



Salve, ben ritrovati all'appuntamento con la rubrica culinaria "Le ricette di Tano". Anche oggi lo chef Gaetano Costanza propone un menù completo, dall'antipasto al dolce, per portare a tavola i più buoni piatti della nostra tradizione.

PER ALLEGGERIRCI UN PO' DOPO LE ABBUFFATE NATALIZIE, ECCO UN MENU LEGGERO:

ANTIPASTO VEGETARIANO

INGREDIENTI:

8 uova biologiche | 15 cl. panna fresca | 80 gr. grana grattugiato | 3 carote novelle | 200 gr. punte di asparagi | 300 gr. zucchine novelle | 200 gr. piselli sgusciati | un mazzetto di erbe odorose | sale

Accendete il forno a 180 gradi e rivestite una teglia rettangolare da 6 con della carta da forno.

Nel frattempo sbattete le uova con il grana, il sale, il pepe e la panna. Poi tagliate le verdure a quadratini piuttosto grossolani, lasciando i piselli interi, ed incorporatele alle uova.

Versate il composto nello stampo e cuocete in forno per circa 35 minuti. Tirate fuori la teglia, lasciate freddare e trasferite la frittata su un piatto da portata già tagliata a quadratini.

PRIMO VEGETARIANO

INGREDIENTI:

pasta-fave-e-pomodoro Ingredienti per 2 persone:
200 grammi di penne rigate integrali
100 grammi di fave fresche già sgranate e spellate
2 pomodori maturi
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
sale marino integrale, olio e.v.o., peperoncino q.b.

Preparazione

Per prima cosa, cuocere le fave, bollendole in abbondante acqua salata per 15 minuti. Nel frattempo, tritare l'aglio e lasciarlo imbiondire in una padella con un paio di cucchiaini d'olio. Aggiungere il pomodoro tagliato a piccoli tocchetti.

Scolare le fave (potete riutilizzare l'acqua di cottura per la pasta) e aggiungerle nella padella, regolare di sale e durante gli ultimi minuti di cottura aggiungere una manciata di prezzemolo tritato ed il peperoncino.

Calare la pasta, scolarla al dente e versarla nella padella, lasciandola insaporire per un mezzo minuto.

SECONDO VEGETARIANO: Carciofi ripieni

Ingredienti: 8 carciofi; pane grattugiato casereccio; formaggio pecorino grattugiato ed a pezzettini; uno ciuffo di prezzemolo; sale, pepe, olio di oliva.

Procedimento: Pulite i carciofi, scolateli e tagliateli le punte e lo stelo ben alto per poter farli star ritti nel tegame. In un piatto fondo mescolate bene il pane grattugiato con il formaggio grattugiato e con il prezzemolo e l'aglio tritati. Aggiungete il sale e il pepe e finite di mescolare. Aprite al centro i carciofi e riempite con questo impasto.

Poneteli ben stretti in un tegame e versate quindi l'olio dentro i carciofi. Mettete nel tegame acqua quasi fino a coprire i carciofi (a filo), aggiungete ancora nell'acqua un cucchiaino d'olio, poco sale ed uno spicchio di limone (per far restar chiari i carciofi). Cuocete per almeno mezz'ora. Potrete servite sia caldo che freddo.

DOLCE VEGETARIANO: bon-bon Ingredienti x 20 bon bon piccoli

125 gr di uvetta
200 gr di mandorle al naturale (non tostate e non salate)
qualche cucchiaino di cocco in scaglie
un cucchiaino di cacao amaro

Preparazione

Anche questo, come la torta di sola frutta e tutti i dolci crudisti, è un dolce velocissimo da preparare!

Ammollare l'uvetta per almeno 1 ora in acqua tiepida.

Versare intanto il cocco in scaglie in un piattino.

Trascorso questo tempo, frullare l'uvetta prima da sola, e poi aggiungere le mandorle e frullare fino a che non risulti un composto compatto che tende a staccarsi dalle pareti del frullatore.

Prelevare piccole quantità di composto, lavorarle con le mani fino ad ottenere una pallina, rotolarla nella farina di cocco e riporla su un piatto.

Continuare così fino a quando il composto non sarà terminato.

Terminare spolverizzando con cacao amaro.

Possono essere servite immediatamente, oppure si possono tenere in frigo, anche per qualche giorno, tirandole fuori un'ora prima di servirle.