PATATE FANTASIA

Ingredienti x 4 persone: 600 g. di patate; 150 g. di pomodori pelati; 40 g. di burro; 1 foglia di alloro; 1 spicchio di aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 cucchiaio di capperi; 1 dado; sale e pepe q.b.

Fai lessare le patate, quando avranno raggiunto metà cottura, scolale e tagliale a pezzetti. In una padella fai imbiondire nel burro l'aglio assieme alla foglia di alloro e, dopo averli tolti a cottura ultimata, aggiungi le patate.

Dopo qualche minuto unisci i pomodori, i capperi, un trito di prezzemolo e un bel mestolo di brodo vegetale. Alla fine aggiusta di sale e pepe.

SALSA FREDDA DI POMODORO

Ingredienti x 4 persone: 800 g. di pomodori; 1 cipolla; 2 spicchi di aglio; 1 gambo di sedano; mezzo bicchiere di panna acida; basilico; olio; sale e pepe q.b.

Passa nella centrifuga dei pomodori maturi e sugosi, il sedano e la cipolla con l'olio. Metti il tutto in una terrina, allunga con poca acqua, se necessario. Metti ora la panna acida, l'aglio e il basilico tritato e correggi con sale e pepe.

PALOMBO ALLE VERDURE

Ingredienti x 4 persone: 4 tranci di palombo; 3 cipolle bianche; 2 carote; 1 melanzana nera e lunga; 4 pomodori; 1 zucchina; basilico; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Una volta lavate tutte le verdure, taglia a fettine le cipolle e a cubetti carote, pomodori preventivamente sbucciati e la melanzana. In un tegame, dove avrai scaldato l'olio, versa prima le cipolle e poi le altre verdure. Trascorsa una decina di minuti, stendi i tranci di palombo sulle verdure e lascia cuocere per 20 minuti con sale e pepe. Prima di servire a tavola, decora con le foglie di basilico.

SPIEDINI DI FRUTTA E CIOCCOLATO

Ingredienti x 6 persone: cocomero; melone; albicocche; pesche; fragole; uva; susine; cioccolato fondente; granella di nocciola q.b.

Prendi il melone e l'anguria, tagliali a fette, riducili in modo da ottenere 24 cubetti di melone e altrettanti di anguria.

Prendi 4 pesche, 4 albicocche, 4 susine e taglia anche queste a cubetti. Lava anche 24 fragole e 24 chicchi d'uva.

Posiziona, alternandoli, i pezzi di frutta su 12 bastoncini. In ciascun piatto metti 2 spiedini e coprili con una guarnizione di cioccolato fondente, sciolto a bagnomaria e con una spolveratina di granella di nocciola.

CURIOSITÀ DEL MESE

Per capire se le patate sono fresche va osservata la buccia che si deve presentare senza macchie, non raggrinzita e senza germogli.

La polpa non deve essere soffice e non deve presentare macchie o odori sgradevoli.

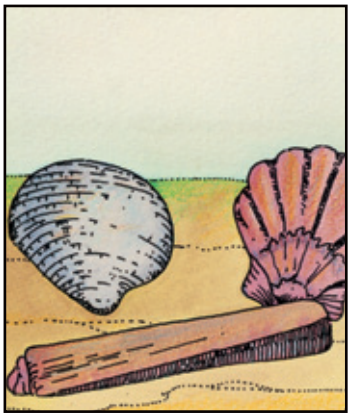
Per conservarle correttamente bisogna riporle in un luogo fresco, asciutto e poco luminoso.

Se le patate vengono sbucciate in anticipo, bisogna immergerle in acqua fredda per non farle annerire; si possono così conservare in frigo anche per un paio di giorni.

Le patate cotte vanno consumate entro 24 ore.

Le patate al cartoccio cotte in forno vanno mangiate subito perché, se si consumano dopo qualche giorno, conservate nel loro involucro, a temperatura ambiente, si può incorrere nella grave forma di intossicazione chiamata botulismo.

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI ESTIVI
Mesi pericolosi, quelli estivi, per gli alimenti! In questo periodo le elevate temperature possono facilmente causare il deterioramento dei prodotti alimentari, a cui concorre purtroppo spesso anche la scorretta conservazione da parte degli operatori di filiera. Per ovviare a tali inconvenienti si consiglia di:
• fare attenzione, nell'acquisto dei generi alimentari sottoposti a refrigerazione o congelati, che gli appositi banchi frigo siano regolati sulla giusta temperatura
• verificare sempre la data di scadenza indicata sulla confezione dei cibi freschi soggetti a scadenze ravvicinate e verificare l'integrità del prodotto e della sua confezione.
Pertanto evitare l'acquisto di:
- cartoni, pellicole, pacchetti aperti;
- scatole ammaccate o gonfie;
- prodotti tenuti fuori dal frigorifero;
- confezioni ricoperte da uno strato di brina, che potrebbe essere il segnale che il prodotto ha subito degli sbalzi termici;
- prodotti conservati sotto vuoto che presentino rigonfiamenti o bolle d'aria;
• diffidare degli esercenti che espongono frigoriferi contenenti bevande (specialmente quelle contenute in bottiglie di plastica) o gelati al sole, all'aperto o, comunque, in luoghi non appropriati, esposti al caldo in questo periodo



Pesci e molluschi della Laguna veneta

capalonga, bibarazza, canestreo (cannolicchio, vongola, pettine vario)