

## 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.