



Ricette, bottiglie e libri

scrivete a:
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38100 Trento

Zucchine, insalate, pomodori...
Le sane verdure di ogni giorno
in tre ricette nuove e gustose

Fresche gradazioni di verde

FIORI DI ZUCCA RIPIENI AL FORNO

Ingredienti per 12 persone: 30 fiori di zucca, 300 g di patate, 150 g di fagiolini, 3 zucchine novelle, 100 g di grana grattugiato, 2 uova, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, basilico, maggiorana, sale e pepe.



Lessate le patate intere con tutta la buccia; mondate fagiolini e zucchine e lessate le verdure al dente in acqua bollente salata; sciacquate rapidamente i fiori di zucca, allargateli su un telo ed eliminate il gambo e le puntine verdi facendo attenzione a non rompere i fiori;

tritrate grossolanamente fagiolini e zucchine e unitevi le patate pelate e schiacciate, le uova intere, il grana, un trito finissimo di aglio e prezzemolo, un pizzico di maggiorana e basilico spezzettato; salate, pepate e amalgamate bene; riempite i fiori con una piccola parte del composto e richiudeteli; ungete d'olio una larga pirofila rotonda e disponetevi i fiori con le punte rivolte verso il centro; salate poco, irrorate d'olio e infornate a 200° per 30 minuti; servite i fiori ripieni tiepidi o freddi.

TERRINA DI ZUCCHINE

Ingredienti per 6 persone: 1 kg di zucchine novelle, 300 g di cipolle bianche, 6 uova, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, burro per lo stampo, curry, sale, pepe; per accompagnare: un piccolo cespo di lattuga.



Lavate, spuntate le zucchine e tagliate prima in 4 per il lungo e poi a dadini; affettate sottilissime le cipolle; scaldate l'olio in una padella ampia, unite zucchine e cipolle e fatele cuocere a fuoco medio, mescolando spesso e senza farle colorire, fino a quando sarà evaporata completamente l'acqua di vegetazione; lasciate raffreddare, insaporite con 2 cucchiaini di curry, sale pepe e unite le uova sbattute; mescolate, versate il composto in uno stampo da plum cake imburato, copritelo con un foglio di alluminio e fate cuocere a bagnomaria nel forno a 180° per circa 45 minuti; fate riposare mezz'ora prima di sformare e servite la terrina tiepida o fredda, accompagnandola con un'insalata di lattuga.

INSALATA PICCANTE

Ingredienti per 4 persone: 1 cespo di lattuga, 100 g di foglioline tenere di spinaci, 1 cetriolo, 200 g pomodorini ciliegia, 100 g di olive nere dolci, 50 g di bacon affettato sottile; per il condimento: 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino da caffè di senape in polvere, 1/2 spicchio d'aglio, pasta d'acciughe, salsa Worcestershire, sale, pepe.



Fate rosolare dolcemente il bacon in una padella con un filo d'olio finché sarà diventato croccante; snocciolate le olive; mondate e lavate tutte le verdure; spezzettate la lattuga, allargatela in una insalatiera e distribuitevi gli spinaci, il cetriolo a fettine, i pomodorini a metà, le olive e il bacon sbriciolato; diluite la polvere di senape con l'aceto, unitevi l'aglio grattugiato, un cucchiaino di pasta d'acciughe, uno schizzo di Worcestershire, l'olio, sale e pepe; emulsionate bene e versate la salsina sull'insalata, mescolandola al momento di servire.

"Ricette tratte da IoDonna 10 maggio 2008"

Le ricette di Rinaldo Dalsasso

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

Coop Trentino

- Rovereto, piazza N. Sauro, 19/a
venerdì 6 e sabato 7 giugno

Supermercati Trentini

- Rovereto, via Mazzini, 65
venerdì 10 e sabato 11 giugno

