



del burro in una casseruolina antiaderente, unitevi le uova battute con la crema di latte, sale e pepe e sempre mescolando, fate rapprendere a fiamma dolce; togliete dal fuoco e continuate a mescolare finché il composto risulta cremoso; distribuitelo sui triangoli di pane e guarnite con filetti di acciughe e paprica.

UOVA CON SALSA AL CRESCIONE

Ingredienti per 2 persone:
2 uova, 150 g di crescione,
1 cipolla, 1 patata, 2 fette di
pane integrale, olio extravergine
di oliva, sale e pepe.

Fate appassire la cipolla affettata sottile e 1 cucchiaino di olio; unite la patata a fettine sottili, sale e pepe e fate cuocere piano, per 15 minuti, mescolando spesso; unite il crescione, diluite con poca acqua e finite di cuocere coperto per 5 minuti; fate raffreddare, frullate a crema, regolate di sale e condite con un filo d'olio; rompete le uova in un piattino, fatele scivolare in un padellino leggermente unto, coprite e lasciate cuocere per 3-4 minuti in modo che rimangano morbide; spolverate di sale e di pepe quindi fatele scivolare nei piatti dove avrete distribuito la salsa di crescione; servite con pane tostato. (ricette tratte da *Io Donna*, 22/3/2008)



Un fior fiore di ricetta

Riso in padella con gamberetti e peperoni verdi

Ingredienti per 4 persone: 280 g di riso basmati Fior fiore Coop, 2 spicchi d'aglio, 2 cipollotti di Tropea, 250 g di gamberi rossi medi, 50 g di lardo di conca di marmo Fior fiore Coop, 120 g di peperoni verdi Fior fiore Coop in vaso, prezzemolo, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva terra di Bari Dop Fior fiore Coop, sale, pepe

Tritate l'aglio, il lardo e la cipolla, rosolateli in 4 cucchiai d'olio e aggiungete i gamberi: cuoceteli a fuoco vivace per 2 minuti e unite il riso; sfumate con mezzo bicchiere di vino e lasciate insaporire un paio di minuti; versate 9 dl d'acqua bollente salata, coprite e cuocete a fuoco dolce per circa 20 minuti, fino a quando il liquido sarà

completamente assorbito; incorporate i peperoni a rondelle, aggiustate di sale e di pepe, aggiungete un filo d'olio e abbondante prezzemolo tritato e servite.



Le ricette di Rinaldo Dalsasso



Nel mese di maggio il grande chef sarà presente in questi punti vendita per proporvi le sue ricette

Coop Trentino

- Vezzano, via Roma, 45
venerdì 2 e sabato 3 maggio
- Trento, via Solteri, 43
venerdì 23 e sabato 24 maggio
- Ravina, via Herrsching
venerdì 30 e sabato 31 maggio

Supermercati Trentini

- Borgo Valsugana, corso Vicenza, 4A
venerdì 9 e sabato 10 maggio
- Trento, Via Menguzzato, 85
venerdì 16 e sabato 17 maggio

Famiglia Cooperativa

- Lavis, via Degasperi, 1
mercoledì 14 e giovedì 15 maggio
- Trento, via Brigata Acqui, 2
mercoledì 21 maggio

Idee facili per il pesce

I filetti di pesce fresco, o surgelato, (palombo, halibut, persico, pangasio, eccetera) sono molto gradevoli se prima rapidamente rosolati, in padella, in poco olio extravergine di oliva, per un minuto e mezzo per parte; si regola quindi di sale e pepe e si aggiungono delle sottili fettine di porcini (oppure di un'altra verdura di stagione: carciofi, asparagi, zucchine) e un generoso spruzzo di vino bianco; si cuoce per 2 minuti, si spegne il fuoco, si aggiunge il prezzemolo tritato e si lascia in padella, con coperchio, per 10-15 minuti, a riposare.

Tutti i filetti di pesce sono molto graditi, in particolare ai bambini, se impanati e fritti. Ogni filetto va lavato, asciugato, se grande tagliato in parti, passato nella farina, poi nell'uovo, quindi nel pane grattugiato e fritto in olio bollente; l'operazione dell'impanatura può essere ripetuta due volte per

ottenere una frittura più croccante, di cui i bambini sono golosi. Questa ricetta, oltre a far amare il pesce ai bambini, è anche molto pratica, perché si può preparare il pesce impanato anche qualche ora prima e friggerlo soltanto al momento utile.

Una regola generale: il pesce cuoce molto rapidamente, lasciarlo cuocere troppo a lungo significa renderlo duro, insaporire, più difficile da digerire e più povero di nutrienti.

Infine: non è vero che l'aglio sta sempre bene con il pesce: se ne può fare a meno, a favore di erbe aromatiche, ortaggi, funghi e olive. (c.g.)