

## Menu di primavera 07

### PENNE ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

400 g di penne rigate,  
4 carciofi,  
un limone,  
12 pomodorini ciliegia,  
un ciuffo di basilico,  
mezzo peperoncino rosso,  
una cipolla,  
12 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
sale,  
pepe.

Pulite i carciofi, eliminando i gambi, le punte e le foglie esterne più dure. Tagliateli a metà e privateli delle eventuali spine rimaste e del fieno centrale. Metteteli man mano in una ciotola di acqua fredda acidulata con il succo di limone per almeno 10 minuti; sgocciolateli, affettateli e lessateli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scaldate l'olio in una padella, unite la cipolla tritata fine e soffriggetela. Aggiungete le fettine di carciofo e proseguite la cottura per 5 minuti. Unite i pomodorini tagliati a metà e cuocete su fuoco medio per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Insaporite con il basilico e il peperoncino tritati, mescolate, salate, pepate e spegnete il fuoco. Lessate la pasta in acqua bollente salata, cuocetela al dente e rovesciatela nella padella con i carciofi. Mescolate con cura, fate insaporire per 2-3 minuti a fuoco vivo e servite subito.

### POLPETTINE ALLO ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

600 g di carne di vitello tritata,  
un pezzetto di zenzero fresco,  
un limone,  
uno spicchio di aglio,  
un mazzetto di prezzemolo,  
poca farina,  
3 uova,  
2 cucchiaini di semi di sesamo,  
100 g di pangrattato,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
sale,  
pepe.

Mescolate alla carne un uovo, un trito di prezzemolo, aglio e scorza di limone e un cucchiaino di zenzero grattugiato; salate, pepate, amalgamate bene e formate tante polpettine. Infarinate le polpettine, immergetele nelle uova rimaste, sbattute, e passatele nel pangrattato, a cui avrete mescolato i semi di sesamo. Premetele con le mani in modo che il pangrattato aderisca, mettetele su una placca, conditele con un filo di olio e cuocetele in forno a 200° per 10-15 minuti, girandole un paio di volte.

Prima di impanare le polpettine, appiattitele leggermente con le mani inumidite in modo da ridurne lo spessore a un paio di cm: così, a fine cottura, risulteranno croccanti fuori e ben cotte internamente.

## BASTONCINI DI VERDURA

Ingredienti per 4 persone:

2 zucchine,  
un peperone,  
2 carote,  
una costola di sedano,  
poca farina,  
2 uova,  
6 fette di pancarré,  
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva,  
sale,  
pepe.

Pulite tutte le verdure, lavatele e tagliatele a bastoncini grossi come un dito.

Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e tuffatevi le carote; dopo un paio di minuti unite anche il peperone e il sedano e, dopo altri 2 minuti, le zucchine.

Cuocete tutte le verdure ancora per un minuto, quindi scolatele su un canovaccio.

Tritate fine il pancarré nel mixer.

Infarinate i bastoncini di verdura, immergeteli nelle uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe, poi passateli nel pancarré tritato, premendo per farlo aderire bene alla superficie.

Allineateli in una pirofila foderata con carta da forno, irrorateli con un filo di olio e metteteli in forno a 200° per una decina di minuti, girandoli un paio di volte.

Serviteli subito.

## MORBIDONI ALL'ARANCIA

Ingredienti per 6 persone:

150 g di cioccolato fondente all'arancia,  
40 g di cioccolato bianco,  
150 g di burro,  
100 g di zucchero,  
40 g di farina 00,  
3 uova,  
sale.

Spezzettate il cioccolato fondente e fatelo sciogliere in una casseruolina, a bagnomaria, con 40 g di burro e lo zucchero. Travasate la crema ottenuta in una terrina e lasciatela intiepidire.

Incorporate le uova alla crema di cioccolato e poi unite 30 g di farina setacciata con un pizzico di sale, mescolando.

Imburrate e infarinate 6 stampini da budino della capacità di un dl, utilizzando il burro e la farina rimasti; suddividete in ciascuno la metà del composto e fate rassodare in freezer per 5 minuti.

Distriuite poi pezzetti di cioccolato bianco sul composto (che, essendo sodo, non li farà sprofondare), quindi spalmate con quello rimasto.

Coprite gli stampini con carta di alluminio e teneteli in freezer per un'ora.

Metteteli subito in forno a 220° per 15 minuti: in questo modo cuocerà bene la parte esterna dei dolcetti, mentre il cuore rimarrà molle.

Sformateli e serviteli tiepidi: se vi piace guarnitete con scorzette d'arancia candite.