

GENNAIO

FRIGGITELLI IN PADELLA

Ingredienti:

600 g di peperone TORRICELLO FI - 2 spicchi di aglio - olio - sale

Preparazione:

Lavate i peperoni lasciandoli interi e col picciolo intatto, e asciugateli con un foglio di carta da cucina. In una padella scaldate l'olio extravergine di oliva e rosolate l'aglio in camicia per 3-4 minuti a fuoco moderato, poi aggiungete i peperoni. Saltateli velocemente a fuoco vivace, girandoli spesso, poi abbassate la fiamma, versate un po' d'acqua e coprite con un coperchio, cuocendo per circa 10 minuti fino a che non saranno appassiti. Quindi togliete l'aglio, aggiustate di sale, spegnete il fuoco e servite in tavola.



FEBBRAIO

CAPONATA DI MELANZANE STRIATE

Ingredienti:

4 melanzane LUCILLA FI - sedano - carota - cipolla - basilico - **400 g di pomodoro ciliegino** - aceto rosso - **100 g di olive nere** - **20 g di capperi** - olio extra vergine - sale - pepe

Preparazione:

Tagliate a dadini la melanzana e friggetela. In una padella preparate il soffritto con sedano, carota e cipolla tritati. Aggiungete il basilico e i pomodorini tagliati a metà e svuotati dell'acqua e dei semi. Cuocete a fiamma viva per 10 minuti e aggiungete aceto, capperi e olive. Quindi unite le melanzane, regolate di sale e pepe e cuocete altri 10 minuti.



MARZO

POMODORINI CONFIT

Ingredienti:

500 g di pomodoro POLLICINO FI - 1 spicchio d'aglio - **25 g di zucchero** - **8 rametti di timo** - olio extravergine d'oliva - origano - sale - pepe

Preparazione:

Lavate i pomodorini, asciugateli delicatamente e tagliateli a metà, quindi poneteli su una teglia coperta di carta forno con la parte tagliata verso l'alto, quindi salate e pepate. Tritate finemente l'aglio e unitelo alle foglie del timo (staccate dai rametti) quindi distribuite il tutto sui pomodorini, aggiungendo anche lo zucchero. Terminate con una spruzzata di origano secco e un filo d'olio su ogni pomodoro, quindi infornate a 140° per circa 2 ore. I pomodorini devono cuocere lentamente e asciugarsi dell'acqua di vegetazione; quando appariranno abbrustoliti (non secchi o bruciati!) è il momento di servirli in tavola.



APRILE

ZUCCHINE IMPANATE IN PADELLA

Ingredienti:

4 zucchini LATINO FI - 2 fette di pancarrè - 1 cucchiaio di Parmigiano - 1 spicchio d'aglio - olio - prezzemolo - rosmarino - sale - pepe

Preparazione:

Lavate le zucchine, eliminate le due estremità e tagliatele a rondelle spesse circa mezzo centimetro. Dorare l'aglio in una padella con l'olio, quindi aggiungere le zucchine, salare e pepare pepiamo e cuocerle per una decina di minuti rigirandole di tanto in tanto e mantenendole croccanti. Nel frattempo mettere un mixer le due fette di pancarrè con qualche ago di rosmarino e qualche foglia di prezzemolo, tritare, aggiungere il parmigiano grattugiato e mescolare il tutto. A fine cottura delle zucchine aggiungere il composto, e rigirare il tutto con un cucchiaio finché le briciole di pane si fanno dorate e croccanti, quindi servire in tavola.



MAGGIO

FAGIOLI BORLOTTI AL SUGO

Ingredienti:

400 gr di **fagioli AIACE** freschi sgucciati - 400 gr di passata di pomodoro - una cipolla - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione:

Mettere i borlotti freschi sgranati in una pentola con acqua salata sufficiente a coprirli completamente e far bollire per un'ora circa, assaggiando di tanto in tanto per verificare il grado di cottura; continuare sino a cottura ultimata. In una casseruola antiaderente soffriggere la cipolla tritata con 4 cucchiaini, aggiungere la passata di pomodoro, sale e pepe e cuocere a fuoco dolce per circa 7/8 minuti. Versare nella casseruola i borlotti scolati, mescolare e cuocere finché la salsa non si sarà addensata; aggiustare se necessario con sale e pepe.



GIUGNO

PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti:

2 spicchi d'aglio - 1 pizzico di sale grosso - 50 gr di foglie di **basilico FIERO** - 1 cucchiaio di pinoli - 2 cucchiaini di pecorino grattugiato - 6 cucchiaini di parmigiano grattugiato - 100 ml di olio extravergine di oliva

Preparazione:

In un mortaio pestate l'aglio sbucciato con qualche grano di sale grosso. Aggiungete il basilico continuando a pestare fino a quando dalle foglie non uscirà un liquido verde brillante, quindi i pinoli e pestate ancora sino a creare un composto cremoso. Aggiungete gradualmente il pecorino e il parmigiano grattugiati, mescolando continuamente. Versate infine l'olio di oliva extravergine e mescolate fino ad ottenere una salsa omogenea.



LUGLIO

INVOLTINI DI RADICCHIO E PANCETTA

Ingredienti:

4 **cicorie di TREVISO 2** - 16 fette di pancetta o bacon tagliata sottile - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione:

Lavate i radicchi e tagliarli per il lungo in 4 spicchi; avvolgete attorno ad ogni spicchio una fetta di pancetta e disponeteli in una teglia precedentemente ricoperta sul fondo con la carta da forno. Condite con un filo d'olio, sale e pepe ed infornare a 180° per una decina di minuti.



AGOSTO

INSALATA DI CICORIE CON POMODORINI E FORMAGGIO

Ingredienti:

Miscuglio di CICORIE INVERNALI - 1 mela acidula (tipo Granny Smith) - 10 pomodori ciliegini - un formaggio caprino - 1 cucchiaio di senape - mezzo lime - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione:

Mettere in una insalatiera le cicorie lavate e spezzettate, aggiungere la mela sbucciata e tagliata a dadini, i pomodorini tagliati a metà e svuotati ed il caprino a pezzetti. Preparare in una ciotola il condimento amalgamando 4 cucchiaini d'olio d'oliva con la senape, il succo del lime, il sale ed il pepe. Mescolare gli ingredienti nell'insalatiera, aggiungere il condimento, amalgamare il tutto e servire; per dare maggior freschezza si possono aggiungere foglie di basilico o di menta spezzettate.



SETTEMBRE

SPAGHETTI TONNO E CIPOLLA

Ingredienti:

350 di spaghetti - **2 cipolle TROPEANE LUNGHE** - **160 gr di tonno sottolio** - **capperi dissalati** - **1 bicchiere di vino bianco** - **olio** - **sale** - **pepe** - **prezzemolo**

Preparazione:

Mentre la pasta bolle, cuocetele le cipolle finemente affettate in padella con l'olio per qualche minuto a fuoco lento, mescolando spesso. Sfumate con il vino bianco, quindi unite i capperi e continuate a cuocere fino al completo appassimento delle cipolle. Regolate di sale e pepe, unite il tonno ben sgocciolato e cuocete per altri 5 minuti, aggiungendo eventuale acqua di cottura per mantenere cremoso il composto. Infine versate gli spaghetti scolati sul condimento e saltateli a fuoco vivo prima di servire.



OTTOBRE

PISELLI STUFATI CON PANCETTA

Ingredienti:

600 gr di piselli UTRILLO sgusciati - **200 gr di pancetta affumicata** - **1 cipollotto** - **olio extravergine d'oliva** - **sale** - **pepe**

Preparazione:

Mettere in ebollizione una pentola piena d'acqua. Nel frattempo sbucciare e tritare finemente il cipollotto e tagliare a dadini la pancetta affumicata. Porre sul fuoco un tegame con l'olio, aggiungendo il cipollotto e la pancetta per farli rosolare; quindi aggiungere i piselli precedentemente sgusciati mescolando per qualche minuto. Salare ed aggiungere un mestolo d'acqua calda ai piselli e continuare la cottura a fuoco dolce con il tegame quasi del tutto coperto. Aggiungere acqua calda quando i piselli si asciugano troppo e continuare sino a cottura ultimata. Concludere aggiungendo sale e pepe a seconda del proprio gusto.



NOVEMBRE

CREMA DI FAVE

Ingredienti:

500 g di fava LUNGA DELLE CASCINE sgusciata - **2 patate medie** - **1 carota grande** - **1 cipolla piccola** - **12 dl di acqua** - **200 ml di latte** - **olio** - **pecorino grattugiato** - **sale** - **pepe**

Preparazione:

Sgusciate le fave. Pelate le patate e la carota, lavatele e tagliatele a tocchetti. Tritate grossolanamente la cipolla. Mettete tutte le verdure a bollire in una casseruola per 20 minuti, con olio, sale e pepe. Togliete dal fuoco e frullate il tutto. Versate il latte e cuocete ancora per 10 minuti a fiamma bassa. Servite con qualche fava fresca passata in forno e pecorino grattugiato.



DICEMBRE

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Ingredienti:

400 g di spaghetti - **aglio** - **4 peperone ITALICO** - **olio extravergine d'oliva** - **prezzemolo** - **sale**

Preparazione:

Immergete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate il peperoncino nel senso della lunghezza ed eliminate i semi. Tagliatelo a striscioline finissime, sminuzzate il prezzemolo e scaldate l'olio in una padella antiaderente. Soffriggete dolcemente lo spicchio d'aglio sbucciato e il peperoncino. Dopo qualche minuto togliete l'aglio e aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Scolate gli spaghetti e buttateli in padella aggiungendo il prezzemolo tritato. Saltate per un paio di minuti e servite ben caldo.

