

Secondi piatti di Legumi e Verdure

LENTICCHIE E CAROTE

Per quattro persone

Due etti di lenticchie

Tre carote

Una cipolla

Uno spicchio d'aglio

Odori a piacere

Tre pomodori rossi

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Un cucchiaino di tamari Peperoncino

Pulire e lavare le lenticchie

Cuocerle in un litro d'acqua con le carote, la cipolla e l'aglio, aggiungere i pomodori spellati e fatti a pezzettini, per un'ora.

A cottura terminata aggiungere le erbe aromatiche a piacere (timo, semi di finocchio, alloro), olio q.b. sale q.b. peperoncino a piacere.

POLPETTE DI LENTICCHIE

Per quattro persone

Due tazze di lenticchie cotte e passate (anche al frullatore)

Timo

Un uovo

Un cucchiaino di parmigiano grattugiato

Una fetta di pane duro bagnato e strizzato

Un cucchiaino di tamari

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Pane grattugiato

Miscelare tutti gli ingredienti e formare delle polpettine, passarle nel pane grattugiato ed adagiarle in una teglia unta d'olio, quindi cuocere al forno per 20 minuti.

CECI CONDITI

Per quattro persone

Due etti di ceci messi a bagno per 24 ore

Mezzo chilo di carote

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Una cipolla

Erbe aromatiche

Un cucchiaino di aceto di mele

Cuocere i ceci con la cipolla e le carote, aggiungendo alla fine le erbe aromatiche.

A fine cottura, se l'acqua non è totalmente assorbita, scolarli, condirli con olio, sale, pepe ed aceto.

FAGIOLI BORLOTTI ALLA TOSCANA

Per due persone

Due etti di fagioli secchi messi a bagno la sera prima

Una cipolla

Salvia q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

4 pomodori San Marzano (o due etti di pelati)

Uno spicchio d'aglio

Peperoncino q.b.

Cuocere i fagioli insieme alla cipolla, la carota ed un litro d'acqua.

A fine cottura scolarli e farli insaporire con il pomodoro, l'aglio, la salvia (un cucchiaino se tritata oppure 5 foglie), quindi aggiungere l'olio ed il peperoncino.

FAGIOLI FRESCHI

Per due persone

Un chilo di fagioli borlotti freschi da sgranare

Due carote

Uno spicchio d'aglio

Salvia q.b.

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Una costa di sedano

Aceto di mele q.b.

Sgranare i fagioli e cuocerli in un litro d'acqua per un'ora con l'aglio e le carote.

A fine cottura scolarli e condirli con olio, sale, salvia, sedano a pezzettini ed aceto di mele.

PURE' DI FAVE SECCHHE

Per due persone

Due etti di fave secche

Una cipolla

Una carota

Due pomodori rossi

Peperoncino q.b.

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Mettere a cuocere le fave in un litro d'acqua per un'ora con la cipolla e la carota.

A fine cottura aggiungere i pomodori a pezzettini.

Frullare il tutto (con il mixer) ed aggiungere olio e peperoncino.

Servire accompagnate con cicoria lessata.

TORTINO DI CECI

Per due persone

Due etti di farina di ceci

Un cucchiaino di semi di finocchio

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Stemperare la farina di ceci con acqua tiepida (deve risultare omogenea e fluida) aggiungere i semi di finocchio, l'olio, il sale ed il pepe.

Ungere una piccola teglia e versare il composto.

Cuocere al forno per circa 20 minuti.

POLPETTONE DI CECI E PATATE

Per due persone

Due tazze di ceci cotti e frullati

Un uovo

Un cucchiaio di parmigiano grattugiato

Un pizzico di noce moscata

25 grammi di fontina o scamorza

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Un cucchiaino di curcuma

Pane grattugiato

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo q.b.

Mezzo chilo di patate

Unire ai ceci già cotti e frullati, l'uovo, il sale, la noce moscata, il parmigiano, l'aglio sminuzzato, la curcuma ed il prezzemolo.

Fare un polpettone inserendo nel centro il formaggio a pezzi.

Passarlo nel pane grattugiato con l'aiuto della carta da forno.

Adagiarlo nella teglia con la stessa carta e mettere al forno con l'aggiunta delle patate tagliate e condite con olio, per circa mezz'ora.

PATE' DI AZUKI

Una tazza di azuki cotti

Due cipolle

Uno spicchio d'aglio

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Un cucchiaino di semi di finocchio

Stufare le cipolle con l'aglio, frullare gli azuki, le cipolle, l'olio, il sale, i semi di finocchio e il peperoncino.

Servire la crema sopra crostini.

PISELLI FRESCHI CON CAROTE

Per due persone

Un chilo di piselli freschi

Due carote

Una cipolla

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Dopo aver sgranato i piselli, metterli a cuocere con la cipolla, le carote, l'olio ed un bicchiere d'acqua.

Fare cuocere per 40 minuti. Salare e servire.

SUFFLE' DI SPINACI

Per due persone

Un chilo di spinaci

Un uovo

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

Tre etti di ricotta di pecora

Pane grattugiato (una manciata)

Dopo aver pulito gli spinaci, lavarli e cuocerli con poca acqua per 5 minuti.

Scolarli ed unirli all'uovo, alla ricotta, alla noce moscata, al sale.

Ungere una teglia, versarci il composto e rifinire con il pane grattugiato.

Mettere al forno per 20 minuti.

POLPETTONE DI SPINACI E PATATE

Per due persone

Mezzo chilo di spinaci

Due patate

Due carote

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Un uovo

Un pizzico di noce moscata

Parmigiano grattugiato

Pane grattugiato q.b.

Lessare gli spinaci e a parte cuocere le patate con le carote.

Schiacciare le patate e le carote con lo schiacciapatate.

Unire gli spinaci tagliati fini, l'uovo, la noce moscata, il parmigiano, l'olio e il sale.

Formare un polpettone, passarlo nel pane grattugiato.

Ungere una teglia e cuocere al forno per 20 minuti.

SUFFLE' DI ZUCCA

Per due persone

4 etti di zucca

Un pizzico di noce moscata

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Un cucchiaio di parmigiano grattugiato

50 grammi di scamorza

Pane grattugiato

Sbucciare la zucca e stufarla a piccoli pezzi con poca acqua, a fine cottura schiacciarla con la forchetta, unire tutti gli ingredienti, mettere in una teglia già unta e cuocere al forno per 20 minuti, rifinendo con in pane grattugiato.

ZUCCA IN AGRODOLCE

Per due persone

4 etti di zucca

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Rosmarino q.b.

Peperoncino q.b.

Aceto di mele

Tagliare a piccoli pezzi la zucca e stufarla con olio e poca acqua in tegame coperto per 15 minuti.

A fine cottura aggiungere sale, peperoncino ed una spruzzata di aceto di mele.

ASPARAGI IN OMELETTE

Per quattro persone

Un mazzo di asparagi

4 uova

Noce moscata q.b.

50 grammi parmigiano grattugiato

Sale q.b.

Salsa di besciamella (40 grammi di farina bianca, 200 grammi di latte, 25 grammi parmigiano grattugiato, noce moscata q.b.)

Preparare la besciamella (stemperando il latte nella farina), metterla sul fuoco e cuocere per 5 minuti girando continuamente.

A cottura ultimata aggiungere la noce moscata e metà del parmigiano preparato e sale.

Preparare l'omelette in una padella ampia, appena è rappresa mettere al centro metà della salsa e le punte degli asparagi già lessati e l'altra metà del parmigiano.

Ripiegare l'omelette e passarla in una pirofila già unta aggiungendo l'altra metà della salsa, quindi mettere al forno per 15 minuti.

ASPARAGI CONDITI

Per due persone

Mezzo chilo di asparagi

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Succo di limone

Togliere la parte dure e raschiare la parte più legnosa, lavare e adagiare in un tegame

basso e coprire con l'acqua.

Cuocere per 10 minuti, scolare delicatamente e condire con sale, olio e succo di limone.

PORRI STUFATI

Per due persone

Un porro

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

25 grammi di parmigiano grattugiato

Pulire il porro eliminando la parte esterna, tagliarlo a fettine e stufarlo con poca acqua e olio, quindi metterlo in una pirofila, condire con sale, pepe, olio e parmigiano, pane grattugiato e mettere al forno per 10 minuti.

MELANZANE ALLE OLIVE

Per quattro persone

3 melanzane medie

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Uno spicchio d'aglio

Una cipolla

3 coste di sedano

2 pomodori rossi

Un cucchiaino di capperi sotto sale (sciacquati)

10 olive di Gaeta snocciolate

Sale q.b.

Tagliare le melanzane a cubetti e cospargerle di sale per togliere l'amaro, per un'ora e mezza, lavarle e metterle a cuocere con due cucchiai d'olio e lasciarle cuocere per 15 minuti, toglierle dalla padella e metterle da parte.

Nella stessa padella affettare la cipolla e l'aglio tritato, aggiungere i pomodori a pezzettini, il sedano tagliato, le olive e i capperi.

Fare cuocere per 20 minuti, a fine cottura unire le melanzane e fare insaporire il tutto per altri 5 minuti.

Il piatto si può servire anche freddo.

POLPETTE DI MELANZANE

Per quattro persone

Un chilo di melanzane

25 grammi di parmigiano grattugiato

Un uovo

Una fetta di pane raffermo

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo q.b. tritato

700 grammi di pomodori rossi

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

4 foglie di basilico

Tagliare le melanzane e cospargerle di sale (come da ricetta precedente) e cuocerle con poco olio ed acqua.

Tritarle (con il robot), ammorbidire il pane con l'acqua e strizzarlo, quindi unirlo alla polpa di melanzane, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, il sale.

Fare con le mani delle polpettine.

Nel frattempo preparare la salsa con i pomodori ed il basilico.

Quando la salsa è addensata, immergere le polpettine.

VARIANTE : le polpettine di melanzane si possono passare nel pane grattugiato e cuocerle al forno per 20 minuti.

MELANZANE IN SALSA

Per quattro persone

3 melanzane medie

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Aceto di mele

Uno spicchio d'aglio

Un ciuffo di prezzemolo

Tagliare a fette le melanzane e cospargerle di sale per un'ora e mezza, quindi lavarle ed asciugarle.

Friggere le melanzane e adagiarle in carta assorbente.

Nel frattempo mettere nel frullatore l'olio, il sale, l'aglio, due cucchiaini d'aceto, frullare il tutto e adagiare la salsa sopra le melanzane, dopo averle messe in un piatto di portata.

VARIANTE : si possono cuocere le melanzane al forno, anziché friggerle.

MELANZANE ALLA SARDA

Per quattro persone

4 melanzane

3 pomodori rossi

Uno spicchio d'aglio

Origano q.b.

Piccoli pezzi di formaggio di pecora

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Trattare le melanzane come da ricetta precedente.

Dopo averle asciugate, scavare e togliere la polpa interna.

In una scodella mettere i pomodori a pezzettini, l'aglio tritato, l'origano, il sale, un cucchiaio d'olio, la polpa a pezzettini ed il formaggio.

Riempire le melanzane, adagiarle in una teglia unta e metter al forno per 20 minuti.

BIETA ALLA CONTADINA

Per due persone

Mezzo chilo di bieta

2 pomodori rossi

Uno spicchio d'aglio

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Lessare la bieta e scolarla al dente.

In una padella mettere l'olio, l'aglio, i pomodori a pezzettini, la bieta e fare insaporire per 5 minuti.

Salare ed aggiungere a piacere del peperoncino.

SFORMATO DI BIETA

Per quattro persone

1 chilo di bieta

2 uova

25 grammi di parmigiano grattugiato

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

50 grammi di fior di latte

Pane grattugiato

Lessare la bieta al dente, scolarla e condirla con sale e olio.

Nel mentre lessare le uova.

Prendere una teglia unta e metterci metà della bieta lessata.

Sbucciare le uova e tagliarle a fettine.

Tagliare a fettine il fior di latte.

Adagiare il tutto sopra la bieta nella teglia ed unire il parmigiano, quindi mettere l'altra metà della bieta e spargere il pane grattugiato.

Mettere al forno per 20 minuti.

CARCIOFI ALLA PARMIGIANA

Per quattro persone

50 grammi di gruviera o parmigiano grattugiato

Sale q.b.

Prezzemolo

Una tazza di besciamella

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e metterli in acqua acidula, tagliarli a metà e stufarli con poca acqua e olio.

Metterli in una teglia unta con prezzemolo, sale, formaggio, besciamella e metter al forno per 20 minuti.

POMODORI AL GRATIN

Per due persone

2 pomodori tondi maturi

Menta (una manciata)

Pepe q.b.

Pane grattugiato

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Lavare e affettare i pomodori.

Ungere una teglia ed adagiare i pomodori con sale, menta, pepe e pane grattugiato.

Mettere al forno per 15 minuti.

PEPERONI CON CIPOLLA

Per quattro persone

2 peperoni colorati

2 cipolle

2 etti pomodori ciliegina

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Tagliare i peperoni a pezzi e metterli in una padella con le cipolle affettate e con i pomodori tagliati a metà, con olio e sale.

Cuocere per 20 minuti e servire.

PEPERONI AL GRATIN

Per quattro persone

3 peperoni gialli

Pane raffermo

1 Manciata di capperi

10 olive nere

Prezzemolo

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

2 Spicchi d'aglio

Lavare i peperoni, togliere il torsolo e i semi, dividerli a metà.

Mettere a bagno il pane e strizzarlo.

Porre i peperoni in una teglia unta.

Condire il pane con olio, sale, capperi, prezzemolo e aglio tritato.

Mettere il composto sui peperoni, guarnire con le olive ed infornare per 30 minuti.

PEPERONI IN AGRO DOLCE

Per due persone

2 peperoni

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Aceto di mele

Lavare e tagliare a piccoli pezzi i peperoni.

Metterli in una padella con olio e sale ed un poco di acqua, coprire e cuocere.
Quasi a fine cottura aggiungere due cucchiaini di aceto.

RATATUIA

Per quattro persone

- 1 cipolla
- 1 peperone rosso
- 1 melanzana media
- 2 zucchine medie
- 2 pomodori san marzano rossi
- Olio extra vergine d'oliva
- 5 foglie di basilico
- Sale q.b.
- Peperoncino q.b.

Lavare e tagliare a pezzi tutte le verdure, compresi i pomodori spellati.

Riunire il tutto in un tegame con mezzo bicchiere d'acqua, due cucchiaini d'olio, sale e cuocere per 20 minuti.

A fine cottura aggiungere il basilico ed il peperoncino.

VARIANTE : le verdure si possono cuocere nel forno.

FAGIOLINI ALLA PROVENZALE

Per due persone

- 4 etti di fagiolini
- 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo

2 acciughe (facoltativo)

Spuntare i fagiolini togliendo il filo se ci fosse.

Metterli in un tegame con olio, aglio e mezzo bicchiere d'acqua, coprire e fare cuocere per 30 minuti.

A fine cottura unire con il prezzemolo e volendo con il trito di acciughe.

SUFFLE' DI FAGIOLINI

Per due persone

- 4 etti di fagiolini
- 1 uovo
- 25 grammi di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 etto di scamorza
- Sale q.b.
- Pane grattugiato
- Prezzemolo
- Noce moscata

Lessare i fagiolini e frullarli con aglio e prezzemolo, incorporare l'uovo e un pizzico di noce moscata, sale ed un cucchiaino d'olio.

Tagliare la scamorza a pezzettini ed unirla al composto.
Mettere, in una teglia unta, il composto e rifinire con il pane grattugiato.
Infornate per 20 minuti.

ZUCCHINE GRATINATE

Per due persone

Mezzo chilo di zucchini

1 etto di gruviera grattugiata

1 uovo

1 bicchiere di latte

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Noce moscata

Tagliare il gambo delle zucchini, lavarle e tagliarle a fettine.

In una terrina sbattere l'uovo, il latte, la gruviera e la noce moscata.

Ungere una pirofila adagiandovi le zucchini condite con sale e olio, versandoci sopra il contenuto della terrina.

Terminare con il pane grattugiato e mettere al forno per 30 minuti.

ZUCCHINE MARINATE

Per due persone

2 zucchini medie

Olio extra vergine d'oliva

Prezzemolo tritato

Aceto di mele (o aceto balsamico)

Lavare le zucchini e tagliarle a rondelle, asciugarle e friggerle nell'olio.

Appena cotte, tirarle su con una ramina ed adagiarle in un piatto da portata, mettendo il sale q.b. ed il prezzemolo, quindi una spruzzata di aceto.

Si possono servire anche fredde.

ZUCCHINE RIPIENE DI SOJA

Per due persone

2 zucchini grosse

1 spicchio d'aglio

Timo

Origano

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

1 uovo

Mezza tazza di tritato di soja

Noce moscata

5 pomodori da sugo

25 grammi di parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di curry

Mettere a bagno il tritato di soja per 20 minuti.

Lavare le zucchini e tagliarle a metà, scavare la polpa con il vuota zucchini.

Preparare una salsa con il pomodoro, aglio, origano.

Strizzare la soja, condirla con l'uovo, il timo, l'aglio, un cucchiaio d'olio, sale, un cucchiaino di curry, il parmigiano e riempire le zucchine, adagiandole nella salsa di pomodoro, facendo cuocere per 20 minuti con il coperchio.

Fare attenzione che non si asciughi troppo la salsa, in questo caso aggiungere un poco di vino bianco.

VARIANTE : al posto del tritato di soja si può usare un etto di carne tritata.

TORTA DI PATATE E POMODORI

Per quattro persone

700 grammi di patate

700 grammi di pomodori maturi

Basilico sminuzzato

Rosmarino sbriciolato

Origano

1 cucchiaio di pane grattugiato

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

1 pizzico di pepe

Sbucciare le patate e tagliarle a fettine.

Affettare i pomodori.

Ungere una teglia e mettere uno strato di patate con sale e rosmarino.

Alternare strati di patate con strati di pomodori con sale, basilico e pepe.

Cospargere con l'origano, l'olio ed il pane grattugiato.

Cuocere al forno per 60 minuti.

N.B. se si dovesse asciugare troppo, coprire la teglia con carta stagnola.

SFORMATO DI PATATE

Per due persone

4 patate medie

1 uovo

1 pizzico di noce moscata

25 grammi di parmigiano grattugiato

Olio extra vergine d'oliva

Mezzo bicchiere di latte

1etto di fior di latte

50 grammi di fontina o olandese

Sale q.b.

Fare lessare le patate con la buccia, spellarle e passarle con lo schiacciapatate.

Unire al composto l'uovo, il parmigiano, la noce moscata, il sale, un cucchiaio d'olio ed il latte, mescolare il tutto e metterne metà in una teglia unta con fettine di formaggi, ricoprire con l'altra metà, spolverizzate il pane grattugiato e metter al forno per 25 minuti.

INSALATA UCRAINA

Per due persone

4 patate medie

5 cetriolini sotto aceto

4 etti di piselli freschi (o 2 etti surgelati)

2 carote

2 cucchiaini di maionese

Olio extra vergine d'oliva q.b.

2 cucchiaini di aceto di mele

1 uovo sodo

Sale q.b.

Cuocere le patate con al buccia.

A parte cuocere i piselli con le carote, l'olio e poca acqua.

Cuocere in acqua l'uovo per 5 minuti

Quando le patate sono cotte, sbucciarle e tagliarle a pezzetti piccoli.

Unire con piselli, carote, cetrioli tagliati fini, l'uovo sgusciato e tagliato fine, Quindi condire con olio, sale, aceto e maionese, girare il tutto e lasciare riposare per 30 minuti in frigorifero.

PATATE AL LATTE

Per quattro persone

1 chilo di patate

¼ di latte

1 etto di fior di latte

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Dopo aver sbucciato e lavate le patate, affettarle ed asciugarle.

Ungere una teglia con i bordi alti.

Mettere uno strato di patate e fior di latte sminuzzato.

Coprire con un altro strato di patate e condire con olio, sale, versandoci sopra il latte.

Cuocere al forno per 60 minuti, fino a che il latte sarò assorbito e le patate avranno preso una crosticina dorata.

VARIANTE : al posto del fior di latte si può usare parmigiano grattugiato.

CICORIA RIPASSATA

Per due persone

Mezzo chilo di cicoria

1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Pulire e lavare la cicoria e metterla a bollire in poca acqua.

A cottura avvenuta, scolarla.

Mettere, in una padella, l'aglio con l'olio, appena si sarò dorato, mettere la cicoria e cuocere per 5 minuti, alla fine aggiungere il peperoncino

VARIANTE : se si vuole si possono aggiungere 6 pomodori pachino.

BROCCOLO A CRUDO

Per quattro persone

1 broccolo (da 700 grammi circa)

2 spicchi d'aglio

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

2 bicchieri di vino bianco

2 cucchiaini di aceto di mele

Tagliare il broccolo in piccoli pezzi e lavarlo.

Metterlo in un tegame con aglio, olio, vino e fare cuocere per 20 minuti, mescolando ogni tanto (controllare che non si asciughi troppo)

A fine cottura aggiungere l'aceto e servire.

BROCCOLO CON OLIVE

Per quattro persone

1 broccolo (da 700 grammi circa)

1 etto di olive di Gaeta

1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Dopo aver lessato il broccolo, insaporirlo con aglio, olio e sale in una padella.

Unire le olive a fare cuocere per 10 minuti.

A fine cottura aggiungere il peperoncino a piacere.

CAVOLFIORE AL FORNO

Per quattro persone

1 cavolfiore (da 800 grammi circa)

¼ di besciamella

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

50 grammi di parmigiano grattugiato

Pepe q.b.

Pane grattugiato

Lessare al dente il cavolfiore

Metterlo in teglia unta

Condirlo con olio, sale, pepe e versare sopra la besciamella, il parmigiano e spolverizzare con il pane grattugiato

Cuocere al forno per 20 minuti

VERZA IN INSALATA

Per due persone

3 etti di verza o cavolo

Olio extra vergine d'oliva

La scorza di un limone grattugiata

Sale q.b.

Pepe q.b.

Dopo aver lessato la verza in poca acqua, metterla in una insalatiera e condirla con olio, sale, pepe e limone (scorza grattugiata), girare e servire.

VERZA ALL'UVETTA

Per due persone

3 etti di verza

25 grammi di uvetta sultanina

1 cipolla

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Lavare e tagliare la verza fine, togliendo la costa dura

Affettare la cipolla e metterla insieme alla verza in una padella con olio e poca acqua

Fare rinvenire l'uvetta a bagno con l'acqua e aggiungerla alla verza

Cuocere per 20 minuti e mettere il sale.

TEGLIA DI FUNGHI E PATATE

Per quattro persone

Mezzo chili di funghi champignon

Mezzo chilo di patate

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Rosmarino q.b.

Pepe q.b.

Tagliare a pezzetti la patate ed i funghi, lavarli ed asciugarli

Metterli in una teglia unta con sale, olio, pepe, rosmarino, e cuocere al forno per 40 minuti.

FINOCCHI GRATINATI

Per due persone

2 finocchi

25 grammi di parmigiano grattugiato

Una manciata di pane grattugiato

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

10 olive nere

Pulire e lavare i finocchi e tagliarli a spicchi e lessarli al dente in poca acqua per 10 minuti, scolarli e metterli in una teglia unta.

Condire con olio, sale, parmigiano, olive, spruzzare il pane grattugiato e cuocere al forno per 15 minuti.

VARIANTE : coprire i finocchi in teglia con l'aggiunta di una tazza di besciamella e cuocere al forno per 20 minuti.

FUNGHI RIPIENI

Per quattro persone

4 grossi funghi champignon

Una manciata di prezzemolo

Pane grattugiato

2 spicchi d'aglio

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Lavare i funghi ed asciugarli, togliendo i gambi.

Mettere i gambi sminuzzati in una scodella con prezzemolo, un cucchiaino d'olio, sale, pepe, pane grattugiato.

Ungere una teglia e metterci i funghi con l'interno rivolto verso l'alto, salare l'interno e riempire con il composto della scodella.

Cuocere al forno per 20 minuti.

RADICCHIO AL VINO

Per due persone

2 radicchi trevigiani

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Mezzo bicchiere di vino bianco

Tagliare i radicchio a metà e lavarlo con delicatezza.

Metterlo in una pentola bassa e aggiungere olio, sale pepe, vino e fare cuocere per 10 minuti scoperto fin quando il vino sia evaporato.

SCAROLA CON CAPPERI

Per quattro persone

Mezzo chilo di scarola

1 pugno di capperi salati (sciacquati)

1 spicchio d'aglio

2 filetti d'acciuga sott'olio

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Prolessare la scarola in poca acqua.

Metterla in una padella con aglio, olio, sale capperi e cuocere per 15 minuti e unire i filetti d'acciuga, a cottura ultimata aggiungere il peperoncino.

GOBBI ALLA PARMIGIANA

Per quattro persone

1 gobbo

50 grammi di parmigiano grattugiato

250 grammi di salsa di pomodoro

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Mettere i gobbi in acqua e limone dopo averli spuntati e sfilacciati.

Sbollentarli per 10 minuti e scolarli.

Nel frattempo preparare una salsa di pomodoro con olio e aglio

Ungere una teglia e mettere uno strato di gobbi, uno strato di salsa e uno strato di parmigiano, quindi un altro strato di gobbi, di salsa e di parmigiano.

Cuocere al forno per 20 minuti

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

Per due persone

250 grammi di cipolline già pulite

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

2 cucchiaini di aceto di mele

1 cucchiaino di zucchero

Mettere le cipolline in un tegame con poca acqua, olio q.b. sale, alla fine aggiungere l'aceto e lo zucchero.

CIPOLLE AL GRATIN

Per quattro persone

8 cipolle di Tropea (o bianche)

Prezzemolo

Origano

2 cucchiaini di pane grattugiato

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Sbucciare le cipolle e metterle a bagno per qualche minuto, asciugarle, tagliarle a metà ed adagiarle in una teglia unta, quindi condire le cipolle con prezzemolo, origano sale, olio, pepe e pane grattugiato

Cuocere al forno per 20 minuti.