ANTIPASTI E INTERMEZZI

Fogghiemmiste

INGREDIENTI:
Erbe di stagione miste con un giusto equilibrio tra quelle dolci e quelle amare (tarassaco, silene, cicerbita, rucola, cime di luppolo, poche cime di vitalba, rosolaccio, buonenrico, cime di rapa selvatica, foglie di ortica giovane, etc.) .
Olio extravergine di oliva.
Aglio abbondante.
Sale.

PREPARAZIONE
Lessate in abbondante acqua salata il rosolaccio e la vitalba (se fanno parte del vostro misto), poi scolatele, strizzatele e buttate via la loro acqua di cottura. Cuocete al dente le altre verdure in una pentola alta coperta senza aggiungere acqua (ma bagnate della sola acqua di lavaggio e salate). Strizzatele e tenete da parte la poca acqua che resta nella pentola. Soffriggete l'aglio schiacciato in olio, poi unite tutte le erbe e fatele saltare a fiamma vivace, bagnando se necessario con la loro acqua di cottura per evitare che attacchino.

© Gruppo Micologico Carlo Vittadini
Via degli Alpini 34 - 20054 Segrate (MI) | CF. 91512400150