FAGIOLINI IN UMIDO

Ingredienti x 4 persone: 800 g. di fagiolini; 500 g. di pomodori; 1 cipolla bianca; olio extravergine di oliva; sale q.b.

Monda, lava i fagiolini e mettili a lessare in acqua bollente salata.
In un tegame fai appassire con un po' d'olio la cipolla tritata finemente.
Aggiungi i pomodori a pezzetti e lascia cuocere un po' il sugo. Quando i fagiolini saranno a metà cottura, scolali e tuffali nel sugo aggiungendo un po' della loro acqua di cottura e regola di sale.
Cuoci a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, finché i fagiolini si saranno insaporiti.

FUSILLI CON ZUCCHINE E PANCETTA

Ingredienti x 4 persone: 400 g. di zucchine; 350 g. di pancetta affumicata; 350 g. pasta tipo fusilli; 200 g. di pomodori (tipo ciliegino); 1 cipolla bianca; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Affetta finemente la cipolla e mettila ad imbiondire in un tegame con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e la pancetta a cubetti.
Monda e lava le zucchine e versale nel tegame dopo averle tagliate a cubetti.
Regola di sale e pepe. Aggiungi i pomodori tagliati a pezzetti e continua a cuocere, mescolando, per qualche minuto.
Fai lessare i fusilli in acqua salata, scolali un po' al dente e saltali in padella con il sugo preparato.

TONNO IN AGRODOLCE

Ingredienti x 4 persone: 4 fette di tonno fresco di circa 2 etti e mezzo l'una; 1 kg. di cipolle bianche; 100 g. di farina; 1 bicchiere di aceto di vino bianco; 4 cucchiai di zucchero; olio extravergine di oliva; sale q.b.

Dopo aver infarinato i tranci di tonno, friggili dai due lati a fuoco moderato.
Sbuccia le cipolle, affettale finemente e imbiondiscile in olio.
Aggiungi un mestolo di acqua e prosegui la cottura a fuoco moderato.
Quando l'acqua sarà evaporata, unisci il bicchiere di aceto nel quale avrai precedentemente sciolto lo zucchero.
Porta ad ebollizione, spegni il fuoco e regola di sale. Versa la salsa di cipolle sul tonno e servi tiepido.

SGONFIOTTI ALLE CILIEGIE

Ingredienti x 4 persone: 50 g. di ciliegie; 100 g. di farina; 25 g. di burro; mezzo cucchiaino di lievito per dolci; zucchero semolato; latte; zucchero a velo; sale q.b.

Snocciola e taglia a pezzetti le ciliegie.
Aggiungi la farina, il lievito, un cucchiaio ben colmo di zucchero ed il burro a temperatura ambiente. Versa le ciliegie nel composto e regola di sale.
Ammorbidisci con 4-5 cucchiai di latte ed inizia ad impastare il tutto finché non otterrai una pasta abbastanza soda da poter essere stesa con il matterello.
Spargi un po' di farina sul piano di lavoro e crea un disco dello spessore di 1 cm.
Con un bicchiere forma tanti cerchietti e disponili su una teglia infarinata a 180° C per 12-15 minuti.
Fai raffreddare e servi gli sgonfiotti cosparsi di zucchero a velo.

CURIOSITÀ DEL MESE

Le zucchine vanno scelte sode, con buccia tesa e lucida, dando preferenza a quelle piccole e sottili che hanno il vantaggio di non contenere semi. Non devono presentare ammaccature e devono avere una leggera peluria.
Va tenuto conto che sono facilmente deperibili e si conservano per non più di 3-4 giorni in frigorifero.

COME CAPIRE QUANDO IL PESCE È FRESCO

Il corpo è arcuato e rigido.
L'occhio è sporgente, la cornea trasparente e la pupilla nera e lucida.
Le branchie sono di colore rosa o rosso brillante e senza muco.
Le squame sono di colore vivo brillante, senza decolorazioni e ben compatte.
Il muco è acquoso e trasparente.
La carne è compatta, elastica, bianca o rosea.
La colonna vertebrale non ha alcuna colorazione e si spezza anziché staccarsi.
L'odore è di mare, leggero e gradevole.
• *Ai più esigenti un consiglio tecnico: chiedere al pescivendolo di sezionare la pupilla del pesce, estraendo il cristallino, una piccola sfera simile a una pallina di vetro.*
Se è trasparente, il pesce è certamente fresco; se è opaco, ha 2-3 giorni; se è scuro, è sicuramente pesce congelato, venduto per fresco.

orada
(orata)