

## **PEPERONATA DI PAOLO**

### **EL MARANGON**

*Ingredienti x 4 persone: 4 peperoni gialli; 4 melanzane nere e lunghe; 400 g.*

*di pomodori maturi; 2 cipolle bianche; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.*

Lava le verdure quindi svuota i peperoni e tagliali in pezzi di media grandezza; taglia le melanzane tenendo circa 1 cm. di parte bianca attaccata alla buccia e falle a pezzettoni; tuffa i pomodori nell'acqua bollente per togliere velocemente la buccia e tagliali a pezzettini dopo averli privati dei semi; taglia le cipolle a rondelle.

Il tutto, a crudo, lo devi mettere in una pentola in cui avrai già versato l'olio. Aggiungi sale e pepe e cuoci a fuoco lento per circa 30 minuti a pentola coperta, rimestando continuamente con un cucchiaio di legno. Verso la fine togli il coperchio per far evaporare il liquido in eccesso.

Deve risultare un composto piuttosto denso.

## **ZUPPONE RINFRESCANTE DI CICORIA**

*Ingredienti x 4 persone: 1 kg. di cicoria;*

*1 cipolla; 1 spicchio di aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva;*

*1,25 l. di brodo vegetale, sale q.b.*

Monda la cicoria e tagliala a piccole listarelle. Soffriggi la cipolla tritata con 3 cucchiaini di olio. Unisci il prezzemolo tritato e dopo qualche minuto, la cicoria.

Mescola e fai insaporire per 5 minuti.

Unisci il brodo vegetale e un'eventuale presa di sale. Cuoci, coperto

e su fuoco dolce, per 1 ora.

Tosta 8 fette di pane casereccio e sfregale con l'aglio.

Servi la minestra con il pane e con abbondante formaggio grana grattugiato.

## **BRANZINO CON PATATE**

*Ingrediente x 4 persone: un branzino del peso di circa 1200 g; 800 g. di patate; olio extravergine di oliva; 2 spicchi d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.*

Pela le patate e tagliale a fettine di 2-3 mm. di spessore.

Togli le squame, le branchie, le pinne del branzino e svuotalo delle viscere. Lavalo, asciugalo e insaporiscilo con sale e pepe anche internamente.

Metti la metà dell'olio sul fondo di una pirofila ovale. Adagia le patate sopra il branzino e regola di sale, pepe e olio. Metti la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 200° C.

Lascia cuocere per circa 30 minuti dopo aver coperto la pirofila con un foglio di alluminio. Spella gli spicchi d'aglio e tritali finissimi assieme al prezzemolo e con questo trito, affogato in un po' d'olio, spolvera il branzino prima di portarlo in tavola.

## **TORTA DI PESCHE**

*Ingredienti: 5 pesche mature; 350 g. di farina bianca; 20 g. di lievito di birra; 300 g. di yogurt dolce; 3 cucchiaini di zucchero; 3 cucchiaini di cannella in polvere; olio extravergine di oliva*

Prendi farina, lievito sciolto in un po' di acqua tiepida, 2 cucchiaini d'olio e acqua sufficienti per fare la pasta, che dovrà lievitare per un'ora.

Stendila a forma di cerchio e ponila nella

questo mese preparo...

tortiera per crostate. Dopo aver pelato le pesche e tagliato numerosi spicchi sottili, deponili sulla pasta in cerchi concentrici. Mescola lo yogurt con lo zucchero e la cannella, versali sopra la pasta e metti in forno già caldo lasciando cuocere per 35 minuti a 180° C.

### **CURIOSITÀ DEL MESE**

*La pesca deve avere un buon profumo dolce, la buccia liscia o vellutata, senza grinze e ammaccature. Il colore deve presentarsi intenso. Si può conservare in frigorifero 6-7 giorni al massimo. Se risultasse non troppo matura conviene tenerla per qualche giorno a temperatura ambiente.*

*La polpa di una pesca matura, schiacciata e applicata sul viso, è una vera maschera di bellezza, estremamente benefica per pelli secche, delicate e sensibili*

### **CHE COSA SONO GLI OGM?**

*Gli Organismi Geneticamente Modificati (OGM) sono quegli esseri viventi che attraverso modifiche di laboratorio hanno mutato alcune delle loro caratteristiche genetiche.*

*Normalmente uno o più geni derivanti da altri organismi vengono inseriti nel patrimonio genetico dell'organismo che si vuole modificare.*

*In questo modo il nuovo prodotto avrà caratteristiche nuove e potrà trasmetterle.*

*Gli scambi di geni possono avvenire tra esseri viventi appartenenti a specie diverse.*

*L'informazione del consumatore è garantita dalla normativa europea che prevede l'obbligo di etichettatura e tracciabilità degli alimenti contenenti OGM. La normativa in questione*

*obbliga gli operatori dell'industria alimentare a trasmettere e conservare per 5 anni le informazioni concernenti la presenza di OGM. Se la presenza di OGM è inferiore allo 0,9 % per gli OGM autorizzati dalla UE ed inferiore allo 0,5 % per i non autorizzati, non deve essere segnalata in etichetta.*



**Pesci e molluschi della Laguna veneta**

**barbon**  
(triglia di scoglio)