

Ingredienti (per sei persone):

2 litri di latte e un limone  
oppure 400 gr. di ricotta  
1 kg. di erbe di campo o coste o spinaci  
10 gr. di maggiorana fresca  
20 gr. di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
150 gr. di parmigiano  
4 uova  
6 rami di salvia  
6 rami di rosmarino  
20 gr. di burro  
noce moscata, pepe, sale

Preparazione: prendere 2 litri di latte intero fresco e portarlo ad ebollizione, aggiungere il succo di mezzo limone o un cucchiaino di aceto.

Spegnere ed attendere alcuni minuti mescolando delicatamente sino ad ottenere il caglio del latte. Filtrare in una pezza e premere a lungo il fagotti no fino ad ottenere una formaggella fresca simile in apparenza ad una ricotta.

Per comodità si può comperare 400 grammi di ricotta, e sostituirla così alla sopraindicata giuncà.

Lessare in acqua non salata un chilogrammo di erbe selvatiche di campo (ortiche, "donnette", "denti di cane", verfis) oppure, in mancanza di questi o fuori stagione, utilizzare spinaci e costine o bietole a piacere, usando queste ultime in maggior quantità.

Conservare l'acqua di cottura che verrà riposta al fuoco con un dado di brodo (naturalmente se avete a disposizione un brodo vegetale o di carne il risultato sarà superiore). Strizzate con molta cura e molta forza la verdura sino a sentirla ben asciutta, poi tritarla sul tagliere.

Tritare un ciuffo di maggiorana fresca, prezzemolo, qualche foglia di salvia e uno spicchio d'aglio. Se non disponete di questi aromi freschi potrete ripiegare su quelli secchi che userete con parsimonia per evitare di rendere i rabatòn troppo amari.

Grattugiate 60 gr. di parmigiano reggiano ben stagionato con eventuale aggiunta di poco pecorino, se gradito.

Rompere 3 uova intere e aggiungere un rosso sbattendo per qualche minuto. Riunite in un'ampia terrina il parmigiano, la verdura, la ricotta, il trito d'erbe e le uova e formate un impasto che dovrà avere la consistenza del ripieno di ravioli di magro: per ottenere ciò potrete aggiungere modeste quantità di pane grattugiato (un piccolo pugno) e un cucchiaino di parmigiano. Evitare di aggiungere troppo pane e ciò è possibile solo se avrete strizzato al massimo la verdura. Aggiustare di sale e, se di vostro gusto, aggiungete una grattatina di noce

moscata.

Formare delle polpettine della dimensione di un pollice, lunghe cioè circa 6 o 7 cm. e del diametro di circa 3 cm.

Rotolare i rabatòn nella farina bianca utilizzandone pochissima che farete assorbire interamente con i palmi delle mani. Se lasciate un eccesso di farina sui rabatòn, questi risulteranno viscidì e collo si dopo la cottura.

Fate lessare le polpettine nel brodo sopra descritto in tumultuosa ebollizione per pochi minuti, disponendoli quindi in una teglia precedentemente imburata. Ricoprire i rabatòn con qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato, aggiungete qualche fiocchetto di burro e 2 cucchiaini di latte. Disponete nella teglia rami di rosmarino e salvia interi in abbondanza e portate il forno a 180°C per circa dieci minuti sino a dorare leggermente e bruciacchiare le foglie sporgenti degli aromi. Servire caldissimi levando i rami di rosmarino e salvia in presenza dei commensali, mentre si sprigionerà un intenso profumo di erbe aromatiche.