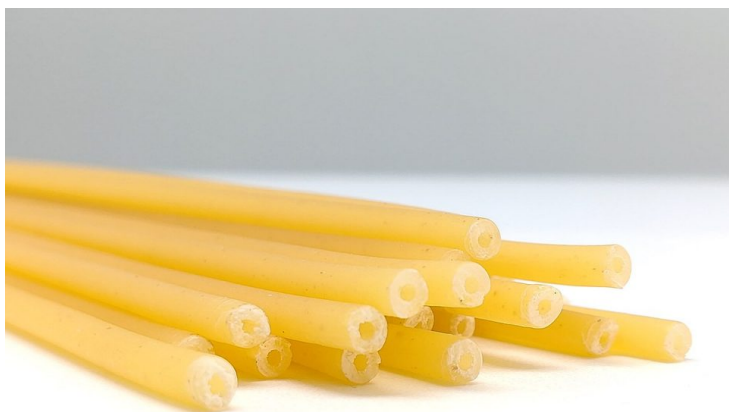


Black Pride (Non il solito aglio)



Avete mai provato l'**aglio nero**? Nasce in Corea grazie alla **fermentazione** dei bulbi di aglio fresco. Questo processo, che dura **trenta** giorni, non prevede nessun tipo di trattamento con conservanti o additivi ed è il primo passaggio per la realizzazione dell'aglio nero.

La seconda fase, che dura ben **quarantacinque** giorni e permette all'aglio di assumere lo stravagante colore nero. Tutto per merito dell'ossidazione che, oltre a colorare gli spicchi, li ammorbidisce e toglie quel sapore pungente tipico dell'aglio tradizionale.

L'aglio nero, è più ricco di proprietà **benefiche** rispetto a quello bianco. Contiene il doppio del **fosforo** e un quantitativo di gran lunga superiore di **calcio** e **proteine**. Inoltre, secondo alcuni studi condotti in Giappone, l'aglio nero aumenta la forza fisica, riduce l'affaticamento, migliora il metabolismo del glucosio e rende più rapida la guarigione dal raffreddore :)

Il **protagonista** della ricetta di questa settimana insieme ai fantastici **bucatini** è proprio lui!

Black Pride (Non il solito aglio)



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per il brodo vegetale:

1 cipolla;
2 coste di sedano;
1 carota;
acqua q.b.;
sale grosso q.b.

Per la pasta:

180 grammi di bucatini;
acqua q.b.;
sale grosso q.b.

Per la salsa all'aglio nero:

10 spicchi di aglio nero;
brodo vegetale q.b.;
olio E.V.O. q.b.;
sale q.b.

Per la composizione:

4 gamberi freschi;
olio E.V.O. q.b.;
stracciatella q.b.;
pepe.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

La salsa:

In una padella versate un po' di olio e fatevi soffriggere gli spicchi di aglio nero per qualche minuto. Aggiungete adesso un mestolo di brodo vegetale, salate e cuocete il tutto a fiamma bassa per una decina di minuti (eventualmente aggiungendo altro brodo). Adesso frullate tutto il con un mixer ad immersione o in un frullatore, filtrate il tutto e riversatelo in padella.

La pasta:

Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata scolandola però due minuti prima e ultimandone la cottura in padella insieme al sughetto all'aglio nero.

L'impiattamento:

Impiattate gli spaghetti creando un nido e completate il piatto con un cucchiaino di stracciatella, un gambero crudo (abbattuto precedentemente), un giro di olio e una macianta di pepe.