

GENNAIO

PEPERONI RIPIENI AL FORNO

Ingredienti:

4 Peperoni gialli ASTOR F1 - 150 gr di pan grattato - 20 gr di uvetta sultanina - 20 gr di pinoli - 150 gr di caciocavallo fresco - 3 acciughe - 30 gr di capperi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione:

Tagliare la parte superiore dei peperoni (va conservata a parte) e svuotarli. In una padella dopo aver scaldato un cucchiaio di olio a fuoco moderato mettere il caciocavallo tagliato a dadini ed i filetti di acciuga. Aggiungere pan grattato, uvetta, pinoli e capperi. Salare, pepare ed aggiustare di olio. Mescolare il tutto e riempire i peperoni, richiudendoli quindi con la parte superiore conservata a parte. Posizionarli in una pirofila ed infornare a circa 220 gradi per 45 minuti.



FEBBRAIO

MELANZANE VIOLETTE A BECCAFICO

Ingredienti:

600 gr di Melanzana BEATRICE F1 - 75 gr di pane alle olive - 40 gr di pistacchi pelati - 40 gr di uva passa gigante - maggiorana fresca - olio EVO - sale - pepe

Preparazione:

Mondare le melanzane e tagliarle in modo da ottenere rondelle di circa 3 mm di spessore; salarle su entrambi i lati e porle in un recipiente per circa un'ora per far perdere loro l'acqua. Ammorbidire l'uva passa in acqua tiepida e tritarla grossolanamente; tritare anche i pistacchi. Frullare il pane alle olive e passarlo in una padella con un filo di olio per 2 minuti. Amalgamare il pane tostato, l'uva passa, i pistacchi, 1 cucchiaino di foglioline di maggiorana, aggiungendo un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lavare le rondelle di melanzane per eliminare il sale, tamponarle con carta da cucina, condire con un po' di olio e cuocere su una piastra ben calda 1 minuto per ogni lato. Farcirle con un cucchiaio di ripieno e ripiegarle a metà. Guarnire con foglioline di maggiorana fresche e servire.



MARZO

POMODORI RIPIENI DI RISO AL FORNO

Ingredienti:

6 Pomodori COLOSSEO F1 - 250 g di riso arborio - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di menta - basilico - olio EVO - sale - pepe

Preparazione:

Tagliare i pomodori lavati a circa due terzi della loro altezza per ricavarne delle calottine che vanno utilizzate in seguito. Svuotare i pomodori raccogliendo la polpa in una ciotola, facendo attenzione a non bucarne il fondo. Capovolgere i pomodori e farli scolare. Frullare la polpa di pomodoro e filtrarla con un colino a maglie fitte per eliminare i semi. Tritare l'aglio privato dell'anima con la menta, il basilico e il prezzemolo e aggiungere il tutto alla polpa di pomodoro frullata. Aggiungere il riso crudo e condire con olio, sale e pepe. Lasciare riposare il composto per 1 ora. Adagiare i pomodori all'interno di una teglia foderata di carta forno. Riempirli con il composto e coprirli con le rispettive calottine. Bagnarli con olio extravergine di oliva e cuocere nel forno già caldo a 180° per 50-55 minuti. Servire i pomodori tiepidi o a temperatura ambiente.



APRILE

FRITTATA ALLE ZUCCHINE

Ingredienti:

5 Zucchini LEOPARD F1 - 6 uova intere - olio extravergine di oliva - 1 spicchio d'aglio - sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare le zucchine, tagliarle a rondelle e rosolarle in padella con un filo di olio e un pizzico di aglio tritato. Regolare di sale e pepe e lasciare raffreddare. Sbattere le uova in una ciotola con una forchetta per amalgamare tuorlo e albume, senza incorporare troppa aria. Unire al composto le zucchine fredde, amalgamandole e regolando di sale e di pepe. Mettere sul fuoco una padella antiaderente e versare un filo di olio solo quando sarà ben calda. Distribuirlo bene sul fondo e sui bordi della padella, quindi rimetterla fuoco e versare il composto di uova e zucchine. Cuocere 4-5 minuti per parte fino alla formazione di una leggera crosticina dorata sulla superficie della frittata, che deve presentarsi ben compatta ma morbida dentro.



MAGGIO

INSALATA FAGIOLINI E PATATA

Ingredienti:

400 g di Fagiolini FURORE - 2/3 patate medie - 1 cipolla dolce - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - olio - sale - pepe

Preparazione:

Eliminare le punte ai fagiolini, lessarli in acqua salata bollente per otto-dieci minuti, sgocciolarli e tagliarli a metà. In un tegame far dorare l'aglio con tre cucchiaini d'olio, quindi toglierlo, aggiungere la cipolla tritata e quando è diventata trasparente, adagiarvi le patate tagliate a fettine di tre millimetri di spessore, farle colorire e poi cuocerle per mezz'ora circa. Aggiungere i fagiolini e cuocere a fuoco basso per dieci minuti. Regolare di sale e pepe. Infine cospargere su tutto un cucchiaio di prezzemolo fresco tritato.



GIUGNO

MAIONESE AL BASILICO

Ingredienti:

10 foglie di Basilico ZEUS - 2 tuorli d'uovo - ½ limone - 400 gr olio EVO - sale - pepe

Preparazione:

Preparazione: Lavare le foglie di basilico e tamponarle delicatamente con un foglio di carta assorbente da cucina. Mettere i tuorli d'uovo in una ciotola, insaporire con sale e pepe e frullare con un mixer a immersione. Versare l'olio a filo e continuare a montare il composto, aggiungendo il succo di limone alternato all'olio finché non si addensa. Quindi aggiungere le foglie di basilico e continuare a frullare sino ad ottenere una maionese di un bel color verde brillante e profumata.



LUGLIO

INSALATA LATTUGA, MELE E NOCI

Ingredienti:

200 g di Lattuga SVEVA - 1 mela acidula tipo Granny Smith - 40 g noci - 1 cucchiaino di senape - 1 cucchiaino di aceto di mele - olio EVO - sale - pepe

Preparazione:

Unire un cucchiaino di senape, un cucchiaino di olio, un cucchiaino di aceto e un pizzico di sale e mescolare per ottenere una salsa densa. Mescolare in insalatiera la lattuga lavata e divisa in ciuffi alla mela sbucciata e tagliata a strisciole. Distribuire nei piatti versandovi sopra la salsa precedentemente preparata, quindi guarnire con i gherigli spezzettati delle noci. (volendo potete scottarli leggermente in una padella antiaderente prima di metterli sull'insalata).



AGOSTO

CICORIE A GRUMOLO E UOVA

Ingredienti:

12 grumoli di Cicorie MIX - 4 uova sode (cottura 8 minuti di bollitura) - 8 acciughe - 200 gr. di formaggio pecorino sardo mediamente stagionato - 3 cucchiaini di olio EVO - sale - pepe q.b.

Preparazione:

Mettere le uova in acqua bollente per 8 minuti circa. Nel frattempo pulire accuratamente il radicchio e sfogliarlo, quindi asciugarlo e sistemarlo su piatti individuali. Sbucciare le uova sode, tagliarle in 4 spicchi e sistemarli su ogni porzione. Sminuzzare le acciughe, tagliare a cubetti il formaggio e distribuire entrambi sulla verdura. Creare un'emulsione con l'olio, un po' di sale e un po' di pepe. Versare con un cucchiaio sopra ogni porzione.



SETTEMBRE

CROSTINI ALLE CIPOLLE DI TROPEA

Ingredienti:

4 Cipolle di TROPEA ROSSA TONDA - 8 fette di pane casereccio - 250 gr di salsiccia piccante - olio EVO - sale - pecorino fresco q.b.

Preparazione:

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette spesse e orizzontali sotto l'acqua corrente, posizionarle in un tegame capiente con 2 cucchiaini di olio e poca acqua. Aggiungere il sale e cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti fino a che le cipolle non si siano ammorbidite. Nel frattempo spellare e sbriciolare la salsiccia, poi rosolarla in padella con un filo d'olio per circa 5 minuti. Quindi porre le fette di pane casereccio in una teglia rivestita con carta da forno, metterci sopra le cipolle e la salsiccia e spolverare con il pecorino grattugiato. Cuocere in forno a 200° per 20 minuti circa in modo che il formaggio fonda; servire.



OTTOBRE

PUREA DI PISELLI, PATATE E MENTA

Ingredienti:

500 gr di Piselli DIABLO - 200 gr di patate - 300 ml di brodo vegetale - 1 gambo di menta - 1 gambo di basilico - olio EVO - sale q.b.

Preparazione:

Lavare le patate e farle bollire per circa 25 minuti. Intanto portare a ebollizione il brodo vegetale e aggiungere i piselli, la menta e il basilico. Coprire e fate cuocere per circa 5 minuti a fiamma lenta. Tirare fuori i piselli dal brodo e frullarli insieme con qualche cucchiaino di brodo. Sbucciare e schiacciare le patate, aggiungere il purè di piselli, e 3 cucchiaini d'olio. Mescolare bene e aggiungere gradatamente qualche cucchiaino di brodo fino ad ottenere una purea liscia e soffice. Aggiustare di sale, poi servire con una guarnizione di foglie di basilico e di menta.



NOVEMBRE

FAVA CON PECORINO E PANCETTA

Ingredienti:

2 kg di Fava SUPERAGUADULCE - 320 g di pecorino - 320 g di pancetta dolce - 500 g di pane casereccio

Preparazione:

Eliminare la cotenna e le parti ingiallite della pancetta, quindi tagliarla a fette spesse di 2-3 mm. Eliminare la crosta del pecorino e tagliarlo a fette dello spessore desiderato oppure, se molto stagionato, dividerlo in piccole scaglie. Sgranare le fave, estrarle i semi e raccogliercle in una ciotola. Affettare il pane, mettere tutti gli ingredienti su un tagliere e servire in tavola.



DICEMBRE

CREMA DI PEPERONCINO

Ingredienti:

300 g di Peperoncino ARDITO F1 - 1 spicchio d'aglio - 90 g olio EVO

Preparazione:

Avendo cura di utilizzare i guanti, lavare i peperoncini, aprirli e svuotarli dei loro semi. Mettere un canovaccio su una teglia, cospargervi sopra 70 g di sale, adagiarvi i peperoncini tagliati uno accanto all'altro, distribuire sopra altro sale e coprire con un secondo canovaccio. Lasciar riposare tutto un paio di giorni per far perdere l'umidità ai peperoncini, quindi eliminare accuratamente tutto il sale con un pennello. Porre i peperoncini in un tritatutto assieme ad uno spicchio d'aglio a cui è stata tolta la parte interna e frullare, aggiungendo l'olio a filo, fino a che si crea una crema omogenea. Da consumarsi fresca.

