

PEPERONI RIPIENI

INGREDIENTI

- 4 Peperoni
- Riso 280 g
- Pomodori ciliegino 180 g
- Parmigiano 40 g
- Scamorza 100 g
- Olive verdi denocciolate 100 g
- Sale q.b. • Basilico q.b. • Olio q.b.

Cuocere il riso in acqua bollente salata per 5 minuti, ponetelo in una ciotola e farlo intiepidire. Nel frattempo lavare i pomodorini, tagliateli in quattro, tagliate finemente le olive e fate la scamorza a dadini.

In una ciotola condite il riso con 1 cucchiaino di olio, parmigiano e il resto degli ingredienti. Lasciate da parte qualche dadino di scamorza, aggiungete del basilico spezzettato. Lasciate riposare per 30 minuti.

Lavate i peperoni, tagliare la calotta superiore, eliminate il torsolo, i semi e i filamenti interni senza rompere il peperone. Versate il ripieno in ogni peperone aggiungendo qualche dadino di scamorza. Disponeteli in una teglia rivestita di carta forno e condite con un filo d'olio, versate mezzo bicchiere di acqua e cuocete a 180° C in forno preriscaldato per circa 45 – 50 min. Serviteli freddi o tiepidi.

COPPETTE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI

- Yogurt greco 450 g
- Cereali tipo muesli 100 g
- Amido di mais 2 cucchiaini
- Miele 1 cucchiaino
- Zucchero 20 g
- Lamponi, mirtilli, more 250 g
- Acqua 50 ml

Scaldare a fuoco dolce i frutti di bosco, tenendone da parte qualcuno per guarnire le coppette, in un pentolino con acqua e zucchero. Dopo circa 5 minuti, quando i frutti di bosco saranno sciolti passateli in un colino, per ottenere una consistenza liscia e senza semi. Sciogliete due cucchiaini di amido di mais e versateli nel composto, riponetelo sul fuoco ancora qualche minuto fino a quando non si sarà addensato, in caso aggiungere ancora 1 cucchiaino di amido di mais. Versate il composto ottenuto in 4 bicchieri, riempiendoli per 1/3 e lasciate riposare in frigo o in freezer per 20 minuti. Nel frattempo aggiungere un cucchiaino di miele allo yogurt greco e mescolate. Dividete lo yogurt tra le 4 coppette, aggiungete i muesli e guarnite con i frutti di bosco. Servire fredde.

SARDE FRITTE E IMPANATE

INGREDIENTI

- Sarde 600 g
- Farina 60 g
- 1 Limone
- 50 g di pangrattato
- 1 Uovo
- 1 Rametto di basilico
- 1 Foglia di alloro
- 1 Spicchio d'aglio
- Olio d'oliva • Olio d'arachidi
- Sale • Pepe q.b.

Sbucciare l'aglio, lavare e asciugare il basilico e l'alloro. Tritate il tutto grossolanamente. Lavare e spremere il limone. Sciacquare le sarde sotto l'acqua corrente, eliminando le squame con le dita. Tagliate a metà la sardina e staccate la testa e tirate via le interiora; eliminate la lisca centrale lasciando la coda, in modo da non far separare i due filetti della sarda. Lavare le sarde ed asciugarle delicatamente.

In un recipiente unire un cucchiaino di olio di oliva ed il succo di limone. Aggiungete sale e pepe. Unire il trito di aglio, prezzemolo e alloro e mescolate. Versate il composto in un piatto e lasciarvi immerse le sarde per un'ora.

Sbattere l'uovo, unirvi il pepe. Versate la farina su un foglio di carta da forno e il pangrattato su un altro foglio. Scolate le sarde, asciugarle e passarle nella farina. Immergetele nell'uovo da entrambi i lati e passatele nel pangrattato. Scaldare l'olio di arachidi in una padella e friggerle le sarde 5 minuti per lato, fino a farle dorare. Servitele su carta assorbente e salare.

TERRINA DI ZUCCHINE ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI

- 2 Uova
- Zucchine 300 g
- Grana grattugiato 300 g
- 1 Bustina di zafferano
- 1 Scalogno
- 2 Cucchiari di farina di ceci
- Olio extravergine di oliva
- Patate 300 g
- Panna fresca 80 g
- Prezzemolo • Sale • Pepe

Tritate lo scalogno, tagliate a cubetti le patate e stufare il tutto per 10 minuti a fuoco dolce, con 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale. Tagliare le zucchine a rondelle ed unirle agli altri ingredienti. Unire la panna, lo zafferano e il prezzemolo tritato. Lasciare cuocere ancora per circa due minuti e poi aggiungere la farina di ceci. Quando le verdure sono abbastanza asciutte, toglierle dal fuoco ed incorporare il grana, le uova una per volta e schiacciate il tutto grossolanamente. Regolate con sale e pepe. Imburrate uno stampo per plumcake e versate il composto. Cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti e lasciate raffreddare per un'ora. Servire a temperatura ambiente.

SPAGHETTI CON ZUCCHINE E RICOTTA

INGREDIENTI

- Spaghetti 400 g
- Zucchine 600 g
- Ricotta 200 g
- 2 Cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- 2 Spicchi d'aglio
- Basilico (a piacere)
- Sale • Pepe

Lavate le zucchine, spuntate le estremità e affettatele sottili. Scaldate l'olio in una padella abbastanza grande e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati. Quando l'aglio avrà preso colore, toglietelo e versate le zucchine nella padella. Tenendo la fiamma alta e mescolandole continuamente, fatele friggere finché avranno preso un leggero colore quindi salatele. Mettete la ricotta in un piatto schiacciatela con una forchetta fino a ridurla in crema. Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli e fateli saltare a fuoco vivace per un minuto nella padella con le zucchine quindi versate tutto nel piatto con la ricotta: unite una generosa macinata di pepe, basilico spezzettato e mescolate con cura prima di servire ben caldo.

LA ZUCCHINA

La zuccina, detta anche Cucurbita pepo, è originaria dell'America centro-meridionale e dell'Asia meridionale. La sua diffusione in Europa si è avuta intorno al XVI secolo. Le varietà delle zucchine sono numerose. Il periodo di raccolta naturale coincide con la primavera/estate. Grazie al contenuto ridotto di calorie, sono particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Contengono un'elevata quantità di acqua, caratteristica che rende le zucchine ideali per favorire la diuresi. Inoltre sono un alimento fondamentale nella dieta dei bambini e degli anziani grazie alla loro elevata digeribilità. Le zucchine sono un vero e proprio toccasana per la nostra salute e il nostro benessere perché contengono molte vitamine come la vitamina A, tutte le vitamine del gruppo B e la vitamina C e molti sali minerali come il ferro, il rame, il magnesio, il fosforo, il sodio e lo zinco e soprattutto il potassio. Le zucchine sono molto delicate, si deteriorano facilmente e per questo vanno conservate in frigo. Gli usi in cucina sono molteplici, meglio consumarle crude, perché durante il processo di cottura perdono parte dei loro nutrienti.

