

## La cucina mediterranea delle verdure



### **LE VERDURE TUTTOFARE**

***Invitanti minestre, saporiti contorni, pietanze cariche di vitamine e povere di calorie e per questo graditissime a chi deve "limitarsi", questo il mondo colorato delle verdure che portiamo sulle nostre tavole. Vi darò qualche consiglio per trasformare la più anonima di queste verdure in un piatto gustoso e perché no, succulento, senza tralasciare qualche indicazione per la loro cottura.***

***E' sempre bene usare poca acqua, l'ideale sarebbe poterle cuocere a vapore per non disperdere le sostanze nutritive ;quelle in foglia vanno cotte a pentola scoperta per mantenere un bel colore verde ;la loro freschezza si riconosce dalla lucentezza ,vanno sempre consumate freschissime ma al punto giusto di maturazione.***



### **ASPARAGI ALLA SALSINA AGRETTA**

***Ingredienti per 4 : 1 kg di asparagi  
100 gr di burro  
Un cucchiaino di farina  
½ litro di brodo di dado  
Un cucchiaino di aceto  
1 tuorlo***

***Raschiate gli asparagi lavandoli sotto l'acqua corrente, lessateli mettendoli in piedi nella pentola, e appena saranno cotti disponeteli sul piatto da portata.***

*In una casseruola sciogliete metà del burro, unite la farina e quando il tutto sarà color nocciola stemperate con il brodo mescolando per non far formare grumi.*

*Mantenete il fuoco molto basso e dopo qualche minuto aggiungete il burro rimanente e il cucchiaio di aceto; cuocete ancora per 5 minuti, poi, togliete dal fuoco e sempre continuando a mescolare unite il tuorlo. Coprite con la salsa le punte degli asparagi*



### **CARCIOFI RUSTICI**

*Ingredienti per 4 : 8 carciofi*

*400 gr di cipolline novelle*

*1 limone, 2 spicchi d'aglio*

*2 cucchiari di polpa di pomodoro*

*Olio, sale, pepe*

*200 gr di olive denocciate ,una manciata di capperi*

*Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi e immergeteli in acqua e succo di limone. Pelate le cipolline; in un tegame fate imbiondire in mezzo bicchiere d'olio l'aglio tritato e una delle cipolline tritata anch'essa, poi aggiungete i carciofi e le cipolline intere e fate stufare a fuoco basso per circa 10 minuti. A questo punto bagnate con la polpa di pomodoro diluita con un po' d'acqua e continuate la cottura fino a che il sughetto non si sarà ristretto . Terminate gli ultimi 5 minuti aggiungendo le olive e i capperi e solo alla fine regolate di sale e pepe.*



### **CARCIOFI ALLA ROMANA**

*Ingredienti per 4 : 8 carciofi*

*3 spicchi d'aglio, un limone*

*50 gr di pangrattato*

*50 gr di pecorino grattugiato*

*Un bicchiere d'olio ,sale, pepe*

*Un ciuffo di mentuccia*

*Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure e lasciando circa 3-4 centimetri di gambo, quindi immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone. Nel frattempo preparate un trito con aglio, mentuccia, pangrattato, pecorino, sale, pepe e irrorate con mezzo bicchiere d'olio. Allargate leggermente le foglie dei carciofi e mettete al centro di ognuno un po' di questo composto. Disponete i carciofi con il gambo verso l'alto, in una teglia, bagnate con il restante olio e acqua fino a metà e infornate per circa un'ora, bagnando ogni tanto i carciofi con il loro sughetto*



### **CAROTE ALL'UVA**

*Ingredienti per 4 : 600 gr di carote*

*300 gr di cipolline novelle*

*150 gr di uva di Malaga*

*Sale, pepe di caienna, timo , alloro*

*70 gr di burro*

*100 gr di panna fresca*

*Un bicchiere e mezzo di vino bianco*

*Pelate le cipolline, raschiate le carote e mettete l'uva di malaga in acqua fredda  
In una casseruola ponete il burro, le carote a pezzetti, le cipolline intere, l'uva  
strizzata, un rametto di timo a 2-3 foglie di alloro e fate soffriggere per pochi  
minuti: aggiungete il sale, il pepe di caienna e il vino, coprite e lasciate cuocere  
a fiamma bassissima con il coperchio fino a che le carote e le cipolline saranno  
tenere. A questo punto unite la panna e spegnete non appena riprende il  
bollore .Eliminate il timo e l'alloro e servite*

***L' uva di Malaga è una particolare varietà di uva passa con chicchi  
molto grossi e chiari, che non essendo tanto dolce ben si sposa con  
preparazioni salate.***

***Il pepe di Caienna in realtà non è un pepe ma un peperoncino lungo a  
affusolato,dal colore rosso intenso e dal sapore molto forte, che viene  
usato solitamente per la preparazione del chili.***



### ***CAVOLFIORE ALLA PARIGINA***

*Ingredienti per 4 : un cavolo bianco da circa 1-1,200 kg*

*250 di lardo*

*Un bicchiere e mezzo di latte, 60 gr di burro, 35 gr di farina*

*50 gr di parmigiano e 50 gr di gruviera grattugiati*

*Sale, pepe, burro per ungere*

*Pulite il cavolo e dopo averne ricavato delle cimette scottatelo in acqua bollente  
salata per 10 minuti. Tagliate il lardo a striscioline e tostatelo in padella senza  
aggiungere olio, in un'altra casseruola preparate la besciamella con il  
latte,burro e farina ,quando sarà pronta versate i formaggi e fateli sciogliere  
regolando di sale e pepe.*

*Imburrate una pirofila e disponete a strati le cimette di cavolo, il lardo,la  
besciamella fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti;infornate in modo che si  
formi una crosticina dorata*



### **CICORIA BELGA ALLA CREMA**

*Ingredienti per 4 :1 kg di cicoria belga*

*Tre grosse fette di prosciutto cotto affumicato*

*200 cl di panna*

*½ bicchiere di vino bianco*

*Sale, prezzemolo tritato*

*Pulite la cicoria belga togliendo da ogni cespo le foglie più dure, poi calatela per 10 minuti in acqua bollente salata. In un tegame rosolate il prosciutto tagliato a dadini grossetti e una noce di burro, quindi adagiatevi i cespi di cicoria lasciando che si insaporiscano, bagnate con il vino, mezzo bicchiere d'acqua e il sale, continuando la cottura per circa 20 minuti; prima di levare dal fuoco versate la panna, alzate la fiamma per far addensare il fondo di cottura. Servite spolverizzando con il prezzemolo tritato*



### **FINOCCHI CON LE OLIVE**

*Ingredienti per 4 : 8 finocchi medi*

*2 filetti d'acciuga*

*1 uovo sodo*

*1 bicchierino d'aceto*

*Mezzo bicchiere d'olio*

*Sale, pepe*

*100 gr d'olive nere*

*Pulite i finocchi, tagliateli a spicchi e lessateli in acqua salata per circa 20 minuti, scolateli e poneteli su di un piatto da portata. Tritate le acciughe e impastatele con il tuorlo d'uovo sodo, aggiungete l'aceto, il pepe e l'olio, girando delicatamente per amalgamare tutto. Versate la salsa sui finocchi e cospargete con le olive e l'albume sodo tritati insieme.*



### **MELANZANE CON SORPRESA**

*Ingredienti per 4 : sei piccole melanzane rotonde  
70 gr di acciughe sott'olio  
50 gr di burro  
300 gr di fontina a fettine sottili  
Sale, Pepe, basilico e prezzemolo tritati  
50 gr di farina, 2 uova, pangrattato  
Olio per friggere*

*Tagliate le melanzane a fette rotonde alte almeno 1 cm, e lasciatele su di un tagliere spolverizzandole con un po' di sale, per almeno un'oretta. Poi asciugatele un po' e disponete sulla fetta di melanzana una di fontina, un filetto d'acciuga, e un'altra fetta di melanzana spalmata con il burro che avrete impastato con sale, pepe e basilico e prezzemolo tritati. Schiacciate un po' questa specie di toast, passatelo nella farina, nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggete in olio ben caldo e servite subito*



### **PEPERONI A MODO MIO**

*Ingredienti per 4 :1,500 kg di peperoni gialli e rossi  
Sale, un bicchiere scarso d'olio  
50 gr di capperi, 8 filetti d'acciuga  
2-3 cucchiari di pangrattato  
Un piccola cipolla*

*Pulite i peperoni togliendo il picciolo e i semi e tagliateli a pezzettoni: mettete*

*In un tegame l'olio, la cipolla affettata finemente, i peperoni le acciughe a pezzetti, lasciando cuocere a fiamma moderata finchè i peperoni non saranno appassiti. Quasi a fine cottura unire anche i capperi e regolare di sale: non appena spento il fuoco spolverizzare con il pangrattato e servire*  
**Questa peperonata è ottima anche fredda**



### **PORRI ALLA PIZZAIOLA**

*Ingredienti per 4 : 1 kg di porri*

*100 gr di prosciutto cotto*

*100 gr di emmenthal a fettine sottili*

*300 di polpa di pomodoro*

*Sale, olio, origano*

*Pulite i porri eliminando le foglie più dure e la parte più verde e fateli cuocere Per 15 minuti in acqua bollente salata, poi lasciateli sgocciolare bene. Intanto fate insaporire in un tegame la polpa di pomodoro con l'olio, il sale e l'origano Prendete una teglia da forno ungetele un po' e fate uno strato di porri, uno di Prosciutto a listarelle, polpa di pomodoro e emmenthal, spolverizzate con un po' di origano e proseguite ancora con i porri, prosciutto, pomodoro, emmenthal e Origano. Passate la teglia sotto il grill del forno affinché il formaggio si fonda Se preferite sostituite l'emmenthal con della fontina o della mozzarella*



### **SPINACI "SCIUE' SCIUE' "**

**Un suggerimento per un'insalata freschissima e molto gustosa:**  
*procuratevi degli spinaci freschi e scegliete le foglie interne più tenere( mi raccomando lavateli più volte per eliminare tutto il terreno) ;*

*pulite dei finocchi e tagliateli a fettine piuttosto sottili .In una insalatiera ponete le foglie degli spinaci, i finocchi affettati, scaglie di parmigiano e condite tutto con olio, sale e succo di limone*





