

ZUCCA AL FORNO CON PATATE

Ingredienti x 4 persone: 400 g. di polpa di zucca; 4 patate; 4 pomodori maturi; 1 cipolla bianca; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Taglia la zucca a fettine di circa 1 cm, la cipolla a rondelle e affetta le patate, precedentemente sbucciate, per uno spessore di circa mezzo cm. In una teglia ben oleata alterna strati di patate, cipolle e zucca. Sbuccia i pomodori e privali dei semi, tagliali a dadini e distribuiscili a pioggia sulla zucca. Insaporisci con olio, sale e pepe. Cuoci in forno a 180° C per un'ora. Lascia riposare per qualche minuto e servi.

CONCHIGLIE AL CAVOLFIORE

Ingredienti x 4 persone: 1 cavolfiore; 350 g. di pasta tipo conchiglie; 2 spicchi d'aglio; pasta d'acciughe; 1 rametto di rosmarino; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Monda e lava il cavolfiore. Togli foglie e torsolo e tieni le cimette che farai lessare in acqua salata bollente per 10 minuti. In un tegame fai imbiondire l'aglio con un po' d'olio e il rosmarino.

Aggiungi un po' di pasta d'acciughe, il cavolfiore e mescola il tutto per altri 10 minuti. Cuoci la pasta al dente, scolala e tuffala nel tegame amalgamando, a fuoco lento, tutti gli ingredienti. Regola di sale e pepe.

Servi calda con un po' di formaggio grana.

FILETTI DI SOGLIOLA AL LIMONE

Ingredienti x 4 persone: 8 filetti di sogliola; 2 limoni; mezzo bicchiere di vino bianco

secco; farina bianca; olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Asciuga le sogliole, condiscile con sale e pepe da ambedue i lati e infarinale.

Recupera un po' di filetti dalla scorza dei limoni. Metti in una ciotolina il succo di limone e un po' di scorzette.

Fai rosolare i filetti di sogliola per circa 2 minuti per parte in una padella con un filo d'olio; irrorali con il vino e fai evaporare a fuoco vivo.

Aggiungi in padella il limone con le scorzette e cuoci per altri 4-5 minuti, cospargendo i filetti con il sugo di cottura. Servi i filetti caldi.

SEMIFREDDI DI CACHI E AMARETTI

Ingredienti x 4 persone: 3 cachi maturi; 4 fette di pan di Spagna; 1 bicchiere di brandy; 4 amaretti; panna da montare; zucchero

Lava i cachi e leva la pellicola esterna e i semi interni. Riducili in poltiglia con un frullatore. Incorpora un bicchiere di panna montata e riponi il tutto in frigo per un paio d'ore. Sciogli 5 cucchiaini di zucchero in un po' di acqua tiepida e aggiungi il brandy. Distribuisci il pan di Spagna in 4 coppette e bagnalo con lo sciroppo preparato.

Completa con la crema fredda di cachi, decora con amaretti sbriciolati e servi subito.

CURIOSITÀ DEL MESE

I cachi, soprattutto se maturi, sono molto delicati e quindi è consigliabile comprarli nei classici imballaggi di cartone o polistirolo dove ciascun frutto è collocato in un apposito spazio.

Tenuto conto che i cachi, una volta maturi, si conservano solo per pochi giorni, è opportuno acquistarli ancora leggermente acerbi e farli maturare in casa a temperatura ambiente.

Nel caso avessimo bisogno di accelerare la maturazione, si possono lasciare vicino a frutti che sviluppano etilene, come le mele e le pere.

OCCHIO AGLI INGREDIENTI!

Sull'etichetta di ogni prodotto alimentare devono essere indicati obbligatoriamente ed in modo ben individuabile tutti gli ingredienti che lo compongono, in ordine decrescente di quantità.

Nell'ultima parte dell'elenco troviamo gli additivi.

Gli additivi sono sostanze che vengono aggiunte agli alimenti per conservarli, e presentarli meglio cambiando colore, gusto, ecc. Sono individuati dalla lettera "E" e da un numero.

La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea.

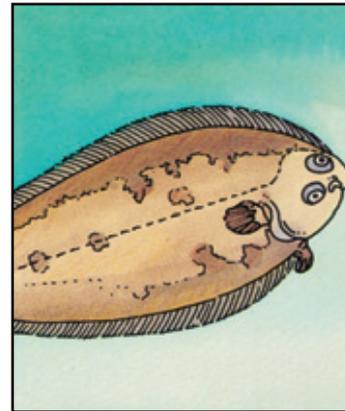
Il numero che segue ne definisce la categoria, ad esempio E1... = colorante, E2... = conservante

Ecco alcuni degli additivi alimentari più comuni:

- coloranti (da E100 ad E199)
- conservanti (da E200 ad E299)
- antiossidanti (da E300 ad E322): impediscono ai grassi, agli oli e ad alcune vitamine di combinarsi con l'ossigeno, poiché l'ossidazione rende gli alimenti rancidi e fa perdere loro colore
- correttori di acidità (da E325 ad E385)
- addensanti, emulsionanti e stabilizzanti

(da E400 ad E495): gli addensanti danno consistenza agli alimenti, gli emulsionanti favoriscono la miscela di ingredienti, gli stabilizzanti impediscono agli ingredienti miscelati di separarsi nuovamente

- esaltatori di sapidità (da E600 a E699) esaltano il sapore degli alimenti
- dolcificanti (da E950 a E969)



Pesci e molluschi della Laguna veneta

sfogio
(sogliola comune)