



IL VERDURARIO: AGOSTO

Barchette di zucchine

Ingredienti

- 5 grosse patate lessate e schiacciate
- latte q.b.
- 2 uova
- parmigiano
- 100 gr. di prosciutto cotto a dadini (oppure fontina o tonno)
- 4 zucchine
- sale
- pepe
- erba cipollina (oppure prezzemolo)

Preparazione

Preparate del purè con 5 grosse patate lessate e schiacciate, del latte sale, pepe e parmigiano (io non aggiungo burro per non appesantire l'apporto calorico del piatto). Aggiungete uno/due uova a seconda della grandezza, tre cucchiari di parmigiano grattugiato e 100 gr. di prosciutto cotto a cubettini, ma viene ottimo anche aggiungendo della fontina o del tonno. Lessate 4 zucchine tagliate a metà. Ricavate la polpa e aggiungetela al purè. Con il composto ottenuto riempiate le zucchine e cospargere di pangrattato aromatizzato all'erba cipollina o prezzemolo e parmigiano, Infornare a 200°C per 15 minuti, poi passate al grill 5 minuti.





Frittata con verdure

ingredienti per la frittata di verdure estive (dosi per 4 persone):

- 6 uova
- 1/2 melanzana
- 2 zucchine piccole
- 1 patata
- 1/2 peperone rosso
- 100 piselli
- 2 pomodori
- 4 cucchiaini di olio
- Basilico
- 50 g parmigiano grattugiato
- Sale
- Peperoncino

Preparazione:

1. Tagliate a fette sottili la melanzana e il peperone e fateli cuocere in padella con l'olio per circa 5 minuti. Poi unite le zucchine a rondelle e la patata a dadini, lasciando cuocere per altri 10 minuti.

2. Unite i piselli precedentemente lessati e i pomodori a pezzetti, ben scolati e privati dei semi. Fate cuocere a fiamma media per una decina di minuti con coperchio, poi togliete il coperchio e girate di

tanto per evitare che le verdure si brucino.

3. Unite il basilico, poi aggiungete le uova, precedentemente sbattute con peperoncino, formaggio e sale.

4. Cuocete la frittata da ambo le parti e servite calda.

