

Conchiglie integrali gratinate al radicchio, speck e crema di ricotta



Pirofile monoporzione in Gres [Le Creuset](#)

Sistemando un pò le ricette fra le pagine di questo mio diario di appunti culinari, ma anche di vita e di passioni, mi sono accorta che ultimamente latito un pò con i primi piatti.

E si che ne cucino parecchi e spesso molto diversi...mi piace sperimentare sempre nuove ricettine, soprattutto a base di verdura, per farla mangiare a a mia figlia, che non la ama particolarmente, soprattutto se portata in tavola come contorno.

Così cerco di prendere due piccioni con una fava...arricchisco il primo piatto in modo da farlo diventare piatto unico, saziante ed appetitoso, poi me la cavo senza cucinare altro, magari solo con una bella macedonia di frutta fresca o, se è domenica, una fettina di dolce.

E lei in qualche modo si ciba delle odiate verdure, eheheheh...

Io adoro il primo piatto...adoro la pasta, il riso, non potrei farne a meno.

Mamma mia...quando leggo di quelle diete dove si aboliscono in toto...non ce la potrei mai fare!!

Ho perso quasi nove chili qualche anno fa, mangiando di tutto, in porzioni ridotte e non privandomi assolutamente di riso e pasta.

Certo, questa ricetta non può proprio definirsi light, però se gustata come piatto unico e accompagnata magari da una bella insalata o un frutto, beh, vi assicuro non vi appesantirà!

Mi piaceva l'idea di dare a questo piatto un gusto un pò deciso, ma nello stesso tempo una cremosità delicata data dalla crema di ricotta.

Beh, non voglio dilungarmi troppo, vi dico solo che era davvero buona!

Volete provarla?

Beh, allora leggete qua sotto come ho fatto.....



Ingredienti per tre teglie monoporzione:

240 g di conchiglie integrali o pasta corta a vostro
piacimento

1 cespo di radicchio trevisano

80 g di speck a dadini

uno spicchio di cipolla bianca

olio extravergine d'oliva

burro per ungere le teglie, per me [Paesanella Alpilate
Brazzale](#)

sale e pepe nero q.b

100 g ricotta freschissima

30 g di [Gran Moravia Brazzale](#) grattugiato, più una spolverata
per la superficie

un pizzico di noce moscata grattugiata

1 tuorlo d'uovo

latte q.b

Preparazione:

Per prima cosa in una capace padella antiaderente mettere un goccio d'olio, la cipolla tritata finissimamente, i dadini di speck e far appassire un attimo.

Unire il radicchio ben pulito e mondato fatto a striscioline, salare e pepare a piacere, e continuare la cottura per una decina di minuti, finchè la verdura non sarà appassita per bene.

Preparare la crema, mettendo in una ciotola la ricotta, il tuorlo d'uovo, il pizzico di sale e la noce moscata, il Gran Moravia e amalgamare ben bene con l'aiuto di una piccola frusta, per dare una consistenza morbida e senza grumi. Se dovesse risultare troppo denso, allungare il tutto con un pò di latte...deve essere un pò fluido, in modo da penetrare nelle conchiglie e non rimanere solo in superficie.

Lessare la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolare, e preparare le teglie imburrandole ben bene.

Versare la pasta nella padella con il radicchio e lo speck, facendo saltare per qualche minuto a fiamma vivace.

Distribuire la pasta così condita nelle tre teglie, distribuire qualche fiocchetto di burro e versare la crema in modo omogeneo in superficie, anche con l'ausilio di un cucchiaio o di una spatolina in silicone.

Spolverizzare con il formaggio grattugiato ed infornare a 180° per una decina di minuti circa, passando poi ancora qualche minuto sotto al grill per dorare e formare una bella crosticina croccante in superficie e servire subito...devono essere ben calde!



Buonissime.

Credetemi sulla parola! E anche su quella di mia figlia, che le ha assolutamente gradite.

Oggi è lunedì, un'altra settimana è iniziata, mamma mia a

volte mi fermo a riflettere su quanto il tempo voli via velocemente...non lo pensate anche voi?!

A volte arrivo a sera, mi soffermo un attimo, e...mi sembra di non aver concluso nulla...mi sembra che le giornate scorrano via come un soffio di vento, e mi lasciano un senso di vuoto e di niente.

Voglio il sole, la luce che dà la voglia di fare, mette il buonumore e aumenta l'adrenalina...scusate lo sfogo, ma inizio a diventare insofferente verso queste giornate bigie.

Vi abbraccio e vi ringrazio però, perchè il vostro affetto e la vostra presenza su questo piccolo blog mi riempiono di gioia e mi danno una marcia in più!

Buon inizio settimana
a presto

Simona