
Cestini di mais con insalata di spinaci, pere e parmigiano

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Il mais, contrariamente a quanto si possa pensare, non è molto ricco di proteine ed ha un valore nutrizionale così basso che si dovrebbe abbinare ai legumi, alla carne o al formaggio. A tal proposito ho pensato ai "cestini di mais" che, oltre ad avere un aspetto invitante, costituiscono una base equilibrata per un pasto. Utilizzando un po' di fantasia, infatti, sarebbero ottimi come "contenitore" per molte insalate che, nel periodo estivo, associano il piacere della preparazione a quello della degustazione.

Ingredienti per 4 persone

Per i cestini: 100 gr di parmigiano grattugiato, 60 gr di farina di mais gialla, prezzemolo tritato.

Per l'insalata di spinaci: 120 gr di spinaci, 2 pere Kaiser, 100 gr. di scaglie di parmigiano, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Per i cestini: unire la farina di mais al parmigiano grattugiato ed al prezzemolo tritato, nel frattempo scaldare una padella antiaderente di circa 25 cm di diametro, quindi mettere qualche cucchiaino del composto, precedentemente preparato. Il calore scioglierà il formaggio che amalgamandosi con la farina e con il prezzemolo, formerà delle "sfogliate" di mais. Adagiarle ad una ad una, ancora calde, in coppette (di circa 13 cm di diametro) facendole aderire in ogni parte, quindi lasciar raffreddare. Quando i cestini avranno preso forma e si saranno solidificati, toglierli con molta cautela dai contenitori.

Per l'insalata di spinaci: per questa insalata è importante utilizzare le foglie piccole degli spinaci, alle quali, dovrà essere eliminato il gambo. Le pere dovranno essere tagliate a fettine sottili che poi bagnerete con del succo di limone, per evitare, che nell'attesa, diventino nere. In un piccolo recipiente, amalgamare 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di mezzo limone, il pepe ed il sale. Mescolare la salsa (vinaigrette) ottenuta a mano con un frullino, o per comodità, passarla al mixer per 1 minuto. Infine, tagliare delle scaglie di parmigiano.

Presentazione Mettere i cestini di mais nei piatti, quindi disporvi all'interno le foglie di spinaci, le pere ed infine cospargere la superficie con le scaglie di parmigiano. Condire con la vinaigrette. Cristina Orlandi