

## INDICE

- *Torta salata zucchine e carote* pag. 2
- *Zucchine agrodolce* pag. 3
- *Girelle finger food* pag. 4
- *Strudel di verdure* pag. 5
- *Verdure in scapace* pag. 6
- *Orecchiette zucchine e spinaci* pag. 7
- *Tortiglioni di farro con zucchine e zafferano* pag. 8
- *Pasta con zucchine e besciamella* pag. 9
- *Ricetta base besciamella* pag. 10
- *Crespelle salmone e zucchine* pag. 11
- *Ricetta base crespelle* pag. 12
- *Pasta di farro con zucchine al profumo di basilico* pag. 13
- *Pasta di farro vegetariana* pag. 14
- *Penne con zucchine pomodorini e prosciutto cotto* pag. 15
- *Carbonara con zucchine* pag. 16
- *Insalata di pollo con zucchine novelle* pag. 17
- *Zucchine ripiene di tonno* pag. 18
- *Petto di pollo al curry con verdure* pag. 18

## TORTA SALATA ZUCCHINE E CAROTE

*Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda, 4 zucchine piccole, 1 cipolla, 2 carote, 2 uova, 4 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di pecorino fresco (oppure provola, emmental, fontina...), sale, pepe, olio, maggiorana, 2 cucchiaini di latte*



- *far rosolare in un tegame con olio la cipolla dopo averla pulita e tagliata a fettine sottili;*
- *lavare e pulire le zucchine, tagliarle a rondelline fini;*
- *appena la cipolla sarà appassita unire le zucchine, salare e lasciare cuocere una decina di minuti. Togliere la padella dal fuoco e far raffreddare*
- *in una ciotola rompere le uova, unire il parmigiano grattugiato, dell'altro formaggio grattugiato (io avevo del pecorino sardo fresco), il latte, sale, pepe ed un pizzico di maggiorana;*
- *spuntare e pelare le carote. Lavarle e tagliarle con un pelapatate a strisce molto sottili;*
- *unire le zucchine al composto di uova ed amalgamare bene;*
- *srotolare la pasta sfoglia e adagiarla su una pirofila rivestita con carta forno e con la forchetta bucherellare il fondo;*
- *trasferire nella pirofila il composto di uova e livellare bene;*
- *decorare la torta con le striscioline di carota ed infornare in forno caldo a 200° per circa 25 minuti.*

## ZUCCHINE AGRODOLCE

*Ingredienti: 6 zucchine piccole, 1 cipolla, 50 gr di uvetta, 20 gr di pinoli, 1/2 bicchiere di aceto, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale, olio extravergine di oliva*

*Tagliare molto sottile la cipolla e farla stufare in tegame con l'olio.*

*Nel frattempo pulire le zucchine e tagliarle a rondelle. Unirle alle cipolle stufate, salare e lasciare cuocere una decina di minuti.*

*Mettere l'uvetta a mollo nell'acqua e tostare leggermente i pinoli in un padellino antiaderente senza grassi.*

*Quando le zucchine saranno quasi cotte unire i pinoli, l'uvetta, l'aceto e lo zucchero.*

*Occorreranno pochi minuti e saranno pronte.*

*E' un piatto semplice al quale si possono aggiungere dei filetti di acciuga.*

*Io consiglio di servire le zucchine in agrodolce a temperatura ambiente.*



*I pasticci di Simona*

## GIRELLE FINGER FOOD

*Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia meglio se rettangolare, 1 zucchina, formaggio a fette, olio.*



*Tagliare a fette sottili le zucchine e farle cuocere velocemente in padella con un po' di olio. Passarle poi su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.*

*Stendere la pasta su un piano di lavoro e farcirla con il formaggio e le zucchine. Arrotolare poi la pasta chiudendo con delicatezza dal lato più lungo. Formato il rotolo tagliare a tocchetti, come se si tagliasse un salame a fette non troppo sottili, circa 2 centimetri. Il formaggio si può anche non mettere, saranno gustose lo stesso.*

*Disporli su una placca da forno e farli cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti facendo attenzione a non cuocerli troppo. Una volta cotti farli raffreddare e poi infilarli con degli stecchi di legno.*



## STRUDEL DI VERDURE

Ingredienti: 1 peperone, 2 zucchine, 1/2 cipolla, 2 carote, sale, olio, pepe, 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 2 cucchiai di parmigiano, 100 gr di ricotta o robiola

- pulite ed affettate molto sottile la cipolla per rosolarla in un tegame con dell'olio extravergine di oliva;
- pulite e tagliate a rondelle le zucchine ed unitele nel tegame con le cipolle. Far rosolare qualche minuto;
- tagliate a tocchetti molto piccoli le carote e mettetele nel tegame;
- cuocete tutto cinque minuti, salate e pepate. Fate raffreddare e poi unite il parmigiano e la ricotta;
- lavate il peperone e fatelo cuocere sulla fiamma del gas o nel forno finché la pelle non sarà completamente bruciata; fatelo raffreddare e poi privatelo della pelle;
- srotolate la pasta sfoglia e tagliate due striscioline per decorare successivamente la superficie;
- coprite la sfoglia con le falde di peperone e con uno strato abbondante di verdure stufate e richiudete la pasta;
- ripiegate il lato lungo su se stesso per formare una specie di strudel e sigillate i bordi;
- spennellare la superficie con un po' di latte e decorate con la pasta tenuta da parte;
- infornate a 200° per 25 minuti

## VERDURE IN SCAPACE

*Ingredienti per 6 persone: 2 peperoni, 2 zucchine, 2 cipolle, 1 spicchio di aglio, 100 ml di aceto di mele, olio e sale qb*

*Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine non troppo sottili. Lavate le zucchine ed i peperoni e tagliateli a bastoncini.*

*In un tegame scaldate dell'olio extravergine di oliva ed unite le cipolle e l'aglio tritato.*

*Lasciate insaporire un paio di minuti ed unite le zucchine ed i peperoni. Cuocere circa 15 minuti facendo attenzione che non brucino. Regolate di sale.*

*Successivamente cospargere con l'aceto e lo zucchero e cuocete ancora qualche minuto finché l'aceto non sarà evaporato.*

*Una volta pronte trasferite le verdure in una ciotola e copritele con la pellicola. Fatele riposare in frigorifero un paio d'ore prima di servirle.*



## ORECCHIETTE ZUCCHINE E SPINACI

Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr di orecchiette o altra pasta corta
- 4 zucchine piccole chiare
- foglie di spinaci freschi qb (circa 50 foglie, non saprei il peso giusto)
- 2 cipollotti freschi
- olio
- sale

In un tegame capiente stufare 2 minuti il cipollotto tagliato sottile con poco olio. In mancanza del cipollotto va bene anche una cipolla, dovrà cuocere un pochino di più.

Pulire e lavare gli spinaci. Lavare le zucchine e tagliarle a fettine molto sottili. Unire le verdure al cipollotto e far insaporire per massimo 5 minuti. Dovranno restare croccanti. Salare e spegnere il fuoco.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e dopo averla scolata aggiungerla al condimento. Amalgamare bene gli ingredienti e servire aggiungendo un filo di olio a crudo.



*I pasticci di Simona*



### **TORTIGLIONI DI FARRO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO**

*Ingredienti per 4 persone: 2/3 zucchine medie, uno spicchio di aglio, olio, parmigiano grattugiato qb, sale, pepe, 1 bustina di zafferano, 4 cucchiari di formaggio (cremoso tipo capra, certosa, stracchino)*

*Pulire e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e fare soffriggere in una padella con olio ed aglio. Salare e lasciare cuocere qualche minuto. In caso servisse bagnare con un po' di acqua di cottura della pasta.*

*Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolarla al dente e farla insaporire nella padella con le zucchine.*

*Aggiungere il parmigiano e dopo pochi istanti togliere dal fuoco e mettere nei piatti.*

*Cospargere la pasta con una salsina ottenuta sciogliendo lo zafferano in poca acqua di cottura della pasta e poi mescolando bene al formaggio morbido.*

*Grattare abbondante pepe nero ed il pranzo è servito.*



## PASTA CON ZUCCHINE E BESCIAMELLA

Ingredienti per 4 persone: 300 gr di pasta corta, 3 zucchine medie, aglio, olio, besciamella circa 300 gr, parmigiano grattugiato qb, sale e pepe



Pulire e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e farle soffriggere in una padella con olio ed aglio. Salare e lasciare cuocere qualche minuto. In caso servisse bagnare con un po' di acqua di cottura della pasta.

Cuocere al dente la pasta in abbondante acqua salata. Trasferire nella padella con le zucchine e far insaporire. Condire con il parmigiano grattugiato.

Prendere una teglia da forno e mettere un mestolino di besciamella sul fondo. Trasferire la pasta nella pirofila e coprirla di besciamella.

Cospargere di abbondante formaggio grattugiato e mettere in forno a 180° per circa 15 minuti.

Gli ultimi minuti di cottura azionare il grill.

Preparare la besciamella :

50 gr di burro, 50 gr di farina, 1/2 litro di latte, noce moscata, sale

In un pentolino fondere il burro a fuoco moderato e poi unire la farina mescolando con una frusta. Appena la farina si sarà amalgamata bene con il burro unire il latte freddo tutto in una volta continuando a mescolare.

Mescolare finché non inizia a bollire. Salare e abbassare la fiamma. Cuocere almeno 15 minuti con un coperchio mescolando di tanto in tanto. Al termine della cottura regolare di sale ed aggiungere la noce moscata. Se non piace la noce moscata aggiungere un po' di pepe. a besciamella non deve sapere di farina. Se la besciamella fosse venuta troppo soda aggiungere un po' di latte, se troppo liquida prolungare la cottura aggiungendo un po' di latte.

## CRESPELLE SALMONE E ZUCCHINE

*Ingredienti: 500 gr di zucchine, 1 spicchio di aglio, olio, 12 crespelle, 200 gr di besciamella, 200 gr di salmone affumicato, sale e pepe*

*Pulire e tagliare a tocchetti piccoli le zucchine. Farle rosolare una decina di minuti in un tegame con uno spicchio di aglio ed olio. Aggiustare di sale e pepe, passarle nel mixer fino ad ottenere una crema.*

*Farcire le crespelle con un cucchiaino di besciamella, un cucchiaino di zucchine ed una fettina di salmone. Chiudere le crespelle e disporle in una pirofila dove sul fondo avrete formato un leggero strato di besciamella. Quando tutte saranno pronte cospargerle con la crema di zucchine e con ancora un po' di besciamella.*

*(La ricetta per preparare la besciamella è nella pagina precedente).*

*Grattare del pepe nero sulle crespelle ed infornare a 180° per circa 20 minuti, almeno finché saranno belle colorate e gratinate.*

*Prima di servire in tavola lasciar riposare qualche minuto nella pirofila.*



*Ricetta base per le crespelle: ingredienti per 12 crespelle: 125 gr di farina, 2 uova, 250 ml di latte, 10 gr di burro, 1 cucchiaino di sale*

*Versare in una ciotola la farina con le uova intere appena sbattute. Mescolare bene con una forchetta finché la farina non sarà assorbita dalle uova. A questo punto unire poco per volta il latte freddo mescolando con cura per eliminare i grumi. Aggiungere il sale ed il burro fuso.*

*Lasciare riposare almeno un'ora la pastella a temperatura ambiente, mescolandola ogni tanto.*

*Per la cottura usare un padellino di 18-20 cm di diametro. Ungerlo utilizzando un pezzetto di carta assorbente bagnato con l'olio. Su fuoco moderato scaldare la padella e versarvi poi un mestolo piccolo di pastella. Per far allargare il composto su tutto il fondo della padellina ruotarla rapidamente tenendola per il manico. Fanno in fretta a cuocere, appena si staccano dal fondo girarle e cuocere l'altro lato. Per girarle aiutatevi con una spatola di legno o di materiale antiaderente, non di metallo se possibile. Ogni tanto ungere nuovamente la padellina*

*Per preparare la pastella evitare l'uso di fruste elettriche in quanto l'aria incorporata dall'impasto farebbe formare le bolle in cottura.*

*Una volta finito l'impasto lasciare raffreddare le crespelle in modo da poterle maneggiare facilmente.*

## PASTA DI FARRO CON ZUCCHINE AL PROFUMO DI BASILICO



Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di spaghetti di farro
- 5 zucchine chiare piccole, possibilmente con il fiore
- 1 cipolla
- 4 ciuffetti di basilico fresco
- sale, olio

*Pulire ed affettare la cipolla e farla rosolare in una padella con olio extra vergine di oliva Pulire e lavare le zucchine, tagliarle a rondelle sottili e aggiungerle alla cipolla rosolata.*

*Lasciare cuocere su fuoco vivace per una decina di minuti. Se sono fresche non vanno cotte molto e sono buone anche se restano croccanti. Aggiustare di sale.*

*Cuocere nel frattempo la pasta in abbondante acqua salata e poi scolarla al dente ed unirli alle zucchine conservando un po' di acqua di cottura. Se le zucchine avevano i loro fiori tagliateli a striscioline ed uniteli alla pasta. A questo punto aggiungete il basilico e lasciate insaporire il tutto un paio di minuti unendo qualche cucchiaino di acqua per non fare asciugare troppo. Se necessario una volta che la pasta è nel piatto aggiungere un filo di olio crudo.*

## PASTA DI FARRO VEGETARIANA

Ingredienti per 2 persone: 160 gr di penne di farro, 2 cucchiaini di olive taggiasche snocciolate, 3/4 zucchine piccole con i fiori, 15 pomodorini ciliegia, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale

Mettete a rosolare in un tegame uno spicchio di aglio con dell'olio. Dopo poco unite le zucchine tagliate a rondelle e fate cuocere circa 5 minuti. Non occorre molto tempo per cuocerle se sono fresche e tenere.

Nel frattempo mettete a bollire abbondante acqua dove aggiungerete il sale e poi la pasta.

Nel sughetto unite i pomodorini tagliati a metà e le olive. Aggiungete un pizzico di sale e lasciate insaporire.



Scolate la pasta al dente e unitela al condimento, amalgamate bene il sugo ed unite i fiori di zuccina tagliati a listarelle. Conservate un po' di acqua di cottura della pasta che vi potrebbe servire in caso la preparazione dovesse risultare troppo asciutta.

## PENNE CON ZUCCHINE POMODORINI E PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti per 4  
persone

320 gr di penne rigate

4 zucchine

2 fettine di prosciutto  
cotto

parmigiano

aglio, olio

sale, pepe

pomodorini



Per preparare le penne con zucchine procedere così: pulire le zucchine e tagliarle a rondelle. Io preferisco utilizzare le zucchine chiare, però dipende anche un pò dalla stagione. D'estate abbiamo quelle fresche dell'orto e il piatto viene decisamente meglio. Affettarle a rondelle e farle cuocere in padella con olio ed aglio. Non devono cuocere tantissimo, basta che diventino un pò morbide. Aggiustarle di sale e spegnere il fuoco. Nel frattempo far bollire l'acqua e buttare la pasta.

Frullare metà delle zucchine cotte con un cucchiaino di parmigiano e con un pò di acqua della pasta. Tagliare a metà i pomodorini e cuocerli pochi minuti nella padella con le zucchine. Poi togliere il tutto dalla padella e mettere da parte. Nella stessa padella utilizzata per gli zucchini cuocere un pò il prosciutto cotto in modo che diventi croccante e si possa poi sbriciolare sul piatto. Una volta cotto mettere anche questo da parte.

Scolare la pasta e farla saltare sempre nella stessa padella con il pesto di zucchine. Amalgamare bene e poi unire le zucchine con i pomodorini. Impiattare il tutto e finire con il prosciutto cotto croccante ed un filo di olio a crudo.



## CARBONARA CON ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: 320 gr di penne rigate, 2/3 zucchine, 3 rossi, 1 uovo intero, parmigiano, sale, pepe, olio, cipolla

Tagliare sottilmente le cipolle e farle soffriggere pochi minuti in olio caldo. Dopo poco aggiungere le zucchine tagliare a rondelle o tocchettini. Ne frattempo mettete a scaldare l'acqua dove far cuocere la pasta. Le zucchine non hanno bisogno di cuocere a lungo, se restano un pochino croccanti è meglio. In

una ciotola sbattere leggermente i rossi d'uovo e l'uovo intero. Salare, pepare e aggiungere un cucchiaio abbondante di parmigiano. Quando le penne saranno cotte unirle alle zucchine e far amalgamare bene il condimento. Tenere da parte un paio di mestoli di acqua di cottura. Aggiungere le uova e togliere la padella della pasta dal fuoco. Mescolare bene finché l'uovo non sarà ben cotto e se necessario aggiungere dell'acqua di cottura. L'uovo tende a fare diventare il composto asciutto invece l'acqua crea una bella crema che rende il piatto squisito. A piacere spolverare ancora con del parmigiano.



## INSALATA DI POLLO CON ZUCCHINE NOVELLE

Ingredienti per 2 persone: 2 fettine di petto di pollo, 4 zucchine piccole e tenere, una manciata di foglie di spinaci novelle, 1 cipollotto rosso fresco, sale, olio extravergine di oliva, aceto di mele



Far cuocere il pollo alla piastra e tagliarlo a cubetti od a listarelle.

Affettare a rondelline molto sottili le zucchine e lavare le foglie di spinaci.

Affettate sottile anche il cipollotto.

Mettere le verdure in una ciotola con il pollo.

Condire con olio, sale ed un cucchiaino di aceto di mele.



## ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

*Ingredienti: 3 zucchine non troppo piccole, 1 scatola di tonno da 160 gr, prezzemolo, formaggio tipo parmigiano un paio di cucchiai, 1 uovo, sale, pepe, olio, qualche foglia di salvia fresca, aglio se piace, pangrattato.*

*Per prima cosa lavare e pulire le zucchine.*

*Scavare la polpa all'interno per formare la cavità da riempire con il ripieno.*

*Tagliarle poi a tocchetti che possano essere della grandezza di un boccone. La polpa tenuta da parte deve essere frullata o tritata a*

*mano abbastanza fine e mescolata con l'uovo, il formaggio ed il tonno.*

*Aggiungere del prezzemolo tritato e dell'aglio schiacciato (se piace). Regolare di sale e pepe.*

*A questo punto posizionare i tocchetti di zucchine in una pirofila da forno unta di olio e poi con l'aiuto di due cucchiaini riempirle con il ripieno. Spolverare con il pan grattato e fare un giro d'olio sopra.*

*Aggiungere sopra le zucchine qualche fogliolina di salvia e coprire il fondo della pirofila con un dito di acqua.*

*Coprire con un foglio di alluminio ed infornare a 200 ° per circa 20 minuti e poi ancora altri 15 minuti senza alluminio e magari usando il grill del forno.*

## PETTO DI POLLO AL CURRY CON VERDURE

*Ingredienti per 4 persone: 1 petto di pollo da circa 500/600 gr, 2 peperoni, 3 zucchine, 3 carote, 2 cipolle, olio, sale, pepe, vino bianco, 1 cucchiaino di curry, 1 bicchiere di latte*

*Per preparare il pollo al curry sarebbe molto comodo usare una wok. Se non l'avete nessun problema, va bene una padella piuttosto capiente.*

*Per prima cosa tagliare le verdure a julienne, non deve essere un lavoro preciso, basta che poi abbiano la stessa misura. Farle rosolare con dell'olio di semi e dopo circa dieci minuti salarle e toglierle dalla padella.*

*Tagliare a listarelle il petto di pollo ed infarinarlo. Farlo rosolare dove hanno cotto le verdure e appena si sarà dorato sfumare con del vino bianco.*

*Quando il vino sarà evaporato aggiungere un cucchiaino di curry e mescolare bene. La quantità del curry è molto soggettiva. Questa dose rende saporito il piatto senza dare un gusto troppo forte e predominante. Appena il curry si sarà ben mescolato con il pollo aggiungere il latte e lasciare andare pochi minuti in modo che si formi una bella crema.*

*Salare e pepare, aggiungere le verdure, dare una bella mescolata e poi servire. Si può accompagnare con del cous cous o con del riso basmati precedentemente bollito in acqua salata.*

