

sabato

Cena

- Zuppa di funghi con crostini
- Tranci di zucca arrostita
- Olive amare di Pratella con tocchetti di formaggio
- Verdure saltate: cicoria

domenica

Colazione

- Bevande a scelta: caffè; latte; the
- Dolce: fette biscottate, burro, marmellata
- Salato: pane tostato con olio sale origano; e\o gomasio

Pranzo

- Orecchiette con broccoli
- Tortino con alici
- Insalatina
- Insalata finocchi e arance
- Semifreddo di castagne e ricotta

ZUPPA DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di funghi freschi, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, vino bianco secco, brodo vegetale, sale, pepe, olio, 4 fette di Montasio stagionato, crostini di pane tostato strofinati con l'aglio, olio, sale, pepe, prezzemolo tritato.

Preparazione:

rosolate la cipolla e lo spicchio d'aglio con l'olio. Aggiungete i funghi puliti e tagliati grossolanamente. Fate prendere colore, aggiungete un bicchiere di vino bianco secco che lascerete evaporare, tanto brodo vegetale, anche di dado, quanto basta a coprire a filo i funghi. Lasciate cuocere per una mezz'ora, passate la metà della zuppa, riunite il tutto, aggiungete il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite con le fette di formaggio e il crostone di pane.

ZUCCA GRIGLIATA

Tagliate la zucca, privata della buccia a fette non troppo sottili e fatele grigliare su una bisticchiera di ghisa. Dopo aver cotto tutto metterle in un contenitore che contiene aceto, origano, olio, aglio e peperoncino. Gustatele dopo qualche ora in modo da far insaporire la verdura.

ZUCCA AL FORNO CON GORGONZOLA E NOCI

Ingredienti per 2-3 persone: 1 kg di zucca ; 65 g circa di gorgonzola; 50 g circa di noci tostate; 2 rametti di timo fresco; Olio extravergine di oliva; Sale; Pepe

Procedimento:

Lavate la buccia della zucca sotto l'acqua corrente e strofinatela accuratamente con una spazzola in modo da eliminare qualsiasi residuo di terra. Tagliatela a cubetti di stessa dimensione per avere una cottura uniforme (*non occorre sbucciarla*).

Trasferite i cubetti di zucca in una teglia in modo che non siano sovrapposti, irrorate con un filo di un buon olio extravergine di oliva e cospargete con le foglioline di timo fresco ben lavate. Regolate di sale e di pepe e fate cuocere nel forno ventilato a 220°, già caldo, per circa 30-35 minuti o comunque fino a quando la zucca sarà tenera.

Trasferitela in un piatto da portata, aggiungete il gorgonzola sbriciolato e le noci che avrete tritato grossolanamente. Mescolate il tutto per amalgamare e servite immediatamente.

CICORIA IN PADELLA

Ingredienti per 4 persone:

1kg di cicoria selvatica ; 2 spicchi d'aglio; 2 filetti d'acciuga, facoltativi ; olio extravergine d'oliva; una presa di sale e pepe nero

Procedimento

Mondare la verdura e lessarla per 15 minuti in acqua salata.

Scolarla e strizzarla bene.

Scaldare l'olio in un tegame e farvi rosolare l'aglio schiacciato, unire la cicoria, sale e abbondante pepe.

Cuocere a fuoco vivo per alcuni minuti poi abbassare la fiamma, coprire il tegame e far insaporire per 5-10 minuti.

SEMIFREDDO CASTAGNE E RICOTTA

1,2 kg. di **castagne**; 400 g. kg. di zucchero ; 1/2 kg. di **ricotta** vaccina ; 100 g. di burro ; 50 g. cacao amaro ; 1 bicchierino di rum; (*violette candite, petali di rosa canditi, fiori di mimosa canditi, marron glacè a piacere per decorare*)

Preparazione

Sbucciate le **castagne**, lessatele, poi pelatele e passatele al passaverdura. Unite il burro morbido, 150 g. di zucchero, il cacao e il rum. Lavorate il composto con un cucchiaino di legno fino a renderlo omogeneo e soffice.

A parte lavorate la **ricotta** con 250 g. di zucchero.

In una coppa o insalatiera di vetro o cristallo stendete uno strato di crema di **castagne**, poi tutta la crema di **ricotta**, e infine ricoprite con la rimanente crema di castagne. Fate riposare in frigo per 3 o 4 ore.

Al momento di servire decorate con **marron glacè** e i fiori canditi

GOMASIO

Il Gomasio (sesamo tostato e salato) è ricaricante nutritivo, lubrificante e mineralizzante, antispastico, tonificante per reni e fegato, con un buon effetto sul sistema nervoso centrale e periferico.

Il sale, meglio se minerale o del profondo oceano, e nelle dosi sotto consigliate, integra bene la parte oleosa del sesamo, sia esaltandone il gusto che aumentandone la digeribilità e gli effetti metabolici, concorrendo alla buona remineralizzazione dell'organismo.

Utile per esaurimento nervoso, affaticamento, patologie delnervo sciatico, osteoporosi, il gomasio è pure un ottimo nutriente, ben assimilabile e digeribile.

Il sesamo va lavato e tostato per una mezzora a fuoco minimo, con una goccia d'olio, mescolando continuamente finché comincia a scoppiettare e si può sbriciolare tra le dita.

Pestare bene in un apposito vaso rigato in ceramica, con l'aggiunta di sale fino tostato a parte, nella quantità di 10-12 parti di sesamo per una parte di sale fino. Preparare piccole quantità per averlo sempre fresco. Usarlo come tale, alla dose di un cucchiaino al di'.

TORTA DELICIOUS ALLE NOCI.

INGREDIENTI: 350 grammi di FARINA - 200 grammi di CIOCCOLATO FONDENTE - 100 grammi di GHERIGLI di NOCI - 300 grammi di ZUCCHERO a VELO - 200 grammi di BURRO
200 ml di LATTE - 6 UOVA - 1 bustina di LIEVITO – SALE - RUM

Sbattere i tuorli delle UOVA con lo ZUCCHERO e aggiungere il BURRO sciolto a bagnomaria.
Aggiungere, poco alla volta, la FARINA, alternandola al LATTE. Unire il RUM, i GHERIGLI di NOCE tritati, il CIOCCOLATO grattugiato, un pizzico di SALE, il LIEVITO e infine gli albumi montanti a neve.
Imburrare uno stampo di 24 cm di diametro e infarinarlo leggermente, versarvi il composto preparato e farlo cuocere in forno (preriscaldato a 180 gradi) per 50 minuti circa.