

RICETTE*FACILI*PER

Insolite Insalate

ORIGINALISSIME*INSALATONE*ESTIVE



Frate Indovino

Cari Lettori

*nell'augurarvi un'estate felice rallegrata
da freschezza, colore e salute, vi offriamo delle ricette
di insolite insalate, facili da eseguire ma particolari.*

*Poiché sono i dettagli che fanno la differenza,
non accontentatevi di un semplice contorno,
mettete in tavola un'insalata unica che potrebbe
diventare un pasto completo.*

*Vedrete come con pochi ma sfiziosi dettagli
trasformerete una noiosa insalata verde
in un piatto nuovo e gustoso.*

*Buona lettura dal Vostro
frate Indovino*



frate Indovino

Consigli

- › Oltre che come contorno, potete servire le insalate all'inizio del pasto a meno che non contengano formaggi.
- › Dopo la carne e prima dei formaggi è gradevole inserire un'insalata dal sapore acidulo, anche se questo penalizzerà il vino al quale l'insalata mal si accompagna.
- › Preferite le insalate di stagione che sono più saporite di quelle coltivate in serra.
- › Le parti più verdi delle insalate sono quelle maggiormente ricche di vitamine.
- › Lavate con cura e più volte le insalate, quindi sgocciolatele delicatamente.
- › Alcune insalate, come ad esempio la lattuga romana, vanno anche asciugate dopo il lavaggio.
- › Condite all'ultimo momento l'insalata per evitare che le foglie avvizziscano sotto l'effetto dell'aceto.
- › Se volete condire l'insalata nei singoli piatti invece che su una ciotola capiente utilizzate un vaporizzatore in vetro contenente il condimento.
- › Per rendere meno noiosa una semplice insalata aggiungete ingredienti particolari come frutta tagliata a dadini (mela, pera, arancia, mango, avocado, melone, chicchi di melagrana), semi (di zucca, di papavero), frutta secca (noci, mandorle, uvetta, mirtilli essiccati), pancetta croccante e formaggio a pezzetti (feta sbriciolata, formaggio caprino, cubetti di Emmental).



Insalata Nizzarda*

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

Un cespo di lattuga romana / un mazzetto di ravanelli / un cetriolo / 200 grammi di fagiolini verdi / 2 pomodori carnosì / 5 acciughe sotto sale / 100 grammi di olive nere / 3 uova / una scatola di tonno sott'olio.

Ingredienti per il condimento

Succo di un limone / 4 o 5 cucchiaini di olio di oliva / sale e pepe quanto basta.

Mettete le uova in acqua bollente (eventualmente salata e acidulata con aceto) e fatele cuocere per almeno 8 minuti. Se desiderate che il tuorlo non rimanga morbido ma si assodi bene lasciatele bollire fino a 9 minuti. Sbollentate i fagiolini per circa 10 minuti, scolateli e fateli raffreddare in acqua fredda. Tagliate a fettine il cetriolo dopo averlo privato dei semi. Prendete un'insalatiera e sfregatela con dell'aglio. Disponetevi le foglie di lattuga, le fette di pomodoro, i fagiolini, il cetriolo, il tonno e le fettine di ravanelli. Aggiungete le uova tagliate in quarti, i filetti di acciughe e le olive, quindi condite il tutto con il condimento a base di olio, limone, sale e pepe.

* Piatto originario del sud della Francia





RAVANELLO

Quella del ravenello è una pianta erbacea dalla radice commestibile. Ci sono tre tipi principali di ravenello: quello tondo, quello con l'estremità a punta e quello di forma cilindrica allungata tipo "candela". La polpa interna è bianca, croccante e leggermente piccante, l'esterno può essere di colore rosso intenso o bianco. I ravanelli si trovano da marzo fino a settembre-ottobre e vanno raccolti ancora non perfettamente maturi così la polpa è più tenera e meno legnosa. Sono buoni mangiati crudi in pinzimonio, aggiunti all'insalata o semplicemente spolverati di sale.

Consigli e curiosità

- › Per far rimanere freschi i ravanelli immergeteli in acqua dalla parte delle foglie lasciando fuori i ravanelli stessi.
- › Per attenuarne il sapore forte metteteli a bagno per qualche minuto in latte e sale.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



*Ordina subito
i due libri!*

Insalata con cavolini di Bruxelles

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

20 cavolini di Bruxelles tagliati finemente / 1 avocado maturo sbucciato / 6 cipollotti / 30 grammi di spinacino (spinaci *baby*) / 5 fette di pancetta croccante tagliata a pezzetti / 50 grammi di scaglie di parmigiano / 100 grammi di mandorle in scaglie / 100 grammi di mirtilli rossi essiccati (oppure uvetta o bacche di goji a piacere).

Ingredienti per il condimento

Succo di 2 limoni / 1 cucchiaino di senape di Digione / 1 cucchiaino di origano secco / 1 cucchiaino di pepe / mezzo cucchiaino di sale / 4 cucchiai di olio d'oliva.

Preparate la vinaigrette versando in una ciotolina il succo del limone e unendovi la senape, l'origano, il pepe e il sale. Miscelate con un cucchiaino, aggiungete l'olio di oliva ed emulsionate bene il tutto. Tagliate a dadini l'avocado e i cipollotti. Mettete gli spinaci in una ciotola capiente, aggiungete i cavolini di Bruxelles, l'avocado, la pancetta croccante, la cipolla fresca, le scaglie di parmigiano, i mirtilli rossi essiccati e le scaglie di mandorle. Versate nella ciotola la vinaigrette e mescolate bene il tutto.





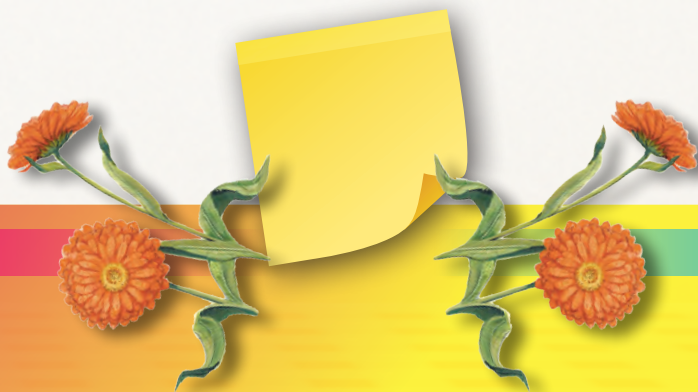
VINAIGRETTE

La *vinaigrette* è un'emulsione di sale, aceto e olio in percentuali variabili a seconda dei gusti, in linea generale si usano 2 parti di olio, 1 parte di aceto (eventualmente balsamico) e sale. Può essere aromatizzata con vari ingredienti aggiuntivi (pepe o senape, ad esempio). L'aceto può essere sostituito dal succo di limone e in questo caso si chiama *citronette*.

Consigli e curiosità

› Per ottenere una buona *vinaigrette* dovete sciogliere il sale nell'aceto (o nel limone) e poi aggiungere l'olio a filo mentre sbattete il tutto con una forchetta o con un frullino. L'emulsione deve risultare omogenea.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



Insalata con spinaci e fragole

Ingredienti per l'insalata | dosi per 6 persone

140 grammi di spinacino (spinaci *baby*) / 140 grammi di fragole / 50 grammi di mirtilli / mezza cipolla rossa / 1 mela / 100 grammi di noci tritate grossolanamente / formaggio *feta* a piacere.

Ingredienti per il condimento

140 grammi di fragole / 1 cucchiaino di senape di Digione / 50 ml di aceto balsamico / 60 ml di olio di oliva / 1 cucchiaino di miele / 1 spicchio di aglio / un pizzico di sale e pepe.

.....

*Iniziate preparando il condimento. Mettete in un frullatore le fragole lavate e private delle foglie, aggiungete la senape, l'aceto, l'olio, il miele, l'aglio, il sale e il pepe. Frullate bene il tutto fino ad ottenere una salsa omogenea quindi riponetela in frigo. Procedete adesso alla preparazione dell'insalata. Lavate bene tutti gli ingredienti. Prendete le fragole e privatele delle foglie quindi tagliatele a fettine. Tagliate a fette sottili la mela senza privarla della buccia. Tagliate a fettine anche la mezza cipolla. Mettete gli spinaci in una ciotola capiente e aggiungetevi le fragole, la mela, i mirtilli, la cipolla e le noci. Infine condite il tutto con la vinaigrette a base di fragole che avevate riposto in frigo, mescolate bene e servite. Se volete potete arricchire l'insalata con una spolverata di formaggio *feta* sbriciolato.*

.....





SPINACIO

Lo spinacio è un ortaggio molto antico originario della Persia. Se ne consumano le foglie che risultano più tenere nel periodo che precede la fioritura della pianta. In passato si trovava soprattutto in inverno ma oggi, grazie alla selezione delle specie, si trova praticamente tutto l'anno. Questo ortaggio si presta a tante preparazioni sia crudo sia cotto e persino alla surgelazione. Gli spinaci sono ricchi di principi nutritivi, contengono molto ferro e pulirli è semplice. Bisogna, infatti, privarli delle foglie ingiallite e rovinate e sciacquarli molto bene. Sono usati anche come colorante naturale per tingere di verde la pasta.

Consigli e curiosità

- › Dopo aver lavato gli spinaci metteteli direttamente in pentola senz'acqua aggiunta. In questo modo li cuocerete bene e non disperderete le loro proprietà nutritive.
- › Affinché conservino il colore intenso durante la cottura lasciate la pentola scoperta.
- › Non riscaldateli dopo cotti, soprattutto se è passato più di un giorno, perché sviluppano sostanze nocive. Non usate nemmeno quelli che siano stati scongelati e poi risurgelati.
- › Prima di surgelare gli spinaci puliteli normalmente e lavateli, quindi sbollentateli per circa 2 minuti, scolateli e fateli raffreddare. Poi compattateli in palline o forme rettangolari in porzioni tali da essere consumate tutte in una volta.
- › Prima di cucinare gli spinaci surgelati fateli scongelare almeno per metà.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



Insalata con pollo e fragole

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

2 petti di pollo abbondanti / mezzo cucchiaino di paprika (facoltativa) / 6-8 cucchiaini di olio di oliva / 200 grammi di spinacino (spinaci *baby*) / 200 grammi di fragole private delle foglie e tagliate a fettine / 1 avocado maturo sbucciato e tagliato a fettine / 3 cucchiaini di mandorle in scaglie / sale e pepe quanto basta.

Ingredienti per il condimento

8 cucchiaini di olio di oliva / 8 cucchiaini di yogurt greco / 4 cucchiaini di aceto / 2 cucchiaini di succo di limone / 2 cucchiaini di miele / 3 cucchiaini di semi di papavero / 1 cucchiaino di senape di Digione / un pizzico di sale e pepe.

Prendete i petti di pollo e cospargeteli di sale, pepe e paprika, quindi massaggiateli con le mani per condirli uniformemente. Fateli cuocere in padella con un filo d'olio, quando sono cotti tagliateli a strisciole e teneteli da parte. Preparate il condimento unendo in una ciotola l'olio, lo yogurt greco, l'aceto, il succo di limone, il miele, i semi di papavero, la senape, il sale e il pepe quindi emulsionate bene il tutto mescolando con un cucchiaino. Componete ora l'insalata mettendo gli spinaci in una ciotola capiente. Aggiungete l'avocado, le fragole, le mandorle e il pollo. Irrorate il tutto con la salsa che avete preparato e mescolate bene.





AVOCADO

Originario dell'America Centrale, oggi è coltivato anche nelle aree africane e mediterranee. A seconda della provenienza, il frutto dimostra varie qualità e cambia di forma (a pera, ovoidale, sferico) e di colore esterno (buccia verde, bruna o quasi nera). Queste differenze esteriori non incidono sul sapore della polpa, anche se alcuni sostengono che quelli sferici abbiano un gusto più delicato. Ha un grande valore nutrizionale per l'elevato contenuto di grassi, vitamine e sali minerali. Non mangiatene se soffrite di colite: la polpa è irritante per l'intestino. Nei nostri mercati li troviamo tutto l'anno e la varietà più diffusa è la *fuerte*, a forma di pera, buccia verde e del peso medio di circa 300 grammi. La maturazione dell'avocado avviene anche dopo la raccolta.

Consigli e curiosità

- › Per verificare il grado di maturazione di un avocado inserite uno stecchino nel frutto, dalla parte del picciolo: se entra ed esce facilmente vuol dire che è pronto da mangiare.
- › Conservate in frigo i frutti maturi.
- › Se non sono del tutto maturi, ma avete urgenza di consumarli, portateli a maturazione mettendoli, chiusi in un sacchetto di carta, in un luogo caldo.
- › Aspergeteli con del limone quando li affettate poiché la polpa annerisce subito, oppure tagliateli all'ultimo momento.
- › In Portogallo e in Brasile l'avocado è considerato un frutto da mangiare come *dessert*: lo si degusta dolcificato con dello zucchero in polvere o miele.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



Insalata arcobaleno con vinaigrette di senape

Ingredienti per l'insalata | dosi per 2-4 persone

Un cespo di lattuga romana / 100 grammi di pomodori ciliegini tagliati a metà / 100 grammi di carote grattugiate o tagliate a *julienne* / un peperone giallo tagliato a dadini / un cetriolo tagliato a dadini / mezza cipolla rossa tagliata a dadini.

Ingredienti per il condimento

3 cucchiaini di aceto / 3 cucchiaini di miele / 3 cucchiaini di senape di Digione / 1 cucchiaino di origano essiccato / 1 spicchio di aglio tritato / 3 cucchiaini di olio di oliva / sale e pepe quanto basta.

Tagliate grossolanamente la lattuga e mettetela in un'insalatiera. Aggiungete i pomodori, le carote, il peperone, il cetriolo e la cipolla.

Preparate il condimento mettendo in una ciotola l'aceto, il miele, la senape, l'origano, l'aglio, l'olio, il sale e il pepe. Emulsionate il tutto con un cucchiaino e versate la salsa sull'insalata. Mescolate bene e servite.





CETRIOLO

Questo vegetale era conosciuto fin dall'antichità e sembra crescere spontaneo in alcuni luoghi alle pendici dell'Himalaya. Lo coltivavano gli Egizi e successivamente fu conosciuto dai Greci e dai Romani. La pianta che lo produce ha il fusto erbaceo con andamento rampicante; le foglie sono grandi e palmate. Il frutto è di varie dimensioni, di colore verde intenso o chiaro, in alcune varietà addirittura bianco; la forma è cilindrica oblunga. La buccia, con piccoli rilievi striati quando sono immaturi, diventa liscia a maturazione. Il cetriolo è consumato generalmente crudo, conservato in salamoia o sott'aceto (in questo caso però va colto immaturo, cioè molto piccolo).

Consigli e curiosità

- › Quando acquistate i cetrioli fate attenzione a che non siano troppo maturi e grossi poiché sono più acquosi, meno saporiti e con troppi semi; in questo caso dovrete consumarli tagliandoli a dadini dopo aver tolto tutti i semi.
- › Per valutarne la freschezza, controllate che siano duri al tatto e con la buccia perfettamente liscia.
- › I cetrioli di forma cilindrica sono più dolci di quelli di forma affusolata, che risultano generalmente amarognoli.
- › Il loro gusto sarà più forte se li salate poco prima di servirli a tavola.
- › Se nel contenitore di vetro mettete anche semi di senape nera, i cetriolini non formeranno muffa.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



Insalata di cetrioli, pomodori e avocado

Ingredienti per l'insalata | dosi per 2 persone

1 cetriolo / 4 pomodori della varietà Roma / 3 avocado maturi e sbucciati / mezza cipolla rossa / 10 grammi di prezzemolo.

Ingredienti per il condimento

Succo di 1 limone / 2 cucchiaini di olio di oliva / sale e pepe quanto basta.

Lavate bene le verdure e tagliate a cubetti il cetriolo, i pomodori e gli avocado quindi metteteli in una ciotola. Tagliate la cipolla ad anelli e aggiungetela alle altre verdure. Sminuzzate il prezzemolo e mettetelo nella ciotola. Condite il tutto con succo di limone, sale, pepe e olio d'oliva.





POMODORO

Questo celebre vegetale fu importato dall'America centromeridionale. Dapprima, però, non se ne comprese l'enorme potenziale gastronomico tanto che all'inizio fu utilizzato solo come pianta ornamentale. Il pomodoro è costituito principalmente da acqua, ma fornisce vitamine A e C in misura rilevante. A seconda della varietà cambiano forma e sapore; la raccolta avviene naturalmente d'estate ma si trovano in commercio senza difficoltà anche in altre stagioni. Alcuni pomodori prodotti in Italia hanno ottenuto l'IGP e la DOP come il pomodoro di Pachino e il San Marzano dell'Agro Sarnese - Nocerino. Le principali denominazioni commerciali dei pomodori sono: "allungato" o "oblungo", "tondo", "costoluto", "ciliegia". Sotto questi "formati" sono raccolte tantissime varietà. I pomodori freschi destinati alle insalate non devono essere troppo maturi ma devono avere una consistenza soda e fresca. Quelli che vanno cucinati devono, invece, essere maturi. Gran parte dei pomodori prodotti nel nostro Paese viene destinata al confezionamento industriale. In base alle loro proprietà i pomodori si dividono in varietà da tavola, da pelati o da salsa, da succhi e concentrati, da serbo.

Consigli e curiosità

- › Per aumentare il profumo dei pomodori freschi esponeteli per un po' al sole prima di servirli.
- › Per togliere il gusto acidulo al sugo di pomodoro fatto con le conserve, aggiungete un po' di zucchero.
- › Per spellare facilmente i pomodori tuffateli per 3-4 minuti in acqua bollente poi passateli sotto l'acqua fredda e spellateli.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").



Insalata di verdure arrostate

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

150 grammi di pomodori ciliegi tagliati a metà nel senso della lunghezza / 110 grammi di carote tagliate a *julienne* / 100 grammi di peperone giallo tagliato a dadini / 150 grammi di cipolla rossa tagliata a dadini / 175 grammi di asparagi tagliati a pezzetti / 450 grammi di gamberi freschi sgusciati / una manciata abbondante di insalata verde mista / olio d'oliva / origano / sale / pepe / succo di limone / peperoncino in polvere (facoltativo).

Ingredienti per il condimento

3 cucchiaini di succo di limone / 2 cucchiaini di olio di oliva / 1 cucchiaino di miele / mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo) / sale e pepe quanto basta.

Prendete una teglia e foderatela con della carta da forno. Disponeteci sopra i pomodori, le carote, i peperoni, la cipolla e gli asparagi quindi irrorate il tutto con dell'olio di oliva e condite con un po' di sale, pepe, peperoncino in polvere (facoltativo) e origano. Mescolate un po' con le mani le verdure per cospargere bene il condimento quindi mandate in forno già caldo a 200 °C per 10 minuti. Togliete la teglia dal forno e spostate ai lati le verdure in modo da ricavare uno spazio. Collocate i gamberi sulla teglia nello spazio che avete realizzato tra le verdure, quindi conditeli con olio, sale, pepe, peperoncino (facoltativo), origano e succo di limone. Mescolateli un po' con le mani per uniformare il condimento quindi rimettete tutto in forno (gamberi e verdure) a 200 °C per 5/8 minuti finché i gamberi non sono cotti. Intanto preparate la salsa mettendo in una ciotolina 3 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di olio di oliva, un cucchiaino di miele, sale, pepe e mezzo cucchiaino di peperoncino se lo gradite. Emulsionate bene il tutto. Mettete l'insalata verde mista in un'insalatiera quindi aggiungetevi i gamberi e le verdure che avete cotto in teglia. Versateci sopra la salsa e mescolate bene il tutto.





ASPARAGO

Quella dell'asparago è una pianta erbacea le cui radici producono dei germogli che fuoriescono dal terreno con un andamento eretto (asparago) e sono provvisti di squame (turioni) nella parte superiore dello stelo, che è quella commestibile. Proprio dal colore di queste squame, tra le specie coltivate, si distinguono in bianchi, verdi e violetti. L'asparago di bosco, invece, cresce spontaneo, si raccoglie in primavera e il suo sapore è molto più intenso rispetto alle varietà coltivate.

Consigli e curiosità

- › Quando acquistate gli asparagi, controllatene la freschezza osservandone le punte, che devono essere erette, turgide e dalle squame ben strette.
- › Una volta acquistati, se non dovete consumarli subito, potete conservarli fuori dal frigo avvolgendoli in un canovaccio umido al cui interno avrete precedentemente sparso del sale.
- › Se non sono freschissimi, per ravvivarli, metteteli in un vaso alto e stretto (in modo che rimangano “in piedi”) contenente dell'acqua fredda; quindi copriteli con un sacchetto di plastica e chiudeteli in frigo per almeno una mezz'ora prima di cucinarli.
- › Per lessare gli asparagi in modo corretto, utilizzate un pentolino alto e stretto in modo tale che gli asparagi, con la punta rivolta all'insù, si mantengano eretti. Versate un po' d'acqua sul fondo del contenitore e portate ad ebollizione: così facendo le punte cuociono a vapore, mentre i gambi diventano teneri.
- › Per far intenerire i gambi molto duri (prima di cucinarli) potete assottigliarli con un pelapatate in modo da renderli più teneri, così i gambi avranno lo stesso buon sapore delle punte, senza risultare troppo tenaci.
- › Dato il loro sapore delicato, ricordate che è bene consumare gli asparagi freschi, piuttosto che surgelarli.

(Tratto dal libro di Frate Indovino “In cucina non tutti sanno che ...”).

Insalata di finocchi, arance e olive nere

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

2 finocchi / 2 arance medie / 20 olive nere denocciolate / 1 ciuffo di finocchietto.

Ingredienti per il condimento

4 cucchiaini di olio di oliva / sale quanto basta.

.....

Lavate i finocchi, eliminate la parte inferiore, i gambi e le foglie esterne rovinate e dure, quindi tagliateli a fettine sottili. Sbucciate le arance, privatele il più possibile della parte bianca e tagliatele a fette sottili o a dadini. In alternativa, per rendere la vostra insalata più raffinata, prendete gli spicchi di arancia e privateli della pellicina con molta pazienza. Disponete i finocchi e le arance su un piatto da portata o in un'insalatiera, aggiungete le olive e condite con sale e olio di oliva. Guarnite il tutto con del finocchietto sminuzzato.

.....





FINOCCHIO

È una pianta erbacea orticola di origine mediterranea, coltivata un tempo soprattutto in Italia e in qualche altro Paese mediterraneo, ma oggi diffusa in tutta Europa e in Asia. Si coltiva per la produzione del grumolo che si forma a livello del terreno, ed è costituito dall'insieme delle foglie bianche e carnose, strettamente unite e sovrapposte attorno al fusto conico. Le varietà spesso traggono il loro nome dal luogo di produzione come il "Grosso di Sicilia", dalla forma allungata del grumolo; il "Gigante di Napoli", che, come si desume dal nome, è di notevoli dimensioni; il "Dolce di Firenze", chiamato anche "Finocchio francese"; il "Mantovano", di piccole dimensioni e dal grumolo tondeggiante; il "Romanesco"; il "Finocchio di Parma". Una varietà di recente produzione è il "Wadenromen": il suo grumolo è schiacciato e molto allungato, mentre le foglie risultano poco carnose ma estremamente dolci. È questo un finocchio particolarmente indicato per essere consumato cotto, lessato o al *gratin*. La raccolta dei finocchi avviene un po' in tutte le stagioni, a seconda delle zone di produzione.

Consigli e curiosità

- › Perché sia buono, il finocchio deve essere "giovane" e appena colto. Potete verificare la sua età osservandone le nervature che dovranno appena essere individuabili: se fossero troppo evidenti e in rilievo indicherebbero, infatti, un'evidente disidratazione, tipica di una pianta in stato di avanzata vegetazione. Che sia stato raccolto da poco tempo è invece indicato dal colore bianco-brillante: se dovesse essere giallognolo e opaco, il vostro finocchio starà probabilmente "viaggiando" da molto tempo.
- › Per consumarli crudi scegliete finocchi dal grumolo ben rotondo e panciuto. Prendete quelli di forma più allungata se li volete lessare o gratinare.
- › Evitate di condire il finocchio con l'aceto: il suo aroma mal si sposa con questo condimento.
- › Lasciate intere le foglie del finocchio nel piatto delle *crudités*: oltre che di bell'aspetto saranno un perfetto cucchiaino per raccogliere l'olio del pinzimonio.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").

Insalata di ceci lessati e cipolla

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

800 grammi di ceci lessati / 1 cetriolo tagliato a dadini / 20 pomodori ciliegini tagliati a metà / 1 cipolla rossa tagliata a dadini / 1 avocado maturo sbucciato e tagliato a dadini / 35 grammi di carote tagliate a julienne o tritate.

Ingredienti per il condimento

2 cucchiaini di olio di oliva / 60 millilitri di succo di lime (o limone) / 1 cucchiaino di sale / 1 cucchiaino di pepe / 10 grammi di prezzemolo tritato.

Preparate il condimento mettendo in una ciotolina l'olio, il succo di lime, il sale, il pepe e il prezzemolo tritato quindi emulsionate il tutto e tenete da parte la salsa ottenuta. Mettete i ceci lessati in un'insalatiera e aggiungete il cetriolo a dadini, i pomodori, la cipolla, l'avocado e le carote, quindi condite con la salsa e mescolate bene il tutto prima di servire.





CECE

La pianta, esclusivamente di coltivazione, ha un fusto erbaceo semieretto; produce dei baccelli corti, coperti da una leggera peluria, che contengono due o tre semi di forma tondeggianti dalla superficie appena grinzosa, di color crema a maturazione. I ceci si raccolgono da giugno a ottobre, si consumano solo secchi e si conservano a lungo (fino a 18 mesi) anche in scatola. Tra tutti i legumi, i ceci sono quelli che conservano meglio le loro proprietà organolettiche.

Consigli e curiosità

- › Prima di cuocerli, i ceci vanno sempre messi in ammollo in acqua fresca: almeno 8 ore per i ceci raccolti da pochi mesi; per quelli vecchi di un anno e oltre, l'ammollo dovrà essere prolungato anche fino a 24 ore.
- › Ricordate che una volta ammolati, i ceci raddoppiano di volume e peso, per cui 100 gr di ceci secchi diverranno 200 gr da bagnati.
- › I ceci, una volta bagnati, devono essere messi in una pentola con l'acqua che li copre almeno per due centimetri e lessati a fuoco basso, con una bollitura leggera (ricordate che raddoppiano di volume).
- › Il tempo di cottura si può considerare mediamente superiore alle 2 ore.
- › Ricordatevi che il bicarbonato ha la facoltà di dimezzare i tempi sia di ammollo che di cottura dei legumi; i ceci non fanno eccezione, ma usate questo accorgimento solo in caso di necessità: il bicarbonato ha infatti la proprietà di alterare, anche se leggermente, i sapori. Per una cottura veloce forse è meglio usare la pentola a pressione.
- › Aggiungendo all'acqua di cottura un po' di olio, la superficie dei ceci sarà più vellutata.
- › Per conservarli meglio, venivano marinati per qualche ora in sale e poi messi in barattoli a chiusura ermetica con qualche grano di pepe nero.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che ...").

Insalata di gamberi

Ingredienti per l'insalata | dosi per 2-4 persone

450 grammi di gamberi freschi sgusciati / 1 lime (o limone) / 1 cespo di lattuga romana tagliata a striscioline / 100 grammi di pomodori ciliegini tagliati a metà / 15 grammi di prezzemolo sminuzzato / 2 avocado maturi sbucciati e tagliati a cubetti.

Ingredienti per il condimento

4 cucchiaini di olio di oliva / 4 cucchiaini di succo di lime (o di limone) / 1 cucchiaino di miele / sale e pepe quanto basta / mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo).

Preparate il condimento emulsionando in una ciotolina l'olio, il succo di lime (o di limone), il miele, il sale, il pepe e il peperoncino in polvere se gradito, quindi mettete da parte questa salsa.

Ora condite i gamberi con sale, pepe e succo di lime (o succo di limone) e cuoceteli in padella con un filo d'olio. Mettete in un'insalatiera la lattuga tagliata a striscioline, i pomodori, il prezzemolo e gli avocado. Condite il tutto con la salsa precedentemente preparata e mischiate bene, alla fine aggiungete i gamberi e servite.





PREZZEMOLO

È una pianta erbacea aromatica che si raccoglie nei mesi caldi. Le tre varietà più conosciute sono il “prezzemolo comune”, il “Gigante d’Italia” (con le foglie più grandi) e il “Riccio” con foglie increspate. Quest’ultimo è usato più che altro per guarnire dato che l’aroma è debole.

Consigli e curiosità

› Cercate di coltivare il prezzemolo in vasi da tenere in casa sul balcone o nel giardino, in questo modo potrete consumarlo appena raccolto quando sprigiona il massimo del suo aroma.

(Tratto dal libro di Frate Indovino “In cucina non tutti sanno che ...”).



RONZA VIA

6 Calottine in cera naturale allontana insetti, da sciogliere nel diffusore a candela.
Ciascuna da 20 gr. - 20,00 €

più

DIFFUSORE

a candela, con esclusivo sistema anti-vento.
30,00 €

Insieme a 30,00 €!

Contatti: 08.00-17.00; venerdì 08.00-16.00, sabato e festivi chiuso. Tel. 075 5069369
www.frateindovino.eu - info@frateindovino.eu - www.facebook.com/frateindovino



Insalata di pollo e pesche

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

4 pesche / 2 petti di pollo / 450 grammi di insalata mista / 200 grammi di pomodori ciliegini tagliati a metà / mezzo cetriolo tagliato a pezzetti / mezza cipolla rossa tagliata a fettine / 60 grammi di noci.

Ingredienti per il condimento

60 millilitri di aceto balsamico / 2 cucchiaini di olio di oliva / 85 grammi di miele / 2 cucchiaini di sale / 1 cucchiaino di pepe.

Preparate il condimento emulsionando in una ciotolina l'olio, l'aceto, il miele, il sale e il pepe. Dividete questa salsa a metà in due ciotoline: una tenetela da parte, l'altra utilizzatela per condire le pesche nel modo che verrà spiegato qui di seguito. Lavate bene le pesche e, senza sbucciarle, tagliatele a metà privandole del nocciolo. Cospargete la parte interna delle mezze pesche con la salsa che avete preparato e mettetele a grigliare su una piastra in ghisa già calda "a faccia in giù" (cioè con la buccia rivolta verso l'alto e la polpa appoggiata sulla piastra). Fatele grigliare per pochi minuti quindi toglietele dalla piastra e mettetele da parte. Prendete i petti di pollo e conditeli con olio d'oliva, sale e pepe quindi cuoceteli sulla piastra di ghisa unta con un filo d'olio. Mentre cuociono spennellateli su entrambi i lati con la salsa con cui avete condito anche le pesche. Una volta cotti toglieteli dalla piastra e tagliateli a striscioline. Tagliate a fettine anche le pesche grigliate. Mettete in un'insalatiera l'insalata mista e aggiungetevi i pomodori, il cetriolo, le pesche, il pollo, la cipolla e le noci. Condite il tutto con la salsa che avevate tenuto da parte, mescolate bene e servite.





PESCA

La pesca è un frutto originario della Cina e diffuso attraverso la Persia da Alessandro Magno. Come per altri frutti esistono, anche per la pesca, diverse varietà. La “pesca comune” si riconosce per la peluria esterna e può avere polpa bianca o gialla. La “pesca noce” (o “nettarina”) ha una superficie liscia e priva di lanugine mentre la “percoca” si riconosce dalla buccia che da verde diventa gialla con la maturazione. Quest’ultima è la più adatta alla produzione di pesche sciropate. La pesca in generale contiene molta acqua e le vitamine sono concentrate nella buccia quindi è consigliabile mangiarle senza sbucciarle. La pesca si trova da maggio a settembre ma i frutti migliori sono quelli che si trovano da luglio in poi. Oltre che per il consumo diretto le pesche si usano anche per la produzione di acquavite.

Consigli e curiosità

- › Per far maturare più in fretta le pesche mettetele in una scatola coperta con un giornale.
- › Le pesche si sbucciano facilmente con il pelapatate.
- › Irrorate le pesche sbucciate con del succo di limone per non farle annerire.
- › Prima di surgelare le pesche sbucciatele e tagliatele a pezzi togliendo il nocciolo, quindi congelatele immerse in uno sciroppo a base di acqua e zucchero oppure semplicemente cosparse di zucchero.

(Tratto dal libro di Frate Indovino “In cucina non tutti sanno che ...”).



Insalata proteica di frutta e quinoa

Ingredienti per l'insalata | dosi per 2 persone

235 millilitri di acqua / 355 millilitri di succo d'arancia / 170 grammi di quinoa / una manciata di fragole, mirtilli e mango tagliato a cubetti / basilico fresco sminuzzato per la guarnizione.

Ingredienti per il condimento

120 millilitri di succo di lime (o di limone) / 1 cucchiaino di miele.

.....

Mettete in una pentola l'acqua, il succo di arancia e la quinoa quindi mettete sul fornello la pentola con coperchio e fate cuocere a fuoco lento per 12-15 minuti fino a che la quinoa non avrà assorbito tutto il liquido. Disponete quindi la quinoa in un'insalatiera e aggiungete le fragole, i mirtilli e il mango. In una ciotolina emulsionate il succo di lime (o di limone) con il miele quindi versatelo sulla vostra insalata di quinoa e frutta, mescolate bene, guarnite con il basilico sminuzzato e servite.

.....





QUINOA

La quinoa è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia botanica delle *Chenopodiaceae*, così come gli spinaci e la barbabietola. Di questa pianta si consumano i semi che, se sottoposti a macinazione, forniscono una farina contenente prevalentemente amido. È caratterizzata da un alto contenuto proteico e dall'assenza di glutine. Per i suoi impieghi sia come semi sia come farina è considerata uno "pseudocereale". Per il suo buon apporto proteico costituisce l'alimento base per le popolazioni andine e ultimamente si sta diffondendo in tutto il mondo, soprattutto nelle diete vegetariane e vegane. Gli Inca chiamavano la quinoa *chisiya mama* che in *quechua* vuol dire "madre di tutti i semi".



ZANZAIUTO

Latte spray, repellente per Zanzare e lenitivo dopo puntura.

Flacone da 100 ml - 18,00 €

Contatti: 08.00-17.00; venerdì 08.00-16.00, sabato e festivi chiuso. Tel. 075 5069369
www.frateindovino.eu - info@frateindovino.eu - www.facebook.com/frateindovino



Insalata fresca di mango e frutta estiva

Ingredienti per l'insalata | dosi per 4 persone

450 grammi di fragole lavate e private delle foglie / 4 kiwi sbucciati e tagliati a dadini / 2 mango sbucciati e tagliati a dadini / 2 banane sbucciate e tagliate a rondelle / 340 grammi di mirtilli freschi / 1 ciuffetto di menta fresca (o basilico) per la guarnizione.

Ingredienti per il condimento

Succo di 1 limone (o lime) / 2 cucchiaini di miele.

Tagliate in 4 parti le fragole e mettetele in un'insalatiera insieme al mango a cubetti, ai kiwi, ai mirtilli e alle banane. In una ciotolina emulsionate il succo di limone con il miele quindi versate la salsa sulla frutta. Guarnite il tutto con delle foglioline di menta fresca (o basilico sminuzzato a seconda dei gusti) e servite.





MANGO

È il frutto di una pianta di origine indiana diffusasi largamente anche nelle zone tropicali al tempo delle colonizzazioni. Esistono moltissime varietà di mango, ma vengono ordinate in due grandi famiglie: il mango indiano, dalla forma irregolare ma tondeggiante, con la buccia verde quando il frutto è acerbo, rossa e poi gialla a maturazione avvenuta, e dal sapore leggermente acido; il mango indocinese, dalla forma lunga e appiattita, con la buccia verde o giallognola rossastra e dal sapore dolce.

Consigli e curiosità

- › Gli esemplari di mango migliori si trovano a maggio e giugno.
- › Quando dovete sceglierli, prendeteli in mano e valutatene il peso: devono risultare piuttosto pesanti rispetto al loro volume; la polpa deve cedere leggermente sotto la pressione delle dita.
- › Un modo pratico per tagliare il mango consiste nell'effettuare due tagli (così da dividerlo in tre parti) in senso trasversale, in modo che la parte centrale comprenda al suo interno il nocciolo; tagliate poi tutta la polpa intorno a esso.

(Tratto dal libro di Frate Indovino "In cucina non tutti sanno che...").



Cari Amici

grazie di cuore per aver accolto Frate Indovino in casa.

Il Vostro contributo verrà devoluto a numerose opere di bene. I nostri assistiti riescono a migliorare la propria esistenza e ad uscire da momenti difficili proprio grazie al Vostro sostegno e ai Vostri gesti e pensieri amorevoli.

Grazie ancora per tutto quello che fate, Voi che agite per il bene degli altri migliorate il mondo un giorno dopo l'altro.

Vi auguro un'estate serena piena di pace e bene!

*Vostro affezionatissimo
frate Indovino*



*Ordina subito
i due libri!*

Offerte!

**L'ESCLUSIVA COLLEZIONE DI BICCHIERI
CON O SENZA MANICO
PER GUSTARE LE TISANE FREDDI
DI FRATE INDOVINO!**

*I bicchieri di ceramica mantengono fresche le vostre bibite
preservandole dai raggi solari. Il pratico coperchio
svolge anche la funzione di sottobicchiere.*



APPROFITTA DELL'OFFERTA

Per ricevere le ottime tisane di Frate Indovino da consumare fredde!

1 bicchiere a scelta 20,00 € / 1 tisana a scelta 8,00 €

1 bicchiere a scelta + 2 tisane a scelta 25,00 € / 3 bicchieri a scelta + 3 tisane a scelta 45,00 €

6 bicchieri a scelta + 6 tisane a scelta 80,00 €



TISANA BALSAMICA



TISANA DIGESTIVA



TISANA REGOLANTE



TISANA RILASSANTE

Tel. 075 5069369

www.frateindovino.eu | info@frateindovino.eu

www.facebook.com/frateindovino





Offerta solo con questa pubblicazione!



RONZA VIA

6 Calottine in cera naturale allontanano insetti, da sciogliere nel diffusore a candela.
Ciascuna da 20 gr. - 20,00 €

DIFFUSORE

a candela, con esclusivo sistema anti-vento.
30,00 €

più

Insieme a 30,00 €!



ZANZAIUTO

Latte spray, repellente per Zanzare e lenitivo dopo puntura.

Flacone da 100 ml - 18,00 €



ABBONATI AL MENSILE

Frate Indovino

Offerta Abbonamento Annuale

12 numeri + calendario da parete

€. 30,00

Tel. 075 5069369

www.frateindovino.eu | info@frateindovino.eu

www.facebook.com/frateindovino



Provincia dell'Umbria dei Frati Minori Cappuccini - Filiale Frate Indovino - Via Marco Polo, 1 bis - Perugia Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1. Promozione abbonamento al periodico mensile Frate Indovino. Prezzo di copertina di questo prodotto editoriale: Euro 2,20. Importi superiori ricevuti verranno devoluti alle opere sociali di "Frate Indovino". Prodotto editoriale non in vendita, ma spedito ad indirizzi acquisiti nel rispetto delle norme vigenti nel quadro del Regolamento 2016/679. Normativa consultabile nel sito Internet <http://www.frateindovino.eu/privacy>.

CODICE ISBN: 978-88-8199-107-5