

## Lasagnetta al grano arso con radicchio rosso e zucca



### Descrizione

La versione autunnale della lasagna si arricchisce di sapori e colori. La farina di grano arso caratterizza questo piatto, che assume un sapore fortemente tostato, dai toni caldi capaci di contrastarsi al freddo che pian piano comincia a sentirsi. Questi aromi ben si amalgamano con il radicchio spadone dal gusto verace tendente all'amaro e dalla dolce essenza della zucca Bellotta. Una besciamella vegetale, inoltre, conferisce una piacevole cremosità, ed il richiamo finale tostato è dato da una granella di frutta secca molto sapida. Giada, l'anima creativa di Humamy, sta già pensando alla prossima rivisitazione della lasagna; intanto goditi questa versione e dalle il tuo voto!

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. La pasta è lavorata fresca e stesa a mano. Il tutto è infornato con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Bevanda di soia (acqua, semi di soia decorticati), radicchio rosso, zucca, farina di grano duro, noci, acqua, farina di grano arso, olio extra vergine d'oliva, anacardi, nocciole, lievito alimentare, sale, salvia, rosmarino, pepe nero, noce moscata.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1211 kJ	291 kcal
Grassi	15 g	
di cui saturi	1,8 g	
Carboidrati	27 g	
di cui zuccheri	4,9 g	
Fibre	5,6 g	
Proteine	14 g	
Sale	1,7 g	

## APPROFONDIMENTO

### Grano arso

Non si tratta di una varietà particolare di frumento ma bensì del grano duro sottoposto a un processo di tostatura. L'origine di questo processo è molto antica e umile. In epoche passate, gli spigolatori e le (molte) spigolatrici passavano palmo a palmo ogni pezzo di terreno alla ricerca delle spighe e dei chicchi di grano dispersi dopo la mietitura. Probabilmente in maniera del tutto casuale e spinti dalla fame, questi contadini spigolavano pure dopo il debbio (bruciatura delle stoppie e residui colturali dopo la raccolta). Trovavano dunque i chicchi di grano arsi, bruciati.

Oggi, per mantenere il medesimo gusto ma per evitare l'assunzione di composti poco salubri alla salute i chicchi vengono tostati e successivamente decorticati per rimuovere così la parte più bruciata.

