



## DIREZIONE POSITIVA

### SALSA AI CIPOLLOTTI

**Ingredienti:** Ingredienti per 4 persone: 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cipollotti freschi piccoli, 1 cucchiaino di aceto rosso di vino, 2 pizzichi di sale fino e 1 macinata di pepe nero.

**Preparazione:** Eliminare le radichette dai cipollotti, tagliare via le foglie verdi. Tenere da parte un pezzetto tenero di foglie. Togliere le membrane esterne dalla parte bianca dei cipollotti e tagliarla a rondelle sottilissime. Tagliare a julienne sottile anche le foglie verdi tenute da parte. Versare in una ciotolina l'aceto, sciogliervi il sale e il pepe. Unire l'olio e montare con una forchetta fino a ottenere una salsina gonfia e liscia. Incorporare le rondelle di cipollotti. Cospargere la superficie della salsa con la julienne di foglie.

### SALSA ALL'AGLIO NUOVO

**Ingredienti:** Ingredienti per 4 persone: 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di aceto bianco di vino, 4 spicchi di aglio fresco, 2 pizzichi di sale fino e 1 macinata di pepe bianco.

**Preparazione:** Sbucciare gli spicchi d'aglio. Versare in una ciotolina l'aceto, sciogliervi sale e pepe. Spremere gli spicchi d'aglio in uno spremiaglio, raccoglierne la polpa, unirla all'aceto. Aggiungere l'olio e montare con una forchetta per emulsionare gli ingredienti.

### SALSA AL LIMONE

**Ingredienti:** Ingredienti per 4 persone: 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1/2 limone non trattato, 5 foglie di menta, 2 pizzichi di sale fino, 1 macinata di pepe bianco.

**Preparazione:** Spremere il limone e filtrare il succo con un colino. Recuperare la scorza del limone tagliandola con un coltellino, senza intaccare la parte bianca amara. Dividere la scorza in filetti sottili. Sbollentarli due minuti in acqua bollente, scolarli. Sciogliere nel limone il sale e il pepe, aggiungere l'olio, montare con una forchetta fino a ottenere una salsina omogenea. Unirvi le scorzette di limone e le foglie di menta lavate, asciugate e tagliate a pezzetti.

### SALSA ALLA SENAPE

**Ingredienti:** Ingredienti per 4 persone: 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di senape dolce in pasta, il succo di mezzo limone, 1 pizzico di sale fino e 1 macinata di pepe nero.

**Preparazione:** Diluire in una ciotola la senape con il limone. Insaporire il composto con il pepe. Unire l'olio insieme a un cucchiaino di acqua bollente. Emulsionare delicatamente con una forchetta fino a ottenere una salsina gonfia e liscia. Assaggiare se va bene di sale ed eventualmente unirne un pizzico.

### LA PANZANELLA

è una ricetta tipicamente estiva, che proviene dalla cucina contadina toscana. Bastano un po' di pane raffermo e degli ortaggi di stagione per avere un primo piatto fresco e gustoso.

**Ingredienti per 4 persone:** 4 fette di pane casalingo (meglio se raffermo); 2 pomodori; 1 cipolla rossa; 1 cetriolo; 2 coste di sedano; Basilico; Olio extravergine di oliva; Sale; Pepe

**Preparazione:** Mettete le fette di pane raffermo in una ciotola con dell'acqua e fatele ammorbidire per 20 minuti circa, dopodiché strizzatele bene e sbriciolatele in una insalatiera. Fate a fettine sottili la cipolla, il sedano ed il cetriolo ed i pomodori in pezzi non troppo grandi. Unite le verdure al pane e mescolate bene con le mani per fare insaporire. Aggiungete olio sale e basilico e mescolate ancora. La panzanella deve essere tenuta in frigorifero almeno per un'ora prima che possa essere gustata al pieno della sua freschezza.

### COUS COUS - TABOULE'

**Ingredienti:** gr. 300 di couscous precotto, mezzo peperone rosso e mezzo giallo, due limoni, due pomodori rossi ben sodi, una costa di sedano, gr. 100 di tonno sott'olio, un ciuffo di prezzemolo, un ciuffo di basilico, un ciuffo di menta, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** Fate rinvenire il couscous in 300 gr. circa di acqua calda salata e aggiungete un cucchiaino di olio. Trasferitelo, quindi, in un vassoio; allargatelo con una forchetta e lasciatelo raffreddare. Tritate finemente la menta, il basilico e il prezzemolo e metteteli in un'emulsione di olio, succo di limone e pepe, sbattendo tutto con una forchetta.

Sgranate il couscous già freddo con una forchetta, versatelo in una terrina e conditelo con la salsina preparata. Aggiungete i peperoni e il sedano puliti e tagliati a dadini, i pomodori privati dei semi e tagliati a cubetti e il tonno sminuzzato.

Mescolate il tutto e lasciate riposare il taboulé in frigo per qualche ora prima di servire freddo.

## PESTO ALLA GENOVESE

**Ingredienti:** ( per 600 GR. DI PASTA) Basilico 4 mazzetti di foglie di basilico fresco; Olio extravergine di oliva - 1 bicchiere ; Formaggio grattugiato - 3 cucchiari di parmigiano e 3 di pecorino; Aglio - 2 spicchi ; Pinoli - 1 cucchiaino ;Sale.

## POMODORI SECCHI CONDITI

### **INGREDIENTI:**

pomodori essiccati  
acqua  
aceto  
olio extravergine di oliva  
capperi  
origano  
semi di finocchio

### **PREPARAZIONE:**

Far rinvenire, per circa 10 minuti, i pomodori secchi in una miscela bollente di acqua e aceto; asciugarli e condirli con l'olio, i capperi, l'origano e i semi di finocchio.

## VERDURE GRIGLIATE

### **Ingredienti :**

Zucchine; Peperoni; Cipolla

### **PER LA MARINATA:**

Olio extravergine 3 cucchiari ; Aceto balsamico 2 cucchiari ; Aglio, spicchi 2 ; Sale E Pepe q.b.