

PURÈ DI CASTAGNE

Ingredienti x 4 persone: 800 g. di castagne; 25 cl. di latte; 1 foglia di alloro; burro; sale q.b.

Incidi orizzontalmente la buccia delle castagne e mettile a bollire in una pentola con acqua e la foglia di alloro per un'ora circa. Quando saranno cotte, sbucciale e passale con uno schiacciapatate.

Versa la purea ottenuta in una pentola e diluisci con del latte caldo versato a filo. Regola di sale, mescola bene e fai mantecare con una noce di burro. Servi caldo.

MINISTRA DI FINOCCHI E CECI

Ingredienti x 4 persone: 600 g. di ceci; 100 g. di pasta corta; 1 finocchio; 1 cipolla; 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro; olio extravergine di oliva; sale q.b.

Metti a bagno i ceci per almeno 12 ore.

Scolali, lavalì e falli cuocere in una pentola in abbondante acqua appena salata.

Dopo un'ora e mezza aggiungi il finocchio tagliato a listarelle.

A parte, in un tegame, fai soffriggere, per 3-4 minuti, con un po' d'olio la cipolla tagliata a fettine sottili; unisci il concentrato di pomodoro diluito in 1 dl. di acqua e prosegui la cottura ancora per un paio di minuti. Quando i ceci sono quasi pronti, aggiungi il soffritto e la pasta.

Servi la minestra ben calda.

CALAMARI IN FORNO

Ingredienti x 4 persone: 12 calamari; 150 g. di olive nere snocciolate; 40 g. di capperi; 2 spicchi d'aglio;

4 acciughe; pangrattato; olio extravergine di oliva; vino bianco secco; sale e pepe q.b.

Pulisci i calamari di interiora, occhi e bocca. Stacca i tentacoli e tagliali a pezzetti.

Sminuzza le olive, i capperi e le acciughe e amalgama il tutto con i tentacoli, un trito d'aglio, un po' di pangrattato, due cucchiaini di olio e un po' di pepe.

Riempi i calamari con il composto ottenuto, senza abbondare.

Chiudi le estremità con degli stuzzicadenti e distribuiscili su una teglia da forno.

Aggiusta di sale, un po' d'olio e sfuma con un bicchiere di vino.

Copri la teglia con un po' di alluminio e inforna per 40 minuti circa a 200° C.

FRITTELLE DI MELE

Ingredienti x 4 persone: 3 mele renette; 100 g. di farina; 2 uova; 1 limone; 1 cucchiaino di lievito in polvere; mezzo bicchiere di latte; olio di semi; zucchero a velo; sale q.b.

Sbuccia le mele, toglì il torsolo e tagliale a rondelle. Spruzzale con un po' di limone perché non anneriscano.

Sbatti i tuorli con un pizzico di sale e la buccia grattugiata del limone; aggiungi, mescolando delicatamente, le chiare montate a neve, la farina, il latte e il lievito. Amalgama il tutto e tuffaci le rondelle di mele.

Fai scaldare una padella con abbondante olio. Immergi le mele impastellate un po' alla volta. Quando saranno gonfie e dorate, levale e asciugale su un foglio di carta assorbente.

Servi con una spolverata di zucchero a velo.

CURIOSITÀ DEL MESE

Al momento dell'acquisto si consiglia di scegliere castagne intatte, asciutte e turgide.

Vanno conservate in cassette di legno o in sacchetti di carta, mai nella plastica.

Le castagne buone sono quelle che, immerse in una bacinella d'acqua, non vengono a galla.

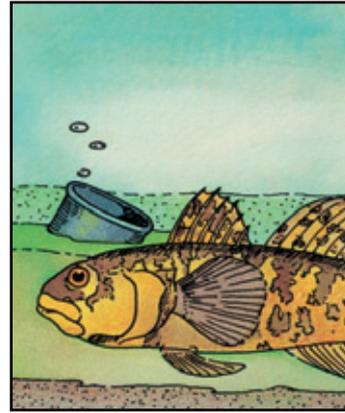
OCCHIO ALLA DURATA!

La più importante accortezza ai fini della salubrità di un alimento è l'attento controllo della sua durata.

La durata indica per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza rischio. L'indicazione della durata viene espressa attraverso due diverse diciture:

- *“da consumarsi entro”*: il prodotto va consumato tassativamente entro quella data, per non incorrere nel rischio di intossicazioni alimentari; viene utilizzata per alimenti che si deteriorano facilmente (per es. carne, uova, latte e derivati)
- *“da consumarsi preferibilmente entro”*: non è pericoloso consumare il prodotto entro un breve periodo successivo alla data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza; si usa per gli alimenti che si conservano più a lungo (per es. pasta e riso)

Entrambe le indicazioni, naturalmente, sono valide se il prodotto è stato conservato in confezione integra e secondo le modalità indicate in etichetta (per es. “conservare in frigo”, “tenere al fresco”, “conservare in luogo fresco ed asciutto”, ecc.).



Pesci e molluschi
della Laguna veneta

go
(ghiozzo)