



Prima lezione di cucina

Le ricette:

Strangozzi di farina integrale con piselli, fave e erbe di campo

Mille foglie di verdure al forno

Insalata variegata

Pesche al forno con menta e amaretti

Vi proponiamo una serie di ricette estive che potrete utilizzare come spunto per organizzare qualche cena all'aperto con amici o parenti e godervi anche voi la compagnia degli invitati.

Tutti i piatti proposti infatti possono essere preparati in anticipo e poi semplicemente scaldati.

Tutto il menù ha come ingredienti di base alimenti vegetali,
in molte varietà e di stagione.

In particolare vi presentiamo un formato di pasta molto semplice da replicare
a casa e abbinabile a molti sughi a base di verdure e legumi.

Il dolce infine, è sempre un po' trasgressivo: contiene zucchero ma anche
della buona frutta fresca estiva!

Strangozzi di farina integrale con piselli, fave e erbe di campo

Esecuzione abbastanza semplice, tempo di preparazione medio, cottura veloce

Ingredienti per 6 persone:

250 g farina tipo 1 macinata a pietra
250 g di semola
1 uovo (facoltativo)
1 mazzetto di rucola
1 mazzo di cicoria
600 grammi di fave (o piselli, o fagioli verdi)
pecorino stagionato q.b.
parmigiano q.b.
aglio fresco
olio extra vergine di oliva q.b.



Mescolate le due farine, aggiungete 1 uovo (facoltativo) e impastate bene con l'acqua fino ad ottenere un panetto liscio e compatto. Lasciar riposare per 2 ore. Successivamente stendete la pasta non troppo fine e arrotolatela su se stessa per poi tagliarla con un coltello a strisce, tipo tagliatelle corte ma abbastanza spesse.

Scottate le fave (o altro legume surgelato) per circa 5 minuti in acqua bollente.

Sbollentate velocemente le cicorie oppure in alternativa il radicchio di campo; a parte mettete a soffriggere l'aglio schiacciato in olio extra vergine di oliva, aggiungete quindi le fave, le cicorie e per ultima la rucola. Saltate il tutto per pochi minuti (2 minuti saranno sufficienti) insieme al pecorino; Servite con parmigiano a piacere.

Un consiglio: quando scottate la cicoria non coprite la pentola con il coperchio, questo consentirà di mantenere il suo bel colore verde.

Mille foglie di verdure al forno

Esecuzione semplice, tempo di preparazione veloce, cottura medio-lunga

Ingredienti per 6 persone:

1 Melanzana grande
2-3 Zucchine chiare
2-3 Cipolle di Tropea
1 Patata
2-3 Pomodori San Marzano
300 g di Provolone affummicata
basilico q.b.
origano q.b.
olio extra vergine di oliva



Affettate le melanzane e le zucchine e ponetele su di una teglia in forno ad appassire per 20-25 minuti a 180° e girandole una volta per lato. Tagliate molto finemente le patate con la buccia e scottatele in acqua. Affettate la provola, le cipolle e i pomodori. A questo punto disponete tutti gli ingredienti in di una teglia da forno sovrapposti in una pila, fate due strati per ciascuna verdura, aggiungere basilico o prezzemolo, origano e olio e mettete in forno per 25 minuti a 180°.

Insalata variegata

Esecuzione molto semplice, tempo di preparazione veloce

Ingredienti per 6 persone:

20 Ravanelli
2 Mele anurka
3 Carote a mazzo
1 Cetriolo
dragoncello
prezzemolo
aglio
menta
1 vasetto di Yogurt
olio extra vergine di oliva



Lavate e tagliate con una forma a piacere i ravanelli, le mele, le carote, i cetrioli (questi lasciateli da parte e aspettate ad aggiungerli). Aggiungete poco aglio, tritato in precedenza, allo yogurt e delle foglioline di menta nella quantità a piacere. Mescolate gli ingredienti e aggiungete dragoncello, prezzemolo e poco olio. Servite con il cetriolo tagliato a parte. Anche lo yogurt può essere servito in una coppetta a parte, i commensali lo aggiungeranno così a piacere alla propria insalata personalizzandola.

Pesche al forno con menta e amaretti

Esecuzione molto semplice, tempo di preparazione veloce, cottura media

Ingredienti per 6 persone:

3 pesche mature

100 grammi di amaretti secchi

3 cucchiai di zucchero di canna integrale

1 bicchiere di Vinsanto

menta fresca



Lavate e tagliate in due le pesche togliendo il nocciolo. Disponetele su di una teglia da forno con sopra gli amaretti sbriciolati e spolverate con lo zucchero. Aggiungete il vinsanto e la menta fresca. Infornate per 20-25 minuti a 180°. Servite le pesche calde.