

Tigelle di kamut e spinaci con caprino e coppa

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **18**

Tempo: **40 minuti più 14 ore di lievitazione**

250 g **farina di kamut**
 250 g **coppa affettata**
 200 g **farina 00**
 200 g **caprino**
 100 g **spinaci lessati e strizzati**
 50 g **panna fresca**
 10 g **lievito di birra**
olio extravergine di oliva - sale

Sbriciolate il lievito sulla farina 00, impastate con g 200 di acqua, coprite la pasta ottenuta e mettetela a lievitare in frigorifero per una notte o dalla mattina alla sera.

Unite poi alla farina di kamut la pasta lievitata, un pizzico di sale, gli spinaci tritati in purè, un cucchiaino di olio e la panna; impastate e lasciate lievitare in luogo tiepido (25-28 °C) per 30-40'.

Dividete la pasta in 18 porzioni da 30-40 g, formate delle palline, ungetele, copritele con la pellicola e lasciatele riposare finché non saranno raddoppiate di volume: occorrerà circa un'ora. Lavorate quindi le palline di pasta, stendete ciascuna in uno stampo da tartelletta di 10 cm di diametro, copritele con una placca e un peso (per esempio un batticarne di acciaio), che servirà per non farle gonfiare durante la cottura.

Infornate a 200 °C per 4', poi giratele, copritele ancora e cuocetele per altri 4'. Se le cuocete in più riprese, trasferite quelle pronte su una griglia, perché non si formi umidità e non si ammoscino. Poi, al momento di servirle, scaldatele velocemente nel forno caldo e farcitele con coppa e caprino, pepato a piacere.

Lo chef dice che come antipasto servite una tigella per persona. Se ne avanza qualcuna, potete servirla al posto del pane. Conservate in una scatola di latta si possono preparare anche il giorno prima: il passaggio in forno ridarà la giusta fragranza.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Falerio dei Colli Ascolani, San Severo Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Tigelle di kamut e spinaci con caprino e coppa



Kamut

GRANI DAL PASSATO

Antico e stretto parente del grano duro, il kamut (nome commerciale del frumento orientale *Triticum turanicum*) o khorasan è originario dell'Asia Centrale. Ricco di glutine come tutti gli altri frumenti, il kamut è però più ricco di proteine e fornisce una buona dose di selenio e di beta carotene. Oltre alla farina, si trova in vendita in fiocchi e in semplici chicchi, ottimi per zuppe e insalate.

Piatto ovale Rina Menardi, piattino quadrato COVO, ciotola Giovanni Botter, ciotolina azzurra Maxwell & Williams, piatto fondo a pois e ciotola delle

tigelle MV% Ceramics Design, bicchiere Bitossi, tovagliolo azzurro Tessilarte, tovagliolo bianco Merci Paris, carta tipo pizzo Papier, tessuti Dominique Kieffer