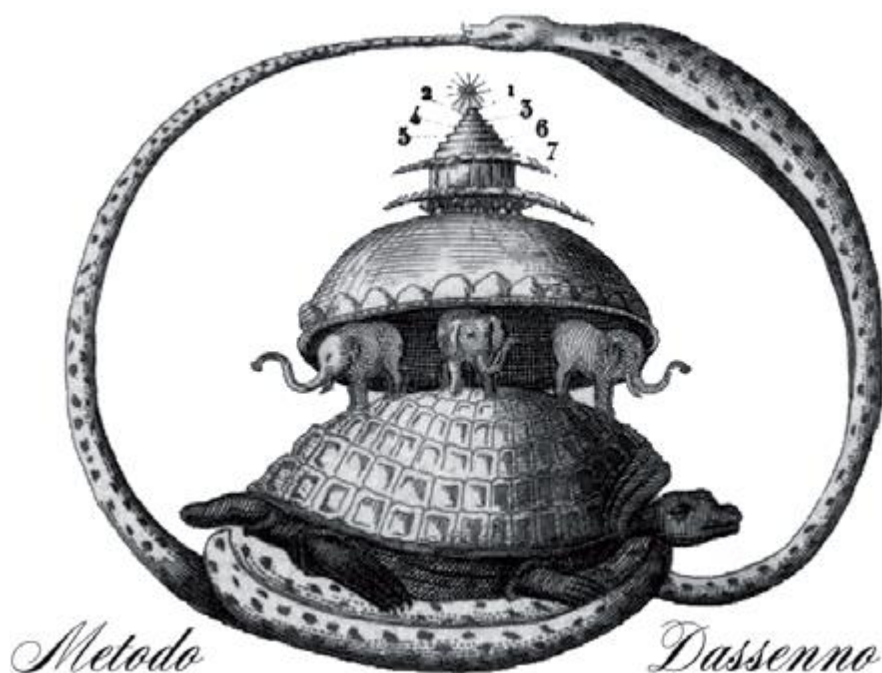




MELANZANE ANTONELLA

INGREDIENTI: tre melanzane grosse, aglio bio, semi di finocchio, peperoncino in polvere, origano, sale, olio evo, aceto balsamico bio.

Lavare le melanzane.

Tagliarle con la mandolina (*fette sottili*).

Salare (*massaggiare con le mani sporche di sale*) e metterle in una teglia (*una sopra all'altra*).

Infornare a 170/180 gradi.

Quando le melanzane cominciano ad imbrunire, spegnere il forno e lasciarle riposare per circa 15 minuti.

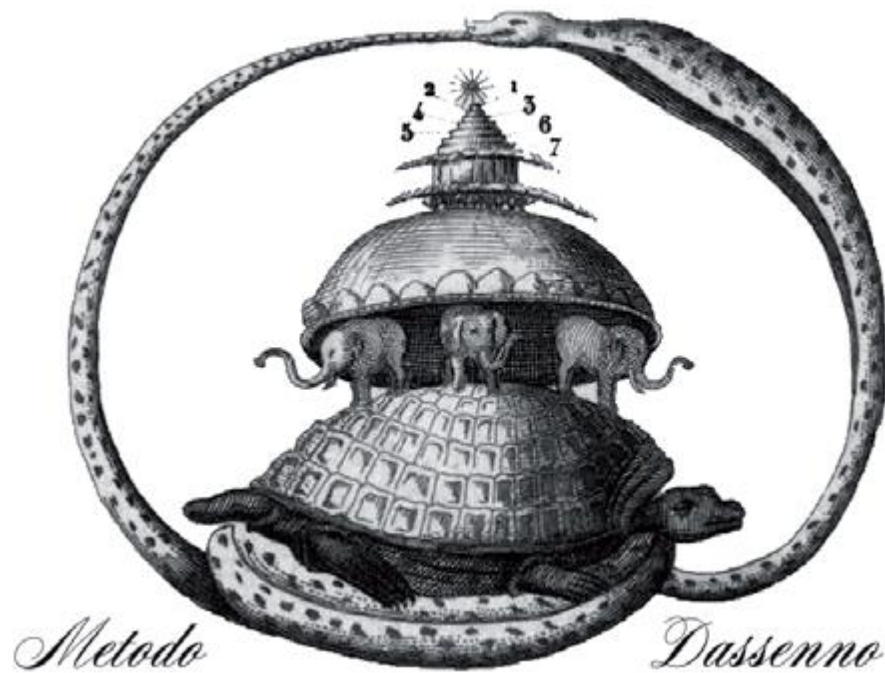
Togliere la teglia dal forno ed accertare che le melanzane risultino morbide e cotte.

Posizionare le melanzane in un contenitore, aggiungere olio evo, due o tre spicchi di aglio bio pelato e schiacciato, peperoncino, semi di finocchio, origano e aceto balsamico bio.

Mescolare bene.

Si possono conservare in frigorifero coperte per qualche giorno.

Scartare tutto l'aglio.



PEPERONI PALERMO AL FORNO

Ingredienti:

Tanti peperoni lunghi e stretti tipo Friggitelli rossi oppure quelli Palermo gialli e rossi, olio evo bio, sale grosso, limone, peperoncino fresco rosso

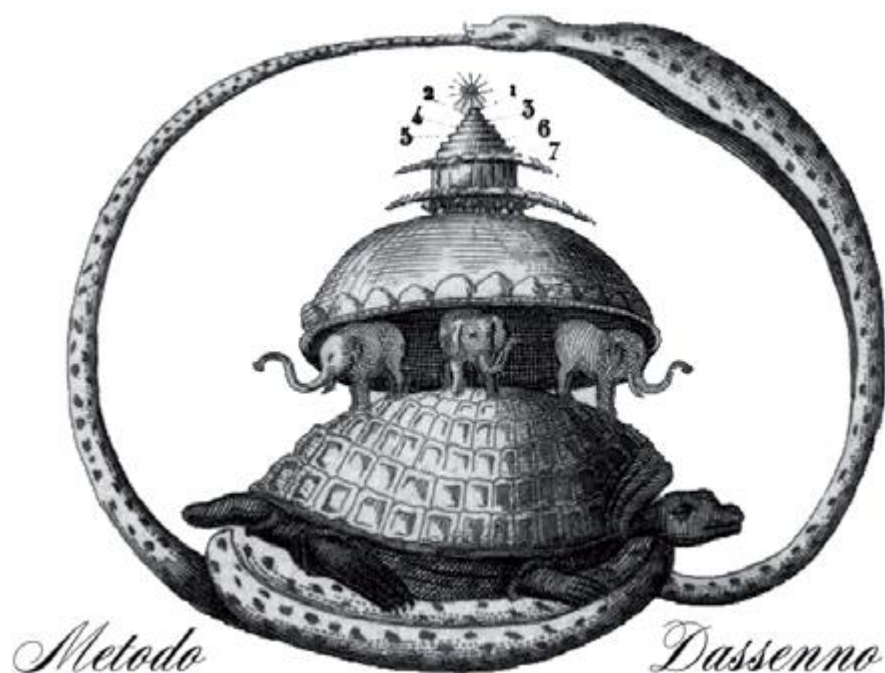
Infornare a 180 gradi i peperoni interi, sporcati bene di sale grosso e tenerli in forno finché non si vede che la pelle fa qualche chiazza nera.

Non girare mai i peperoni.

Spegnerne il forno e lasciate riposare.

Toglierli dal forno

Condire con un filo di olio evo buono, peperoncino fresco tagliato piccolo e succo di limone



Polpettone di tonno

Ingredienti: Tonno Coop (pinne gialle 620gr.) o Consorcio (due confezioni da 200gr.), maionese Heinz, capperi sotto sale, pomodori datterini, tre o quattro uova, sale, parmigiano reggiano, pan grattato Mulino Bianco, carta forno, spago per alimenti.

Sbriciolate il tonno ben sgocciolato in una ciotola con l'aiuto di una forchetta e mescolatelo con le uova, una manciata di parmigiano un bel pizzico di sale e il pangrattato (circa un po' più del volume del tonno) fino a ottenere un composto fine e omogeneo e compatto (se è molle aggiungete pane se è troppo duro altre uova (io con una scatola grossa coop 620 gr utilizzo 4 uova e circa un po' meno di una scodella di pane grattugiato)

Se necessario assaggiate e aggiustate di sale.

Con l'impasto ottenuto fate dei salamini cicciotti e avvolgeteli bene nella carta forno.

Girate le estremità della carta a caramella belle strette e legatele con lo spago da cucina.

Cuocete il polpettone in una pentola d'acqua bollente per 35/40/ minuti.

Lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente e poi mettetelo in frigorifero per almeno un'oretta senza scartarlo.

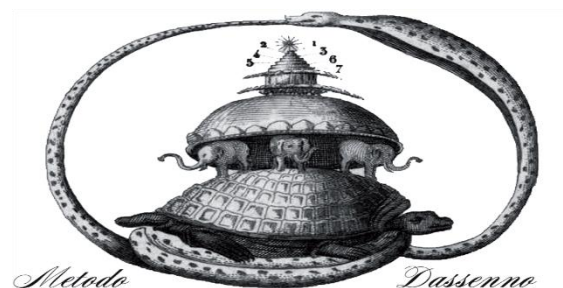
Eliminate la carta, tagliatelo a fette sottili circa 0,5Cm.

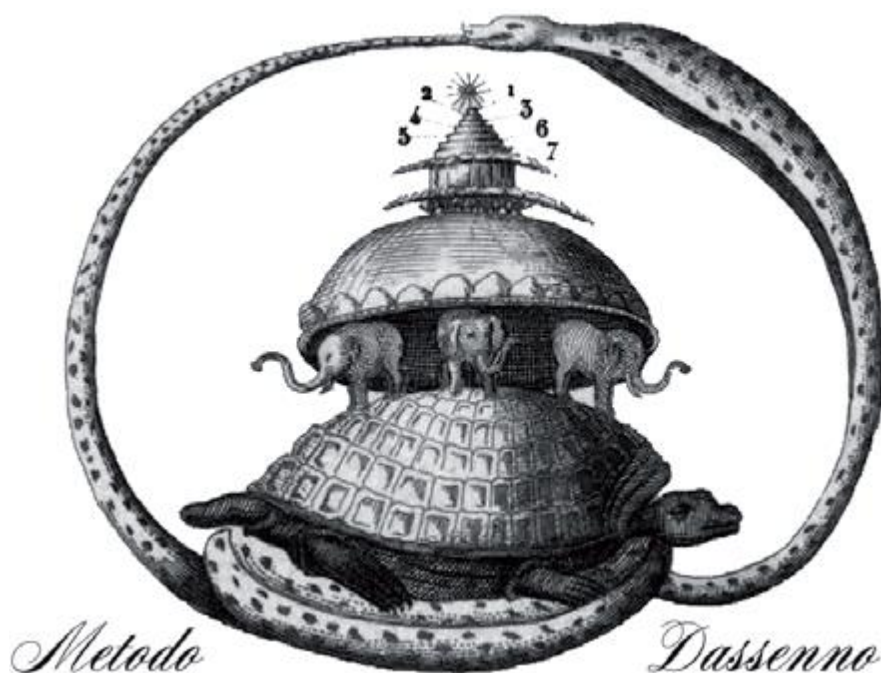
Disponetelo le fette di polpettone in un piatto grande e conditele massaggiando la superficie con le mani con olio evo buono e succo di limone.

Aggiungete un pochino di maionese sopra a tutto il polpettone aiutandovi con un cucchiaino (se non gradite la maionese potete non metterla)

Disponete su ogni fetta di polpettone una fettina di pomodoro datterino e un capero sotto sale lavato.

Mettetelo in frigorifero e poi servite.





Zucchine Gratinato al forno

Lavare 5 o più zucchine e tagliarle a metà (per il largo).

Tagliare ogni mezza zuccina a fette non troppo sottili (per il lungo).

Salare appena le zucchine Metodo Dassenno.

Posizionare le fette di zucchine in una teglia da forno una vicina all'altra.

Mettere nel mixer: pane grattato Mulino Bianco o ancora meglio pane toscano secco tostato e frullato nel mixer, uno spicchio d'aglio bio, prezzemolo, una manciata di capperi non troppo lavati e se necessario un pizzico di sale fino (deve essere saporito).

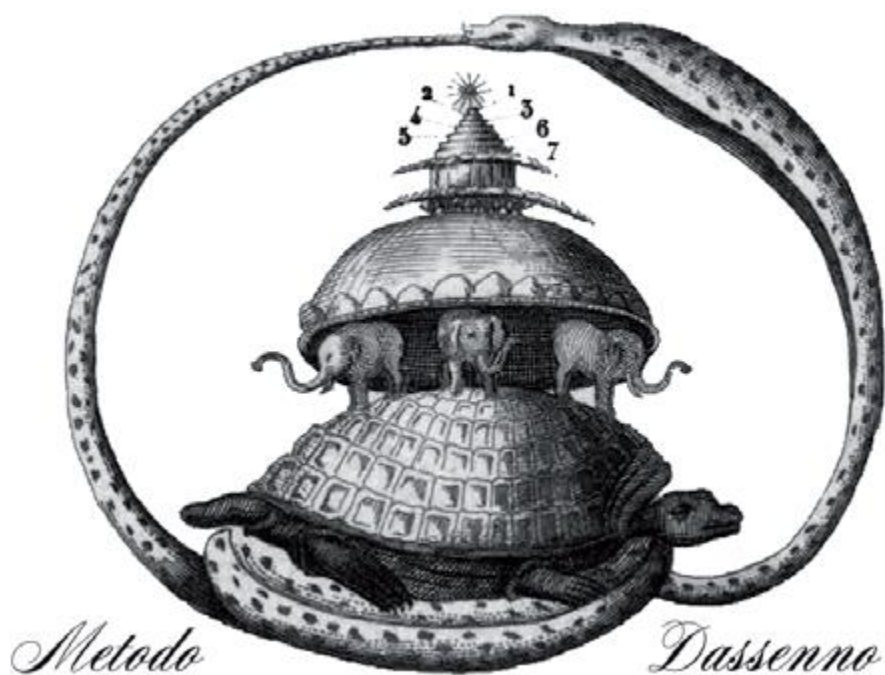
Lasciar tritare il tutto finché il pane avrà preso il colore verde.

Spargere generosamente sopra le zucchine il pane aromatizzato e aggiungere generoso olio evo.

Mettere in forno a 180° circa 40 minuti.

Quando le zucchine saranno ben gratinate e dorate, e sotto appena abbrustolite, togliere dal forno e lasciar raffreddare.

Prima di gustarle aggiungere una bella spruzzata di limone.



TZAZIKI ALL ' ANTONELLA

Pelare i cetrioli con il pelapatate (*se hanno troppi semi tagliateli in due o in quattro ed eliminateli*).

Grattugiare i cetrioli con una grattugia con buchi un pochino larghi. Massaggiarli con un pochino di sale e metterli dentro un colino a scolare bene l'acqua.

Frullare con un frullatore ad immersione circa tre o quattro spicchi di aglio bio piccoli con un po' di aceto di vino bianco bio dei pezzi di cetrioli olio evo abbondante e un pochino di capperi sotto sale non troppo lavati. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto perfettamente liscio.

In una terrina mettere un po' più di metà della confezione di yogurt greco Fage Total (scritta blu).

Aggiungete olio evo, un pochino di sale, aceto di vino bianco bio e mescolare bene.

Aggiungere la poltiglia di cetriolo e mantecare bene.

Aggiungere il pesto di aglio, fino a raggiungere una giusta sapidità.

Se necessario aggiustare di sale, olio e aceto.

Riporre in un contenitore chiuso e metterlo a riposare in frigorifero.