

Gazpacho in forma



Il Gazpacho è un buonissima zuppa fredda spagnola, la prima volta l'assaggiai a Barcellona in un ristorantino al porto e ne rimasi colpita. Una ciotola colma di questa zuppa freschissima e buonissima, si sentiva vagamente il sapore del peperone e del pomodoro,

condita ad arte con quel leggero sentore aspro dell'aceto, l'ideale per rinfrescare quella calda serata di luglio.

Questa zuppa è davvero buonissima ma, a mio avviso, ha solo un grave difetto: ci mangi insieme circa 2,5 kg di pane, continui ad inzuppare fette su fette all'infinito... vabbè almeno io... hihi

Per ovviare a questo mio dramma ho pensato, allora, di presentarlo in forma di mouse così da farlo diventare anche un simpatico antipasto o anche un contorno.

Vi dico come l'ho fatto...

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori maturi ma sodi
- 1 cipolla di Tropea
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cetriolo
- qualche foglia di basilico
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- 2 cucchiaini di aceto
- 24 gr di gelatina
- olio evo
- sale
- paprika

Procedimento:

Parto con il lavare e tagliare a pezzetti grossolani tutti gli ortaggi, li metto nel bicchiere del frullatore e frullo tutto bene.

Verso il composto in una ciotola e condisco bene con olio, sale, paprika e aceto.

In un pentolino metto ad ammolare la gelatina in acqua fredda, dopo qualche minuto passo il pentolino sul fuoco per far sciogliere bene il tutto. Unisco, quindi il liquido della gelatina al frullato ed amalgamo bene. Verso ora nello stampo e ripongo in frigo per almeno 5-6 ore.

Passato il tempo in modo che il gazpacho sia ben solido lo sformo sul piatto di portata e lo servo con un filo d'olio.





Timballo di melanzane e pasta



Buone le melanzane... e poi ci si possono fare davvero mille cose!

E via con un nuovo esperimento...

vabbè esperimento relativo in effetti, perchè il timballo di pasta e melanzane è una ricetta classica, ma io ho cambiato un po' gli ingredienti, alleggerendolo anche un po'...

Davvero molto buono, anche mio marito lo ha gradito... e

lui sugli “alleggerimenti” ha sempre da borbottarci su!!! XD

Ve lo racconto:

Ingredienti:

- 2 melanzane
- 140 gr di pasta
- 2 caprini aromatizzati al peperoncino
- 2-3 cucchiari di polpa di pomodori in pezzi
- Sale
- Olio Evo
- Peperoncino
- Qualche fogliolina di menta

Procedimento:



Prima cosa da fare lavare e affettare le melanzane, le faccio di circa 3-4 mm.

Sul fornello metto a scaldare la piastra e, quando a temperatura, metto a grigliare le fette di melanzana su entrambi i lati.



Nel frattempo che finisco di grigliare le mie melanzane, metto a bollire dell'acqua per cuocere la pasta.

Quando bolle la calo, lascio cucinare ma la tiro su molto al dente, perchè poi finirà di cuocere in forno.

Condisco con la polpa di pomodoro, olio, sale ed il caprino, amalgamo bene e aggiungo anche un pizzico di peperoncino e una fogliolina di menta spezzettata con le mani.



Bene, passo a "montare" il tortino. Ungo la base di una pirofila da forno e vi dispongo a raggiera le fette di melanzane facendole uscire per metà della lunghezza.

Al centro delle melanzane aggiungo la pasta condita ed aggiungo ancora un cucchiaino di polpa di pomodoro.

Non ho cotto la salsa per non aggiungere ulteriori calorie con soffritti vari, poi in forno la salsa si condirà e cucinerà dentro insieme al tortino.



Ripiego su loro stesse le fette di melanzane che fuoriescono dalla teglia e richiudo bene a coprire tutto il contenuto.

Passo un filo d'olio in superficie e ancora un pizzico

di sale.

Metto in forno per una ventina di minuti a 200°

Pronto!!!



Sformatini di melanzane al telefono



Da buona calabrese, tra le mie ricette, non possono mancare le fantastiche polpette di melanzane, anche se rivisitate...

Con questa ricetta ho pensato di partecipare al contest "Fattorie aperte ai FoodBlogger" una bella iniziativa per far conoscere i prodotti tipici calabresi.

La mia ricetta prevede l'utilizzo del buonissimo Caciocavallo Silano, formaggio a pasta filata tipico della Calabria, sarà il cuore morbido, gustoso e filante dei miei sformatini.

Provo a raccontarvi la ricetta...

Ingredienti:

- 500 gr. di melanzane
- 100 gr. di formaggio grattugiato
- 100 gr. di pane grattugiato
- Caciocavallo silano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova
- Prezzemolo
- Sale
- Olio

Procedimento:

Come prima cosa, taglio le melanzane a fette e le cospargo di sale, poi le lascio scolare nello scolapasta per circa mezz'ora.

Nell'attesa preparo il soffritto di trito d'aglio e prezzemolo a cui poi aggiungo le melanzane e lascio trifolare il tutto per circa 10 minuti (se volete realizzare una ricetta davvero light, le melanzane possono essere anche solo lessate).

Trascorsi i dieci minuti, frullo le melanzane che ho lasciato intiepidire e impasto il composto con le uova, il pan grattato e il formaggio.

Taglio a cubetti di circa 1 cm il [caciocavallo silano](#) o, se non riuscite a reperire il prodotto, una scamorza.

Alla fine, metto il composto ottenuto negli stampini; io utilizzo i monoporzioni ma, se volete, va bene anche uno stampo grande. Dopo aver versato uno strato, spingo al centro un cubetto di caciocavallo silano, ricopro bene con l'impasto e metto in forno a 200° per 15/20 minuti.

Poi servo gli sformatini caldi, con un giro di glassa al balsamico.

Ah, queste piccole delizie sono "al telefono", perchè tagliandole calde il cuore filerà... Come il cavo telefonico di un tempo! ☐



Parmigiana di coste di bietole



E' appena passata Pasqua e dopo gli stravizi e le abbuffate delle feste, io proporrei di restare più sul leggero però con gusto.

Oggi, infatti, preparo la mia versione della parmigiana di coste di bietole, molto buona e gustosa.

Io uso le coste lesse, ma si potrebbero anche fare impanate e poi cotte al forno così da dare più gusto, ma

io mi sono tenuta sul super light, vi racconto come...

Ingredienti

- 2 biette a coste
- 500 ml passata di pomodoro
- 2 mozzarelle
- Parmigiano grattugiato
- pan grattato
- olio
- sale
- pepe

Procedimento



Prima cosa da fare, ahime, pulire bene le bietole e costa per costa separo la foglia dalla parte bianca. Metto via le foglie che userò in qualche altra ricetta.

Ho lessato le coste in acqua salata e fatte scolare bene. Come dicevo prima, volendo si potrebbero panare con uova e pangrattato e poi friggerle o cuocerle in forno, sicuramente la ricetta sarebbe più gustosa, ma io sto in fase light e quindi le userò lesse, sono buone lo stesso!

Intanto che le coste cuociano spezzetto le 2 mozzarelle, non sono molto accurato, tanto in cottura si scioglieranno.

Cotte le coste, inizio a disporle in una teglia, sulla base metto un po' d'olio e un po' di pane grattugiato, e faccio un primo strato con le coste, sopra la mozzarella, poi la salsa (la metto a crudo, non faccio il sugo, sempre da restare sul light) e per finire una spolverata di formaggio grattugiato. Ricomincio, quindi, con gli strati fino a che non finisco tutte le coste.



Ogni circa 2 strati, metto anche una spolverata di pan grattato, in modo che asciughi un po' dell'acqua che le coste rilasceranno e lo sformato non risulti troppo liquido.



L'ultimo strato sarà salsa di pomodoro e parmigiano.

Inforno a 200° per circa 40 minuti, lascio raffreddare leggermente, dando modo che il tutto si assesti e servo...

Gustosa!!!



Lo Sformato di Anna



Sformato di verdure al forno con finocchietto selvatico

Questa è una ricetta di mia cognata, Anna appunto, è un buonissimo sformato light, ma molto gustoso, credo sia un piatto di origini marchigiane, ma non ci giurerei... mi informerò!

Ingrediente importantissimo di questa pietanza è sicuramente il finocchietto selvatico che con il

suo delizioso aroma dà una marcia in più a questo piatto. E' buono sia caldo che freddo e anche questo è davvero facile da fare.

Ecco come si prepara...

Ingredienti:

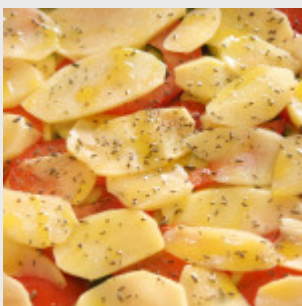
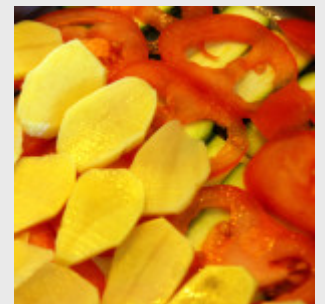
- 2 zucchine
- 2 patate
- 2 pomodori grossi maturi
- sale
- olio
- finocchietto selvatico
- pepe a piacere

Procedimento:



Ovviamente primo passaggio pulire e affettare le verdure, quindi inizio a pelare le patate e faccio delle fettine non molto spesse. Lavo ed affetto anche i pomodori e le zucchine, tutti dello stesso spessore.

Passo ora a fare gli strati di verdure in una teglia da forno, ungo il fondo ed inizio: zucchine, pomodori e patate, finocchietto selvatico e ricomincio, ricordandomi di salare gli strati.



Finisco con uno strato di patate e finocchietto, un filo d'olio e metto in forno a 200° per almeno 40 minuti e comunque controllo la cottura, dovrà essere ben rosolato e tutti gli strati ben cotti.

Quando è cotto lo lascio riposare per qualche minuto, in modo che si assesti bene e servo.

Come dicevo è buonissimo caldo, ma anche freddo, ideale per un pranzo leggero estivo.

□



Lingotto rustico con bietola e provolone



Partendo da una ricetta della mitica Sara Papa ho rielaborato questa pizza rustica a mia maniera, lei intanto usa il latte io l'ho sostituito con l'acqua e poi invece della bietola e del provolone piccante, usa spinaci ed emmentaler... vabbè diciamo che ho fatto un'altra

cosa! XD

Comunque è venuta buonissima è un'ottima pizza rustica molto gustosa e facile da fare.

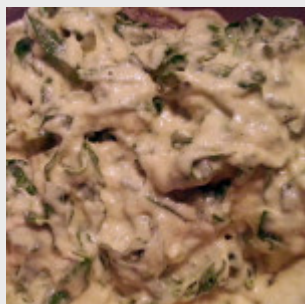
Siccome siamo io e mio marito, queste dosi sono per un lingotto piccolo, diciamo massimo 4 persone.

Vi racconto come l'ho fatto...

Ingredienti:

- 200 gr di farina
- 80 gr di lievito madre oppure 7 gr di lievito di birra
- 100 gr di acqua
- 2 uova
- 70 gr di foglie di bietola cruda
- 90 gr di provolone piccante
- un pizzico di sale

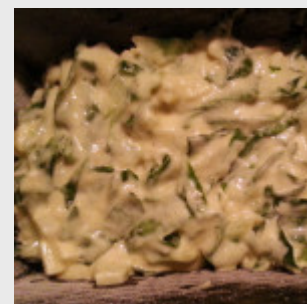
Procedimento:



Primo passaggio preparare l'impasto, come dicevo è una pizza molto facile da fare, quindi in una ciotola ampia metto la farina, il lievito, le uova, il sale e l'acqua ed impasto bene il tutto, risulterà un impasto molto morbido ed appiccicoso, è normale.

Passo ora a lavare bene le foglie di bietola e le taglio a striscioline molto piccole, aggiungo all'impasto. Inserisco anche il formaggio tagliato a cubetti ed amalgamo bene il tutto.

Preparo ora la teglia, la imburro ed infarino bene, io ho scelto uno stampo da plumcake, ma raddoppiando le dosi si potrebbe anche utilizzare un stampo per ciambelle (come fa Sara Papa). Verso all'interno dello stampo l'impasto aiutandomi con un cucchiaio e faccio lievitare per un paio di ore o finchè non raddoppi di dimensioni.



Inforno quindi per 50 minuti a 180°

Ottimo sia caldo che freddo è perfetto per una scampagnata! ☐



