

CUOCHI e CUCINA

a cura di Elena



Paccheri con sugo di spigola

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di Paccheri, 200 gr di Pomodorini, 200 gr di Spigola pulita a filetti, Olio, Aglio, Pepe, Vino bianco, Basilico ed un pizzico di Zuccherò

In un saltapasta mettete olio, aglio (privo dell' anima), pomodorini, sale, pepe ed un pizzico di zucchero. Fate cuocere fino a ridurre i pomodorini ad una crema. In un' altra pentola mettete i filetti della spigola pulita e ridotta a dadini, mescolate, salate e bagnate con vino bianco per 5 minuti circa di cottura ed aggiungete il tutto al sugo di pomodorini. Fate cuocere i paccheri tenendo un bicchiere di acqua di cottura che userete per mantecare la pasta al sugo. Versate la pasta nel sugo e mescolate, se necessario usate l' acqua tenuta da parte. Impiattate e mettete del basilico fresco ed una spolverata di pepe a piacimento.

Pesce spada alla griglia

Pulite, tagliate a tranci di 2 cm di spessore il pesce spada, lasciatelo marinare in salmeriglio (olio, limone, sale, pepe, origano e prezzemolo) per un paio di ore, poi cuocete alla griglia o alla piastra da entrambi i lati. Servite con olio crudo e limone.

Peperoni ripieni

Ingredienti per 4 persone:

4 Peperoni, 200 gr di Carne di vitello tritata, 200 gr di Ricotta, 50 gr di Parmigiano, 1/2 Cipolla piccola, Prezzemolo, 1 Uovo, Sale, 30 gr di Margarina o Burro.

Lavate i peperoni e scottateli in acqua bollente per 5 minuti circa, lasciateli raffreddare quindi togliete la parte superiore e la parte interna. Amalgamate la carne, la cipolla ed il prezzemolo, unite poi la ricotta, l' uovo, parmigiano e sale. Riempite i peperoni, metteteli in forno caldo per 35-40 minuti con fiocchetti di margarina o burro. Verso la fine, posizionate il forno con modalit  grill per 5 minuti.