



Numero persone: **6**

Difficoltà: **Bassa**

Tempo di preparazione: **25 minuti**

Autore: **Chef Mene**

---

## INGREDIENTI:



**500g**

Garganelli all'uovo



**240g**

gamberetti sgusciati e puliti



**6**

zucchine verdi medio-grandi



1

bicchiere di panna fresca da cucina



20g

cognac o brandy



1

bustina di zafferano



1

spicchio di aglio



prezzemolo fresco tritato



olio extra vergine di oliva



sale e pepe

---

## DESCRIZIONE:

L'elemento della ricetta di questo mese al quale vorrei dedicare maggiormente l'attenzione è lo zafferano, al quale già in parte avevo dedicato qualche riga nel numero 9 del nostro mensile. Lo zafferano è una pianta della famiglia delle Iridaceae, coltivata in Asia Minore e in molti stati del bacino del Mediterraneo. In Italia le culture più estese si trovano in Umbria e Abruzzo, altre zone di coltivazione degne di nota si trovano in Sardegna ed in Toscana. Dallo stigma trifido si ricava la spezia denominata "zafferano", utilizzata in cucina ed in alcuni preparati medicinali. Il prodotto a noi conosciuto, è il risultato di una intensiva selezione artificiale di una specie originaria dell'isola di Creta, il *Crocus Cartwrightianus* una selezione messa in atto dai coltivatori che cercavano di migliorarne la produzione degli stimmi. La pianta dello zafferano si adatta molto bene ai climi caratterizzati da piovosità media non molto alta, sopporta rigide temperature invernali anche inferiori allo 0 termico, i bulbi cominciano a soffrire solo quando il termometro scende sotto i meno 12° centigradi. Il *Crocus sativus* (zafferano) tollera la neve e anche brevi periodi di gelo, allo stesso tempo nel periodo estivo, quando la pianta si trova in fase di quiescenza, le alte temperature non creano alcun tipo di problemi al bulbo. Nonostante la sua resistenza ai fattori ambientali, questa pianta ha una struttura genetica che la rende incapace di

generare semi fertili, per questo motivo la sua riproduzione è possibile solo per clonazione del bulbo madre e la sua dif fusione è strettamente legata all'assistenza umana. Un tempo allo zafferano, venivano attribuite proprietà sedative. Oggigiorno, è stato scoperto che l'uso continuativo di 20 g. di zafferano al giorno può anche risultare mortale in alcuni casi; inoltre può provocare anche effetti collaterali quali: vertigini, torpore e manifestazioni emorragiche da riduzione del numero delle piastrine.

### **ESECUZIONE:**

Pulire i gamberetti sgusciandoli ed eliminando il budello nero sulla coda del crostaceo con l'ausilio di uno stuzzicadenti o di un coltellino appuntito, assicurandosi che siano ben puliti, per evitare uno sgradevole "effetto sabbia". Lavare poi le zucchine eliminando tutta la terra presente sulla loro superficie, tagliarle a metà per il loro lato corto e ricavare delle strisce verdi e lunghe abbastanza sottili, da tagliare ancora in strisce più fini (julienne). Ricordo che la parte chiara che rimane di questa verdura può essere utilizzata in un secondo momento nei più svariati modi, per altri tipi di preparazioni, quindi non buttatela via!!! In una padella anti-aderente fare rosolare lo spicchio di aglio con l'olio extra vergine, aggiungere i gamberetti conditi con sale e pepe, lasciandoli ben rosolare a fuoco vivo ottenendo così una crosticina croccante. Eliminare l'aglio e sfumare con il cognac o con il brandy, aggiungendo in seguito la julienne di zucchine. Dopo aver rosolato il tutto aggiungete la panna nella quale è stato precedentemente diluito lo zafferano fino a raggiungere il colore ed il gusto desiderato, lasciando ridurre la salsa in padella e sistemandone a piacere il gusto. Se il condimento dovesse risultare troppo denso, aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta. Cuocere i garganelli al dente e condirli con la salsa. Disporre la pasta nei singoli piatti di portata aggiungendo infine un pizzico di prezzemolo tritato. In abbinamento a questo piatto consiglieri un vino bianco fermo dell'Emilia Romagna, per ricordare l'origine emiliana dei Garganelli e per non contrastare con le bollicine, il sapore dolce dello zafferano.