

## La verità è che non si parla mai abbastanza di olio extravergine

**LA VERITÀ È CHE NONOSTANTE TUTTO C'È ANCORA MOLTA IGNORANZA IN PROPOSITO. L'OLIO EXTRAVERGINE È L'ELEMENTO PRINCIPE SU CUI SI FONDA LA CUCINA MEDITERRANEA. UN ELEMENTO RICCO DI SIMBOLI E SIGNIFICATI MA SOPRATTUTTO UN NUTRIMENTO PREZIOSO, COMPLETO, SALUTARE ED UNICO.**

Come potrete anche leggere sul sito dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio, "l'olio extravergine ha un alto valore nutrizionale ed è uno dei prodotti più ricchi di antiossidanti naturali: agisce sull'azione nociva dei radicali liberi, rallentando il processo di invecchiamento delle nostre cellule. E' ricchissimo di acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico, che svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione di malattie quali arteriosclerosi, colesterolo e patologie cardiopatiche. Gli vengono riconosciuti persino effetti antitumorali e stimola la produzione della bile, favorendo la digestione ed aumentando le difese immunitarie".

### **Beh, non siamo fortunati a vivere nel "paese dell'extravergine"?**

Allora credo che dovremmo imparare a considerare non l'olio in sé, ma gli oli, e sono tanti, che vengono prodotti nella nostra terra.

Ognuno con la sua peculiarità, il suo carattere, le sue possibilità d'utilizzo e la sua importanza nella cucina del proprio territorio.

Dovremo imparare a considerare ogni olio extravergine come già facciamo con il vino, che viene servito in abbinamento ad un piatto preciso, una scelta fatta e ragionata sulla base della capacità di quel vino di sposarsi con i sapori di quella particolare ricetta.

Sull'olio extravergine c'è da dire davvero moltissimo e grazie ad un invito ricevuto dall'Associazione Nazionale Città dell'Olio, in compagnia di 3 care amiche e bravissime blogger, cercheremo di scoprire di più ed imparare ad utilizzare gli oli delle "Città dell'Olio" (oltre 360 cittadine nella nostra penisola) attraverso ricette che possano valorizzarli e celebrarli.

L'appuntamento con la Cucina dell'Extravergine, questa nuova rubrica promossa dall'Associazione Nazionale città dell'Olio, sarà tutti i venerdì a cadenza quindicinale a partire da oggi, nei blog di Stefania "Cardamomo and co", Fausta "Caffè col cioccolato" e Teresa "Scatti golosi" e ovviamente qui.

L'olio extravergine che celebriamo in questo primo appuntamento arriva dalla Puglia ed è l'Olio Extravergine Terre d'Otranto. Troverete una scheda dettagliata sulla pagina vocata all'interno del portale dell'Associazione.

Un olio che, a seconda del periodo di maturazione, ricorda nei suoi sentori la foglia d'olivo, l'erba tagliata, il cardo o carciofo o cicoria, ed anche il pomodoro. Lascia una sensazione di piccante nel suo

periodo di giovane spremitura.

E' un olio che arriva dal cuore del Salento e sono estremamente felice di partire da qui per questo viaggio alla scoperta degli oli d'Italia.

Ho pensato di utilizzarlo per la preparazione di un ragù bianco di coniglio la cui ricetta mi è stata data da Filippo Saporito, chef della Leggenda dei Frati, e che ho molto apprezzato proprio a casa sua! L'olio Terre d'Otranto conferisce carattere ad una carne delicata e dolce come quella del coniglio, aromatizzata con rosmarino. Si sposa molto bene con la ricotta arrostita ed emerge dal dolce delle cipolle caramellate.

### **Tortiglioni con ragù espresso di coniglio, cipolla caramellata e ricotta arrostita**

#### **Ingredienti per 6 persone**

500 gr di tortiglioni (io Garofalo)

300 gr di polpa di coniglio

un mazzetto di rosmarino

1 spicchio d'aglio

Vino bianco secco (io Vernaccia di S. Gimignano DOCG che potrete servire in abbinamento alla pasta)

Olio extra vergine d'oliva Terre d'Otranto

150 gr di cipolle (anche borretane)

50 gr di zucchero

2 cucchiaini di aceto

ricotta secca, c.ca 200 gr

sale, pepe qb

Prendete la ricotta salata in un solo pezzo e mettetela su una piccola teglia coperta di carta da forno e fatela arrostita a 140° fino a che non avrà raggiunto un colore bruno su tutti i lati. Toglietela dal forno e fatela raffreddare. Ci vorrà c.ca 1h30, dipende dalla grandezza del pezzo di ricotta.

Disossate il coniglio e tagliatelo a pezzettini piuttosto regolari.

Tritate finemente il rosmarino quindi mettete il coniglio in un contenitore ermetico, aggiungete il rosmarino e l'aglio e coprite il tutto con l'olio Terre d'Otranto. Fate marinare per almeno 4 ore o tutta la notte. Non aggiungete sale.

Mettete a bollire abbondante acqua salata. Nel frattempo caramellate le cipolle. In una larga padella antiaderente versate lo zucchero che coprirà il fondo sottilmente. Fate sciogliere lo zucchero e quando comincerà a caramellare (attenzione che non diventi scuro e amaro), versate le cipolle tagliate a fettine o nel caso delle cipolle borretane, in quarti.

Fate ruotare per coprire bene le cipolle con lo zucchero quindi versatevi l'aceto che avrete preventivamente scaldato per non creare schizzi dello zucchero. Continuate a ruotare la padella e se necessario aggiungete anche uno o due cucchiaini di acqua bollente. Una volta caramellate le cipolle, lasciatele da parte.

Cuocete la pasta e nel frattempo scaldate una grande padella, versatevi il coniglio con tutto l'olio, fate cuocere velocemente, alzate la temperatura e sfumate con il vino bianco. Salate e pepate a piacere. Fate saltare la pasta con il coniglio, aggiungendo le cipolle e facendo amalgamare bene il tutto.



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

Impiattate e servite con un bel po' di ricotta arrostita grattugiata.

Arrivederci fra 2 settimane con *La Cucina dell'Extravergine*

Leggi il post su [Andante con gusto](#)