

SPECIALE FRUTTA E VERDURA



Ricette e foto di Manuela Milletari

<http://blog.giallozafferano.it/incucinaconilblog/>

- 1. Mele al forno di Nonna Rita**
- 2. Melanzane piccanti**
- 3. Carciofi bolliti**
- 4. Verdure al forno**
- 5. Finocchi grigliati in padella**
- 6. Radicchio in padella**
- 7. Frittelle di patate al prezzemolo**
- 8. Funghi al forno**

MELE AL FORNO DI NONNA RITA



Ingredienti per 4 persone:

8 mele
zucchero q.b.
cannella q.b.
mezza arancia spremuta

Procedimento:

Come ho detto prima , la ricetta è semplicissima. Accendete il forno a 200°, nel frattempo, preparate una teglia con un foglio di carta forno e adagiate sopra le mele precedentemente private del picciolo e leggermente sbucciate in superficie. Spolverizzarle con lo zucchero mischiato alla cannella e spruzzate con l'arancia. Infornate per 20 minuti. A cottura ultimata la mela risulterà morbidissima al suo interno e appassita all'esterno. Ora dovete solo assaggiare con piattino e cucchiaino alla mano...

MELANZANE PICCANTI



INGREDIENTI

2 melanzane
1 cipolla, olio, sale
peperoncino

PREPARAZIONE

Dopo averle lavate e asciugate, tagliate a fette le melanzane e adagiatele in teglia ricoperta da carta forno. Tritate la cipolla, conditela con olio e sale e mettete da parte. versate un filo d'olio sulle melanzane e salatele. Su ogni fetta versate il composto di cipolla. Per ultimo a piacere aggiungete peperoncino tritato. In forno caldo per mezz'ora a 200° rigirandole a metà cottura.

CARCIOFI BOLLITI



Ingredienti

6 carciofi

1 bicchiere di aceto

3 cucchiaini di sale

olio, aglio, peperoncino, prezzemolo

1 limone

Procedimento

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e tagliateli in quattro parti ed eliminate la peluria interna. Pulite i gambi e tagliateli in 3 parti. Mettete tutto in acqua e limone e nel frattempo disponete sul fuoco una pentola capiente con acqua e salate con 2-3 cucchiaini di sale. Appena inizia a bollire versateci l'aceto ed i carciofi. Fate cuocere per 15 minuti massimo. Il tempo lo decidete voi, dipende da come gradite i carciofi, per esempio a me piacciono un pò al dente. Se invece preferite il carciofo morbido, vanno bene 20 minuti. Trascorso il tempo scolate i carciofi e conditeli subito con abbondante olio, uno spicchio di aglio intero, un pizzico di peperoncino, una spruzzata di limone e prezzemolo tritato. Prima di servire fate riposare almeno un'ora i carciofi. Eliminate l'aglio e mescolate per amalgamare il condimento.

VERDURE AL FORNO



Ingredienti

2 zucchine

4 patate

5 pomodori

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di preparato per arrosti

sale e olio q.b

Procedimento

Accendete il forno a 200° e fate scaldare, nel frattempo preparate una teglia ricoperta di carta forno. Lavate e sbucciate le patate e fatele a tocchetti, le zucchine tagliatele nel senso della lunghezza a fette e poi a listarelle e conditele insieme alle patate in una terrina con qualche cucchiaio di olio, sale e il preparato per arrosti. Sbucciate e private dei semi i pomodori, tagliateli in quattro e fateli saltare in padella 5 minuti con l'aglio e un filo di olio. Quando sono pronti aggiungete i pomodori alle patate e zucchine nella terrina e mescolate con un cucchiaio. Trasferite tutto nella teglia e mettete in forno per 20 minuti circa. Poi dipende se gradite le verdure più morbide o croccanti. A me son bastati 20 minuti. Quando spegnete, aggiungete 3- 4 cucchiai di parmigiano e lasciate in forno spento per altri 5 minuti. Servite tiepido.

FINOCCHI GRIGLIATI IN PADELLA



Ingredienti

2 finocchi

1 limone

4 cucchiaini di olio evo

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe

1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

Preparazione

Tagliate i finocchi a fette di 1 cm, lavate bene sotto acqua corrente e asciugateli il più possibile tamponando con carta assorbente. Mettete le fette di finocchio in una terrina e condite con il succo di un limone, il sale, l'olio ed il pepe. Mescolate e fate marinare insaporire per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Accendete una piastra o una padella antiaderente e fatela scaldare. Adagiate le fette di finocchio e fate grigliare su entrambi i lati, quindi versate il condimento della marinatura, in padella e fate consumare. Ci vorranno un paio di minuti. Sistemate i finocchi in una pirofila, fate due strati e su ognuno mettete il parmigiano grattugiato.

RADICCHIO SALTATO IN PADELLA



Ingredienti

1 radicchio lungo

1 limone

2 cucchiaini di olio evo

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Procedimento

Pulite il radicchio eliminando le foglie più esterne, e tagliatelo nel senso della lunghezza a fette di mezzo centimetro, condite le fette con olio, sale, pepe e limone a piacere. Fate riposare 10 minuti. Scaldate una padella antiaderente, appena è calda saltate il radicchio 3-4 minuti per parte. Spegnete e profumate con il prezzemolo.

FRITTELLE DI PATATE AL PREZZEMOLO



Ingredienti

200 g di fiocchi di patate
400 ml di acqua
400 ml di latte
50 g di parmigiano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
pane grattugiato q.b
sale e pepe q.b.
1 grattata di noce moscata
olio evo q.b.

Preparazione

Fate bollire l'acqua insieme al latte e spegnete. Versate a pioggia i fiocchi di patate mescolando per bene. Lasciate riposare 2-3 minuti ed aggiungete il parmigiano grattugiato, il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe e la noce moscata. Amalgamate bene il tutto e formate delle palline, schiacciatele leggermente e spennellatele con l'olio, passatele nel pan grattato e fatele cuocere in forno a 200 ° finchè saranno dorate, rigirandole a metà cottura, ci vorranno circa 20-25 minuti.

FUNGHI AL FORNO



Ingredienti

10-12 funghi Pleurotus (scegliete i più grandi)

sale, olio evo, pepe q.b.

1 spicchio di aglio

1 ciuffetto di prezzemolo

Preparazione

Accendete il forno a 200°. In una placca ricoperta da carta forno adagiate i funghi . Appena il forno raggiunge la temperatura, infornate e lasciate asciugare i funghi per massimo 15 minuti . Quindi estraete la teglia e condite i funghi in questo modo. Salateli e pepateli a piacere, a filo mettete l'olio in modo da spargerlo su tutti i funghi. Tagliate a fettine uno spicchio d'aglio e sistematelo omogeneamente sui funghi. Fate cuocere ancora per 15 minuti abbassando la temperatura a 180°. Prima di servire se gradite aggiungete prezzemolo