

CUOCHI E CUCINA

a cura di Elena

MINESTRA DI ZUCCA E MIDOLLINE

Ingredienti per 4 persone:

2 cucchiaini di olio extra vergine, 3 cucchiaini di parmigiano, 300 gr di zucca gialla, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1lt di brodo vegetale, q.b. sale e pepe, 200 gr di pasta, consigliamo le “midolline”.

Preparazione:

Tritate e fate appassire la cipolla con l'olio. Private la zucca della buccia esterna e dei semi, tagliatela a dadini e aggiungetela alla cipolla. Lasciate insaporire qualche minuto quindi aggiungete il brodo caldo. Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo aggiungete la pasta, mescolate, aggiustate di sale e fate cuocere per circa 10 minuti. All'ultimo istante aggiungete l'olio, il prezzemolo tritato e parmigiano, infine servite.

PESCE IN FINTA PANATURA

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di trota, 2 bicchieri di pan grattato, 1 bicchiere di formaggio grattato, olio q.b., un pizzico di sale, prezzemolo ed un spicchio d'aglio.

Preparazione:

Prendere una ciotola e mettere pane, formaggio, prezzemolo ed aglio tritati, sale ed olio, mescolando il tutto. Mettere i filetti della trota nel composto e tamponare bene fino alla perfetta impanatura. Prendere la teglia del forno, metterci la carta forno ed intercalare i filetti. Aggiungere ancora un filo d'olio ed infornare a 200° per 20 minuti.

DOLCE MORBITO AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 6 persone:

100 gr di cioccolato fondente, 150 gr di burro, 3 uova, 250 gr di zucchero, 1 bustina di zucchero vanigliato, 100 gr di farina setacciata, 100 gr di gherigli di noce.

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 150°. Nel frattempo spezzettare il cioccolato, fondere il burro ed cioccolato a bagnomaria, mescolare per ottenere un composto molto liscio. Togliere dal fuoco, far raffreddare ed aggiungere le uova, lo zucchero e lo zucchero vanigliato, quindi la farina e le noci tritate. Versare la pasta in uno stampo di 24 cm. ricoperto di carta forno. Infornare per 30 minuti e lasciare riposare il dolce per 5 minuti nel forno spento.

