

Menu leggero 02

SPAGHETTONI CON ZUCCHINE E MENTA PIPERITA

Ingredienti per 4 persone:

500 g di spaghetti del tipo grosso,
250 g di zucchine,
3 pomodori maturi,
menta piperita,
olio,
sale,
pepe.

Lavate le zucchine e tagliatele a listarelle, sbollentate i pomodori per togliere la buccia e togliete i semi eventuali. In una pentola portate ad ebollizione l'acqua salata e buttateci gli spaghetti cuocendoli per cinque minuti e scolandoli al dente.

In una padella scaldate l'olio e fate insaporire le zucchine, unite il pomodoro e, aiutandovi con una forchetta, schiacciatelo grossolanamente.

Fate soffriggere a fuoco vivace per asciugare il condimento.

Versate gli spaghetti, condite velocemente mescolando sul fuoco gli ingredienti ed aggiungete, all'ultimo, i fiori di menta piperita ed alcune foglie tritate finemente. Regolate di sale e pepe.

CODA DI ROSPO AGLI AGRUMI E ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:

1 carota a dadini,
1 cipolla tritata,
2 scalogni tritati,
la parte bianca di un porro a rondelle,
30 cl di vino bianco secco,
1 mazzetto aromatico,
alcuni fili di zafferano,
1 pompelmo,
1 arancia,
1 limone verde,
4 fette di coda di rospo senza pelle,
80 g di burro,
sale,
un cucchiaino di bacche rosa e pepe mescolati.

In una casseruola, portate a ebollizione un litro e mezzo d'acqua con la carota, la cipolla, gli scalogni, la parte bianca dei porri, il vino, il mazzetto odoroso e un cucchiaino di sale.

Lasciate sobbollire leggermente per 20 minuti.

Tagliate gli agrumi in rondelle.

Versate nella casseruola e proseguite la cottura per 10' a fiamma moderata.

Immergete nel fumetto i pezzi di pesce e fate di nuovo bollire per 10 min.

Scolate e tenete da parte in caldo il pesce e gli agrumi.

Filtrate 80 cl di brodo, fatelo ridurre della metà in una casseruola su fiamma vivace, con le bacche rosa e di pepe pestate e lo zafferano sciolto in poca acqua.

Via dal fuoco, senza smettere di battere incorporate il burro freddo.
Fatevi scaldare per 3 minuti a fiamma dolcissima il pesce e gli agrumi e servite.

INSALATA CON LE ARANCE

Ingredienti per 4 persone:

4 carote,
2 arance,
20 g di olive nere,
5 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva,
sale,
pepe,
finocchietto selvatico.

Tagliare le carote a fettine sottili e metterle in acqua ghiacciata.
Sbucciare le arance, affettarle orizzontalmente e disporle sul fondo di un piatto.
Mettere al centro le carote, unire le olive e condire con l'olio mescolato al sale, al pepe e al finocchietto.

GELATO AL MIELE

Ingredienti per 4 persone:

2,5 dl di yogurt,
2,5 dl di latte,
100 g di miele fluido,
3 uova.

In una casseruola mescolate con una frusta miele, latte, yogurt e uova, quindi raddensate al fuoco.
Passate il gelato nella gelatiera o, se non l'avete, versatelo in una vaschetta per il ghiaccio e mettete in freezer.
Dopo circa un'ora e mezzo estraete e rimescolate riponendo poi in frigorifero.
Ripetete l'operazione almeno un'altra volta prima di lasciare raffreddare completamente il gelato.