

## Menu estivo 20

### LASAGNE TIEPIDE ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

12 fogli di pasta fresca all'uovo per lasagne,  
8 pomodori maturi e sodi,  
200 g di cimette di broccoletti,  
2 zucchine,  
2 carote,  
2 cipolle,  
1 spicchio di aglio,  
6 cucchiaini di olio di oliva,  
parmigiano grattugiato,  
sale,  
pepe.

In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela. Tuffatevi le lasagne, poche per volta, e scolatele al dente con un mestolo forato; mettetele distese ad asciugare su un telo.  
Pelate l'aglio.  
Pelate e tagliate le cipolle ad anelli.  
Lavate e tagliate i pomodori a fette.  
Pelate le carote e tagliatele a rondelle insieme alle zucchine precedentemente spuntate.  
In una casseruola fate scaldare quattro cucchiaini di olio e rosolatevi lo spicchio di aglio per due minuti; eliminate l'aglio, unite le cipolle e fatele appassire, versando mezzo bicchiere di acqua calda.  
Unite le carote, le zucchine e i broccoli e proseguite la cottura per dieci minuti.  
Togliete la casseruola dal fuoco e aggiungete le fette di pomodoro; salate, pepate e mettete il coperchio.  
Ungete una pirofila con un filo di olio e disponetevi sul fondo uno strato di lasagne; farcitele con le verdure e il loro fondo di cottura, spolverizzatele con il parmigiano e copritele con un altro strato di lasagne.  
Proseguite in questo modo a strati, fino all'esaurimento degli ingredienti; terminate con le verdure e il parmigiano.

### POLLO ALLA MENTA

Ingredienti per 4 persone:

3 cucchiaini di olio di oliva,  
2 cucchiaini di scorza di limone finemente grattugiata,  
60 ml di succo di limone,  
2 cucchiaini di foglie di menta fresca spezzettata,  
4 petti di pollo.

Unite l'olio, la scorza, il succo, la menta e i petti di pollo in un recipiente di media grandezza. Incoperchiate e fate marinare in frigorifero per una notte intera.  
Scolate il pollo e conservate la marinata; fate cuocere i petti sulla griglia, leggermente oleata, spennellandoli di tanto in tanto con la marinata, poi servite in tavola.

### PATATE PICCANTI IN SALSA

Ingredienti per 6 persone:

1,2 kg di patate, pelate e tagliate a pezzi,  
60 ml di olio di semi vari,  
1 cucchiaino di semi di papavero,  
1 cucchiaino di semi di cumino,  
1 cucchiaino di cumino in polvere,  
1/2 cucchiaino di paprica dolce,  
1/4 di cucchiaino di peperoncino in scaglie,  
1 spicchio d'aglio tritato,  
2 cucchiari di succo di limone,  
1/4 di tazza di coriandolo fresco spezzettato.

Scaldate il forno a temperatura elevata.

Bollite le patate in abbondante acqua salata, poi scolatele e fatele raffreddare.

Unite le patate, l'olio, i semi, le spezie, l'aglio, il peperoncino e il succo in una pirofila e infornate per 20 minuti circa.

Spolverizzate le patate con il coriandolo e servite in tavola.

## SFOGLIA DI MELE ALLA CANNELLA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 6 persone:

6 mele renette,  
280 g di acqua,  
2 stecche di cannella,  
120 g di zucchero,  
100 g di cioccolato fondente a scaglie,  
1 baccello di vaniglia,  
12 rettangoli di sfoglia di 7x5 cm,  
80 g di zucchero a velo.

Sbucciate e tagliate le mele a dadini (per accelerare la cottura delle mele tagliatele a cubetti molto piccoli).

In una casseruola, portate a ebollizione l'acqua con lo zucchero, la cannella e il baccello di vaniglia inciso.

Versatevi le mele e fatele cuocere fino a quando non si saranno ammorbidite; lasciatele poi raffreddare.

Distribuite il composto ottenuto sui rettangoli di sfoglia e decorate con il cioccolato fondente a scaglie, cospargendo infine con lo zucchero a velo e servite.

Come alternativa, potete utilizzare le pere; se il composto dovesse risultare troppo fluido, unite degli amaretti sbriciolati.