

## **CAROTE ALLA PANNA**

*Ingredienti x 4 persone: 800 g. di carote;  
50 g. di burro; 20 cl. di panna liquida;  
1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.*

Pulisci e taglia a rondelle non troppo sottili le carote. Mettile a rosolare, in un tegame, con un po' di burro.

Aggiungi sale, pepe e lasciale lessare a fuoco lento per qualche minuto.

Quando iniziano ad essere più tenere, unisci la panna. Lascia addensare senza mettere il coperchio e quando le carote saranno cotte, spegni ed insaporisci con una spolverata di prezzemolo.

## **RISI E BISI**

*Ingredienti x 4 persone: 1 kg. di piselli freschi; 200 g. di riso; 60 g. di burro; 50 g. di pancetta; mezzo l. di brodo; 1 cipolla bianca; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.*

Lava e trita il prezzemolo, affetta la cipolla e sminuzza la pancetta.

Metti il tutto a rosolare in un tegame dopo aver sciolto metà del burro e aggiunto un filo d'olio. Sgrana i piselli e tienili da parte. Lava bene i baccelli, uniscili al brodo e lasciali bollire.

Dopo un'ora circa, filtra il liquido e riduci in polpa i baccelli con un passaverdure.

Con la purea ottenuta insaporisci il brodo. Unisci i piselli al soffritto precedentemente preparato e lasciali stufare bagnandoli con un po' di brodo. Versa il restante brodo nella pentola; quando riprenderà a bollire, completa con il riso mescolando spesso.

Regola di sale e pepe.

Quando il riso sarà al dente, spegni il fuoco

e fai mantecare con un po' di burro e formaggio grana, lasciando coperta la pentola per qualche minuto.

La consistenza deve essere quella di una minestra densa.

## **CAPESANTE GRATINATE**

*Ingredienti x 4 persone: 8 capesante (cappesante o conchiglie di S. Giacomo); 100 g. pangrattato; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva; qualche goccia di cognac; sale e pepe q.b.*

Lava le capesante, aprile con un coltello e preleva una valva e il corallo.

Prepara del pangrattato e uniscilo al prezzemolo e aglio tritati, sale e pepe.

Farcisci le capesante coprendole con il composto ottenuto, un filo d'olio e qualche goccia di cognac.

Metti nel forno già caldo per 20 minuti a 160°C. La doratura indica che sono pronte per essere servite.

## **FRAPPÈ ALLE FRAGOLE**

*Ingredienti x 4 persone: 200 g. di fragole; 200 ml. di latte fresco intero; 2 cucchiaini di zucchero; 6 cucchiaini di ghiaccio tritato*

Dopo aver lavato e tagliato le fragole a pezzetti, mettile nel frullatore con il latte, lo zucchero e il ghiaccio tritato.

Frulla solo per pochi istanti e poi versa il tutto in un bicchiere lungo.

Decora il bicchiere con fragole fresche e, se piace, qualche foglia di mentuccia.

questo mese preparo...

## CURIOSITÀ DEL MESE

*Quando si acquistano le carote bisogna prestare attenzione che si presentino con un colore luminoso, sode e fragranti, tanto che non sia possibile piegarle.*

*Le foglie attaccate, di un bel colore vivo e intenso, sono un ulteriore indicatore di freschezza. Più è piccola l'anima interna delle carote, più dolci risultano, quindi è bene sceglierle con il picciolo non troppo grande.*

## IL LATTE APPENA MUNTO SULLE NOSTRE TAVOLE

*E' possibile gustare il vero sapore del latte recandosi ai distributori automatici di latte alla spina. Ricorrere a questa forma di consumo significa fare un pieno di salute, dal momento che il latte crudo è più ricco di proteine, amminoacidi essenziali e vitamine rispetto a quello pastorizzato, oltre ad essere più saporito e cremoso.*

*Acquistare latte allo stato naturale presenta inoltre un evidente vantaggio economico, permettendo un risparmio fino al 40% rispetto al latte trattato, e ambientale, poiché, essendo privo di confezione, non produce rifiuti.*

*E' sufficiente portarsi da casa una bottiglia di vetro, riutilizzabile e facilmente lavabile, la quale, una volta riempita, va deposta in una borsa termica per non interrompere la catena del freddo.*

*Il latte crudo conserva le sue proprietà per 48 ore alla temperatura di 4° C, passate le quali può essere impiegato per preparare gelati, yogurt, creme e budini. Se bollito, invece, può essere bevuto entro 4/5 giorni.*

*Nel comune di Venezia si possono trovare distributori di latte alla spina in:*

- *via Aleardi 122 - Mestre, all'esterno della sede di Tuttogas (gruppo acquisto solidale)*
- *via San Donà 195 - Mestre, all'esterno dell'ex-Palaplip (sede di AltraEconomia)*



Pesci e molluschi  
della Laguna veneta

**mormora**  
(mormora)