

# Vellutata di zucca con pancetta al rosmarino

Questa mattina ci siamo svegliati con la prima gelata della stagione. Sveglia alle 5:20, colazione, bagno, cambio e via al lavoro. È ancora buio quando la luce della luna esalta anche il più piccolo ed innocente filo d'erba con la sua luce cristallina. Tutto brilla, l'aria è fresca, pizzica il viso e attendo con ansia che almeno l'auto si scaldi. L'inverno incombe. La giusta gratificazione dopo una giornata di lavoro e temperature in calo è un buon piatto caldo, per cui via libera ad ogni genere di zuppa, crema o vellutata, purché sia calda e gustosa. La ricetta di oggi risponde proprio a queste caratteristiche. Una buona vellutata di zucca, dolce e delicata al punto giusto, guarnita da cubetti di pancetta al rosmarino, per garantire la giusta combinazione di sapori.

## INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- 1 zucca
- 1/2 scalogno
- 1 noce di burro
- 2 litri di brodo
- 70 g di parmigiano grattugiato
- 250 g di pancetta a cubetti
- 1 rametto di rosmarino fresco
- Noce moscata q.b.
- pepe macinato fresco
- sale fino
- 1 cucchiaino di zucchero ( facoltativo)

## PROCEDIMENTO:

Tagliare la zucca a spicchi, sbucciarli e privarli dei semi e dei filamenti interni. Lavare sotto l'acqua corrente, poi ridurre a pezzettoni. In una pentola a pareti alte, far appassire senza rosolare il mezzo scalogno con la noce di

burro. Unire la polpa di zucca, saltare un minuto a fiamma viva, poi irrorare con il brodo, una macinata di pepe fresco e un pizzico di sale. Se la zucca di cui disponiamo non è troppo dolce, possiamo aggiungere in questa fase un cucchiaino di zucchero. Cuocere a fiamma media per circa 30 minuti. La zucca sarà abbastanza cotta da sfaldarsi e il brodo si sarà ridotto di circa 1/3. Passare il tutto con il frullatore ad immersione, fino ad ottenere una crema morbida e setosa. Aggiungere una buona macinata di noce moscata e il parmigiano grattugiato. Amalgamare bene. Lasciare riposare 1 minuto. Intanto in un tegame antiaderente far sudare i cubetti di pancetta con un pizzico di sale fino, una macinata di pepe fresco e le foglie del rametto di rosmarino tritate a coltello.



Quando la pancetta appare rosa e ha ceduto parte del grasso, e' pronta.



Impiattare la vellutata calda, guarnita con 1-2 cucchiaini di pancetta profumata e servire con crostini di pane abbrustolito per completare il tutto.

CONSIGLIO: "VERSIONE RAPIDA" la ricetta originale, prevede un po' di cura, tuttavia se disponiamo di poco tempo e non vogliamo rinunciare al piacere di questa buona e calda vellutata, possiamo semplificare qualche passaggio per velocizzare la preparazione. Basterà cuocere la zucca al forno a 180 gradi con funzione ventilata per circa 25-30 minuti, semplicemente lavata e tagliata a spicchi. Il passaggio successivo sarà separare la polpa ormai tenera dalle bucce e metterla direttamente in pentola con lo scalogno appassito. Salare, pepare e aggiungere 1 litro di acqua e 1/2 dado. Cuocere pochi minuti, mescolando spesso, poiché attacca facilmente, se necessario passare con il frullatore ad immersione. Spegnerne il fuoco, unire la noce moscata e il parmigiano. Per la pancetta invece rimane lo stesso procedimento. Il risultato finale, sarà comunque ottimo, la cottura in forno inoltre regala sempre quel tocco di rustico che in questi piatti non guasta mai.

---

## **"Tamlun"! Le frittelle di castagne**

Ecco un dolce tradizionale che amo profondamente. Forse sarebbe meglio dire la verità, ovvero che si tratta di un

piatto pericoloso, poiché crea una vera e propria dipendenza. Ogni anno in autunno me lo cucina la mia mamma, perché sa quanto ne sono ghiotta e con la scusa che siamo in due me ne prepara un vassoio. Peccato che mio marito non ne è ghiotto quanto me, così lo mangio tutti io. L'incarto che mia mamma confeziona con estrema cura e metri e metri di stagnola, quasi dovesse proteggere un manufatto artistico, fa sì che queste meraviglie mi arrivino ancora tiepide, soffici e abbastanza profumate da inebriarmi. Faccio un assaggio e prima di rendermene conto, mi ritrovo sazia e felice, con lo zucchero sulle labbra. Purtroppo ancora una volta sono caduta nel tranello e metà' vassoio e' già volato via! Qualche senso di colpa me lo faccio venire, non sono del tutto folle, ma la punizione o forse più protezione e' sempre la stessa..... Un bel sacchettino da freezer, etichettato con il nome del prodotto, la data di esecuzione e via nel regno dei ghiacci. Insomma lontano dagli occhi, lontano dal cuore o forse dai fianchi..... Sono stata brava???? Quasi! La prossima settimana mi capiterà casualmente in mano il sacchettino incriminato e in quella occasione porro' fine alla suspense, lo faccio per loro!!!

#### INGREDIENTI:

- 400 g di farina di castagne
- 4 cucchiaini di zucchero per l'impasto + qualche cucchiaino per la copertura finale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci in polvere
- Latte parzialmente scremato quanto basta
- olio per friggere

#### PROCEDIMENTO

Versare in una terrina la farina di castagne e il lievito per dolci setacciati, unire lo zucchero ( rapporto di 1 cucchiaino di zucchero per ogni etto di farina). Iniziare ad incorporare il latte, mescolando con la frusta per evitare la formazione di grumi. Procedere aggiungendo latte fino ad ottenere un composto omogeneo dalla consistenza cremosa. A questo punto

mettere a scaldare una padella capiente con olio per frittura. Verificare la temperatura facendo cadere una goccia di composto nell'olio, se intorno a questa si formano le bollicine, significa che l'olio e' pronto per iniziare a friggere. Con il mestolo versare piccole quantità di composto nella padella, avendo cura di mantenerle abbastanza distanti tra loro, cuocere circa un minuto per lato. Togliere le frittelle cotte dall'olio e metterle a scolare su carta assorbente, tenendole appoggiate in verticale, affinché l'olio in eccesso venga scaricato. Versare nuovi mestoli di impasto nella padella e procedere in questo modo fino ad esaurimento del composto.

In fine passare le frittelle già cotte e private dell'olio in eccesso, in un piatto con lo zucchero tenuto da parte, facendolo aderire bene su ogni lato. Disporre su un piatto da portata e servire.



CONSIGLIO: questa ricetta e' la versione base delle frittelle di castagne, come piacciono a me, per poter apprezzare a pieno il sapore dolce-amaro della farina di castagne, tuttavia come da tradizione si possono aggiungere uvette, prima sciacquate e ammollate in acqua tiepida per circa 30 minuti e scorza di limone.

---

# Vellutata di funghi misti

Facendo la spesa, nel banco ortofruitticolo mi sono imbattuta in una bella selezione di funghi. Ora sono di stagione ed è facile reperirli al supermercato o nei mercatini. Certo una bella gita in montagna o semplicemente nei boschi alla ricerca di buoni funghi, non guasterebbe, ma non si può avere tutto, i tempi sono sempre frenetici, il lavoro, gli impegni, perciò acquistiamoli pure dove ci è più comodo, purché siano freschi. Non resta che correre in cucina con il gradito bottino e metterci a cucinare. Questa vellutata di funghi misti con crostini croccanti e' una delizia, richiede tempi di preparazione molto brevi e con un po' di immaginazione, forse ci trasporterà nel fitto del bosco, tra il profumo di torba e legna, con la rugiada sul viso!

## INGREDIENTI:

- 600 g di funghi misti (champignon, pleurotus, chiodini, gallinacci...)
- 2 patate medie
- 1/2 scalogno
- prezzemolo fresco
- 30 g di parmigiano grattugiato
- pepe macinato fresco
- olio extra vergine di oliva
- 1 dado classico
- 1,5 l di acqua
- crostini croccanti per accompagnare

## PROCEDIMENTO:

Per prima cosa pulire tutti i funghi e pelare le patate, poi tagliare il tutto a pezzetti. A parte, in una pentola far appassire a fiamma dolce il mezzo scalogno tritato con un filo

di olio extra vergine di oliva. Prima che inizi a dorarsi, unire i funghi, mescolare e rosolare 1 minuto a fiamma viva. A questo punto a unire i cubetti di patata, una buona macinata di pepe fresco, il prezzemolo fresco lavato e tritato. Mescolare bene. Aggiungere il dado classico e versarvi l'acqua. Proseguire la cottura a fiamma media, per circa 15 – 20 minuti, il liquido di cottura deve ridursi di circa 1/3. Trascorso questo tempo, togliere la pentola dal fuoco e passare il tutto con il frullatore ad immersione. Non resta che valutare la consistenza, se la vellutata vi sembra ancora troppo liquida, basterà rimettere la pentola sul fuoco e proseguire la cottura per qualche minuto, girando spesso, poiché con la consistenza cremosa, tende ad attaccarsi al fondo facilmente. Raggiunta la consistenza desiderata, togliere dal fuoco. Aggiungere il parmigiano grattugiato e mescolare. Servire caldo, accompagnato da crostini croccanti.



---

## Fagottini di radicchio alla bufala

Nella mia memoria halloween è sempre stata una festa americana, completamente folle, con i suoi costumi che coinvolgono

grandi e piccini, il tradizionale " dolcetto o scherzetto" e l'atmosfera horror! In effetti non si tratta di una festa che sento è che vivo nel modo abituale, così quando mio marito mi ha chiesto se volevamo festeggiarlo, ho sentito la necessità di imprimere a questa buffa ricorrenza la nostra impronta e creare una nostra tradizione..... Sarò un po' abitudinaria ma ho scelto di preparare una cenetta sfiziosa in casa, con del buon vino è un menù con i prodotti di stagione, che amiamo molto. Si potrebbe anche dire che ogni occasione è buona per cucinare e mettersi a tavola!

#### INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- 1 casco di radicchio
- 100 g di stracciatella di bufala
- 50 g parmigiano grattugiato
- 50 g di pangrattato
- sale
- olio extra vergine di oliva
- pepe macinato fresco
- 1 spicchio di aglio in camicia.

#### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa pulire il radicchio, separando le foglie esterne più grandi e avvolgenti dal cuore. Eseguire questa operazione con molta delicatezza, poiché saranno proprio le foglie più esterne a costituire l'involucro del ripieno. Calcolare circa 2-3 foglie per commensale, secondo la grandezza. Mettere sul fuoco un tegamino con acqua fredda e lessarvi le foglie intere ricavate, per circa 4 minuti. Terminata questa operazione, scolarle e disporle in un piatto, aperte senza sovrapporle. Lasciarle raffreddare.

Tagliare il restante cuore del radicchio a striscioline, sciacquare, scolare e saltare in padella con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Cuocere a fiamma media, senza aggiungere acqua,



perché sarà il radicchio ad emettere i propri liquidi.

A parte mettere in una ciotola il parmigiano grattugiato, il pangrattato, una macinata di pepe, la stracciatella di bufala tagliata a coltello e in fine il radicchio saltato in padella, già raffreddato. Amalgamare bene.

Stendere sul piano di lavoro le foglie lessate e con le mani prendere piccole porzioni dell'impasto ottenuto, compattarle un po' per formare delle polpettine ovali e adagiarle sulle foglie. Richiudere i margini di queste, cercando di racchiudere il più possibile il ripieno, per evitare che fuoriesca in cottura. Non necessitano di lacci.



Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio extra vergine di oliva una macinata di pepe, un pizzico di sale e uno spicchio di aglio in camicia. Adagiarvi i fagottini e scottarli 2 minuti per lato. Servire caldi.



---

# Sformatini di patate e broccoli

Mai come in questi giorni, si è parlato dei danni provocati da una dieta ricca di carne e insaccati. I capolavori italiani si vedono etichettare addirittura come cancerogeni. È triste, perché la cucina è un piacere, è star bene riuniti intorno ad una tavola imbandita, è varia, e' per tutti i gusti, insomma siamo noi! Siamo Italiani con il nostro culto del buon mangiare e del bel vivere, con i chili di troppo, in lotta con la dieta e gli strappi alle regole, ma ora questa notizia dell'OMS. Getta un po' nel panico, eppure noi abbiamo la dieta Mediterranea e abbiamo sempre saputo che frutta e verdura, vanno consumati in abbondanza, poi il pesce, i formaggi... La regola e' sempre la stessa, la dieta deve essere varia e non si deve eccedere con il consumo di qualsiasi alimento.

Mi ritrovo a fare queste considerazioni proprio mentre sono immersa nella mia cucina tra pentole e fuochi, felice e ispirata, come ogni volta che posso dedicare un po' del mio tempo a sperimentare nuove ricette. Oggi seguo l'onda della cronaca e ne approfitto per provare una ricetta che avevo pensato da tempo, in perfetto stile vegetariano, bio e soprattutto di stagione. Largo ai broccoli e alla salute con sapore!

## INGREDIENTI:

- 500 g di patate al netto degli scarti
- 300 g di broccoli ( solo le cime)
- 250 ml latte parzialmente scremato
- 50 g di parmigiano stagionato 24 mesi
- 1 uovo

- sale
- pepe
- noce moscata
- 40 g di burro + una noce per imburrare gli stampi
- olio extra vergine di oliva
- pangrattato



#### PROCEDIMENTO:

Pelare le patate, tagliarle a pezzettoni e cuocerle a vapore. Io uso la cottura a vapore in microonde con 8 minuti a massima potenza, ma vanno benissimo anche la tecnica tradizionale o con la pentola a pressione. terminata la cottura, estrarle e metterle a raffreddare in una ciotola, cambiare l'acqua della vaporiera e cuocervi le cime del broccolo già lavate e separate dal gambo. Cuocere anche queste per 5 -6 minuti a potenza massima. Lasciare raffreddare.





Passare le patate con lo schiacciapatate, scegliendo se possibile l'inserto con la trama più grande, per mantenere la consistenza della patata all'assaggio.



Mettere le patate schiacciate in un tegame con il burro, un pizzico di sale e il latte, aggiungendolo poco per volta. Mescolare spesso e cuocere a fiamma bassa. Togliere dal fuoco ed incorporare il parmigiano grattugiato e una buona macinata di noce moscata, mescolare bene.



Tagliare a piccoli pezzetti i broccoli già raffreddati e condire con un pizzico di sale, una macinata di pepe e olio extra vergine di oliva.



Unire i broccoli conditi e l'uovo al purè di patate. Amalgamare bene. Con l'ausilio di un mestolo dividere il composto ottenuto in piccoli stampi mono porzione, precedentemente imburrati e spolverati con pangrattato.



Disporre tutti gli stampini nella teglia del forno in cui avremo versato 1/2 bicchiere di acqua per mantenere l'umidità in cottura. Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti.



**CONSIGLIO:** ho scelto di cuocere le verdure separatamente, in tempi diversi, per mantenere ben definiti i loro sapori originali, tuttavia se il tempo a disposizione è poco, si possono tranquillamente cuocere in contemporanea. Le verdure possono anche essere lessate, anziché cotte a vapore, secondo le vostre abitudini.

---

# Insalatina di finocchi, melograno e speck

Conclusa la raccolta dell'uva, ora è il momento del melograno, poi toccherà ai cachi e mio papà è diventato il mio fornitore ufficiale. Controlla le piante ogni settimana poi quando i frutti sono pronti e maturi al punto giusto, mi porta questi cesti di straordinaria bontà, 100% bio, altrimenti che gusto ci sarebbe a coltivare i propri frutti e ortaggi. Ho cominciato a consultare un po' i miei libri di ricette, i vecchi appunti e le novità on line, per preparare qualche piatto sfizioso in grado di esaltare il sapore fresco e leggermente aspro del melograno, poi dopo tante consultazioni, con l'acquolina e lo stomaco borbottante per la fame, ho avuto l'illuminazione. È una giornata di sole, accarezzata da un venticello frizzante, che mi fa venire voglia di una buona insalata, fresca e croccante per riunire in un unico piatto i prodotti di questa stagione.

## INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- 2 finocchi
- 1 melograno grande
- 200 g di speck a fiammiferi
- olio extra vergine di oliva, di buona qualità
- un pizzico di sale
- pepe macinato fresco



#### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa l'operazione che richiede maggior pazienza e precauzioni per evitare di tingere di rosso la cucina, sgranare il melograno! Raccogliere tutti i grani in una terrina e metterli da parte. Lavare i finocchi tagliarli a pezzetti non troppo grandi o fettine sottili. Unire questi e lo speck tagliato a listarelle, ai grani di melograno. Condire con un pizzico di sale, una macinata di pepe e olio extra vergine di oliva quanto basta. Amalgamare bene e servire.

CONSIGLIO: Se non gradite ritrovarvi i semi di melograno durante la degustazione, potete sostituire i semi con il solo succo di metà frutto. Basterà amalgamarlo con l'olio, il sale e il pepe per creare un'emulsione e condire l'insalata di finocchi e speck. Se adottate questa soluzione, conviene spremere il melograno appena prima di servire, poiché disperde facilmente le proprietà benefiche del frutto.

Personalmente l'ho gustata, accompagnata dai piccoli panini che vedete nella foto. Si tratta di pane di segale ai semi di finocchio fatto in casa (naturalmente è la prossima ricetta che posterò) dove il richiamo dell'aroma di finocchio è davvero piacevole.



---

# Tenerina di zucca

E dopo la classica tenerina al cioccolato, non poteva mancare la tenerina alla zucca. Proprio così poiché ora sono di stagione è mai come quest'anno ho avuto il piacere di gustare una collezione di zucche così dolci. L'estate bollente che abbiamo trascorso ha conferito una concentrazione di zuccheri senza eguali, tanto che anche un semplice trancio cotto al forno, in purezza, rappresenta per me un dessert al cucchiaio. Tuttavia tanta dolcezza e tanta qualità merita di essere valorizzata con mille ricette. Dolci o salate che siano la zucca da sempre il meglio di se. Con il suo spiccato sapore e' una protagonista assoluta, così oggi anche su richiesta di un' amica del pentolino smaltato, posto la ricetta della tenerina di zucca, preparata e fotografata la settimana scorsa. La tradizione ferrarese porta i propri principi oltre lo steccato dell'orto, per fondersi in questo dolce che ha un sapore davvero intenso e si degusta con parsimonia a fine pasto. A voi la prova.

## INGREDIENTI:

- 800 g di polpa di zucca cotta
- 100 g di burro
- 150 g di zucchero + 2 cucchiari da distribuire sulla superficie
- 1 uovo
- 2 cucchiari di fecola di patate
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 50 g di mandorle spellate
- 20 g di amaretti
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale fino

## PROCEDIMENTO:

Cuocere come di consueto la zucca al forno a 180 gradi per circa 30 minuti, dopo averla lavata e tagliata a tranci. Lasciare raffreddare, poi con l'ausilio di un cucchiaio separare la polpa dalle bucce. Raccoglierla in una ciotola e lavorarla bene con la spatola, fino ad ottenere una purea. Aggiungere il burro ammorbidito, 150 g di zucchero, 1 uovo intero, la vanillina, il pizzico di sale e per ultimi la fecola e il lievito setacciati. A parte tritare grossolanamente nel mixer le mandorle e gli amaretti, procedendo a impulsi per non surriscaldare gli ingredienti. Incorporare anche questi al resto del composto ed amalgamare bene. Foderare una pirofila con carta da forno precedentemente inumidita e strizzata per farla aderire bene allo stampo.

Versare l'impasto nella teglia e spolverare la superficie con i 2 cucchiari di zucchero tenuto da parte, affinché possa caramellare in cottura e conferire un tocco ancora più goloso al dolce. Infornare a 160 gradi per 35-40 minuti.

CONSIGLIO: essendo un dolce molto umido e soprattutto un mix di sapori dolci e spiccati, consiglio di prepararla con anticipo, poiché trovo che dia il meglio di se a freddo, quando è possibile apprezzare tutte le diverse sfumature degli ingredienti e ha raggiunto la giusta consistenza.

---

## Torta d'autunno

E' arrivato l'autunno con tutto il suo caratteristico corredo. Si è adagiato comodo e ha aperto la sua valigia. Ne sono uscite le giornate più brevi, le temperature inferiori e la concreta percezione dell'umidità. Gli orizzonti con i primi accenni di nebbia e poggia si tingono con tutte le tonalità

del grigio e vestono con cappotti di natura. L'oro, il rosso e l'arancione delle foglie spiccano come gioielli, comunicando una sensazione di calore. Dai camini e nell'aria si diffonde il profumo della legna che scoppietta nelle stufe e nei camini. Intanto in cucina nuovi ingredienti fremono, rivendicano la loro stagionalità salutano gli ultimi ortaggi dai sapori freschi e colori squillanti, che tanto hanno dato per tutta l'estate.

Davanti a questo scenario tanto malinconico, quanto romantico, sento il desiderio di fare una bella torta, abbastanza classica. La copertura di panna la ingentilisce e bilancia l'aromaticità della farcitura. Ricordo quando da piccola la mia mamma preparava torte alla panna. Armata di un lungo coltello da cucina con la lama piatta e della sua manualità a poco a poco la stendeva per ricoprire tutti i lati, fino a che diventavano perfettamente lisci, mentre io in tutto questo quasi mi incantavo a guardarla a bocca aperta. Oggi mi rendo conto di quanto fossero belle e genuine tutte le cose, non servivano mille strumenti, impastatrici e spatole da pasticceria. Per raggiungere l'obiettivo prefissato, bastano la buona volontà e l'amore per ciò che si fa.

Ecco la mia torta, un 'elogio all'autunno.

#### INGREDIENTI:

- 1 pan di Spagna
- 500 ml di panna fresca
- 3 grappoli di uva clinto
- 5 grappoli di uva fragola bianca
- 2 g di agar agar
- il succo di 1 limone
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 100 g di zucchero + 2 cucchiari

#### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa preparare la gelatina d'uva che utilizzeremo

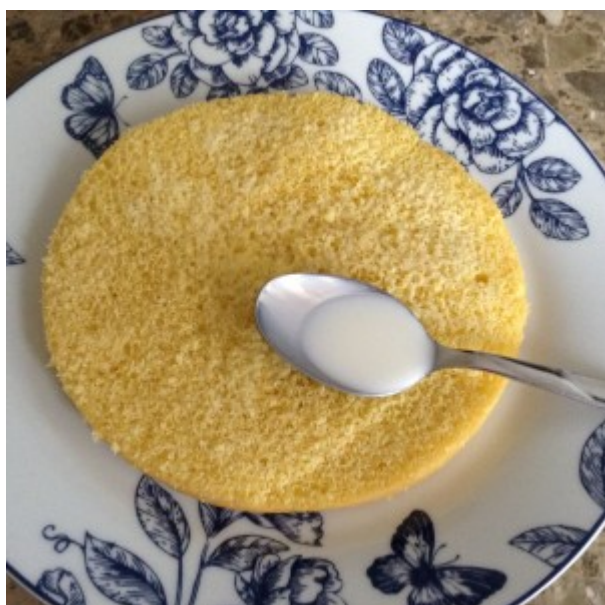
per farcire la torta. Lavare e sgranare i grappoli d'uva, ricordando di tenere da parte un pezzetto di entrambe i tipi di uva, per poter guarnire la torta prima di servire.

Passare i cicchi d'uva ottenuti con il passaverdura. Versare il succo e la polpa ottenuti in una pentola antiaderente, unire i 100 g di zucchero, il succo di limone e l'agar agar. Portare a bollore e cuocere per circa 20 minuti. Lasciare raffreddare.

A parte montare a neve la panna fresca e incorporare i due cucchiari di zucchero, mescolando delicatamente. Tenere da parte 1/3 di panna per la farcitura e mettere la rimanente in frigorifero, poiché servirà solo alla fine per la copertura.

Tagliare il pan di Spagna dividendolo in 3 strati.

È giunto il momento di assemblare la torta. Mettere sul piatto da portata il primo disco di pan di Spagna, con un cucchiaino distribuire sulla superficie parte del latte, senza eccedere, poiché le basi devono mantenere la propria consistenza.



Spalmare parte della gelatina d'uva già preparata, senza farla fuoriuscire dal margine esterno.



Arricchire la farcitura con qualche cucchiaino di panna montata.



Coprire con il secondo disco e ripetere gli stessi passaggi con il latte, la confettura e la panna. Coprire con l'ultimo strato di pan di Spagna.

A questo punto munirsi di pazienza per coprire la torta di soffice panna, cercando di distribuirla in modo omogeneo.



Decorare a piacere con l'uva tenuta da parte.



---

## Pomodorini gialli arrostiti al timo

Come promesso, oggi voglio postare la seconda ricetta che ho ideato e già sperimentato più volte per gustare i pomodorini. Il sapore delicato e tendenzialmente dolce dei datterini gialli, associato al profumo delle delicate foglioline di timo fresco crea un delizioso connubio. Questa preparazione può essere consumata fresca, come antipasto su fette di bene abbrustolito o come contorno, magari per una buona tagliata di carne. E come sempre, se ne avete preparati troppi, potete conservarli sotto vetro previa sterilizzazione. Basterà lasciarli riposare un mesetto per poterli riassaporare con tutta la loro straordinaria dolcezza, magari nelle fredde giornate invernali.

INGREDIENTI:

- 2 kg di pomodorini datterini gialli

- 10 rametti di timo fresco
- olio extra vergine di buona qualità q.b.
- Sale q.b.
- pepe macinato fresco.

#### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa preparare la teglia del forno foderandola con il foglio di carta. Lavare tutti i pomodorini e con l'aiuto di uno stuzzicadenti o la punta del coltello bucare la buccia in 3-4 punti. Questa operazione faciliterà in cottura la fuoriuscita del succo di pomodoro, per creare un delizioso fondo di cottura, utile nell'ivassamento. Mettere i pomodorini forati direttamente nella teglia del forno e procedere in questo modo fino ad esaurimento. Salare e pepare a piacere. Guarnire con le foglioline di timo fresco, dopo averle lavate e separate dai rametti. Unire un filo di olio extra vergine di oliva e mescolare tutti gli ingredienti per distribuire in modo omogeneo il condimento.



Infornare a 180 gradi con funzione ventilata per circa 30.



Lasciare intiepidire e servire a piacere come antipasto, aperitivo o contorno.



CONSIGLIO: come detto questa ricetta, può essere consumata subito, tuttavia trovo che sia ottima anche come preparazione sotto vetro. I sapori si amalgamano e grazie alla sterilizzazione, si conserva molto bene anche per 1 anno, sprigionando tutti i profumi dell'estate appena apriremo il vasetto. Si consuma come contorno, ma diventa anche un ottimo condimento per la pasta o per bruschette, torte salate, ecc.

Per il sano principio del.." Non si butta via niente" vi consiglio di non gettare nemmeno l'olio di conservazione dei pomodorini, quando li avrete già consumati. Si tratta infatti di un buon olio extra vergine di oliva aromatizzato al timo. Provare per credere!

PREPARAZIONE SOTTO VETRO:



Il procedimento della ricetta e' il medesimo, con la differenza che dovremo sterilizzare prima i vasetti (vedi tecnica di sterilizzazione) e cuocere i pomodorini in forno per 20 minuti, anziché 30, poiché subiranno una seconda cottura durante la sterilizzazione dei vasi. Terminati i 20 minuti, spegnere e aprire il forno per farli raffreddare. Con un cucchiaino riempire i vasetti, senza superare il colletto del vaso, unire qualche cucchiaino del fondo di cottura (succo sprigionato dai pomodorini in forno) e coprire il tutto con olio extra vergine di oliva. Chiudere bene i vasetti, avvolgerli in canovacci e metterli in una pentola dalle pareti alte. Coprire con acqua fredda, fino a sommergere anche i coperchi dei vasi e mettere sul fuoco. Portare a ebollizione con fiamma dolce. Contare 15 minuti dal momento dell'ebollizione per vasetti medio-piccoli da 350 g, 20 minuti per vasetti fino a 500 g, 30 minuti per vasetti fino a 1 kg e 45 minuti per vasetti maggiori di 1 kg.

Terminato il tempo di sterilizzazione. Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare completamente. Estrarre i vasi, asciugarli e verificare che la capsula di sicurezza sul coperchio si sia abbassata. Etichettare con nome e data di esecuzione e riporre in luogo fresco e buio.

---

## **Fiori di zucca al forno con ricotta**

Quest'estate per le mie zucchine, e' stata davvero una stagione d'oro. Una buona produzione di ortaggi grandi, polposi e sani, attornati da un maestoso corteo di fiori di zucca. Grandi e dorati, rappresentano un meraviglioso luogo di incontro per golose api che attratte da tanta bellezza,

danzano da un fiore all'altro, entrano con passo leggero e fanno incetta di polline per poi volare via e compiere il loro nobile lavoro. Felice di aver aiutato la natura attendo che i fiori, ormai al volgere della sera, comincino a richiudere i delicati petali per poterli cogliere. Le dimensioni li rendono versatili per molte ricette sfiziose ed il sapore delicato ma persistente conquista anche i palati più esigenti.

Certo la ricetta per eccellenza sono i classici fiori di zucca farciti e fritti alla romana, una vera prelibatezza di cui mi sono saziata a volontà quando feci la mia vacanza a Roma, ma il fritto per quanto buono, combatte un po' con la salute per tanto come spesso mi capita, ho reinventato la ricetta con il mio adorato forno, compagno inseparabile di tanti esperimenti culinari.



**INGREDIENTI per 4 PERSONE:**

- 12 fiori di zucca
- 300 g di ricotta
- 50 g di parmigiano 30 mesi
- noce moscata macinata fresca
- 40 g di pangrattato
- pepe macinato fresco
- 1 uovo intero

- olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale



#### PROCEDIMENTO:

Lavare i fiori di zucca, privarli del pistillo e metterli ad asciugare su carta assorbente per alimenti. Intanto preparare il ripieno. In una ciotola lavorare bene la ricotta con una forchetta, fino ad ottenere una consistenza più cremosa. Aggiungere il formaggio grattugiato, il pangrattato, il pepe e la noce moscata grattugiati freschi, l'uovo intero e un pizzico di sale. Amalgamare bene gli ingredienti. Con il composto ottenuto, farcire delicatamente i fiori di zucca ed adagiarli in una pirofila foderata di carta da forno. Condire con un pizzico di sale, una macinata di pepe fresco e un filo di olio extra vergine di oliva.



Infornare a 180 gradi per circa 15 minuti. Servire caldi.



Sono ottimi sia per un delicato antipasto che per un elegante aperitivo.

