

Tortini di pane carasau con zucchine e alici

Ingredienti

- 4 dischi di pane Carasau
- 1 zuccina media
- 12 alici sfilettate
- olio evo
- 1 spicchio di aglio
- pepe
- qualche goccia di colatura alici (o sale)
- [peperoncino](#) (a piacimento)



La prima cosa da fare, aimè, è pulire e sfilettare le alici. Passo poi alla zuccina, che lavo e taglio a julienne.

In una padella verso l'olio, l'aglio e la zuccina, faccio andare qualche minuto, verso fine cottura aggiungo anche i filetti di alici e qualche goccia di

colatura di alici. Non faccio cuocere troppo tutto, lascio le zucchine croccanti e anche i filetti li salto per un paio di minuti massimo. Spengo e metto da parte.

Passo quindi ai dischi di pane carasau, li inumidisco sotto l'acqua e aspetto qualche minuto, finchè non diventino morbidi.

Ungo 4 stampini di alluminio monoporzione e li foderò con le fette di pane carasau, ormai morbido e modellabile. Riempio quindi le coppette con le zucchine ed il pesce e richiudo la parte superiore, non sono precisa, mi piace che qualche pezzetto di pane spunti fuori dagli stampini

Passo un filo d'olio sulla superficie dei cestini ed inforno per circa 15 minuti, facendo attenzione che non si colorino troppo.

Sforno e dopo qualche minuto tolgo i tortini dagli stampini, io li ho serviti, per un buffet, senza salse in accompagnamento, ma ci starebbe bene una salsina verde o allo yogurt o magari una grattugiata di bottarga in superficie! □



Involtino di melanzane e merluzzo



Oggi piatto veloce, leggero ed estivo ☐

Le melanzane sono davvero un ingrediente versatile, ci si può fare di tutto si va dall'antipasto al dolce, si la moda ultima infatti vede questo ingrediente spesso in abbinamento al cioccolato o

cmq come ingrediente principe
del dessert...

tranquilli, io non mi spingo così in là, anche se... non
mi sfidate!!! ☐

Io mi sono data ad un semplice involtino, veloce, facile
ma soprattutto gustoso... anche perchè altrimenti con mio
marito ci parlate voi?! Scherzo!!! ☐

Vi racconto la ricetta, che è meglio, va'...

Ingredienti:

- 2 melanzane medie
- 3 filetti merluzzo, meglio se fresco o cmq di un pesce polposo
- Pomodorini datterini
- Olio Evo
- Sale
- Pepe
- Qualche capperone
- **Origano**
- Prezzemolo
- 1 Spicchio d'aglio
- Basilico

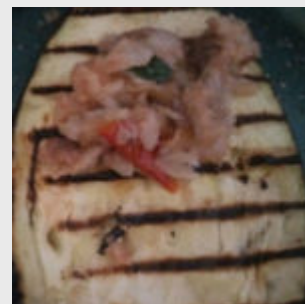
Preparazione:



La prima cosa da fare è preparare le
melanzane grigliate, quindi le lavo per
bene, tolgo il gambo e le affetto per
lungo facendo fette di circa 5 mm.
Intanto metto a scaldare sul fornello la
piastra, quando è ben calda ci adagio
sopra le fettine di melanzane e le lascio
cuocere, prima da un lato, poi dall'altro. Così fino a
finire tutte le mie fettine.

Passo ora a fare il ripieno con il pesce, io ho preso qualche filetto di merluzzo, lo faccio cuocere in padella insieme a qualche datterino, che ho precedentemente lavato e mondato, i capperi e lo spicchio d'aglio, che leverò a fine cottura. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco aggiungo al pesce anche origano e prezzemolo ed aggiusto di sale.

Metto da parte il ripieno, nella stessa padella metto a scaldare i restanti datterini con l'olio e gli stessi odori utilizzati per il merluzzo. Aggiungo anche qualche foglia di basilico. Intanto che la salsa cuocia un po' preparo gli involtini, arrotolo quindi le fette di melanzane farcendole con il merluzzo.



Per farli insaporire bene gli li passo per qualche minuto in padella con il sughetto appena fatto, servo con una bella foglia di prezzemolo ed un filo d'olio a crudo.

□

```
ngg_shortcode_0_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Io ci abbinerei un bel spumante brut rosato, "Special Rosè" – Cantina LUCCHETTI – Charmat lungo 9 mesi per questo Spumante 100 % lacrima di Morro d'Alba. Luminoso e vivace, con pesca bianca aromatica, fragole e note floreali. In

bocca è pieno e ricco con una bella acidità sul finale.

Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi



Altra ricetta gustosa con il mini kiwi Nergi, il super frutto proveniente dal Piemonte ricco di vitamine e sali minerali.

Oggi piatto unico! Leggero, salutare e versatile.

Ottimo in estate, piatto fresco, ma sarebbe perfetto, per esempio, anche da portare anche in ufficio. Di cosa parlo? Di una buonissima insalata di farro con gamberetti, qualche ortaggio e soprattutto i buonissimi mini kiwi Nergi. Un piatto ricco di colori, profumi e soprattutto è ottimo da consumare freddo, non appesantisce e il suo apporto di carboidrati, proteine e fibre ne fanno sicuramente un piatto ben bilanciato.

Vi racconto subito la ricetta...

Ingredienti:

- 250 g Farro perlato
- 350 gr di Nergi
- 500 gr di gamberetti rosa
- 350 g Pomodorini ciliegino
- 1 daikon
- 2 grandi peperoni gialli
- Olio di oliva q.b.
- Scorza di un limone non trattato
- Sale grosso q.b.

La prima cosa che faccio per preparare l'insalata di farro è portare ad ebollizione l'acqua in un tegame capiente e salo, quindi verso il farro e lo lascio cuocere per circa 20 minuti o cmq fino a cottura. Scolo e lo passo in una ciotola, aggiungo un filo d'olio.

Passo quindi agli ingredienti per il condimento: sciacquo i gamberetti ed interi li scotto in acqua bollente, appena cambiano colore li scolo e li pulisco, levo il carapace ed il filetto nero sul dorso della polpa. Metto da parte in una ciotola.

Passo agli ortaggi, lavo e taglio a cubetti i pomodori ed i peperoni, invece il daikon lo pelo, io uso il pelapatate mi viene più comodo, e poi lo taglio a fettine molto fini.

Per ultimo taglio a fettine anche i Nergi.

Bene, rimane solo da assemblare il tutto e condire a piacere. Quindi aggiungo nella ciotola con il farro prima i pomodori, i peperoni, il daikon e una grattugiata di scorza di limone, mescolo. Per ultimi aggiungo i gamberetti ed i mini kiwi e dò una mescolata veloce in modo che si condisca bene il tutto, cercando di evitare che questi ultimi si schiaccino.

La mia insalata è pronta!

Anzi sapete che vi dico? Domani me la porto in ufficio!!! ☐

