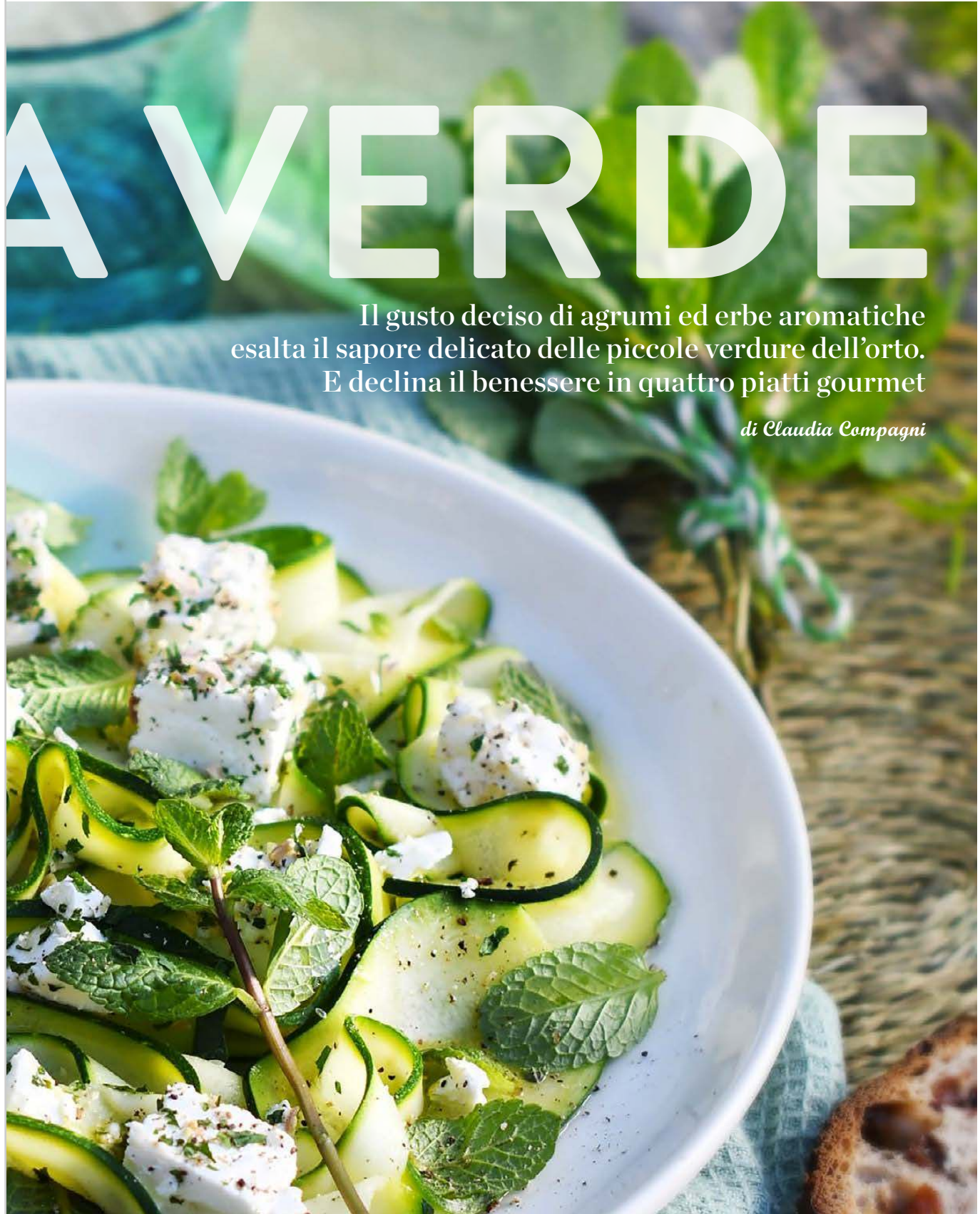


CUCINA

ENERGIA

INSALATA
DI ZUCCHINE
ALLA MENTA
RICETTA
A PAGINA 117

ANNE KEROUEDAN/SUNRAY PHOTO



AVERDE

Il gusto deciso di agrumi ed erbe aromatiche
esalta il sapore delicato delle piccole verdure dell'orto.
E declina il benessere in quattro piatti gourmet

di Claudia Compagni

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



CUCINA

Crostini con formaggio di semi di zucca

30 minuti + il riposo | Cal/porzione: 258 | Per 8 persone | Facile

Ingredienti

130 g di semi di zucca decorticati non tostati • mezza mela Granny Smith • 40 g di piselli sgranati • 1 lime • 4 foglie di menta • 4-5 rametti di prezzemolo • 10 g di erba cipollina • 1 peperoncino lungo verde • 200 g di filone ai cereali • olio extravergine di oliva • pepe nero • sale

1. Trasferisci i semi di zucca in un mixer, inizia a frullare fino a ridurli in un trito fine, versa mezzo litro di acqua e continua a frullare fino a ottenere un liquido biancastro. Trasferisci il composto in una casseruola, aggiungi una presa di sale, porta a bollire mescolando di tanto in tanto fino a quando il composto inizia a cagliare.

2. Abbassa la fiamma al minimo, cuoci per 2 minuti mescolando in continuazione e versa il composto in un colino rivestito con una garza a trama fitta. Ricopri la cagliata con la garza, disponi sopra un peso e lasciala sgocciolare per 1 ora. Trasferiscila in una ciotola, elimina la garza e aggiungi l'erba cipollina tagliuzzata finemente, le foglie di menta e prezzemolo lavate, asciugate e tritate, 2 cucchiaini di olio e una macinata di pepe e regola di sale.

3. Mondala il peperoncino e taglialo a fettine. Taglia il pane a fette, tostate leggermente, spalmale con la "ricotta di zucca" e decora alcuni crostini con una fetta di mela verde bagnata con il succo di mezzo lime, con parte dei piselli e con qualche fettina di peperoncino, altre con l'avocado mondato, tagliato a fette e spruzzato con il succo di lime rimasto e le ultime con i semi di zucca e il peperoncino rimasto.

Uovo al tegamino in verde

10 minuti | Cal/porzione: 237
Per 4 persone | Facile

Ingredienti

4 uova • 1 mazzetto di asparagi piccoli lessati • 100 g di fave sgranate e private della pellicina bianca • 100 g di spinacini • mezzo avocado mondato • mezzo limone • 4-5 steli di erba cipollina • olio extravergine di oliva • pepe nero • sale

1. Scalda 4 padellini con un cucchiaio abbondante di

olio ciascuno, aggiungi gli spinacini lavati e asciugati e cuocili per 30 secondi con un pizzico di sale. Rompi le uova al centro e disponi ai lati gli asparagi e le fave, quindi aggiusta di sale.

2. Cuoci per circa un minuto a fiamma vivace, finché l'albume risulta rappreso. Completa con l'avocado a tocchetti irrorato con succo di limone, l'erba cipollina tagliuzzata e una macinata di pepe. Servi subito ben caldo, accompagnando con pane tostato o integrale.





Terrina di verdure in gelatina con prosciutto cotto

30 minuti + il riposo | Cal/porzione: 120 | Per 4 persone | Media

Ingredienti

300 g di zucchine piccole • 200 g di cimette di cavolo romanesco • 150 g di fagiolini • 1 limone • 200 g di piselli sgranati • 150 g di prosciutto cotto in una sola fetta • mezzo litro di brodo vegetale • 5 g di agar agar • 1 peperoncino lungo dolce • foglioline di menta • sale

1. Lava e monda le zucchine, tagliale a dadini e cuocile per un minuto in acqua salata in ebollizione. Scolale con una schiumarola, unisci i fagiolini spuntati e lavati e cuocili per 7-8 minuti. scola allo stesso modo anche questi e cuoci il cavolo romanesco e i piselli per 3-4 minuti.
2. Lascia raffreddare le verdure e insaporiscile con un pizzico di sale. Scalda il brodo vegetale fino a ebollizione, abbassa la fiamma, aggiungi l'agar agar e cuoci per 3 minuti circa. Lascia raffreddare e versa uno strato di gelatina sul fondo di una terrina, quindi lascia rapprendere.
3. Prosegui alternando strati di verdure, gelatina e prosciutto. Lascia raffreddare almeno 4 ore in frigorifero. Al momento di servire, completa decorando con foglioline di menta, fettine di limone e rondelle di peperoncino.



RICETTA DA PAGINA 114

Insalata di zucchine alla menta

25 minuti | Cal/porzione: 252
Per 4 persone | Facile

Lava 500 g di zucchine, asciugale, elimina le estremità e tagliale a nastro con una mandolina o un pelapatate. Condiscile con una presa di sale e lasciale riposare per circa 15 minuti. Scolale delicatamente dal liquido che avranno rilasciato, asciugale con carta da cucina e condiscile con 4 cucchiaini di olio, 6 foglioline di menta tritate finemente, una macinata di pepe e mescola delicatamente. Distribuisci le zucchine nei piatti e aggiungi 200 g di quartirolo tagliato a dadini e condito con il succo di mezzo limone. Decora a piacere con altre foglioline di menta fresca profumata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I VINI

la scelta di @aduavilla

STORICA VALPOLICELLA

Monteci racconta una storia lunga nella Valpolicella Classica, oggi portata avanti dalla quinta generazione, custodendo la tradizione dell'appassimento e una costante ricerca in vigneto e in cantina, per vini che esprimono il territorio con precisione e carattere.

• **Cuvée d'Arcè Zero**, Metodo Classico da uve Cortese, Trebbiano e Garganega, affina sui lieviti per circa

90 mesi. Si distingue per un perlage fine e persistente, ma è il naso che ci cattura con note delicate di panificazione e fiori. Dal sorso fresco e teso, di lunga persistenza.

• **Amarone della Valpolicella Classico Docg**, da Corvina, Corvinone e Rondinella, nasce da uve appassite per quattro mesi e affina fino a 48 mesi tra legno e bottiglia. Profuma di ciliegia, spezie e frutta rossa. In bocca è vellutato, strutturato e con un finale avvolgente che conquista.

