

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! □



Zucchine ripiene



Oggi vi racconto di una delle ricette cult della mia mamma! In realtà credo sia la ricetta cult di buona parte delle famiglie italiane, ma vi racconto lo stesso la mia versione! Spesso, molto spesso, mamma se la cavava con una buona teglia di zucchine ripiene e la cena

era servita!

Ovviamente, essendo una ricetta proveniente dal mondo vegetale, non è propriamente la preferita di mio marito e infatti ogni volta che la propongo, lui un po' borbottante mi rifà lo stesso siparietto:

Io: oggi zucchine ripiene!

Lui: ripiene di che?

Io: di zucchine!

Lui: e che le svuoti a fa? Lasciale in pace!

E vabbè ci divertiamo con poco! ☐

Vi racconto la ricetta va...

Ingredienti:

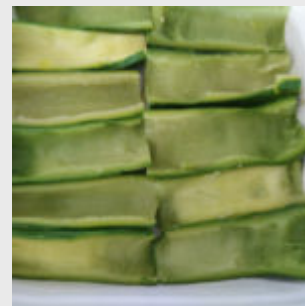
- 500 g di zucchine
- 1 uovo
- 40 g pane raffermo
- 50 g formaggio grattugiato
- 50 g prosciutto cotto
- 1 wurstel
- Olio Evo q.b
- Pepe
- Sale
- Tabasco
- Latte

Preparazione:

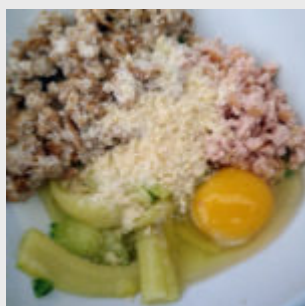


Per iniziare lavo bene le zucchine le taglio a metà e le metto a bollire. Intanto, in una ciotola, metto ad ammollare nel latte il pane raffermo tagliato a pezzettoni.

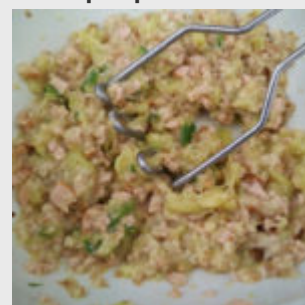
Cotte le zucchine le lascio raffreddare un po' e poi con un cucchiaino le svuoto, la polpa la metto da parte in una seconda ciotola, mi servirà per fare il ripieno.



Dispongo le “barchette” di zucchine in una teglia con un foglio di carta da forno, (oppure per chi le volesse più saporite, in una teglia ben oleata e magari una spolveratina di pangrattato sul fondo) e le insaporisco una per una con un pizzico di sale.



Passo ora al ripieno. Trito il prosciutto cotto ed il wurstel, strizzo e frantumo con le mani il pane ammollato, ed unisco tutto alla polpa di zucchine, aggiungo anche il formaggio grattugiato, sale, pepe e a piacere qualche goccia di Tabasco.



Schiaccio ed amalgamo bene tutto, fino ad avere un composto omogeneo.

Passo ora a riempire le zucchine, metto un po' di

impasto per ogni barchetta, così fino a finire il tutto.



Per ultimare la ricetta passo ancora un filo d'olio sulla superficie ed un'ultima spolveratina di formaggio grattugiato in modo che si formi una bella crosticina, pronte!

In forno preriscaldato a 250° in modalità grill, per circa 10-12 minuti, o finché siano belle dorate. Quando le tolgo le lascio riposare ancora 5 minuti prima di servirle. Buone E brava mammina!! ☐



La Bomba Calabrese



La Bomba Calabrese al Peperoncino

Oggi vorrei parlarvi della **Bomba Calabrese**, è una salsa a base di ortaggi e peperoncino, è molto piccante, ma anche molto gustosa e saporita. Io la uso spesso per dare un tono in più ai miei piatti, sta benissimo per esempio sulla pasta e i più temerari potrebbero azzardare uno spaghetti condito solo con un bel cucchiaino di questa.

Come dicevo, è un mix di **Peperoncino piccante** tritato e mischiato a melanzane, pomodori secchi, sale, olio evo e funghi.

E' diffusa in tutta la **Calabria** ed è un prodotto che risalta al meglio i sapori calabresi. Ottima per primi

piatti, carni, bruschette, pizze, formaggi e contorni.

Secondo me un uso perfetto per questo prodotto è di spalmato semplicemente sul pane! ☐

Vi riporto 2 ricette antichissime per prepararla:

Piccantino o Bomba calabrese con verdure a crudo

Ingredienti:



- 1,5 Kg di peperoni
- 1,5 Kg di melanzane
- 500 g di acciughe sotto sale (200 g)
- Sale grosso q.b.
- Aceto di vino bianco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio (1 spicchio piccolo)
- Basilico
- Prezzemolo
- capperi e pomodori secchi
- peperoncini (8 grandi e piccantissimi)

Ho lavato ed affettato le verdure. Ho fatto degli strati in una grande ciotola cospargendo ogni strato di sale

grosso. Ho coperto con un piatto e messo sotto peso. Ho lasciato riposare per circa 24 ore.

Trascorse queste ore le verdure hanno perso molta della loro acqua, le ho quindi strizzate molto bene. Le ho rimesse nella ciotola e le ho ricoperte con l'aceto. Ho lasciato riposare per 3 ore, dopodichè ho scolato e strizzato di nuovo molto bene.

Ho unito alle verdure il basilico, il prezzemolo, le acciughe ben lavate, l'aglio, una manciata di capperi, una decina di pomodori secchi ed ho tritato grossolanamente.

Ho messo il composto ottenuto in una ciotola e ho coperto con l'olio. Ho lasciato riposare per una settimana, controllando di tanto in tanto il livello dell'olio.

Dopo 7 giorni ho distribuito la bomba in vasetti di vetro sterilizzati, ho coperto con l'olio, li ho chiusi molto bene e li ho riposti in dispensa.

Ricetta Bomba calabrese con verdure cotte



- Peperoncino piccante tritato
- 500 gr Melanzane grigliate
- 500 gr Zucchine grigliate
- 100 gr Olive verdi
- 500 gr Funghi champignons grigliati
- 100 gr Pomodori secchi
- Olio evo
- capperi
- sale grosso q.b.
- aglio
- basilico
- origano

Lavare, affettare e grigliare melanzane, zucchine e funghi, denocciolare le olive. unire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare grossolanamente.

Sterilizzare i barattolini ed invasare il composto, schiacciando il composto e aggiungendo molto olio, il

trito dovrà essere sommerso.

Richiedere con il tappo e riporre in dispensa.

STREPITOSE!