



Ricette InForma



10 IDEE GUSTOSE E ORIGINALI PER LE TUE VERDURE



INGREDIENTI

- 350 g di zucchine
- 150 g di melanzane
- Olio extravergine d'oliva
- 1 Ciuffo Menta
- Sale
- Pepe nero
- Aceto di vino bianco (Facoltativo)
- 1 Spicchio Aglio (facoltativo)

DIFFICOLTA':



facile

Insalata siciliana di Melanzane e Zucchine



PREPARAZIONE

Per preparare l'Insalata siciliana di melanzane e zucchine per prima cosa spuntate le zucchine e lavatele.

In secondo luogo spuntate la melanzana e sbucciatela.

Adesso tagliate gli ortaggi a fettine sottili e mettete a scaldare una piastra, poi grigliate le verdure su entrambi i lati.

Infine conditele con olio extra vergine d'oliva (abbondante), sale, pepe nero e menta.

A piacere potete aggiungere poco aceto e aglio.

Attendete almeno mezz'ora prima di consumare questo squisito contorno da solo o con un secondo di carne o pesce.



INGREDIENTI

- 180 g di petto di pollo
- 300 g di zucchine
- 100 ml di latte consentito
- Olio
- Noce moscata
- Sale
- Pepe nero

DIFFICOLTA':



facile

Pollo in crema di Zucchine



PREPARAZIONE

Affettate le zucchine, raccogliete tutto in una padella insieme ad un pò di olio.

Quindi mettete sul fuoco e fate rosolare lentamente.

Salate, pepate, aggiungete anche il latte e una grattata di noce moscata.

Appena le zucchine saranno cotte spegnete, quindi trasferite tutto in un boccale stretto e frullate con un mixer a immersione.

Nel frattempo grigliate il pollo su piastra ben calda, girandolo su entrambi i lati.

Salate e, quando sarà ben dorato, tagliatelo a listarelle.

Rimettete la crema in padella, scaldatela e aggiungete il pollo.

Servite il pollo in crema di zucchine terminando con una spolverata di pepe e delle foglie di menta fresca.

Arricchire la crema con altre erbe aromatiche come l'erba cipollina o il basilico, del peperoncino fresco se amate i sapori piccanti. Per un tocco croccante, potete aggiungere delle mandorle tritate, alla fine della preparazione.



INGREDIENTI

- 500 gr di zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di basilico
- 2 foglie di menta
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe

DIFFICOLTA':



facile

Zucchine in umido



PREPARAZIONE

Lava le zucchine sotto l'acqua corrente e spuntale con un coltello.

Taglia le zucchine per il lungo.

Tagliale, quindi, a tocchetti di circa 2 cm.

In una padella antiaderente versa un giro di olio.

Aggiungi uno spicchio di aglio e fai insaporire per un minuto.

Unisci le zucchine.

Versa mezzo bicchiere di acqua.

Profuma con le foglie di menta.

Aggiungi il basilico e fai cuocere con un coperchio per 10 minuti. A questo punto, leva il coperchio e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti a fiamma vivace.

Aggiusta di sale.

Profuma con una macinata di pepe.

Impiatta e servi.



INGREDIENTI

- 500 gr di zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- acqua 2 cucchiai
- 2 foglie di basilico
- 2 foglie di menta
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe
- 2 cucchiai di aceto di vino

DIFFICOLTA':



facile

Zucchine alla scapece



PREPARAZIONE

Lava le zucchine e poi spuntale. Tagliale a rondelle leggermente spesse.

Friggi le zucchine in olio bollente fino a doratura.

Scola le zucchine su carta assorbente da cucina, quindi raccoglile in una ciotola.

Aggiusta di sale. Aggiungi qualche fogliolina di menta.

In un pentolino versa l'acqua. Aggiungi l'aceto.

Unisci l'aglio, pelato e tagliato a pezzetti.

Fai bollire per qualche minuto.

Versa il liquido nella ciotola con le zucchine.

Aggiungi anche tre cucchiai di olio di frittura.

Mescola delicatamente con un cucchiaio.

Copri con pellicola trasparente e fai riposare in frigorifero per un'oretta.

Trasferisci le zucchine su un piatto da portata.

Completa con altre foglioline di menta e servi.



INGREDIENTI

- 1 Sedano rapa
- 4 Cipolle
- 1 rametto Rosmarino
- 1 ciuffo Salvia
- q.b. Rosmarino
- q.b. Sale
- q.b. Pepe
- 2 cucchiaini Olio extravergine d'oliva

DIFFICOLTA':



facile

Arrosto di sedano rapa al forno



PREPARAZIONE

Utilizzare il sedano rapa intero, con tutta la buccia, cotto al cartoccio in un foglio di pellicola per alimenti.

Tagliare ed eliminare la parte delle radici, lavare con molta attenzione, dato che non sarà eliminata la buccia, e spazzolare per eliminare tutti i residui di terra.

Affettare il sedano rapa ma senza staccare le fette, fermarsi a circa 1 cm dalla base.

Sistemare il sedano rapa sul foglio da cartoccio e spennellare con l'olio extravergine d'oliva sia all'esterno che tra le fette.

Dopo aver lavato ed asciugato delicatamente il rosmarino e la salvia tritare finemente a coltello, raccogliere in una ciotola con il sale, pepe, origano e mescolare con cura.

Sbucciare e tagliare in quattro parti le cipolle, unire al sedano rapa e spolverare con il trito di erbe, facendo in modo di farcire anche tra le fette.

Chiudere con cura il foglio del cartoccio, sistemare in una teglia e cuocere in forno già caldo a 200° per 40 minuti.

Sfornare, aprire il cartoccio, trasferire l'arrosto di sedano rapa in un piatto da portata, ultimare con il fondo di cottura e servire possibilmente ancora caldo.



INGREDIENTI

- 400 gr di sedano rapa
- pepe in grani
- ginepro bacche
- 4 rametti di mirto
- 1 rametto di timo
- 1 foglia di alloro
- olio extra vergine di oliva
- q.b.
- sale
- pepe

DIFFICOLTA':



facile

Pure di sedano rapa



PREPARAZIONE

Pulite, sbucciate e tagliate a tocchi 400 g di sedano rapa.

Cuocetelo per 30 minuti in mezzo litro d'acqua profumata da 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo, 2 bacche di ginepro, 3 grani di pepe e sale.

Quando il sedano rapa è morbido, prelevatelo e frullatelo con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, regolate di sale e pepe quindi tenete il purè in caldo.



INGREDIENTI

- 500 gr di Rucola
- 2 Spicchi d'Aglio
- Olio extravergine d'Oliva q.b
- Sale q.b

DIFFICOLTA':



facile

Rucola in padella



PREPARAZIONE

Per prima cosa, sciacquate sotto l'acqua corrente in modo da eliminare eventuali tracce di terreno o impurità.

Sbucciate gli spicchi d'aglio e fateli soffriggere in una padella antiaderente con un giro d'olio.

Quando l'aglio sarà imbiondito, eliminatelo e aggiungete la rucola.

Aggiustate di sale e fatela appassire a fuoco medio per circa 5 minuti.

Togliete dal fuoco e servite.

Buon appetito!



INGREDIENTI

- 100 g Rucola
- 150 g di olio di extra vergine di oliva
- 20 g di noci
- 50 g parmigiano reggiano grattugiato
- aglio 1 spicchio
- sale fino q.b.

DIFFICOLTA':



facile

Pesto di rucola



PREPARAZIONE

Per preparare il pesto di rucola, lavate molto bene la rucola, asciugatela e mettetela nella tazza di un mixer aggiungendo anche le mandorle, il parmigiano, lo spicchio di aglio intero sbucciato e il sale.

Aggiungete a questo punto una piccola parte dell'olio d'oliva. Cominciate a frullare a bassa velocità il tutto e, mano a mano, aggiungete il restante olio d'oliva a filo, fino ad ottenere una crema ben amalgamata e fluida. Se non userete immediatamente il pesto di rucola, potrete conservarlo in frigorifero per qualche giorno ponendolo in un contenitore con il tappo, coperto con un filo d'olio d'oliva. Al momento di mischiarlo con la pasta, potrete ammorbidirlo mescolandolo con qualche cucchiaio di acqua di cottura.



INGREDIENTI

- scarola 1 cespo (450 g)
- lattuga 1 cespo (450 g)
- olio extravergine di oliva 6 cucchiari
- brodo vegetale di sedano e zucchine 500-700 g
- sale q.b
- pepe q.b

DIFFICOLTA':



facile

Crema di scarola e lattuga



PREPARAZIONE

Per preparare la crema di scarola e lattuga, per prima cosa, elimina il torsolo centrale della scarola e della lattuga, lava le foglie e scolale per bene, dopodiché affettale.

Prepara un tegame con dell'olio extravergine di oliva, aggiungo per 5 minuti un mestolino di brodo vegetale.

Unisci in tegame la scarola e la lattuga, mescola per qualche minuto con un mestolo e quando le verdure saranno visibilmente diminuite di volume, aggiungi il brodo vegetale fino a ricoprirle a filo.

Falle cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti, poi aggiusta di sale e pepe e frullale a lungo con un frullatore a immersione fino a che non saranno ridotte in una crema liscia e vellutata, aggiungendo qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva. Puoi aggiungere il brodo vegetale a piacere fino a raggiungere la densità voluta.

Impiatta versando la crema di scarola e lattuga e guarnendo con i nostri crostini, e un filo di olio a crudo: buon appetito!



INGREDIENTI

- 500 g di indivia belga
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino raso di curry
- Sale q.b.

DIFFICOLTA':



facile

Indivia belga al curry



PREPARAZIONE

Tagliate un pezzetto del torsolo dell'indivia belga e sfogliatela completamente. Ponetela sotto il getto dell'acqua corrente e sciacquatela con cura, poi sgocciolate, posate su un canovaccio e asciugatela. Dividete ciascuna foglia a metà tagliandola nel verso della lunghezza.

In un tegame versate l'olio, e unite l'indivia belga e mescolate. Fate insaporire per alcuni minuti, unite una tazzina di acqua in cui avrete sciolto il curry, aggiustate di sale e coprite con coperchio. Fate cuocere sino a che l'indivia belga sarà morbida e il liquido ristretto, quindi spegnete la fiamma e servite.



www.metodoinforma.it

06/78393948

380/6339341