



Involtini di Melanzane Grigliate con Pomodoro e Basilico

INGREDIENTI

- Melanzana grande
- Pomodori maturi (da sugo o ramati)
- Basilico fresco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q.b.
- Un pizzico di origano secco (facoltativo)

NOTE

Provali accompagnati da una salsa
allo yogurt.

PREPARAZIONE

- Lava la melanzana e tagliala a fette longitudinali sottili (circa 3-4 mm).
- Taglia i pomodori a cubetti molto piccoli (se vuoi puoi anche schiacciarli leggermente con uno schiaccia patate). Elimina semi e liquido.
- Griglia le fette di melanzana su una piastra ben calda finché non saranno tenere e avranno i segni della griglia. Mettile da parte a raffreddare.
- In una ciotola, unisci i pomodori a cubetti e aggiungi il basilico fresco spezzettato, un pizzico di sale e un filo di olio extra vergine d'oliva. Se desideri, aggiungi un pizzico di origano. Mescola bene.
- Forma gli involtini: Prendi una fetta di melanzana grigliata. Metti un cucchiaino di ripieno di pomodoro su un'estremità e arrotola la melanzana per formare un involtino.
- Disponi gli involtini su un piatto da portata.
- Condisci gli involtini con un filo di olio extra vergine d'oliva a crudo. Servi tiepidi o freddi.



Zucchine alla Scapece (versione light)

INGREDIENTI

- Zucchine
- Aglio (facoltativo, tagliati a fettine sottili o interi)
- Un mazzetto di menta fresca
- 2-3 cucchiaini di aceto di vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

- Lava le zucchine e tagliale a rondelle di circa mezzo centimetro.
- Disponi le rondelle di zucchine su una teglia rivestita di carta forno. Condiscile con un filo leggerissimo di olio e un pizzico di sale. Cuoci in forno preriscaldato a 190°C per circa 15-20 minuti, o finché non saranno tenere e leggermente dorate (in alternativa, puoi grigliarle su una piastra). Lasciale intiepidire.
- In una ciotola, unisci le zucchine tiepide o fredde, l'aglio e le foglie di menta fresca spezzettate.
- Versa l'aceto di vino bianco sulle zucchine e mescola delicatamente.
- Completa con un filo di olio extra vergine d'oliva a crudo e regola di sale.
- Lascia riposare per almeno 30 minuti (o anche qualche ora, in frigorifero) prima di servire. Sono deliziose fredde.



Ratatouille con Melanzane, Zucchine, Peperoni e Sugo di Pomodoro

INGREDIENTI

- Melanzana
- Zucchine
- Peperoni (rosso e giallo)
- Sugo di pomodoro fresco (o passata di pomodoro di buona qualità)
- Cipolla rossa piccola
- Aglio
- Basilico fresco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q.b.

NOTE

Se sono previste nella tua lista, puoi anche aggiungere delle patate tagliate a cubetti, da unire alla cottura insieme alle melanzane e peperoni.

PREPARAZIONE

- Lava e taglia la melanzana, le zucchine e i peperoni a cubetti di circa 2-3 cm. Sbuccia la cipolla rossa e tagliala a fettine sottili.
- In una padella capiente con i bordi alti (o una casseruola), versa un filo d'acqua sul fondo e aggiungi la cipolla. Lasciala appassire a fuoco medio-basso per qualche minuto. Se usi l'aglio, aggiungilo ora.
- Unisci i cubetti di melanzane e peperoni. Mescola bene e lascia cuocere per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Le verdure inizieranno ad ammorbidirsi leggermente.
- Aggiungi le zucchine e il sugo di pomodoro (o la passata). Aggiusta di sale.
- Copri la padella e lascia cuocere a fuoco lento per circa 25-35 minuti. Mescola occasionalmente per assicurarti che le verdure non si attacchino al fondo. La ratatouille sarà pronta quando le verdure saranno tenere ma ancora consistenti e il sugo si sarà addensato.
- Togli dal fuoco. Completa con abbondante basilico fresco spezzettato con le mani, e un filo di olio extra vergine d'oliva a crudo.



Insalata di Fagiolini e Pesto Aromatico di Prezzemolo e Limone

INGREDIENTI

- Fagiolini freschi
- Un generoso ciuffo di prezzemolo fresco
- Qualche foglia di menta fresca
- Scorza grattugiata di 1/2 limone
- Aglio (facoltativo)
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Spunta i fagiolini e lavalì. Lessali in acqua bollente salata, finché non saranno teneri ma ancora sodi. Scolali e passali subito sotto acqua fredda per mantenere il colore brillante.
- Prepara il pesto: in un frullatore o in un mortaio, unisci il prezzemolo, la menta, la scorza di limone, l'aglio (se lo usi), l'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe. Frulla o pesta fino ad ottenere una salsa omogenea. Se necessario, aggiungi un cucchiaino di acqua fredda per rendere il pesto più fluido.
- In una ciotola capiente, unisci i fagiolini e il pesto aromatico.
- Mescola delicatamente e servi l'insalata fredda o a temperatura ambiente.



Carote e Zucchine Glassate al Timo e Aceto Balsamico

INGREDIENTI

- Carote
- Zucchine
- Timo fresco
- Olio extra vergine d'oliva
- Aceto balsamico 1-2 cucchiaini
- Stevia 1 cucchiaino
- Sale qb

PREPARAZIONE

- Pulisci le carote e tagliale a rondelle spesse o a bastoncini. Lava le zucchine e tagliale a rondelle o a mezzaluna.
- In una padella, scalda l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungi le carote e il timo. Salta le carote a fuoco medio-alto per circa 5 minuti.
- Aggiungi le zucchine e continua la cottura per altri 5-7 minuti, mescolando spesso, finché le verdure non saranno leggermente tenere e avranno assunto un colore brillante.
- Aggiungi l'aceto balsamico, la Stevia, sale e pepe.
- Continua la cottura per altri 2-3 minuti, finché il liquido non si sarà ridotto e avrà glassato le verdure.
- Servi le carote e zucchine calde, come contorno versatile per ogni piatto estivo.



Insalata Croccante di Ravanelli, Cetrioli, Carote e Aneto al Pepe Rosa

INGREDIENTI

- Ravanelli
- Cetriolo
- Carote
- Aneto fresco o secco
- Pepe rosa (leggermente pestato)
- Olio extra vergine d'oliva
- Succo di 1/4 di limone
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

- Lava i ravanelli e tagliali a rondelle sottili.
- Sbuccia il cetriolo e taglialo a rondelle molto sottili o a mezzaluna.
- Lava e pela le carote, quindi tagliale a julienne sottile o a rondelle molto fini.
- In una ciotola, unisci i ravanelli, il cetriolo e le carote e condisci con l'olio extra vergine d'oliva, il succo di limone e il sale. Aggiungi l'aneto tritato e qualche grano di pepe rosa leggermente pestato.
- Mescola delicatamente e servi subito per godere della massima freschezza e croccantezza



Caponata Light alle Erbe

INGREDIENTI

- Melanzane
- Cipolla rossa
- Sedano
- Pomodori maturi (oppure pelati)
- Capperi dissalati
- Aceto di mele (o di vino bianco delicato)
- Basilico fresco
- Prezzemolo fresco
- Origano secco o fresco
- Sale
- Pepe
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Taglia le melanzane a cubetti e lasciale spurgare con un po' di sale grosso in uno scolapasta per almeno 30 minuti. Sciacquale e asciugale bene.
- Affetta la cipolla finemente.
- Taglia il sedano a tocchetti e sbollentalo per qualche minuto in acqua leggermente salata, poi scolalo.
- Trita grossolanamente i pomodori oppure usa dei pelati spezzettati.
- In una casseruola antiaderente, cuoci la cipolla con un filo d'acqua finché diventa morbida.
- Aggiungi le melanzane, il sedano, i pomodori e i capperi dissalati. Cuoci a fuoco medio finché il sugo si addensa leggermente.
- Sfuma con un po' di aceto e lascia evaporare qualche minuto. Regola di sale e pepe.
- A cottura terminata condisci con un filo d'olio extravergine d'oliva.
- Completa con basilico fresco spezzettato, prezzemolo tritato finemente e una spolverata di origano.



Melanzane alla menta

INGREDIENTI

- Melanzane
- Aglio (facoltativo)
- Menta fresca
- Sale
- Pepe
- Aglio
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lava le melanzane e tagliale a fette sottili.
- Cuoci le melanzane su una piastra calda, in padella antiaderente o in forno ventilato a temperatura medio-alta, fino a doratura. Se desideri, puoi insaporire la padella strofinandola con uno spicchio d'aglio.
- Una volta cotte, disponi le melanzane in una ciotola o in un piatto da portata, sovrapponendole e alternandole con foglie di menta fresca spezzettate a mano e qualche pezzetto di aglio.
- Aggiusta di sale e pepe e irrori con un filo di olio extravergine di oliva.
- Lascia insaporire per una mezzora in frigo.