

Cucina risparmiosa n.2 tortino zucchine e crema di zucca e patate

Inviato da Marista Urru
giovedì 19 febbraio 2009

Tortino di uova e zucchine e crema di zucca contro il freddo

La prima è una ricetta assai semplice, il tortino di zucchine è buono e risolve in questi giorni di freddo una cena, specie se portato in tavola ben caldo.

Per 4 persone

500 gr di zucchine – 6 uova - cipolla – olio . salsa pomodoro . sale-pepe

Tagliate le zucchine a fettine non troppo sottili e mettetele a soffriggere a fuoco basso in una padella antiaderente, per circa 10 minuti rigirandole con attenzione con un cucchiaino di legno, mentre cuociono salatele e pepatele, quando saranno appassite, mettetele a raffreddare.

In una terrina rompete le uova, conditele con una punta di sale e pepe, sbattetele bene, aggiungete le zucchine, mescolate senza rompere le fettine, intanto avete già soffritto la cipolla o il porro, a piacere, cui avete aggiunto la salsa di pomodoro , circa 1 tazza da colazione, fate cuocere per 10 minuti, aggiungetevi uova con zucchine, mescolate, mettetene nella pirofila e passate in forno ben caldo, a me piace cospargerlo prima di infornarlo di pangrattato misto a grana grattugiato per ottenere la crosticina, dovrebbe bastare 15 minuti circa di forno a 180°, servitelo caldo , anzi viene bene cotto nella pirofila di coccio.

Crema di zucca e patate

Credo che molti usino questa crema delicata che si accompagna con i crostini, e ovviamente è ottima per cene d'inverno

500 gr di polpa di zucca - 1/2 kg di patate, 1 dl di panna liquida, 50 gr di groviera o parmigiano grattugiati, fette di pane in cassetta tostato.

Tagliate la zucca a dadi e mettetela in pentola con le patate lavate sbucciate ed affettate, coprite con acqua o brodo vegetale, lasciate cuocere a fuoco lento per 45 minuti, poi scolate e setacciate le verdure in una terrina, unite la panna, mescolate, aggiustate di pepe e di sale, cospargete di formaggio grattugiato, servite con crostini. Una versione vuole che si scavi una zucca della porzione necessaria per la zuppa, lasciando una buona dose di polpa attaccata alla buccia e che la zucca così preparata venga messa intera in forno preriscaldato 220° per circa 15 minuti, poi tolta dal forno venga riempita della zuppa preparata come sopra e portata in tavola calda e cosparsa di grana. Indubbiamente di effetto, specie se avete amici a cena.

Minestra di riso e cicoria Ancora una minestra contro il freddo

Per 4 persone

200 gr di riso – 500 gr di cicoria – 50 gr di pancetta affumicata – pecorino grattugiato – 3 pomodori ben maturi, - aglio, prezzemolo, sale, pepe.

Lavate la cicoria bene, se avete la fortuna di stare in campagna o vi fate una passeggiata in zona temperata, già trovate ottime cicorie e qualche coda di lepre, con qualche pianta di tarassaco, otterrete un misto goloso di verdure che oltre tutto è depurativo.

Sbollentate per un paio di minuti le verdure tagliate grossolanamente, poi scolate, tagliate la pancetta a dadi, mettetela sul tagliere con cipolla, aglio e prezzemolo, tritate finemente, mettete in casseruola a scaldare insieme ai pomodori spellati e possibilmente privati dei semi.

Personalmente la pancetta preferisco gettarla, dopo tagliata a dadini, in acqua bollente per sgrassarla, poi la aggiungo al trito. Quando il trito è appassito, aggiungete le cicorie, rosolatele appena, girate e aggiungete il riso, mescolate bene badando di non bruciare le verdure, poi aggiungete almeno 1 litro di acqua, mescolate spesso con cucchiaio di legno e decidete voi la brodità della minestra, a me piace usare un buon brodo vegetale. Dovrebbe esser pronta in una ventina di minuti. Portate caldo in tavola accompagnato da pecorino o parmigiano o misto dei due.

Tarassaco o dente di leone

cicorie selvatiche

cicoria selvatica

