



INSALATA DI ARANCE

Per 4 persone: 2 arance, mezzo finocchio tagliato sottilmente, un cespo di insalata riccia, 3 cl di olio e. v. d'oliva, sale e pepe bianco.

Sbucciare le arance a vivo, tagliare il frutto a spicchi togliendo la pellicina bianca che li ricopre. Eseguire l'operazione sopra una ciotola, così da recuperare il sugo che fuoriesce. Spremere il succo rimasto nella parte centrale delle arance. Preparare una salsa emulsionata con l'olio, il succo delle arance, sale e pepe. Pulire l'insalata e condirla con la salsa ottenuta. Distribuirli sui piatti e completare con gli spicchi d'arancia e i finocchi.

PENNETTE CON MELANZANE AFFUMICATE E PECORINO

Ingredienti: 350 gr di penne rigate, 1 scalogno affettato, 200 gr di pomodori pelati, 300 gr di melanzana (intera), 2 cucchiai di olio d'oliva, pecorino grattugiato, sale e pepe.

Cuocere direttamente sulla fiamma la melanzana con la buccia, fino a che quest'ultima non risulti nera ed il vegetale diventi morbido. Sbucciarla e tagliarla a dadini. Far rosolare in una casseruola la cipolla tagliata sottilmente con l'olio. Aggiungere la melanzana a dadolini e lasciarvela per due minuti. Aggiungere i pomodori pelati, sale e pepe, quindi cuocere a fiamma non troppo alta fino a che la salsa risulti asciutta. Lessare la pasta, unirli alla salsa e, a fiamma spenta, spolverare con pecorino a piacere.

PARMIGIANA LEGGERA DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone: Peperoni rossi g 200, Peperoni gialli g 200, Melanzane g 300, Zucchine g 200, Prezzemolo g 10, Timo fresco g 5, Basilico g 10, Pecorino grattugiato g 100, Olio extravergine di oliva dl 3, Pangrattato g 20, Sale e pepe q. b, passata di pomodoro g 500, Cipolla g 10, Aglio 1 spicchio

Lavare le melanzane, asciugarle e le tagliarle a rondelle dello spessore di un centimetro; passarle su una griglia calda da entrambe le parti, quindi salare leggermente. Sistemare su una griglia i peperoni lavati e asciugati e infornare per abbrustolirli uniformemente, girandoli non appena un lato è pronto. Avvolgerli quindi in carta di alluminio e poi in carta di giornale e lasciar raffreddare. Appena freddi pelarli, eliminare il picciolo e tutti i semi e dividerli in strisce larghe. Pulire le zucchine, le spuntarle e tagliarle a rondelle passarle anch'esse sulla griglia da entrambi i lati. Mondare e tritare le erbe aromatiche. Ungere leggermente di olio una pirofila o stampo da creme caramel e cospargere di pangrattato, quindi disporre sul fondo le rondelle di melanzane, spolverizzare con le erbe e il pecorino, coprire con i peperoni, poi con le zucchine e man mano a strati le altre verdure, spolverizzando sempre con le erbe aromatiche e il formaggio. Pressare bene sull'ultimo strato per compattare bene le verdure, quindi infornare in forno già caldo a 180° e cuocere per 15 minuti. Lasciar intiepidire e servire su uno specchio di salsa di pomodoro profumata al basilico.

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA CON QUENELLE DI RICOTTA ALLE MANDORLE

Ingredienti per 6 persone: 100g di fragole non grandi, 100g di kiwi maturi, 100g di mele Granny Smith, 50g di mirtilli, il succo di un limone, 50g di zucchero semolato, 150g di ricotta fresca, 50g di zucchero a velo vanigliato, 100g di mandorle a scaglie, lingue di gatto.

Tagliare a cubetti fragole, kiwi e mele, unire i mirtilli e macerare in succo di limone e zucchero semolato. Servire in coppette con quenelle di ricotta addolcita con zucchero a velo e "panate" nelle mandorle a filetti.