



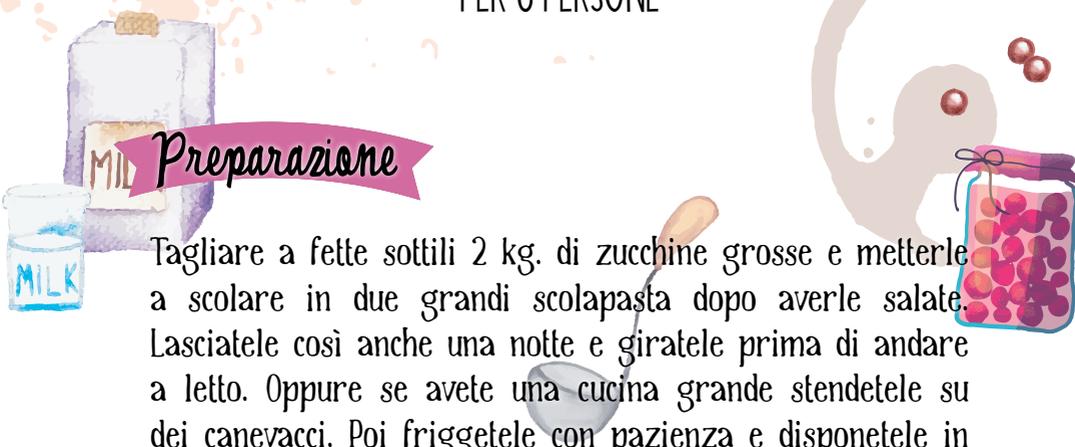


ZUCCHINE MARINATE

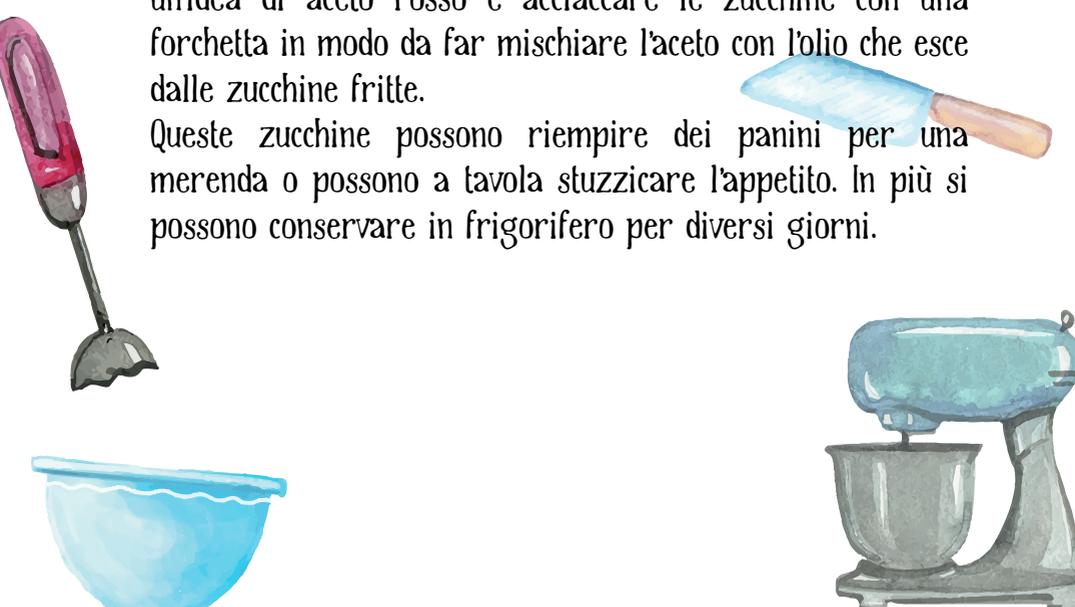
PER 6 PERSONE



Preparazione



Tagliare a fette sottili 2 kg. di zucchine grosse e metterle a scolare in due grandi scolapasta dopo averle salate. Lasciatele così anche una notte e giratele prima di andare a letto. Oppure se avete una cucina grande stendetele su dei canevacci. Poi friggetele con pazienza e disponetele in un'insalatiera a strati aggiungendo pochi pezzettini di aglio e molte foglie di basilico. Alla fine versare nell'insalatiera un'idea di aceto rosso e acciaccare le zucchine con una forchetta in modo da far mischiare l'aceto con l'olio che esce dalle zucchine fritte.



Queste zucchine possono riempire dei panini per una merenda o possono a tavola stuzzicare l'appetito. In più si possono conservare in frigorifero per diversi giorni.

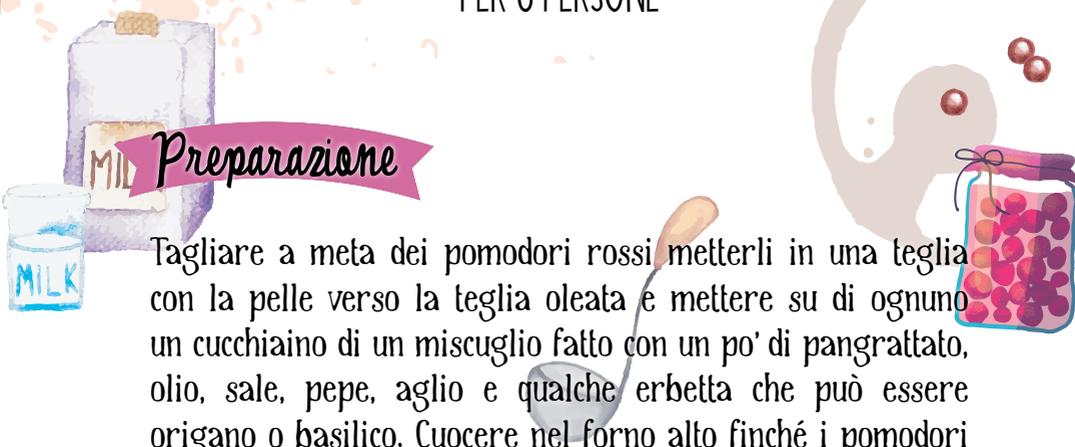


POMODORI AL FORNO

PER 6 PERSONE



Preparazione



Tagliare a metà dei pomodori rossi metterli in una teglia con la pelle verso la teglia oleata e mettere su di ognuno un cucchiaino di un miscuglio fatto con un po' di pangrattato, olio, sale, pepe, aglio e qualche erbetta che può essere origano o basilico. Cuocere nel forno alto finché i pomodori diventano rosolati e un po' asciutti.

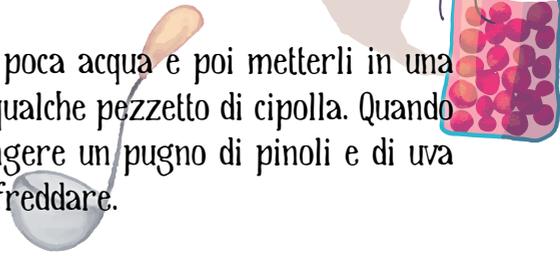


SPINACI CON PINOLI E PASSERINA

PER 6 PERSONE



Preparazione



Lessare 1 kg. di spinaci in poca acqua e poi metterli in una padella con un po' d'olio e qualche pezzetto di cipolla. Quando si sono ben ritirati aggiungere un pugno di pinoli e di uva passerina lavata e far raffreddare.

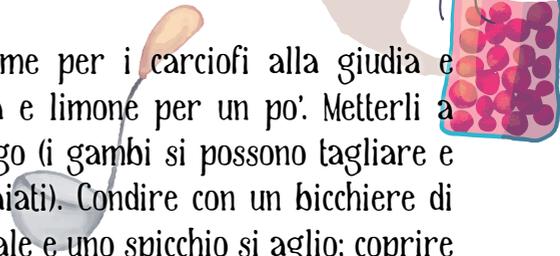


CARCIOFI STUFATI ALLA ROMANA

PER 6 PERSONE



Preparazione



Pulire bene 12 carciofi come per i carciofi alla giudia e metterli a bagno in acqua e limone per un po'. Metterli a testa in giù in tegame largo (i gambi si possono tagliare e possono essere messi sdraiati). Condire con un bicchiere di acqua, olio, limone, pepe, sale e uno spicchio di aglio; coprire e lasciare cuocere per 20 minuti. A freddo cospargerli di prezzemolo tritato.

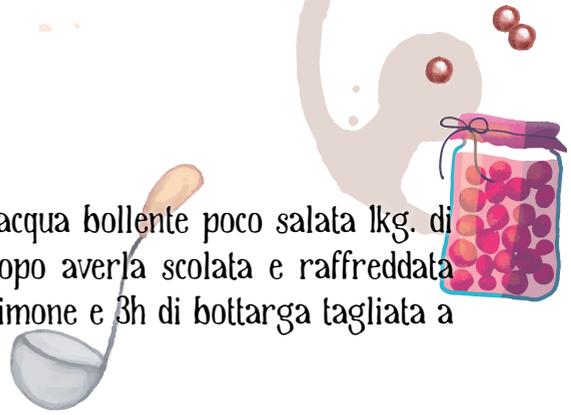


CICORIA BOLLITA CON BOTTARGA

PER 6 PERSONE



Preparazione



Lavare bene e cuocere in acqua bollente poco salata 1kg. di cicoria senza coperchio. Dopo averla scolata e raffreddata condirla con olio di oliva, limone e 3h di bottarga tagliata a fettine non troppo sottili.

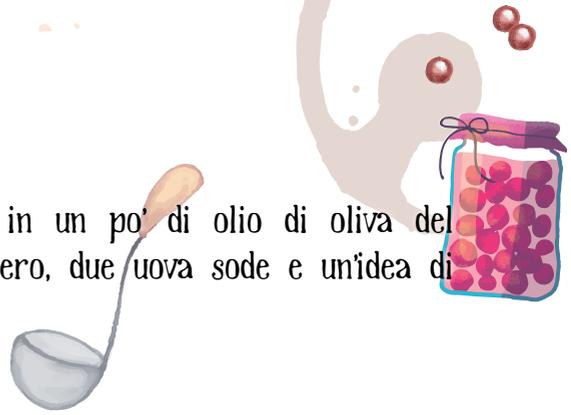


SALSA VERDE PER BOLLITI

PER 6 PERSONE



Preparazione



Con il frullatore tritare in un po' di olio di oliva del prezzemolo, qualche cappero, due uova sode e un'idea di aceto.



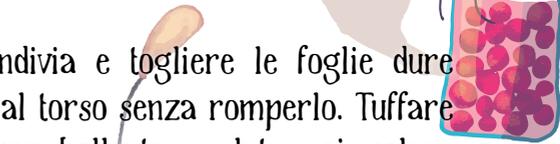


TORSELLI DI INDIVIA DI PADELLA

PER 6 PERSONE



Preparazione



Prendere 12 piantine di indivia e togliere le foglie dure esterne, dare una pulitina al torso senza romperlo. Tuffare un attimo le piantine in acqua bollente e salata, poi scolare bene. Sdraiare bene in fila in una padella con poco olio sale e pepe, farle cuocere voltandole ogni tanto delicatamente. Quando saranno un po' scurite e rosolate sono pronte. Si mangiano fredde.

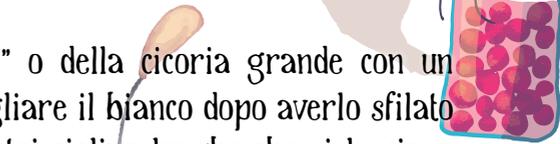


INSALATA DI PUNTARELLE E ALICI

PER 6 PERSONE



Preparazione



Prendere delle "puntarelle" o della cicoria grande con un gambo bianco e rigido, tagliare il bianco dopo averlo sfilato con un coltellino sottile a striscioline lunghe che si lasciano molto tempo nell'acqua, così si arricciano bene. Mettere in un bicchiere 1 h di alici sottili, uno spicchio di aglio un po' di aceto e olio e girare bene. Condire le puntarelle un'ora prima di servire dopo averle ben scolate.



CARCIOFI ALLA GIUDIA

PER 6 PERSONE



Preparazione

Pulire i carciofi facendo girare lentamente il carciofo con la mano sinistra mentre la mano destra fa penetrare abilmente la lama affilata di un coltellino nella polpa effettuando sul carciofo intagliato un spirale che taglia la parte dura di ogni foglia. Lasciare un po' di gambo, lavare i carciofi con acqua e limone, asciugare bene e condirli con sale e pepe. Friggerli con olio e poca acqua fino a metà cottura e metterli a riposare cercando di aprire un po' le foglie a forma di rosa. Un'ora prima di servire, friggerli in una padella con olio abbondante a testa in giù girandoli ogni tanto delicatamente perché si frigga anche il gambo. Quando sono quasi cotti spruzzarli con un po' d'acqua così le foglie si imbiondiscono, metterli a scolare e servire ben caldi.



PISELLI STUFATI

PER 6 PERSONE



Preparazione

Prendere 2 kg. di piselli tenerissimi, sbucciarli e metterli in un tegame con pezzettini di cipolla fresca, prezzemolo, sale, pepe, olio e 1/2 tazza di acqua. Farli cuocere scoperti a fuoco alto girandoli piuttosto spesso e assaggiarli dopo 10 minuti per decidere la cottura che dipende dalla tenerezza del pisello. Se la padrona di casa lo ritiene opportuno ci può aggiungere 1 cucchiaino di zucchero.



FRITTATA DI PATATE

PER 6 PERSONE

Preparazione

Schiacciare 500 gr. di patate ben lessate e mischiarle con 3 uova sbattute, sale, pepe e noce moscata. Quando questo miscuglio è freddo friggerlo in una padella unta di olio come tutte le frittate, a fuoco lento, fino a quando ogni parte è ben abbrustolita.

