



AMICA

AMICA n. 07 - luglio 2006 - € 2.50

ESEMPI PER TRASFORMARE I DIFETTI FISICI
IN PROGETTI ESISTENZIALI CREATIVI

CONSIGLI PER AMMINISTRARE
LA SOVRAESPOSIZIONE DA FINESTRA ESTIVA

AVVERTENZE PER PRATICARE CON
SODDISFAZIONE RECIPROCA L'ANTI-MISSIONARIA

ISTRUZIONI PER DOMARE LA SCONTROSA
ARISTOCRAZIA DEL CAPPELLO

REGOLE PER SISTEMARE L'ARTE IN CASA
COME IL CURATORE DI UN MUSEO

MODA

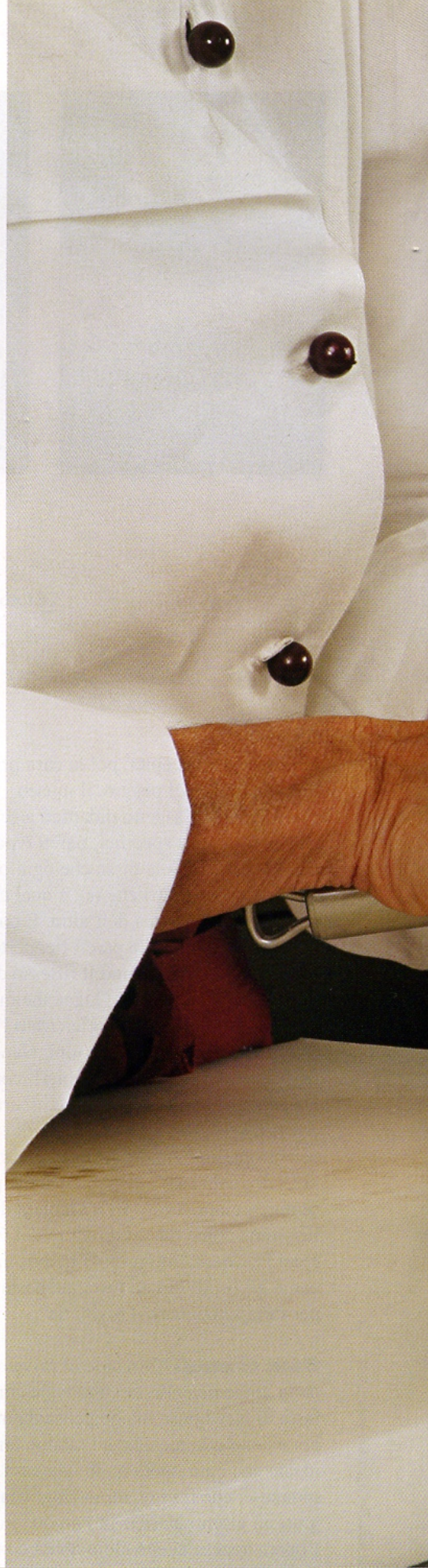
PRECISE



MENU MONODOSE DA SPIAGGIA PER VEGETARIANE E CARNIVORE

Dal primo al dolce, ricette che non soffrono il caldo
se conservate e trasportate nel modo adatto

Ricette di Deborah Tomeucci e Antonella Fazio,
foto di Alessandro Rizzi per *Amica*







**ORZO TIEPIDO CON LIMONE
E PECORINO**

Ingredienti (per 6 persone)

600 gr di orzo perlato
6 zucchine
maggiorana, mentuccia
1 limone
1 aglio
60 gr di olio extravergine di oliva
60 gr di pecorino toscano fresco
sale, pepe

Preparazione

Lavare l'orzo sotto l'acqua corrente. Metterlo in una pentola con acqua fredda che lo ricopra di 4/5 dita, fare bollire e cuocere per 40 minuti. Scolare e mantenere l'orzo in caldo, coperto. Grattugiare le zucchine, tritare l'aglio e farlo rosolare nell'olio con la scorza tritata di mezzo limone. Unire le zucchine, salare e cuocere per 3 minuti. Aggiungere maggiorana e mentuccia tritate, e pepe. Fare cuocere un minuto, unire l'orzo e fare insaporire. Completare con scorze di limone, spicchi d'aglio al vivo e pecorino.

Presentazione del piatto

Mettere l'orzo in un contenitore termico, lasciare a temperatura ambiente per 3 o 4 ore. Servire con una zucchina cruda grattugiata, scaglie di pecorino e un filo di olio extravergine di oliva.

Tempo di preparazione

15 minuti più il tempo di cottura dell'orzo.



**SCAPECE DI ZUCCHINE
ALLA MENTA**

Ingredienti (per 6 persone)

600 gr di zucchini
2 rametti di menta
1 spicchio di aglio
aceto di vino, olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide
sale

Preparazione

Tagliare le zucchini a rondelle in senso trasversale dello spessore di circa 5 mm, friggerle in olio di semi di arachide e metterle ad asciugare su carta assorbente. Tritare l'aglio con le foglie di menta. Sistemare le zucchini in una terrina larga, cospargerle con il trito di erbe e coprire il tutto con aceto. Far riposare almeno un'ora prima di servire.

Presentazione del piatto

Lasciare le zucchini nella terrina, coprire con un foglio di pellicola e tenere in frigorifero fino a una settimana. Decorare con foglie di menta e accompagnare con pane carasau.

Tempo di preparazione

20 minuti.



MUFFINS DI MELE E CAROTE

Ingredienti (per 6 persone)

4 carote
2 mele golden
1 limone
20 gr di lievito vanigliato
450 gr di farina
3 uova
30 gr di burro
300 gr di zucchero
3 cucchiaini di olio di mais
70 gr di farina di cocco

Preparazione

Pulire le carote, lavarle e grattugiarle. Sbucciare le mele, togliere il torsolo e grattugiarle. Unire carote e mele, aggiungere le uova, l'olio, la buccia di limone tritata e la vanillina. Mescolare bene, unire lo zucchero, la farina, il lievito e la farina di cocco. Versare negli stampini imburrati e infarinati e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 25 minuti.

Presentazione del piatto

Porre i muffins in un contenitore con coperchio; si possono conservare fuori dal frigorifero per 4 o 5 giorni. Accompagnare con le mele golden tagliate a fettine.

Tempo di preparazione

40 minuti.



POLPETTINE DI VITELLO E RICOTTA

Ingredienti (per 6 persone)

500 gr di carne macinata di vitello
500 gr di ricotta di pecora
150 gr di parmigiano grattugiato
30 gr di pancetta tritata
sale, pepe e noce moscata
vino bianco
farina 00
olio extra vergine di oliva

Preparazione

In una ciotola, mischiare la carne con la ricotta, aggiungere il parmigiano grattugiato, la pancetta e la noce moscata, salare e pepare a piacere. Formare delle polpettine della grandezza di una noce, infarinare e friggerle in poco olio caldo sfumando con vino bianco.

Presentazione del piatto

Mettere le polpettine in un barattolo di vetro con il tappo e conservare in frigorifero per massimo 24 ore. Servire con un'emulsione di olio e vino bianco.

Tempo di preparazione

20 minuti.



POLPETTONE DI TONNO

Ingredienti (per 6 persone)

600 gr di tonno in scatola
4 uova
150 gr di parmigiano grattugiato
80 gr di mollica di pane
3 limoni
olio extravergine di oliva, sale, pepe
prezzemolo tritato

Preparazione

Amalgamare, in una ciotola, il tonno sgocciolato, le uova, il parmigiano, il succo di un limone e il pepe. Mettere il tutto nel mixer e aggiungere, poco alla volta, la mollica di pane frullata e il prezzemolo. Bagnare un foglio di carta forno e avvolgere l'impasto dandogli la forma di un polpettone, legare le estremità e bollire per 40 minuti circa. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente, mettere in frigo. Infine affettare quando è freddo.

Presentazione del piatto

Sistemare le fette su un vassoio con coperchio, lasciare in frigorifero fino a 24 ore. Accompagnare con maionese.

Tempo di preparazione

20 minuti.



SCONES CON I MIRTILLI

Ingredienti (per 6 persone)

220 gr di farina 00
mezzo cucchiaino di lievito per dolci
50 gr di burro
50 gr di zucchero
50 gr di mirtilli
5 cucchiaini di acqua
1 uovo
latte, sale

Preparazione

Lasciare ammorbidire il burro, setacciare la farina con il lievito e aggiungere un pizzico di sale. Impastare il tutto con il burro fino a ottenere delle briciole. Aggiungere lo zucchero e l'uovo sbattuto con l'acqua. Mescolare fino a ottenere un impasto consistente. Stenderlo dello spessore di 2 cm e ricavare dei dischi del diametro di 6 cm. Premere leggermente sulla superficie pennellata col latte, 4 o 5 mirtilli. Scaldare il forno a 200°, ungere e infarinare una placca sulla quale porre i dischi. Cuocere per 8/10 minuti fino a doratura. Fare raffreddare su di una griglia.

Presentazione del piatto

Mettere gli scones in una scatola e conservare fuori dal frigorifero fino a 2 o 3 giorni. Accompagnarli con una marmellata di frutti di bosco.

Tempo di preparazione

25 minuti.