

### **CASTRAURE ALLA VECCHIA MANIERA**

*Ingredienti x 4 persone: 12 castraure (piccoli carciofi tipici dell'isola di Sant' Erasmo); 1 fetta di pancetta; 1 cipolla; mezzo l. di brodo vegetale; 1 spicchio d'aglio; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.*

Lava le castraure e tagliale a metà. In una padella prepara un trito di aglio, cipolla e pancetta ben sminuzzata.

Quando la cipolla sarà imbiandita, aggiungi le castraure, sale, pepe e bagna con un po' di brodo vegetale.

Lascia cuocere a fuoco lento.

Per rendere le castraure più croccanti, a cottura ultimata, inforna per qualche minuto.

### **CREMA DI ASPARAGI VERDI**

*Ingredienti x 4 persone: 1 kg. e mezzo di asparagi verdi; 1 scalogno, 5 cl. di vino bianco secco; 40 cl. di panna liquida; olio extravergine di oliva; erba cipollina o prezzemolo; sale e pepe q.b.*

Pulisci e metti a lessare gli asparagi in acqua salata. Taglia la parte tenera e passala al mixer fino ad ottenere una purea. Trita lo scalogno e mettilo in un tegame con un filo d'olio e sfuma con il vino.

Quando il liquido sarà evaporato, aggiungi la panna. Fai cuocere per qualche minuto, incorpora la purea di asparagi, le erbette e regola di sale e pepe.

### **CANOCE LESSE ALLA VENEZIANA**

*Ingredienti x 4 persone: 1 kg. di canoce (cicale di mare); 1 limone; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 spicchio d'aglio; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.*  
Lava bene le *canoce* in acqua corrente.

Metti sul fuoco una pentola di acqua salata con il limone a spicchi. Quando l'acqua inizia a bollire, butta le *canoce* e cucinale per 3 minuti dal momento in cui riprende il bollore. Sono pronte quando l'acqua comincia a schiumare.

Scolale e lasciale raffreddare.

Con un paio di forbici taglia le zampe laterali, leva la corazza superiore e con delicatezza la parte inferiore del guscio.

Condisci con un filo d'olio, qualche goccia di limone, un trito di prezzemolo, aglio e pepe.

*...e quando manca la frutta locale di stagione...pensiamo ad un dolce dei nostri nonni*

### **FREGOLOTTA VENETA**

*Ingredienti: 300 g. di mandorle spellate; 300 g. di farina; 300 g. di zucchero; 2 tuorli; 200 g. di burro; sale q.b.*

Trita le mandorle in maniera grossolana aggiungendo qualche cucchiaino di zucchero.

Unisci ora la farina, lo zucchero restante, un pizzico di sale. Incorpora i tuorli d'uovo e il burro a temperatura ambiente.

Lavora con le mani fino ad ottenere un composto che si "sbriciola".

Forma delle palline e disponile in uno stampo imburato, una accanto all'altra, senza lasciare spazi, comprimendo il tutto.

Deve risultare un composto uniforme di circa 1-2 cm.

Inforna a 180° C per 35-40 minuti.

## CURIOSITÀ DEL MESE

*Le canoce (o pannocchie o cicale di mare) vanno consumate fresche per evitare che la disidratazione le svuoti.*

*Per essere certi della loro freschezza è consigliabile acquistarle vive e mantenerle tali fino alla cottura. Il guscio deve essere compatto, non deve presentare parti sciupate e ingiallite, non deve essere asciutto e screpolato.*

*Deve emanare un lieve odore di salmastro.*

## ANCORA A PROPOSITO DI MARCHI...

*Su alcuni prodotti alimentari si possono trovare le seguenti sigle:*

- *DOP: denominazione di origine protetta.*

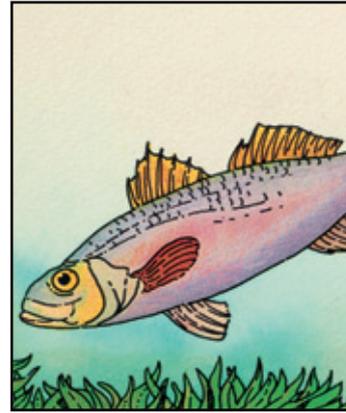
*E' un marchio che indica un prodotto originario di una regione e di un paese la cui peculiarità è legata a fattori di natura geografica, naturali o umani. E' fondamentale che tutte le fasi di produzione, trasformazione e lavorazione del prodotto avvengano nell'area delimitata*

- *IGP: indicazione geografica protetta. E' un marchio che tutela soprattutto la tecnica di produzione, rispetto al solo vincolo territoriale.*

*Indica che almeno una fase di produzione o lavorazione è avvenuta in una determinata area geografica, mentre le materie prime possono derivare anche da un'altra regione*

- *STG: specialità tradizionale garantita.*

*Tutela prodotti non legati ad un'area specifica di produzione, ma una ricetta tradizionale, garantendone le caratteristiche principali*



Pesci e molluschi  
della Laguna veneta

**branzin**  
(spigola)