

GRANO SARACENO alle ERBE SPONTANEE MISTE

Ieri il tempo era brutto ma le erbe le ho raccolte lo stesso, nel posto quello delle castagne, il diluvio universale è arrivato quando ero già quasi a casa, e in macchina :-)

Ho raccolto tanta ortica (che aspetta scottata che decida cosa fare), parecchia piantaggine di questa: http://www.biologie.uni-hamburg.de/b-online/thome/band4/tafel_072.html e poi tutto quello che sono riuscita a riconoscere come commestibile, cioè tarassaco, radichietto, foglioline di fragola, foglioline di erba roberta cioè questa qui: <http://www.stelladisale.it/2009/05/per-erbe-spontanee/>, foglie piccole di salvia selvatica che sono stata un po' sul "è lei o non è lei" poi abbiamo deciso che era lei e sarebbe questa: <http://castellaronedisemplici.blogspot.com/2010/04/della-salvia-pratensis.html> ma le foglioline tenere.

Questa è una ricetta semplicissima, per esaltare al meglio le erbe che sono solo aggiunte alla fine cotte pochissimo, il **grano saraceno** è un cereale (per modo di dire, cioè non è un cereale ma per comodità lo si mette nella categoria) che mi piace molto, lo si trova intero decorticato nei negozi bio o in internet, cuoce in una ventina di minuti per cui lo si può fare come fosse un risotto. Io l'ho fatto come faccio sempre il riso, l'ho fatto cuocere in acqua facendogliela assorbire tutta, un minuto prima di spegnere ho aggiunto le **erbe** più tenere tagliate a striscioline, e un **trito di: mandorle con la pellicina, semi di girasole, fiocchi di piselli** (che si trovano dove si trova tutto il resto comodissimi, lo so che ci sono i piselli freschi ma io avevo i fiocchi), ho aggiustato di **sale**, condito con un filo d'**olio evo**, una mantecatura. Ho aggiunto dei **fiori di erba cipollina** che ci stanno bene sia come sapore (che se no sarebbe un po' delicato) che come colore.

