

GENNAIO

PEPERONI RIPIENI DI TONNO AL FORNO

Ingredienti:

4 Peperoni THOR FI - 4 cucchiaini di olio EVO - 6 fette di pane raffermo - latte q.b. - 1 cipolla rossa - peperoncino - origano q.b. - 4 filetti di acciughe - 1 cucchiaino di capperi dissalati - 300 gr di tonno in scatola - prezzemolo tritato - sale

Preparazione:

Lavare i peperoni e dividerli a metà, svuotandoli completamente. Spennellarli con olio e posarli su una teglia. Sminuzzare il pane in una ciotola, ricoprirlo con il latte e far riposare per 10 minuti circa. Versare un filo di olio in un tegame, scaldare e aggiungere la cipolla tritata facendola rosolare. Unire il peperoncino, le acciughe e l'origano, amalgamare e cuocere per circa 3 minuti a fuoco medio. Strizzare bene il pane e unirlo a capperi, tonno ben sgocciolato, prezzemolo tritato. Aggiungere al condimento cotto in precedenza e regolare di sale, amalgamando tutto. Farcire i peperoni con il ripieno, condire con un filo di olio e cuocere in forno per circa 15/20 minuti, servire a tavola.



FEBBRAIO

POMODORI AL FORNO

Ingredienti:

4 Pomodori Lanterna FI - da 3 cucchiaini di pane grattugiato - prezzemolo - basilico - timo e origano q.b. - uno spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale e peperoncino

Preparazione:

Lavare e tagliare a fette i pomodori e posizionarli su una teglia da forno rivestita di carta antiaderente leggermente oleata. Spargere sui pomodori il pane grattugiato e tutte le spezie, condire con un filo d'olio e un pizzico di sale. Cuocere in forno a 150° per 40 minuti e servire.



MARZO

BIETOLA SALTATA IN PADELLA

Ingredienti:

1 kg di Bietola BRIGHT LIGHTS - 2 spicchi di aglio - olio extravergine di oliva q.b. - sale - peperoncino piccante (in sostituzione 2 peperoni cruschi dolci)

Preparazione:

Pulire le bietole eliminando le foglie esterne più rovinate, tagliare la parte finale del gambo e separare le coste dalla foglia. Dividere le coste in due per facilitare la cottura e eliminare eventuali filamenti. Lavarle e scolarle accuratamente. Portare ad ebollizione abbondante acqua salata ed aggiungere le bietole, facendole cuocere per meno di 10 minuti, fino a che il gambo risulti tenero ma non sfatto. Scolarle e passarle sotto acqua corrente fredda per mantenere la brillantezza del colore. Versare un filo di olio in un tegame capiente, unire l'aglio sbucciato intero e il peperoncino. Quando l'aglio è dorato aggiungere le bietole girandole con una forchetta per farle amalgamare all'olio e regolare di sale. Cuocere a fuoco vivace fino a quando tutto il liquido si sarà asciugato e servire.



APRILE

ZUCCA AL FORNO

Ingredienti:

4 fette di Zucca MARIMBA FI - 4 cucchiaini rosmarino tritato - 2 cucchiaini aglio spremuto - noce moscata q.b. - olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione:

Tagliare la zucca a fette di circa 1 cm di spessore, lavarle e sbucciarle. Posizionare le fette su una pirofila e cospargerle con abbondante olio, aggiungendo quindi sale, noce moscata, aglio in polvere e rosmarino tritato. Infornare a 180-200 °C per circa 25-30 minuti. La zucca sarà pronta quando buccandola con una forchetta i rebbi entreranno molto facilmente. Impiattare e servire.



MAGGIO

FAGIOLI IN UMIDO

Ingredienti:

1 Kg di **Fagiolo ACHILLE** sgranato - 50 gr di pancetta stesa - 1 cipolla - 1 porro - 1 spicchio d'aglio - 30 gr di burro - 2 cucchiaini d'olio - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 2 foglie di salvia - 2 foglie di basilico - 2 rametti di alloro, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Mettere sul fuoco un tegame con mezza cipolla tagliuzzata, il porro, la pancetta tritata, aglio e prezzemolo, il burro e due cucchiaini d'olio. Non appena il soffritto è pronto, aggiungere i fagioli freschi ricoprendoli di acqua. Lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 3 quarti d'ora (assaggiare per controllare lo stato di cottura). Qualche minuto prima di togliere il tegame dal fuoco, unire salvia, basilico, alloro, sale, pepe, e i due cucchiaini di concentrato di pomodoro diluito con due cucchiaini d'acqua. Completare la cottura a proprio gradimento e servire impiattato o su crostoni di pane.



GIUGNO

ZUCCHINE TRIFOLATE

Ingredienti:

700 g di **Zucchini ORIENTE FI** - olio extravergine di oliva - aglio - prezzemolo - sale - pepe

Preparazione:

Tagliare gli zucchini a tocchetti, scaldare in un tegame 2 cucchiaini di olio con 2 spicchi d'aglio, aggiungere le zucchine e cuocere a fiamma piuttosto vivace. Coprire e, di tanto in tanto, mescolare. Verso fine cottura, regolare di sale e pepe e aggiungere il prezzemolo tritato finemente. La cottura deve essere di circa 15 minuti, perché le zucchine trifolate devono restare abbastanza sode e croccanti.



LUGLIO

COCKTAIL DI GAMBERETTI E CICORIA

Ingredienti:

Cicoria LUSIA - gamberetti - maionese - ketchup - salsa Worcestershire - burro - sale - pepe

Preparazione:

Lessate i gamberetti nell'acqua bollente per 3 minuti e poi scolateli. Dopo aver fuso il burro in una padella, scottate i gamberetti per altri 3 minuti aggiungendo sale e pepe. Mescolate maionese e ketchup in una terrina; aggiungete una spruzzata di Brandy e un cucchiaino di salsa Worcestershire e mischiate ancora, fino ad ottenere la salsa rosa. Versate i gamberetti, ormai tiepidi nella salsa e lasciate il tutto in attesa in frigorifero. Nel frattempo lavate e mondate le foglie di Cicoria rosa. Prendete dei bicchieri da cocktail, fasciateli internamente con le foglie di cicoria rosa e poi versate sopra la salsa rosa con i gamberetti.



AGOSTO

INSALATA DI CICORIE, POMODORINI E FORMAGGIO

Ingredienti:

Misticanza REGINA DELL'ORTO - 1 mela acidula (tipo Granny Smith) - 10 pomodori ciliegini - 1 formaggio caprino - 1 cucchiaino 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 e 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

CIPOLLA GRATINATA AL FORNO

Ingredienti:

8 bulbi di Cipolla TROPEANA LUNGA - 400 gr di pan grattato - 50 gr di pecorino - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale e pepe q.b.

Preparazione:

Sbucciare le cipolle e tagliarle a metà, quindi metterle in una pirofila da forno ben oliata. Schiacciarle leggermente, aggiungere sale e pepe e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti. Nel frattempo mettere in una ciotola il pangrattato, il pecorino, il prezzemolo tritato, l'olio extravergine e il sale e mescolare il tutto. Passati 10 minuti togliere le cipolle dal forno e distribuire sopra questo composto, quindi continuare la cottura in forno per circa 30 minuti.



OTTOBRE

PISELLI STUFATI CON PANCETTA

Ingredienti:

600 gr di Piselli GHIBLI sgusciati - 200 gr di pancetta affumicata - 1 cipollotto - olio extravergine di oliva - sale e pepe q.b.

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

BUCATINI ALL'AGLIONE

Ingredienti:

400 gr di bucatini - 3 spicchi di **AGLIONE** - olio extravergine di oliva q.b. - 1 bicchiere di vino bianco - 500 gr di passata di pomodoro - sale fino q.b. - basilico q.b.

Preparazione:

Sbucciare gli spicchi di aglione e scegliere se tritarli molto finemente o grattugiarli. Versare un filo d'olio in padella e scaldarlo leggermente, aggiungendo poi il trito d'aglione. Insaporire a fiamma bassa per qualche minuto, poi alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco sino ad evaporazione, quindi versare la passata di pomodoro, mescolare, coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti. Regolare di sale, aggiungere abbondanti foglie di basilico e mescolare. Nel frattempo cuocere i bucatini in abbondante acqua salata, scolarli al dente e trasferirli nel sugo. Se necessario, aggiungere un mestolino d'acqua e mescolare bene. Impiattare e servire.



DICEMBRE

BOCCONCINI DI POLLO CON PORCINI E HABANERO

Ingredienti:

600 gr di petto di pollo - 400 gr di funghi porcini freschi - 60 gr di porro - 2 spicchi di aglio - prezzemolo - peperoncino **HABANERO** a piacere (secondo la resistenza al piccante) - 1 bicchiere di vino bianco secco - 10 gr di burro - sale e farina q.b.

Preparazione:

Pulire con cura i funghi porcini e tagliarli a fettine. Tagliare il petto di pollo a tocchetti e infarinarli. Scaldare il burro in una padella e farvi appassire a fuoco dolce un trito fine di porro, aglio e peperoncino Habanero dosato secondo il proprio gusto. Quando il porro sarà tenero unire i funghi e rosolarli a fuoco vivace qualche istante, poi unire i tocchetti di pollo e rosolarli su tutti i lati, mescolando con un cucchiaino di legno. Sfumare con il vino bianco, farlo evaporare e aggiustare di sale. Poi coprire il tegame e cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata, completare con una spolverata di prezzemolo tritato e servire.

