

Mantecato di grano saraceno con melograno – senza glutine



Ingredienti:

150 g grano saraceno

1 melograno grande

1 scalogno o cipolla

1/2 bicchiere vino bianco

1/2 misurino IFIB (opzionale)

parmigiano o grana q.b.

Lava e scola il grano saraceno poi mettilo nella pentola con 1/2 cucchiaino di olio evo (anche il dado vegetale se utilizzi la mia ricetta). Copri con MCSD e cuoci sul fornello grande a fiamma alta finché senti scoppiare leggermente i chicchi.

Aggiungi lo scalogno tritato e continua a fiamma media 1 minuto.

Aggiungi il vino da sopra il coperchio e continua la cottura per 1 minuto.

Aggiungi 350 ml di acqua, se desideri una parte di semi di melograno frullati, sale (se non avete usato il dado), IFIB. Mescola, copri e prosegui a fiamma alta finché esce il vapore, poi a fiamma bassa 5 minuti. Lascia coperto in auto cottura spento per 15 minuti.

Per il coperchio classico la cottura a fiamma bassa per 20 minuti.

Aggiungi i chicchi di melograno 2 minuti prima della fine cottura.
Alla fine manteca con il parmigiano grattugiato e pepe.
Servi nel piatto con melograno e noci spezzate sopra.

E.S.