chef stellato Felice Sgarra per tornare in grande forma dopo le feste



## Fagottini di grano arso ripieni di favetta e crema di cicorie



Ingredienti per 4 persone

### Per la pasta dei fagottini

120 gr. di semola di grano duro rimacinata  
75 gr. di uova intere  
20 gr. di farina di grano arso  
10 gr. di olio extra vergine

Setacciare le farine e formare una fontana. Aggiungere le uova e lavorare sino a quando si otterrà un impasto liscio e omogeneo. Avvolgere nella pellicola trasparente e lasciare riposare in frigorifero per mezz'ora.

### Per la crema di cicoria:

200 gr. di cicoria  
200 gr. di brodo vegetale  
1 spicchio di aglio  
olio EVO

Mondare la cicoria e tenere da parte la parte centrale per stufarla. Unire in una casseruola olio e aglio e stufare la cicoria, sfumare con il brodo vegetale e frullare con il minipimer a immersione, infine setacciare. Far sobbollire a fuoco medio, aggiustare di sale, il tutto servirà dopo per il completamento del piatto stesso.

### Per il ripieno dei fagottini

200 gr. di favetta lavata e cotta  
40 gr. di ricotta asciutta  
15 gr. di porri stufati  
10 gr. di olio extravergine di oliva  
3 gocce di salsa di soia  
Un pizzico di sale  
Una percezione di peperoncino  
Una macinata di pepe nero

Frullare nel cutter la ricotta, l'olio, la favetta, i porri, il peperoncino, le gocce di salsa di soia, il pepe, e in ultimo determinare il gusto con il sale. Stendere la pasta sottilmente, formare dei quadrati di 5 cm di lato, riempirli con la farcia di ricotta e richiuderli a fagottino triangolare. Finitura del piatto. Il tocco dello chef Bollire i fagottini in acqua salata e servire con la crema di cicoria tiepida, unendo delle favette sgranate e delle foglie di cicoria stufate, ultimare infine con una grattata di buccia di limone, una ebrezza di freschezza per la pulizia del palato.

«La cicoria e la favetta donano un sontuoso profumo ricco di tradizione "green" made in Puglia. Non ci resta che chiudere gli occhi e lasciarci trasportare dal sesto senso (dopo la vista l'olfatto, l'udito, il tatto e il gusto), cioè l'amore che abbiamo in ognuno di noi. È lui che mette in movimento tutto. Buon divertimento!».

**Felice Sgarra**

Dopo gli eccessi alimentari delle feste, è necessaria una remise en forme. Lo chef stellato Felice Sgarra suggerisce un'ottima idea su come nutrirsi in maniera sana e rivisitare un piatto della tradizione contadina pugliese molto appetitoso. Parliamo di una pietanza principe delle nostre tavole, rispettosa della stagionalità e del cibo di prossimità, tra i simboli della dieta mediterranea, che privilegia legumi, verdure e cereali. È sua maestà "favetta e cicoria", ricetta rielaborata e resa un piatto unico, nutriente e invitante, anche alla vista, dall'estro dello chef a cui dal 2013 viene conferita ininterrottamente la stella della guida rossa più prestigiosa al mondo, la Michelin. Una riconferma anche quest'anno per il ristorante Casa Sgarra a Trani (BT) che Felice conduce assieme ai suoi fratelli Riccardo e Roberto.

Non è solo questione di peso. La grande quantità e varietà di cibo da smaltire

rappresenta un carico metabolico non indifferente che, oltre a sovraccaricare la digestione, ci predispone a infiammazioni dei tessuti e all'alterazione del microbiota, essenziale per tutti i processi digestivi e immunitari dell'organismo, che mai come in questi tempi di pandemia risultano fondamentali. Gli eccessi e il cibo elaborato delle feste pesano sull'organismo in termini di infiammazione, è necessaria quindi una dieta disintossicante per il

“

**Gli ingredienti aiutano a liberare l'organismo dalle scorie in eccesso e contengono vitamine e fibre**

corpo.

La cicoria aiuta a ripulire l'organismo dalle scorie e dalle tossine in eccesso. A bassissimo contenuto calorico, ma ricca di vitamine e fibre, è considerata un'alleata per depurare il corpo. Moltissimi sono i minerali che contiene, come il potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, ma anche zinco, rame, ferro, selenio e manganese così come è rilevante la varietà della componente vitaminica che include vitamine A, C, E, B1, B3, B5, B6, J e K. Una pianta erbacea dal gusto amarognolo che ha proprietà depurative, diuretiche e detossicanti.

Le fave sono dei legumi che possiedono fibre alimentari a ridotto contenuto di grassi, ma anche vitamine, minerali, composti fenolici con proprietà antiossidanti. Le fave hanno anch'esse proprietà depurative e diuretiche.

I carboidrati dei fagottini, invece, contribuiscono a rendere la pietanza un piatto unico e pieno di energie per ricominciare.

BISCEGLIE L'EVENTO METTE INSIEME PIÙ IMPRENDITORI DEL SETTORE SCESI IN CAMPO AL SERVIZIO DELLA PROPRIA COMUNITÀ

## Le pizzerie si preparano al "Francesina Day"

L'appuntamento promozionale dedicato a una delle tipicità gastronomiche della regione

FRANCESCO BRESCIA

In seguito alla riuscitissima prima edizione del Panzerotto Day, organizzata il 16 dicembre scorso, quattro pizzerie della città di Bisceglie si sono mobilitate per presentare il Francesina Day, evento promozionale dedicato ad un'altra succulenta tipicità della tradizione gastronomica pugliese.

L'appuntamento è fissato a giovedì 20 gennaio presso Scacciapensieri, I Tre Molini, Doppio Zero, Classe '90, pizzeria Galileo, locali in cui una francesina intera sarà

venduta al costo di cinque euro anziché al costo classico stabilito da ciascuna realtà commerciale. L'iniziativa nasce dal costituendo Movimento Start, un gruppo di pizzerie e ristoratori uniti per dar vita a questa iniziativa, ma non escludendo ulteriori manifestazioni solidali e promozionali in futuro. «Vogliamo unire, vogliamo proporre, vogliamo lavorare e metterci al servizio della comunità biscegliese», spiegano gli organizzatori. «È un periodo duro, difficilissimo, e noi, nel nostro settore, abbiamo il dovere ci-



vico di dare una mano contribuendo come meglio sappiamo fare, con la nostra arte, con la nostra professione». Gli organizzatori invitano l'utenza a effettuare prenotazioni telefoniche o recandosi negli esercizi interessati: «È una iniziativa che vuole alleggerire i costi già gravosi che si trova ad affrontare una famiglia numerosa, ma anche un modo per mettere in pratica senso civico, solidarietà e, non dimentichiamolo, genuinità. Quanti tra i nostri colleghi volessero aderire a future iniziative sono assolutamente i benvenuti».