

# PIATTI DI VERDURE E CONTORNI



CREA IL TUO  
MENU CON  
UN CLICK 

15



# PIATTI DI VERDURE E CONTORNI

Ricette di Carla Campisano

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas  
via Orcagna 66, 50121 Firenze  
[www.edimediafirenze.it](http://www.edimediafirenze.it)  
[info@edimediafirenze.it](mailto:info@edimediafirenze.it)  
ISBN: 97888-6758-084-2

edimedia 



24  
LIBRI  
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A  
**SPADELLANDIA.IT**



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



## 1 Millefoglie estivo di melanzane

🕒 40 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 melanzane
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 200 g di mozzarella
- ▶ 40 g di ricotta stagionata
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una padella antiaderente fate scaldare un filo d'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà, quindi aggiungete i pomodori pelati spezzettati grossolanamente e fate cuocere a fiamma moderata per una decina di minuti; a fine cottura regolate di sale e aggiungete qualche fogliolina di basilico.

● Tagliate le melanzane a fette alte circa 2 cm, quindi grigliatele su una piastra, salandole leggermente. Affettate sottilmente la mozzarella.

● Formate i millefoglie: iniziate con una fetta di melanzana, cospargetela con la salsa al pomodoro, spolverate con della ricotta grattugiata e poi adagiatevi una fetta di mozzarella. Componete un altro strato così, quindi completate con una fetta di melanzana, salsa di pomodoro e abbondante ricotta grattugiata.

● Procedete fino a esaurire gli ingredienti, quindi fate gratinare in forno a 200°C per 5 minuti e servite.

Verdure e contorni





## 2 Sformati mignon broccoli e cavolfiore

🕒 20 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di broccoli
- ▶ 200 g di cavolfiore
- ▶ 120 g pancetta dolce (in una sola fetta)
- ▶ 1,2 dl di besciamella
- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mondate i broccoli e il cavolfiore, divideteli in cimette e lessateli in acqua leggermente salata per 8 minuti, quindi scolateli.

● Tagliate la pancetta a listarelle sottili e rosolatela in padella con una noce di burro e l'aglio; unite le verdure grossolanamente spezzettate con una forchetta e lasciate insaporire per pochi minuti.

● In una ciotola mescolate le uova sbattute, la besciamella e il parmigiano, quindi unite le verdure con la pancetta; insaporite con un pizzico di noce moscata e di pepe, regolate di sale e mescolate bene.

● Suddividete il composto in stampini monoporzione imburrati e poneteli in una pirofila dai bordi alti, riempita per 2/3 di acqua calda. Infornate a 180°C per circa 30 minuti.

● Sfornate e lasciate intiepidire, quindi sfornate i budini, guarniteli con fette di pomodoro e servite.

Verdure e contorni





### 3 Tempura croccante di foglie di salvia

🕒 10 min. 🧺 5 min. + 30 min.



#### Ingredienti

- ▶ 20 foglie di salvia
- ▶ 1 uovo
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 1,2 dl di acqua gassata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- In una ciotola stemperate con una frusta la farina con l'acqua gassata ben fredda; salate leggermente e lasciate riposare per 30 minuti.
- Lavate accuratamente le foglie di salvia, quindi asciugatele.
- Trascorso il tempo previsto, montate a neve ben ferma l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo al composto di farina e acqua, mescolando dal basso verso l'alto.
- Intingete le foglie di salvia una alla volta nella pastella ottenuta, quindi friggetele in abbondante olio bollente rigirandole su entrambi i lati. Adagiate le foglie su carta assorbente, regolate di sale e servite immediatamente.



Verdure e contorni



## 4 Funghi porcini trifolati in padella

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di funghi porcini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ nepetella
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate i funghi eliminando le parti terrose dei gambi, quindi puliteli delicatamente con un panno umido e affettateli sottilmente.

- In una padella capiente fate dorare gli spicchi d'aglio tagliati a metà insieme a qualche cucchiaino d'olio; quando l'aglio sarà dorato unite i funghi e fate- li cuocere a fiamma moderata per 8 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco unite un battuto fine di prezzemolo e nepetella; infine regolate di sale e pepe.

- Servite i funghi trifolati ben caldi; se utilizzate funghi surgelati procedete allo stesso modo, allungando leggermente i tempi di cottura.



Verdure e contorni



## 5 Scrigni rossi al forno con carne

🕒 15 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 pomodori
- ▶ 240 g di macinato di vitello
- ▶ 60 g di pancetta a cubetti
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 uova
- ▶ 2 fette di pane raffermo
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i pomodori, tagliate la calotta e conservatela; svuotateli della polpa (conservate anche questa) con un cucchiaino facendo attenzione a non romperli. Salateli leggermente all'interno e fateli sgocciolare capovolti per 15 minuti.

● Intanto tritate la carota, il sedano e la cipolla e fateli appassire in un filo d'olio; unite la pancetta e la carne macinata e fate rosolare per alcuni minuti, quindi bagnate con il vino e lasciatelo sfumare.

● Aggiungete la polpa di pomodoro tritata, salate, pepate e fate cuocere per altri 10 minuti. In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, poi unite la mollica del pane ammollata nel latte e strizzata e un ciuffo di basilico tritato; infine unite la carne.

● Farcite i pomodori, disponeteli in una teglia e spolverateli con il pangrattato e un filo d'olio; chiudeteli con le calottine e infornate a 180°C per 25-30 minuti.

Verdure e contorni







## 6 Crocchette filanti porri e stracchino

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di porri
- ▶ 2 dl di besciamella
- ▶ 160 g di stracchino
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di parmigiano
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 60 g di farina
- ▶ paprica dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate i porri, affettateli sottilmente e versateli in una padella dove avete scaldato l'olio; salate, bagnate con un filo d'acqua e fate stufare con il coperchio per circa 10 minuti, o fino a che non saranno diventati morbidi. A cottura terminata frullateli.

● Versate la purea di porri in una terrina e incorporate la besciamella, il parmigiano, l'uovo leggermente sbattuto e lo stracchino. Unite anche il pangrattato, aggiungendone di più se il composto dovesse risultare troppo liquido; regolate di sale e spolverate con paprica.

● Con l'impasto formate delle crocchette dalla forma schiacciata. Passatele nella farina, quindi versatele in una padella con olio bollente e friggetele velocemente; via via che le crocchette saranno dorate, sistematele su carta assorbente.

● Disponete le crocchette ben calde e croccanti su un piatto da portata e servite subito.

Verdure e contorni





## 7 Melanzane ripiene ai tre peperoni

🕒 20 min. 🍳 30 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 melanzane tonde
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 6 g di brodo granulare vegetale (per 3 dl di brodo)
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le melanzane, tagliate la calotta e svuotatele con un coltellino, lasciando un bordo di 1 cm; mettete la polpa ricavata in una ciotola. Salate leggermente l'interno delle melanzane, capovolgetele e lasciate fuoriuscire il liquido di vegetazione per mezzora.

● Mondate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a listarelle; tagliate a striscioline anche la polpa delle melanzane.

● Affettate la cipolla e l'aglio e fateli appassire in una padella con un filo d'olio; quindi unite i peperoni e la polpa delle melanzane e lasciate rosolare per 8 minuti. Aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e fate saltare per 2 minuti, quindi regolate di sale e peperoncino.

● Sciacquate le melanzane, asciugatele e farcitele con le verdure saltate; chiudetele con la calotta e riponetele in una pirofila. Versate sul fondo il brodo e infornate a 200°C per 20 minuti. Cospargete con basilico tritato prima di servire.



Verdure e contorni



## 8 Peperoncini dolci in padella

🕒 10 min. 🍳 5-8 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 800 g di friggitelli
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale grosso

- Lavate e asciugate con cura i friggitelli.
- In una padella antiaderente molto capiente fate scaldare abbondante olio insieme agli spicchi d'aglio tagliati a metà. Quando l'aglio si sarà dorato eliminatelo e versate in padella i friggitelli, incoperchiate e lasciate cuocere per 5-8 minuti a fiamma vivace.
- Quando i friggitelli si saranno leggermente scuriti toglieteli dal fuoco e cospargeteli con sale grosso. Servite ben caldi.





## 9 Scarola stufata con olive e pinoli

🕒 10 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 cespi di scarola
- ▶ 100 g di olive taggiasche
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate la scarola, lavatela e asciugatela con cura, quindi mettetela in una padella nella quale avrete fatto scaldare un po' d'olio e fatela appassire per 4-5 minuti; togliete la scarola dalla padella ed eliminate l'acqua di vegetazione.

- Sempre nella stessa padella versate qualche cucchiaino d'olio, gli spicchi d'aglio tagliati a fettine, le acciughe, i pinoli e le olive denocciate; fate scaldare per 1-2 minuti, fino a quando le acciughe non si saranno sciolte.

- Unite la scarola, regolate di sale e lasciate insaporire per qualche minuto.





## 10 Caponata fantasia con cuori di carciofo

🕒 30 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 melanzana grande
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 200 g di cuori di carciofo surgelati
- ▶ 400 g di polpa di pomodoro
- ▶ 80 g di olive nere denocciolate
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1/2 cipolla
- ▶ 1 dl di aceto di mele
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ origano
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate la melanzana, asciugatela e tagliatela a listarelle; mondate e tagliate a listarelle anche il peperone. In una padella antiaderente con qualche cucchiaino d'olio fate imbiondire 1/2 cipolla affettata, unite la melanzana e il peperone e rosolateli; aromatizzate con un pizzico di origano, salate, incoperchiate e portate a cottura.

● Nel frattempo in un'altra padella fate rosolare i cuori di carciofo con 1 spicchio d'aglio, regolate di sale, coprite e portate a cottura.

● In una casseruola capiente fate dorare l'aglio rimasto in poco olio, versatevi la polpa di pomodoro e qualche fogliolina di basilico e cuocete per 5 minuti.

● Aggiungete lo zucchero e l'aceto e lasciate evaporare, poi unite le verdure ormai cotte, le olive e i capperi dissalati; regolate di sale e peperoncino e fate insaporire per almeno 5 minuti prima di servire.

Verdure e contorni





## 11 Peperoni ripieni con carne e patate

🕒 20 min. 🍳 1 h e 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 peperoni rossi
- ▶ 200 g di macinato di manzo
- ▶ 200 g di macinato di maiale
- ▶ 400 g di patate
- ▶ 80 g di feta
- ▶ 2 uova
- ▶ 80 g di pane raffermo
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ paprica dolce
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lessate le patate; quando saranno tenere scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, quindi mettetle il purè in una ciotola.

- Ammollate il pane nel latte e strizzatelo, quindi sbriciolatelo nella ciotola con le patate. Unite le uova, la feta sminuzzata e la carne macinata; insaporite con un pizzico di sale e di pepe e con la paprica e il prezzemolo tritato e impastate con cura in modo da avere un impasto morbido e omogeneo.

- Private i peperoni del picciolo, dei semi e dei filamenti interni, quindi distribuite in ogni peperone il ripieno di carne e patate e trasferiteli in una teglia da forno; irrorateli con un po' d'olio e cuoceteli per 45 minuti a 180°C.





## 12 Golosità piccante di fagioli e spinaci

🕒 20 min. 🍳 1 h e 10 min. + 8 h ☆☆☆

### Ingredienti

- ▶ 320 g di fagioli cannellini secchi
- ▶ 160 g di spinaci
- ▶ 40 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lasciate i fagioli in ammollo per 8 ore circa, quindi scolateli e lessateli per un'ora insieme alla carota e alla cipolla.

● Mondate con cura gli spinaci e scottateli brevemente; strizzateli e sminuzzateli.

● Rosolate l'aglio in una padella con un po' di olio, aggiungete i fagioli scolati, gli spinaci, il peperoncino tritato e la polpa di pomodoro; fate insaporire per qualche minuto, aggiustando di sale, e servite.





## 13 Champignon ripieni con salsiccia

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 12 funghi champignon grandi
- ▶ 260 g di salsiccia
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 carota
- ▶ 80 g di pane raffermo
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 uovo
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Eliminate le parti terrose dei funghi e puliteli con un panno umido. Staccate delicatamente i gambi dalle cappelle e tritateli finemente.

● Tritate finemente anche il cipollotto e la carota e fateli soffriggere in un filo d'olio; quindi aggiungete i gambi tritati dei funghi e la salsiccia privata della pelle e sgranata. Fate rosolare per pochi minuti, poi spegnete e lasciate intiepidire.

● Fate ammorbidire la mollica del pane nel latte, quindi strizzatelo e aggiungetelo al composto di salsiccia e funghi. Aggiungete l'uovo sbattuto, il parmigiano, il basilico tritato e un pizzico di sale e pepe.

● Farcite le cappelle con il composto preparato, disponetele su una teglia e irroratele con un po' d'olio. Fate cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti; se necessario durante la cottura bagnate il fondo della teglia con un po' d'acqua.



Verdure e contorni





## 14 Cavolini di Bruxelles in tegame

🕒 15 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di cavolini di Bruxelles
- ▶ 120 g di tofu
- ▶ 80 g di noci sgusciate
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate i cavolini di Bruxelles eliminando le foglie esterne più dure, lavateli, asciugateli e incideteli a croce sulla base. Tuffateli in abbondante acqua bollente salata aromatizzata con l'alloro e cuoceteli per 15 minuti circa; quindi scolateli, lasciateli intiepidire e tagliateli in quarti.

- Sbucciate gli scalogni e affettateli grossolanamente, quindi versateli in una capiente padella, aggiungete un filo d'olio e fate rosolare per 2 minuti.

- Unite il tofu tagliato a striscioline sottili, i cavolini tagliati in quarti e le noci spezzettate; regolate di sale e cuocete per 10 minuti. Lasciate intiepidire leggermente e servite.





## 15 Radicchio ubriaco con uvetta

🕒 10 min. 🍳 10 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 2 cespi grandi di radicchio
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mettete l'uvetta in una ciotolina con acqua fredda e lasciatela rinvenire.
- Lavate i radicchi, eliminate i torsoli e le foglie esterne rovinate e tagliateli a pezzetti. Sbucciate gli scalogni e affettateli.
- In una casseruola capiente scaldate un filo d'olio, unite gli scalogni e fateli dorare; aggiungete poi il radicchio, salate e fate appassire per 2-3 minuti.
- Irrorate con il vino bianco e fatelo sfumare; quando il liquido sarà evaporato unite l'uvetta strizzata e fate cuocere ancora per 5 minuti. A fine cottura pepate e servite.





## 16 Taccole marinate al profumo di curry

🕒 10 min. 🍳 20 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di taccole
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ curry
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In un tegame capiente fate rosolare in un filo d'olio la cipolla affettata e il sedano tritato; bagnate con il vino e fate stufare le verdure.

● Lavate le taccole, spuntatele e versatele nel tegame con la cipolla e il sedano. Salate leggermente, coprite a filo con l'acqua e aggiungete 1-2 cucchiaini di curry, quindi lasciate cuocere a tegame coperto per circa 10 minuti.

● Con una schiumarola togliete dal tegame le verdure e mettetele su un piatto da portata.

● Fate bollire a fuoco vivo il liquido di cottura in modo da farlo restringere un po', versatelo sulle taccole e fate raffreddare. Riponete il piatto in frigorifero e lasciate marinare le taccole per almeno 2 ore.



Verdure e contorni



## 17 Bocconcini di fiori di zucca fritti

🕒 15 min. 🍳 10 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 12 fiori di zucca
- ▶ 120 g di farina
- ▶ 1 uovo
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Preparate la pastella: in una ciotolina mescolate la farina con 2 cucchiari d'olio, il vino, il tuorlo, sale, pepe e tanta acqua quanta ne occorre per ottenere una pastella omogenea e un po' liquida.

- Pulite i fiori di zucca, eliminando il pistillo e i gambi. Montate a neve l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo alla pastella.

- Immergete i fiori nella pastella, sgocciolateli e frigeteli in abbondante olio. Scolate i fiori e metteteli ad asciugare su carta assorbente; salate e servite caldi.



Verdure e contorni



## 18 Insalata speziata di ceci e melanzane

🕒 15 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 500 g di ceci lessi
- ▶ 200 g di pomodori
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 1 peperoncino verde piccante
- ▶ 1 limone
- ▶ coriandolo
- ▶ paprica dolce
- ▶ cumino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate la melanzana, tagliatela a rondelle e poi a pezzi molto piccoli.
- Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e fatevi stufare la cipolla affettata e il sedano tagliato a pezzi; unite le melanzane, salate e lasciate cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi lasciate intiepidire.
- Versate i ceci in un'insalatiera capiente e unite il peperoncino verde tagliato a pezzi e un po' di paprica, di coriandolo e di cumino.
- Preparate un'emulsione con un cucchiaino di succo di limone e qualche cucchiaino d'olio.
- Unite le melanzane ai ceci e aggiungete i pomodori mondati e tagliati a cubetti; condite con l'emulsione preparata, regolate di sale, mescolate e servite.



Verdure e contorni



## 19 Fagiolini piccanti alla paprica

🕒 20 min. 🍳 20-25 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 800 g di fagiolini
- ▶ 1 cipolla
- ▶ zucchero
- ▶ aceto balsamico
- ▶ paprica piccante
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate i fagiolini, spuntateli e lavateli accuratamente; riduceteli a pezzetti lunghi 3-4 cm e scottateli per 5 minuti in abbondante acqua salata.

- Tritate grossolanamente la cipolla e fatela appassire in poco olio; quando la cipolla sarà morbida unite i fagiolini e fateli saltare per qualche istante a fuoco vivace.

- Unite 4 cucchiaini di aceto, un po' di zucchero, un pizzico di sale e di peperoncino; bagnate con circa 2 dl di acqua calda, nella quale avrete sciolto la paprica.

- Coprite il tegame e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 15-20 minuti, finché i fagiolini non saranno ben teneri.



Verdure e contorni



## Ingredienti

- ▶ 2 melanzane grandi
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 3,2 dl di acqua gassata
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

## 20 Straccetti croccanti di melanzane fritte

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 30 min.



- Mondate le melanzane, lavatele e tagliatele a fette sottili 3-4 mm, preferibilmente utilizzando una mandolina. Adagiate le fette in uno scolapasta e cospargetele con una manciata di sale; lasciate scolare il liquido di vegetazione per almeno 30 minuti.

- Sciacquate le melanzane, asciugatele e tagliatele a strisce. In una ciotola piuttosto capiente, sbattete l'uovo con un pizzico di sale e di pepe; unite la farina e mescolate bene in modo da non formare grumi; diluite il composto ottenuto con l'acqua gassata ben fredda e immergetevi le melanzane.

- Scolate le melanzane dalla pastella in eccesso e friggetele in abbondante olio caldo, tuffandole poche alla volta in modo che la temperatura dell'olio non si abbassi; scolatele, fatele asciugare su carta assorbente e servitele ben calde.



Verdure e contorni



## 21 Gran misto di verdure con semi di sesamo

🕒 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 280 g di taccole
- ▶ 200 g di cavolini di Bruxelles
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 280 g di pomodori
- ▶ 300 g di piselli
- ▶ 100 g di mais al vapore
- ▶ 2 carote
- ▶ 60 g di germogli di soia
- ▶ 20 g di semi di sesamo
- ▶ olio di sesamo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le taccole, spuntatele e tagliatele a pezzetti di 3-4 cm; mondate i cavolini eliminando le foglie esterne ingiallite e spuntate i torsoli. Cuocete le taccole e i cavolini al vapore per circa 10 minuti (devono rimanere croccanti).

● Tagliate le carote a julienne e fatele rosolare per 5 minuti in un wok insieme ai piselli sgranati e al peperone mondato e tagliato a listarelle, quindi unite i pomodori tagliati a pezzetti, il mais, i germogli di soia, le taccole e i cavolini; regolate di sale e fate saltare per pochi minuti.

● Condite con un filo di olio di sesamo, cospargete con i semi e servite.







## 22 Jacket potatoes con burro aromatizzato

🕒 10 min. 🍳 1 h



### Ingredienti

- ▶ 4 patate (da 200 g circa ciascuna)
- ▶ 4 foglie di salvia
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 100 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le patate con molta cura, in modo da eliminare ogni residuo di terra, quindi asciugatele bene. Pungete le patate con una forchetta, ungetele uniformemente con un po' di olio e spolveratele con una presa di sale.

● Avvolgete ciascuna patata in un foglio di carta alluminio e cuocete in forno già caldo a 200°C per un'ora (controllate la cottura infilzandole con uno stecchino: la pasta deve essere morbida).

● Nel frattempo mettete il burro in un padellino, aggiungete le foglie di salvia e fatelo fondere a fiamma bassa; distribuite il burro in ciotoline individuali.

● Togliete le patate dall'alluminio, incidetele a croce e servitele accompagnate da fette di pomodoro e il burro aromatizzato.



Verdure e contorni



## 23 Fantasia di fagiolini e patate in vinaigrette

🕒 15 min. 🍳 35 min. ☆

### Ingredienti

- 300 g di fagiolini verdi
- 300 g di fagiolini bianchi
- 2 patate
- 1 spicchio d'aglio
- aceto di mele
- 1 cucchiaino di senape dolce
- 4 foglie di menta
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Mondate i fagiolini eliminando le punte e il filetto, quindi lavateli e lessateli in acqua bollente salata per circa 12-15 minuti; scolateli ancora al dente.

- Nel frattempo lavate con cura le patate e mettetele in una pentola con acqua fredda; fatele cuocere per circa 20 minuti dal momento dell'ebollizione, quindi scolatele. Quando si saranno raffreddate pelatele e tagliatele a cubetti.

- Fate dorare lo spicchio d'aglio tagliato a metà insieme a qualche fogliolina di menta e di prezzemolo tritato; versatevi i fagiolini e le patate e lasciateli insaporire per un paio di minuti.

- Preparate la vinaigrette mescolando 4 cucchiaini d'olio, 2 di aceto e 1/2 di senape; regolate di sale e pepe e mescolate bene.

- Mettete le verdure in una ciotola, conditele con la vinaigrette e servite.



Verdure e contorni



## 24 Barchette di melanzane con tonno e pomodorini

🕒 20 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- 2 melanzane grandi
- 200 g di pomodorini
- 200 g di tonno sottolio
- 2 filetti di acciuga sottolio
- 20 g di capperi sotto sale
- 40 g di pangrattato
- 1 cipollotto
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Mondate e lavate le melanzane, tagliatele a metà per il verso della lunghezza, poi incidetele con un coltello lungo il bordo; con un cucchiaino estraete la polpa, tagliatela a dadini e mettetela da parte.

• In una padella fate dorare il cipollotto con un po' d'olio, poi unite i filetti d'acciuga spezzettati e i capperi dissalati e tritati; versate la polpa delle melanzane, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risulterà morbida.

• In una ciotola mescolate i pomodorini tagliati a pezzetti, il tonno sgocciolato e spezzettato, un ciuffetto di basilico tritato e la polpa delle melanzane; regolate di sale e di pepe e mescolate bene.

• Farcite le barchette di melanzana con il condimento preparato, quindi disponetele in una pirofila leggermente oliata; spolverate con il pangrattato e infornate a 180°C per 35-40 minuti.



Verdure e contorni



## 25 Finferli saporiti con crema al groviera

🕒 25 min. 🍳 15 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 400 g di funghi finferli
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 100 g di groviera
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite i funghi eliminando le parti terrose, tagliateli grossolanamente e fateli saltare in una padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Irrorate con il vino e lasciatelo evaporare, quindi regolate di sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

● Preparate la crema al formaggio: in un pentolino portate il latte a ebollizione e profumatelo con una spolverata di noce moscata; togliete quindi dal fuoco. Fate sciogliere una noce di burro in una casseruola, versatevi la farina e, mescolando con un cucchiaino di legno, cuocete il composto per 2 minuti a fuoco basso, in modo che non prenda colore; unite a filo il latte bollente, salate e proseguite la cottura, mescolando sempre, per 5 minuti circa, fino a ottenere una crema densa.

● Togliete la crema dal fuoco e incorporatevi il formaggio tritato; versate la crema nel tegame con i finferli, amalgamate con cura e servite ben caldo.

Verdure e contorni





## 26 Parmigiana di melanzane con pomodori freschi

🕒 20 min. 🍳 1 h e 15 min. + 30 min. ☆☆☆

### Ingredienti

- ▶ 4 melanzane piccole
- ▶ 800 g di pomodori
- ▶ 100 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 280 g di mozzarella
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio di semi
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti e metteteli in una casseruola con un filo d'olio extravergine, lo spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico. Incoperchiate e lasciate cuocere a fiamma bassa per 20 minuti. Passate quindi i pomodori al setaccio, eliminando l'aglio, e trasferite la salsa ottenuta in una casseruola; fate addensare per 15 minuti a fiamma bassa, regolando di sale.

● Tagliate le melanzane a fette sottili, cospargetele con del sale e lasciatele scolare per 30 minuti in un colapasta. Quindi sciacquatele, asciugatele e frigatele in abbondante olio di semi bollente.

● Distribuite alcuni cucchiaini di salsa sul fondo di una teglia, formate uno strato di melanzane e farcite con parmigiano, fettine di mozzarella, basilico tritato e salsa di pomodoro; ripetete gli strati fino a terminare gli ingredienti, quindi infornate a 180°C per circa 40 minuti. Lasciate intiepidire, decorate con foglioline di basilico e servite.

Verdure e contorni





## 27 Rondelle colorate con formaggio filante

🕒 15 min. 🍳 22 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 zucchine
- ▶ 4 patate medie
- ▶ 2 melanzane lunghe
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 120 g di fontina
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ origano
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e mondate tutte le verdure, quindi affettatele a rondelle sottili il più possibile regolari.

- Irrorate con un filo d'olio una teglia, versatevi l'aglio tagliato a metà e disponetevi le rondelle alternando le diverse verdure.

- Condite con una presa di sale, olio e una spolverata generosa di erbe aromatiche e pepe. Cuocete in forno già caldo a 180-200°C per circa 20 minuti, o finché le verdure non si imbruniscono.

- Tagliate la fontina a fette sottili e distribuitele tra le rondelle di verdure; rimettete in forno per 2 minuti in modo che il formaggio si scioglia. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.



Verdure e contorni



## 28 Crocchette ghiotte al groviera

🕒 20 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di patate
- ▶ 200 g di zucchine
- ▶ 100 g di fiori di zucca
- ▶ 100 g di groviera
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 20 g di farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ paprica dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete a lessare le patate in abbondante acqua salata per circa 20 minuti, quindi scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate.

● Grattugiate le zucchine e versatele in una padella con un fondo d'olio; salate, pepate, aggiungete anche i fiori di zucca mondati e tagliati a listarelle e lasciate cuocere a fiamma bassa per 5 minuti, quindi fate intiepidire.

● In una ciotola sbattete leggermente le uova, poi unite le patate, le zucchine con i fiori, il pangrattato, il parmigiano e il groviera grattugiato; salate, pepate e insaporite con della paprica e con un ciuffo di prezzemolo finemente tritato.

● Con il composto formate delle crocchette schiacciate e passatele nella farina, quindi sistematele via via in una pirofila unta con un fondo di olio.

● Infornate in forno caldo a 200°C e cuocete per 20 minuti, o fino a che le crocchette non risulteranno ben dorate.

Verdure e contorni





## 29 Zucchine con pancetta e pomodorini

🕒 10 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 6 zucchine
- ▶ 160 g di pomodorini
- ▶ 120 g di pancetta (tagliata a fette sottili)
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate le zucchine, lavatele e tagliatele a pezzi non troppo grossi.

● Sbucciate lo spicchio d'aglio, schiacciatelo e fatelo dorare in un tegame capiente insieme a qualche cucchiaino d'olio. Quando l'aglio sarà ben dorato eliminatelo e versate nel tegame le zucchine; fatele rosolare per pochi minuti, mescolando, quindi incoperchiate e lasciate cuocere per 10 minuti circa a tegame coperto; se si dovessero asciugare troppo aggiungete un po' d'acqua.

● Unite i pomodorini tagliati a metà e lasciate cuocere ancora per 5 minuti; poco prima che le verdure siano giunte a cottura regolate di sale e pepe e spolverate con prezzemolo tritato.

● In una padella rosolate la pancetta ridotta a striscioline, fino a quando non sarà diventata croccante. Unite la pancetta alle verdure, lasciate insaporire per 1-2 minuti, togliete dal fuoco e servite.



Verdure e contorni





## 30 Gratin delizioso di funghi e patate

🕒 20 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di patate
- ▶ 320 g di funghi champignon
- ▶ 4 dl di besciamella
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ timo
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mondate i funghi eliminando la parte terrosa del gambo, puliteli con un panno umido e affettateli.

● Pelate le patate e, servendovi di una mandolina, riducetele a rondelle sottili.

● Ungete una pirofila con un po' di burro, quindi formate uno strato di patate, poi distribuite un po' di funghi, qualche fogliolina di timo, una spolverata di parmigiano, un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata; completate con qualche cucchiaino di besciamella. Continuate ad alternare gli strati fino al termine degli ingredienti.

● Cospargete la superficie con fiocchetti di burro e fate cuocere per 45 minuti in forno già caldo a 180°C, finché le patate non saranno morbide e gratinate.





## 31 Cavolo cappuccio stufato al ginepro

🕒 20 min. 🕒 1 h + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 cavolo cappuccio
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ alloro
- ▶ bacche di ginepro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate il cavolo e dividetelo a metà, quindi affettatelo a striscioline molto sottili eliminando il torsolo centrale; mettete le striscioline in acqua fredda con 1 foglia di alloro e qualche bacca di ginepro e lasciatele in ammollo per circa 30 minuti.

● In una casseruola capiente fate soffriggere l'aglio in un filo d'olio e 3-4 bacche di ginepro. Versate il cavolo scolato e lasciatelo appassire a fiamma moderata; bagnate con un mestolo di brodo bollente e lasciate cuocere aggiungendo altro brodo via via che sarà evaporato.

● Quando il cavolo sarà quasi cotto, bagnate con l'aceto e lasciatelo evaporare. Regolate di sale e pepe e servite.





## 32 Carote saltate in padella con noci

🕒 15 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di carote
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 60 g di noci  
sgusciate
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine  
d'oliva
- ▶ sale

● Pelate le carote, lavatele e tagliatele a tronchetti, poi dividete ogni parte in 4 spicchi.

● Tritate la cipolla e fatela soffriggere per qualche minuto in una padella con un po' d'olio e una noce di burro; quando la cipolla sarà diventata trasparente unite le carote, un pizzico di sale e un po' di rosmarino spezzettato.

● Fate rosolare le carote per qualche minuto, quindi unite un po' d'acqua e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 15 minuti.

● Lasciate evaporare l'acqua di cottura, poi unite i gherigli di noce spezzettati, mescolate e togliete dal fuoco. Servite le carote calde o tiepide.





## 33 Caponata ai colori dell'estate

🕒 20 min. 🍳 40-45 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 2 melanzane
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ aceto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Affettate le melanzane e mettetele per un'ora sotto sale e sotto peso in modo che perdano il sapore amaro.

● Trascorso questo tempo sciacquatele e tagliatele a cubetti; mondate i peperoni e le zucchine e tagliate i primi a strisce e le seconde a rondelle; tagliate a cubetti i pomodori e il sedano; affettate sottilmente la cipolla.

● Mettete in un tegame con un po' di olio tutte le verdure, i capperi dissalati, lo zucchero e un pizzico di sale e fate cuocere con il coperchio e a fuoco vivo per circa 40-45 minuti. A fine cottura unite l'aceto e fatelo evaporare.

● Servite la caponata fredda cosparsa con qualche foglia di basilico e una spolverata di origano.





## 34 Pomodori ripieni alle erbe profumate

🕒 15 min. 🍳 1 h + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 12 pomodori ramati
- ▶ 240 g di riso
- ▶ 80 g di pesto
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ 4 foglie di menta
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lessate il riso in abbondante acqua salata, quindi scolatelo al dente.
- Lavate i pomodori e asciugateli, quindi tagliate le calotte superiori a circa 1/3 di altezza e svuotateli delicatamente con un cucchiaino, tenendo da parte la polpa.
- Setacciate la polpa dei pomodori, mettetela nel bicchiere del mixer e frullatela insieme a un ciuffo di prezzemolo, la menta, qualche fogliolina di basilico e lo spicchio d'aglio. Unite qualche cucchiaino d'olio, frullate e regolate di sale. Mescolate la polpa aromatizzata al riso e lasciate insaporire per mezzora.
- Farcite i pomodori con il riso, chiudeteli con le calottine e disponeteli in una teglia; irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno caldo per circa 45 minuti.
- Sfornate, lasciate intiepidire e servite i pomodori accompagnati con il pesto.



Verdure e contorni



## 35 Ratatouille stufata alla nizzarda

🕒 30 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 melanzane piccole
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate e lavate le verdure; tagliate le melanzane e le zucchine a cubetti, i peperoni a listarelle e le cipolle a fettine.

● Tuffate i pomodori in acqua bollente per 2 minuti, quindi eliminate la buccia e i semi e tagliateli a filetti. In una padella antiaderente con un fondo di olio fate imbiondire le cipolle a fuoco basso; unite i peperoni, regolate di sale e pepe e portate a cottura, bagnando eventualmente con un po' d'acqua.

● Mettete l'aglio tritato in un tegame con un filo d'olio, unite i pomodori e qualche rametto di timo, un pizzico di sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti a tegame coperto.

● In una padella soffriggete per 5 minuti le melanzane, poi unite le zucchine, sale e fate cuocere per circa 15 minuti.

● Versate tutte le verdure in una padella capiente, aggiustate di sale e pepe e lasciate amalgamare per qualche minuto.

Verdure e contorni





## 36 Torretta di melanzane e zucchine al pesto

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- 2 melanzane medie
- 2 zucchine tonde
- 160 g di pesto
- 200 g di scamorza
- 60 g di parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate e mondate le melanzane e le zucchine, quindi tagliatele a fette spesse 3-4 mm. Affettate sottilmente anche la scamorza.

- Foderate una placca con carta da forno e disponetevi le fette di melanzane e zucchine, salatele leggermente e irroratele con un filo d'olio. Infornate a 180°C per 25 minuti circa, fino a quando non si saranno leggermente dorate.

- Mettete su un piatto da portata 1 fetta di melanzana, copritela con 1 cucchiaino di pesto e adagiatevi 1 fetta di scamorza; sovrapponetevi 1 fetta di zuccina e farcite con pesto e scamorza. Ripetete l'operazione formando delle torrette composte da 2 fette di melanzane e 2 di zucchine; completate le torrette con melanzane e spolverate di parmigiano.

- Infilzate le torrette con uno spiedino in modo da tenerle ferme, mettetele sulla placca rivestita con carta da forno e passatele al grill per 5 minuti.



Verdure e contorni



## 37 Grigliata veloce di verdure miste

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 melanzana grande
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 cipolle rosse
- ▶ 160 g di pomodorini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ aceto
- ▶ rosmarino
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate e mondate le verdure, quindi affettate per lungo sia le zucchine sia la melanzana; tagliate a rondelle le cipolle e a listarelle i peperoni.

● In una pirofila mescolate qualche cucchiaio d'olio con un po' di aceto, un pizzico di sale e un battuto di aglio, rosmarino e timo.

● Cospargete la piastra di ghisa con una presa di sale e cuocetevi tutte le verdure, preferibilmente divise per tipo, così da potervi regolare meglio con i tempi di cottura.

● Man mano che le verdure sono cotte, mettetele nella pirofila con il condimento e lasciatele insaporire.

● Se necessario regolate di sale e olio e servite.



Verdure e contorni





## 38 Gâteau di patate prosciutto e pancetta

🕒 15 min. 🕒 1 h e 10 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 1 kg di patate
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 120 g di prosciutto cotto a cubetti
- ▶ 120 g di mortadella (in una sola fetta)
- ▶ 2 uova
- ▶ 240 g di mozzarella pangrattato
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Lavate le patate e lessatele in abbondante acqua salata fino a quando non saranno ben cotte; quindi scolatele e lasciatele raffreddare in acqua fredda.

● Pelate le patate e, servendovi dello schiacciapatate o di una forchetta, riducetele a purè. Unite le uova sbattute, il parmigiano, un pizzico di sale, una spolverata di pepe e noce moscata.

● Imburrate una teglia e cospargetela con del pangrattato, quindi versatevi metà del composto di patate e uova; farcite con uno strato di mozzarella affettata sottile, poi con i cubetti di prosciutto e la mortadella anch'essa tagliata a dadini e completate con la mozzarella rimasta.

● Ricoprite con il purè, cospargete con una presa di pangrattato e fiocchetti di burro e infornate a 180°C per 30 minuti.



Verdure e contorni



## 39 Fiori di zucca fritti con ricotta e bottarga

🕒 30 min. 🍳 8 min.



### Ingredienti

- ▶ 16 fiori di zucca
- ▶ 240 g di ricotta di mucca
- ▶ 1 zuccina
- ▶ 20 g di bottarga
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 100 g di farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e mondate la zuccina, tagliatela a pezzetti piccoli e fateli stufare in padella con pochissimo olio, lo spicchio d'aglio e un ciuffetto di prezzemolo tritato; eliminate l'aglio e frullate la zuccina.

- Passate al setaccio la ricotta e incorporate la zuccina frullata e una generosa grattugiata di bottarga; pepate e regolate di sale.

- Lavate delicatamente i fiori e privatevi del pistillo, asciugateli delicatamente, riempiteli con il composto ottenuto e richiudete i petali dei fiori.

- Preparate la pastella mescolando 2,5 dl di circa di acqua con la farina; se preferite una pastella meno corposa, aggiungete altra acqua.

- Intingete i fiori nella pastella e friggeteli in olio ben caldo. Scolateli, disponeteli su carta assorbente, regolate di sale e servite ben caldi.



Verdure e contorni



## 40 Cappelle di funghi fritte e farcite

🕒 25 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 12 funghi champignon grandi
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 80 g di feta
- ▶ 20 g di farina
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate i funghi eliminando le parti terrose, quindi lavateli sotto l'acqua corrente fredda e tagliate i gambi, cercando di andare in profondità, ma senza rompere le cappelle.

- Tagliate a piccoli pezzetti i gambi dei funghi, le zucchine, i pomodori privati dei semi e la carota. Fate saltare il tutto per pochi minuti in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un trito di erba cipollina; a fine cottura regolate di sale e pepe.

- Asciugate con cura le cappelle, salatele e infarinatete, quindi friggetele in olio bollente per 10-12 minuti.

- Aggiungete alle verdure saltate un po' di feta sbriciolata e con il composto farcite le cappelle dei funghi.





## 41 Friggirelli allegri con sorpresa

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- 320 g di friggirelli
- 200 g di tonno sottolio
- 4 filetti di acciuga sottolio
- 40 g di capperi sotto sale
- 1 fetta di pane raffermo
- 0,6 dl di latte
- 1 uovo
- 1 limone
- 20 g di pangrattato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Lavate i friggirelli e incideteli sul lato lungo, quindi privateli delicatamente dei semi e dei filamenti interni.

• In una ciotola versate il tonno e smiuzzatelo con una forchetta, quindi unite i filetti d'acciuga fatti a pezzetti e i capperi dissalati e tritati.

• Ammollate la fetta di pane nel latte, strizzatela, sbriciolatela e mescolatela agli altri ingredienti. Unite l'uovo sbattuto, un ciuffo di prezzemolo tritato e mescolate; regolate di sale e pepe e aromatizzate con un po' di scorza grattugiata del limone e qualche goccia di succo.

• Riempite i friggirelli con il composto preparato e chiudeteli con degli stecchini, quindi disponeteli in una teglia e cospargeteli con un filo d'olio e una presa di pangrattato; coprite con carta alluminio e fate cuocere a 180-190°C per 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Verdure e contorni





## 42 Zucchine tonde ripiene di patate

🕒 15 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 zucchine tonde
- ▶ 240 g di patate
- ▶ 100 g di provola
- ▶ 1 uovo
- ▶ 80 g di prosciutto cotto
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 40 g di olive nere denocciolate
- ▶ pangrattato
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pelate le patate, tagliatele a tocchetti e lessatele in acqua salata fino a quando non saranno tenere.

● Nel frattempo lavate le zucchine, tagliate le calottine e svuotatele con un coltellino; quindi cuocetele a vapore per 15 minuti.

● In una ciotola mescolate l'interno delle zucchine con i tocchetti di patate tritati, unite le olive a lamelle, la provola tagliata a cubetti e l'uovo sbattuto con il latte. Se necessario unite un po' di pangrattato al composto, quindi insaporite con foglioline di timo, il prosciutto tagliato a listarelle, un pizzico di sale e uno di pepe.

● Farcite le zucchine con il composto preparato, chiudetele con la calottina e disponetele in una teglia; irrorate con un filo d'olio, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180°C per 25 minuti. Lasciate raffreddare qualche minuto prima di servire.

Verdure e contorni





## 43 Peperoni ripieni di pollo e couscous

🕒 15 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 peperoni rossi piccoli
- ▶ 280 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di couscous
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ basilico
- ▶ curcuma
- ▶ curry
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate i peperoni a metà e svuotate-  
li dei semi e dei filamenti interni; quindi  
lavateli e asciugateli.

● Tagliate il petto di pollo a tocchet-  
ti e fatelo rosolare in padella con un fi-  
lo d'olio per una decina di minuti, quin-  
di unite i pomodorini tagliati a spicchi e  
fate saltare per altri 2 minuti; salate, ag-  
giungete un po' di basilico sminuzzato  
e togliete dal fuoco.

● Nel frattempo in una ciotola mesco-  
late un cucchiaino di curcuma e uno di  
curry al couscous; versatevi 2 dl di ac-  
qua bollente leggermente salata, ag-  
giungete un filo d'olio e lasciate gonfia-  
re la semola per 5 minuti circa, sgranan-  
dola di tanto in tanto con una forchetta.

● Mescolate il couscous al pollo e con il  
composto farcite i peperoni; disponete-  
li su una teglia leggermente unta, co-  
prite con carta alluminio e cuocete a  
200°C per circa 20 minuti, poi scopri-  
te e lasciate cuocere per altri 10 minuti.



Verdure e contorni



## 44 Panzanella al profumo di basilico

🕒 25 min.



### Ingredienti

- ▮ 360 g di pane toscano raffermo
- ▮ 4 pomodori
- ▮ 2 cipolle rosse
- ▮ 12 olive nere
- ▮ 1 cetriolo (facoltativo)
- ▮ basilico
- ▮ aceto
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale, pepe

- Per prima cosa, tagliate il pane a fette e bagnatelo in acqua fredda, quindi prendete una fetta per volta e strizzatela bene, stringendola con le mani.

- Sbriciolate adesso ogni fetta all'interno di un'insalatiera capiente. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti, affettate le cipolle e tagliate a fette il cetriolo; unite tutte le verdure al pane, insieme alle olive.

- Condite con olio, sale e pepe, profumate con basilico sminuzzato e riponete in frigorifero. Al momento di servire, completate con una spruzzata di aceto.





## 45 Patate arrosto con erbe e parmigiano

🕒 10 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 kg di patate
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pelate le patate, lavatele e tagliatele a spicchi piuttosto grandi, quindi fatele rosolare per 15 minuti in padella con un fondo d'olio e lo spicchio d'aglio, schiacciato con tutta la buccia.

● Tritate la salvia, il timo e il rosmarino e mescolateli con il pangrattato, il parmigiano e un filo d'olio. Passate le patate nel composto preparato, quindi spolveratele con sale, pepe e un giro d'olio.

● Versate le patate in una teglia rivestita con carta da forno e passatele al grill per 10 minuti, fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata.







## 46 Fagioli piccanti alla messicana

🕒 10 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di fagioli rossi lessi
- ▶ 400 g di polpa di pomodoro
- ▶ 160 g di pancetta affumicata
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ paprica piccante
- ▶ sale

● In una casseruola abbastanza alta fate rosolare la cipolla, lo scalogno e l'aglio tritati, quindi aggiungete la pancetta tagliata a strisciole o a dadini e 1-2 cucchiaini di paprica.

● Quando la pancetta si sarà rosolata, aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete per 3-4 minuti. Versate i fagioli e, se gradite, unite altra paprica, quindi regolate di sale. Mescolate e fate cuocere a fuoco moderato per circa mezzora, rimstando spesso.

● Se la salsa dovesse risultare ancora liquida prolungate la cottura per altri 10 minuti, quindi servite.





## 47 Tronchetti di zucchini al riso

🕒 30 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 zucchine grandi
- ▶ 160 g di riso
- ▶ 200 g di pomodori pelati
- ▶ 120 g di mozzarella
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele i 3 parti, quindi sbollentatele per 5 minuti; scolatele e lasciatele intiepidire.

● Nel frattempo lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e conditelo con un filo d'olio. Servendovi dell'apposito attrezzo o di un cucchiaino svuotate le zucchine, facendo attenzione a non intaccare la buccia; tenete da parte la polpa.

● Preparate un battuto con sedano, carota e cipolla e fatelo rosolare in padella con qualche cucchiaino d'olio. Unite la polpa delle zucchine e i pomodori pelati grossolanamente spezzettati e fate cuocere per una decina di minuti; a fine cottura regolate di sale.

● Condite il riso con la salsa al pomodoro e polpa di zucchine e unite la mozzarella tagliata a pezzettini; farcite i tronchetti di zuccina con il riso, spolverate con un po' di parmigiano e infornate a 180°C per 15 minuti circa.

Verdure e contorni





## 48 Purè di sedano rapa e patate alla senape

🕒 15 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di patate
- ▶ 400 g di sedano rapa
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 1 cucchiaino di senape dolce
- ▶ prezzemolo
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Pelate le patate, lavatele e cuocetele al vapore per 15-20 minuti. Poi passatele allo schiacciapatate (in alternativa potete schiacciarle con una forchetta, in modo da ottenere un purè più rustico).

● Mondate il sedano rapa, lavatelo e tagliatelo a pezzetti, quindi scottatelo in acqua bollente salata per circa 5 minuti. Scolate il sedano rapa e mettetelo in un tegame insieme al latte; cuocete a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto, fino al completo assorbimento del latte.

● Passate al setaccio il sedano rapa e unite una noce di burro, le patate, la senape, un po' di noce moscata e di pepe; regolate di sale. Spolverate con un ciuffo di prezzemolo tritato e servite.





## 49 Broccoli gratinati ai due formaggi

🕒 15 min. 🍳 30-35 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di broccoli
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 60 g di pecorino
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ noce moscata
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Mondate i broccoli, divideteli a cimette e cuoceteli al vapore per 5-6 minuti; salateli e versateli in una pirofila da forno.

- In una ciotolina amalgamate 40 g di parmigiano e 40 g di pecorino grattugiato con il latte; profumate con un po' di noce moscata e un pizzico di pepe.

- Versate il composto di latte e formaggio sui broccoli, distribuendolo su tutta la superficie, poi coprite con la panna.

- Spolverate con i formaggi grattugiati rimasti e il pangrattato, cospargete con fiocchetti di burro, pepate e infornate per 25-30 minuti a 180°C.





## 50 Zucca settembrina in agrodolce

🕒 15 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- 600 g di zucca
- 100 g di pancetta affumicata (in una sola fetta)
- 1 cipolla
- aceto di vino bianco
- erba cipollina
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Sbucciate la zucca, eliminate gli eventuali semi e tagliatela a tocchetti.
- Affettate sottilmente la cipolla e fatela rosolare in padella con il burro e un filo d'olio, quindi aggiungete la pancetta tagliata a cubetti piccoli e lasciate rosolare.
- Unite la zucca, fatela soffriggere per alcuni minuti, quindi salate, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 25 minuti.
- Quando la zucca sarà tenera bagnate con 2-3 cucchiaini d'aceto e lasciatelo sfumare. Cospargete con un ciuffo di erba cipollina tritata e servite.





## 51 Melanzane ripiene con burghul

🕒 25 min. 🍳 55 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 melanzane
- ▶ 240 g di burghul
- ▶ 100 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 cipollotti
- ▶ 2 uova
- ▶ 120 g di pecorino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate a metà le melanzane e incidete la polpa tutto intorno alla buccia, lasciando 1 cm circa di bordo. Con un cucchiaino asportate la polpa, lasciando anche sul fondo 1 cm di polpa. Cospargete i gusci con poco sale e disponeteli capovolti in un colapasta, in modo che perdano il liquido di vegetazione.

● Intanto lessate il burghul in acqua salata per circa 15 minuti; quindi scolatelo e lasciatelo raffreddare.

● Tritate la polpa delle melanzane e saltatela in padella con i cipollotti affettati, quindi regolate di sale. Frullate la polpa insieme ai pomodori secchi e i capperi dissalati. Unite il pecorino grattugiato, le uova e il burghul, regolate di sale e aggiungete un po' di peperoncino.

● Sciacquate i gusci delle melanzane e farciteli con il composto preparato; disponete le melanzane su una teglia, irrorate con un filo d'olio e infornate a 200°C per 35-40 minuti.

Verdure e contorni





## 52 Tortino di patate con porri e taleggio

🕒 35 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 500 g di patate
- ▶ 200 g di taleggio
- ▶ 2 porri
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ erba cipollina
- ▶ rosmarino
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Pelate le patate, lavatele e affettatele a rondelle sottili 2-3 mm, aiutandovi con una mandolina; mondate i porri e affettateli. Tritate finemente un po' di rosmarino, prezzemolo ed erba cipollina.

● Imburrate una teglia da forno e create uno strato di patate leggermente sovrapposte. Conditele con un pizzico di sale e di pepe e qualche fiocchetto di burro; formate uno strato di rotelle sottili di porro e cospargete con pezzetti di taleggio, con le erbe tritate e con un po' di parmigiano.

● Formate altri strati procedendo allo stesso modo e terminando con uno strato di patate, quindi spolverate con il trito di erbe, un po' di parmigiano e il pepe.

● Cospargete con fiocchetti di burro e infornate a 200°C per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire prima di servire.



Verdure e contorni



## 53 Finocchi alle mandorle profumati all'arancia

🕒 10 min. 🍳 20-25 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 finocchi
- ▶ 2 arance
- ▶ 60 g di mandorle a lamelle
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

- Mondate e lavate i finocchi, affettateli sottilmente e disponeteli in una teglia foderata con carta da forno, formando un unico strato.
- Preparate un'emulsione con il succo delle arance, qualche cucchiaino d'olio e un pizzico di sale.
- Spolverate con un po' di pepe e le lamelle di mandorle, poi cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti o fino a quando i finocchi non cominceranno a dorare.
- Lasciate intiepidire un po' prima di servire.







## Ingredienti

- ▶ 1 kg di piselli
- ▶ 200 g di prosciutto cotto a dadini
- ▶ 1/2 cespo di lattuga
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 60 g di cipolline in agrodolce
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

## 54 Piselli alla francese con prosciutto

🕒 10 min. 🍳 15 min.



- Mondate e affettate il cipollotto, eliminando la parte verde del gambo, mettetelo in una casseruola capiente insieme a un tocchetto di burro e fatelo appassire.
- Unite i piselli sgranati, regolate di sale e pepe e fate stufare per 10 minuti circa a fuoco lento con il coperchio, aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaino d'acqua.
- Unite il prosciutto cotto, le cipolline e la lattuga grossolanamente spezzettata. Lasciate cuocere per altri 5 minuti, poi togliete dal fuoco, unite un po' di prezzemolo tritato e servite.





## 55 Chips fragranti con cipolla e aromi

🕒 15 min. 🍳 20-25 min. ☆

### Ingredienti

- ▮ 600 g di patate
- ▮ 1 cipolla rossa
- ▮ 1 spicchio d'aglio
- ▮ salvia
- ▮ semi di finocchio
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a rondelle sottili circa 2-3 mm. Riducete a rondelle anche le cipolle.

- Foderate con carta da forno una placca e distribuitevi le patate cercando di non sovrapporre le une alle altre; unite anche le rondelle di cipolla e l'aglio schiacciato. Aromatizzate con qualche foglia di salvia e un pizzico di semi di finocchio, quindi salate e irrorate con olio.

- Infornate a 200°C per 20-25 minuti, o fino a quando le patate non saranno ben dorate.





## 56 Frittelle sfiziose di cavolfiore

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 500 g di cavolfiore
- ▶ 2 uova
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 60 g di pecorino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

- Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette; lessate le cimette in acqua bollente leggermente salata per 30 minuti circa.

- Scolate il cavolfiore con cura, mettetelo in una ciotola e schiacciatelo con una forchetta in modo da ridurlo in purea.

- Sbattete le uova e mescolatele al cavolfiore, poi unite un po' di prezzemolo finemente tritato, il pangrattato, il pecorino grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. Amalgamate il composto mescolando con cura: se la consistenza dovesse risultare troppo molle unite altro pangrattato; in caso contrario diluite con pochissima acqua.

- Scaldate abbondante olio in una padella con i bordi alti e, quando sarà bollente, versatevi il composto a cucchiainate, in modo da formare delle frittelline; fatele dorare bene, rigirandole, quindi adagiatele su carta assorbente e servitele ben calde.

Verdure e contorni





## 57 Carciofi ripieni in letto di fave

🕒 30 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 carciofi
- ▶ 2 kg di fave
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ 4 foglie di menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate i gambi dei carciofi in modo che stiano in piedi, eliminate le foglie esterne più dure e spuntateli per togliere le spine. Mettete i carciofi in acqua acidulata con il succo di limone in modo che non anneriscano.

● Preparate il ripieno mescolando il pangrattato con il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e di pepe e un trito di prezzemolo, foglie di menta e aglio; amalgamate il tutto con un filo d'olio.

● Preparate il letto di fave: rosolate il cipollotto e un po' di prezzemolo tritato, unite le fave sgranate e lasciatele insaporire per qualche minuto. Aggiungete l'acqua calda necessaria per coprire i legumi e cuocete a fuoco lento.

● Intanto, cercando di allargare le foglie, farcite i carciofi con il ripieno; disponeteli nel tegame con le fave, incoperchiate e cuocete a fuoco moderato per circa 30 minuti; se necessario unite altra acqua per evitare che le fave si attacchino.

Verdure e contorni





## 58 Involtini di bietola con mandorle e brie

🕒 35 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▮ 800 g di bietola da costa
- ▮ 5 dl di latte
- ▮ 100 g di brie
- ▮ 40 g di mandorle a lamelle
- ▮ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▮ 2 uova
- ▮ 20 g di pangrattato
- ▮ burro
- ▮ sale, pepe

● Lavate e asciugate le bietole e staccate le coste dalle foglie. Tenete da parte 12 foglie grandi e sbollentate le altre per 10 minuti nel latte leggermente salato; poi scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente. Scottate le 12 foglie di bietola intere per 2 minuti in acqua bollente, scolatele in acqua fredda e mettetele su un canovaccio.

● Mettete le bietole tritate in una ciotola, unite il parmigiano, le uova sbattute, il brie tagliato a pezzetti, le lamelle di mandorle tostate e il pangrattato; regolate di sale e pepe e amalgamate il tutto. Lavorate bene fino a ottenere un impasto morbido; se necessario unite un po' del latte di cottura o del pangrattato.

● Fondete un tocchetto di burro e spennellatelo sulle foglie intere; distribuite al centro un po' di impasto, chiudete le foglie a involtino e adagiatele in una teglia rivestita con carta forno. Aggiungete un po' del latte di cottura e cuocete per 10-15 minuti in forno caldo a 180°C.

Verdure e contorni





## 59 Hamburger di melanzane e olive

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▮ 4 melanzane piccole
- ▮ 2 spicchi d'aglio
- ▮ 1 pomodoro
- ▮ 60 g di provolone
- ▮ 80 g di olive nere
- ▮ 1 uovo
- ▮ 20 g di pangrattato
- ▮ 20 g di farina
- ▮ basilico
- ▮ maggiorana
- ▮ olio per friggere
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Sbollentate il pomodoro, pelatelo, e eliminate i semi, tritate grossolanamente la polpa e fatela sgocciolare in un colino.

- Mondate le melanzane, tagliatele a cubetti molto piccoli e sbollentatele per 10 minuti; scolatele e strizzatele.

- Passate al mixer le melanzane insieme al pomodoro; versate il composto ottenuto in padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato; fate restringere il composto per circa 10 minuti, poi togliete dal fuoco, regolate di sale e lasciate intiepidire.

- Unite l'uovo sbattuto, il formaggio tritato, le olive denocciolate e tagliate a pezzetti, le erbe tritate e il pangrattato.

- Formate 4 hamburger, infarinateli leggermente e frigeteli nell'olio caldo finché non si saranno ben dorati; lasciateli scolare su carta assorbente e servite.

Verdure e contorni





## 60 Cipolline borettane in agrodolce

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 500 g di cipolline
- ▶ 40 g di uvetta bianca
- ▶ 0,4 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella versate un fondo di olio e fatelo riscaldare per un paio di minuti con una noce di burro, l'alloro e l'uvetta.

● Versate l'aceto e lasciate insaporire, quindi aggiungete le cipolline, mondate e lavate, lo zucchero, un po' d'acqua calda e un pizzico di sale e pepe.

● Coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato, aggiungendo altra acqua calda se necessario, fino a quando le cipolline non saranno diventate tenere e il liquido di cottura non risulterà denso. Servite le cipolline calde o tiepide.





## 61 Budini fioriti di zucchini e ricotta

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 zucchine
- ▶ 16 fiori di zucca
- ▶ 80 g di ricotta
- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate le zucchine a fettine e fatele andare in padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale, fino a quando non saranno morbide; quindi eliminate l'aglio e lasciate intiepidire. Tenete un po' di zucchine da parte per la decorazione e con il mixer a immersione frullate il resto, insieme a qualche fogliolina di basilico.

● Aggiungete la ricotta, le uova leggermente sbattute, il parmigiano e regolate di sale e pepe, quindi frullate ancora per pochi secondi.

● Foderate 4 stampini monoporzionamento con carta da forno, ungeteli leggermente con dell'olio e disponete sul fondo e sui bordi di ciascun stampino 2 fiori di zucca aperti a libro. Distribuite il composto preparato negli stampini e infornate a 180°C per circa mezzora.

● Quando i budini saranno cotti e sfornati, completate con le zucchine tenute da parte, a cui avrete unito i fiori rimasti.

Verdure e contorni







## 62 Cardi gratinati al battuto mediterraneo

🕒 25 min. 🍳 35-45 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 kg di gambi di cardo
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 80 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 20 g di acciughe sotto sale
- ▶ 60 g di pecorino
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ dragoncello
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Dissalate le acciughe e i capperi sciacquandoli sotto l'acqua corrente e lasciandoli a mollo per almeno 20 minuti.

● Intanto mondate i cardi eliminando i filamenti e tagliateli a pezzi lunghi circa 8 cm; immergeteli via via in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone. Lessate i cardi per 20-30 minuti in acqua salata e acidulata con il limone restante.

● Diliscate le acciughe e tritate i filetti insieme a un ciuffo di prezzemolo e di dragoncello, ai capperi e ai pomodori secchi; quindi unite i pomodori tagliati a cubettini e un po' d'olio.

● Oliate una pirofila, disponetevi uno strato di cardi e distribuite metà del trito preparato; spolverate con metà del pecorino grattugiato, metà del pangrattato e un po' di pepe. Ripetete le stesse operazioni per creare un altro strato. Irrorate con qualche cucchiaino d'olio e fiocchetti di burro e cuocete in forno già caldo a 200°C per un quarto d'ora circa.

Verdure e contorni





## 63 Peperoni ripieni di riso e asparagi

🕒 20 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 peperoni rossi
- ▶ 200 g di riso
- ▶ 200 g di punte di asparagi
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ prezzemolo
- ▶ origano
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i peperoni, tagliate la calotta ed eliminate i semi e i filamenti bianchi, poi scottateli in acqua bollente salata per 6 minuti. In un'altra pentola scottate anche le punte di asparagi.

● Cuocete il riso in acqua leggermente salata, scolatelo e versatelo in una ciotola; aggiungete le punte degli asparagi e condite con 3 cucchiaini d'olio, un trito di prezzemolo e origano, un po' di succo di limone, sale e pepe. Farcite i peperoni con il composto.

● Disponete i peperoni in una teglia imburrata, irrorateli con un filo d'olio, aggiungete 2 mestoli di brodo e coprite con un foglio di alluminio; infornate in forno caldo a 180°C per 40 minuti, aggiungendo via via altro brodo se necessario, e servite.





## Ingredienti

- ▶ 4 cespi di indivia
- ▶ 140 g di groviera
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ erba cipollina
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe bianco

## 64 Barchette di indivia con crema di groviera

🕒 10 min. 🍳 10 min.



- Lavate l'indivia, eliminate le foglie esterne rovinate e tagliate i cespi a metà per il lungo.
- Fate sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente, versatevi l'indivia e lasciate cuocere per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Regolate di sale e pepe, togliete dal fuoco e tenete in caldo.
- Scaldate la panna e scioglietevi a fuoco lento il groviera tritato; quando avrete ottenuto un composto omogeneo e cremoso profumate con un ciuffo di erba cipollina finemente tritata.
- Disponete i mezzi cespi di indivia in una teglia da forno e cospargeteli con la crema al formaggio; passate al grill il tempo necessario a far dorare leggermente l'indivia e servite le barchette.





## 65 Carciofi e topinambur profumati alla nepetella

🕒 30 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- ▶ 12 carciofi
- ▶ 2 topinambur
- ▶ 80 g di pecorino semistagionato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ nepetella
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte spinose; privateli delle barbe interne, tagliateli a spicchi e metteteli via via in acqua acidula con il succo di limone per evitare che anneriscano.

- Lavate i topinambur, sbucciateli e riduceteli a fettine. Tagliate a cubettini il formaggio.

- In una padella antiaderente scaldate qualche cucchiaino d'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà. Aggiungete i carciofi e i topinambur e fateli rosolare per una ventina di minuti a fuoco moderato e tegame coperto; bagnate via via con un filo d'acqua, per evitare che le verdure si attacchino. A fine cottura regolate di sale e pepe e profumate con un po' di nepetella tritata.

- Imburrate una pirofila da forno, versatevi le verdure e i tocchetti di formaggio e infornate a 180°C per 15 minuti circa.

Verdure e contorni





## 66 Zucca in saor alla veneziana

🕒 15 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di zucca
- ▶ 2 cipolle bianche
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete l'uvetta in una ciotolina con un po' d'acqua e lasciatela rinvenire.

● Sbucciate la zucca, privatela dei semi, tagliatela a cubetti abbastanza grandi e cuocetela a vapore per circa 15-20 minuti, fino a quando non sarà tenera.

● Nel frattempo affettate sottilmente le cipolle e fatele appassire in un tegame con qualche cucchiaino d'olio. Quando saranno diventate trasparenti bagnatele con 2-3 cucchiaini di aceto, unite l'alloro e i chiodi di garofano; salate, pepate e lasciate stufare per un quarto d'ora circa. A fine cottura unite l'uvetta strizzata e i pinoli.

● Mettete la zucca ormai cotta in un piatto da portata, unite la cipolla e mescolate bene.

● La zucca in saor può essere consumata subito o lasciata insaporire per 24 ore.



Verdure e contorni



## 67 Zucchine profumate alla menta

🕒 15 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di zucchine
- ▶ 4 dl di besciamella
- ▶ 240 g di mozzarella
- ▶ 100 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 4 foglie di menta fresca
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate le zucchine, mondatele e tagliatele a rondelle sottili; in una capiente padella antiaderente fate scaldare qualche cucchiaino d'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà. Quando si sarà dorato eliminatelo e versate le zucchine; regolate di sale e fate cuocere a fiamma moderata per una decina di minuti. Togliete dal fuoco, pepate e profumate con la menta tritata.

● Sul fondo di una pirofila da forno distribuite un po' di besciamella, poi disponete uno strato di zucchine e un po' di mozzarella tagliata a cubetti; coprite con la besciamella e spolverizzate con abbondante parmigiano. Ripetete gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.

● Cuocete nel forno a 180°C per circa 15 minuti, fino a quando non si sarà formata una bella crosticina dorata.





## 68 Torta estiva con verdure grigliate

🕒 40 min. 🍳 20 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 300 g di patate
- ▶ 200 g di zucchine
- ▶ 200 g di taccole
- ▶ 1 melanzana grande
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 120 g di fontina
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pelate le patate, lavatele, tagliatele a fette sottili 1/2 cm e sbollentatele per 2 minuti in acqua salata. Lessate anche le taccole per 10 minuti in acqua salata.

- Lavate e mondate le altre verdure; grigliate le zucchine e la melanzana a fettine e riducete a listarelle i peperoni. Grigliate le verdure e conditele ancora calde con un po' d'olio, un pizzico di sale e un trito di prezzemolo e aglio.

- Imburrate una tortiera da forno, disponete sul fondo uno strato di patate e cospargete con fette di fontina, parmigiano grattugiato e un po' di pepe; proseguite alternando uno strato di verdura con uno di formaggio. Terminate con uno strato di melanzane e infine cospargete con fiocchi di burro e un'abbondante spolverata di parmigiano.

- Mettete la torta in forno caldo a 180°C e lasciate cuocere per 15 minuti.



Verdure e contorni