

# POLPETTE DI MELANZANE FILANTI AL FORNO

Le **polpette di melanzane** sono un secondo piatto molto gustoso e perfetto per chi segue una dieta vegetariana. Sfogliando un numero di qualche mese fa del magazine di Jamie Oliver mi sono soffermata su una ricetta di polpette di melanzane. Ho fatto diverse modifiche ma mi è piaciuto molto, e ho provato, il metodo di cottura di questo vegetale. E' infatti noto che la melanzana assorbe una grande quantità di olio e quindi per non bruciarla solitamente si tende ad aggiungerne troppo ottenendo melanzane molto unte. Nella ricetta presente sul magazine invece le melanzane vengono tagliate a pezzetti e condite con qualche cucchiaino di olio, stese poi su un foglio di carta forno e cotte in forno coperte da un foglio di alluminio, in questo modo otterrete melanzane cotte, saporite e per nulla unte.



**POLPETTE DI MELANZANE FILANTI AL FORNO  
CON SUGO DI POMODORO  
ingredienti per 4 persone**

600 g di melanzana al netto\*\*  
60 g di grissini integrali\*  
80 g di pecorino

50 g di asiago  
1 uovo  
4 cucchiaini di olio  
sale fino

Per il sugo

1/2 cipolla di tropea  
4 pomodori rossi maturi  
8 foglie di basilico  
olio extravergine d'oliva  
peperoncino fresco

\*potete usare anche del pangrattato ma i grissini hanno molto più sapore.

\*\* potranno sembrare tante le melanzane ma una volta cotte riducono moltissimo il loro volume.



Per prima cosa preparate il sugo, tritate la cipolla e fatela rosolare qualche minuto in un tegame con due cucchiari di olio extravergine d'oliva. Tagliate i pomodori in 4 parti ed eliminate i semi. Riducete i pomodori a cubetti ed uniteli alla cipolla, proseguite la cottura per circa 40 minuti, fino ad ottenere un sugo denso e saporito. Regolate di sale ed aggiungete il basilico spezzettato e condite con un filo di

olio extravergine d'oliva a crudo.

Nel frattempo lavate la melanzana e riducetela a cubetti il più uguali possibile tra loro. Metteteli in una ciotola e irrorate con due cucchiaini di olio, mescolate e fate lo stesso con altri due cucchiaini, mescolate ancora. Foderate una teglia con della carta forno e disponete i cubetti di melanzane senza sovrapporli. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti, se vedete che le melanzane iniziano a scurirsi troppo coprite con un foglio di alluminio. Togliete le melanzane dal forno, eliminate gli eventuali pezzetti bruciacchiati (se ne erano presenti di troppo piccoli) e schiacciatele con una forchetta, fate raffreddare. In una ciotola sbattete l'uovo, frullate i grissini a farina, grattugiate il pecorino ed unite tutto alle melanzane. Regolate di sale e formate delle palle grosse come le palline da pin pong. Con un dito formate un buco e mettete un cubetto di asiago, richiudete la polpetta. Proseguite fino a terminare gli ingredienti. Disponete le polpette su una teglia coperta con carta forno e cuocete 20 minuti a 180°C. Sfornate le polpette e mettetele nella pentola con il sugo caldo, fate insaporire mescolando bene e servite subito.













# INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

Ieri sera mentre aspettavo che l'aria condizionata si espandesse in camera da letto per permettermi di prendere sonno, pensavo ai vostri blog, a voi.. ai vostri post e mi son resa conto che se un po vi conosco è naturalmente grazie a ciò che scrivete, e a me piace leggere i vostri ricordi, i vostri aneddoti e le vostre auto descrizioni del carattere, io invece non so se mi son fatta conoscere... ma certo non posso raccontarvi tutto di me adesso altrimenti vi terrei qui delle ore.. però questa ricetta un po mi rispecchia.. un "bel" groviglio si perchè sono lunatica, sono o bianco o nero, ho poche mezze misure, le persone con cui ho molto a che fare o le adoro o non le sopporto, nel primo caso sono adorabile, disponibile, divertente.. nel secondo... diciamo che ne faccio passare poche, per chi non l'avesse capito sono dello scorpione!! adoro ridere, adoro fare battute e alle persone che prendo in giro dico sempre "*sii contento perchè vuol dire che mi stai molto simpatico*" e se qualcuno mi sta antipatico... fidatevi.. si vede!!! a volte sono estremamente scontrosa e non faccio niente per nascondere, a volte racconto vita morte e miracoli a volte mi limito a due parole.. non sopporto le costrizioni e mi adatto pochino, sono poco tollerante, molto poco tollerante.. soprattutto non sopporto la stupidità, non sopporto chi non ragiona e chi urla invece di parlare, chi non ascolta, chi ti interrompe!!

per stasera direi che basta anche perchè tra un po non ho più il tempo per scrivere la ricetta che tra l'altro mi è piaciuta da morire, l'ho ritrovata sfogliando un vecchio numero di "la cucina italiana" ho cambiato qualche ingrediente ma fondamentale è lei.



### **INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO**

per 2 persone  
per la cottura

1/2 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

vino bianco

sale

1 branzino da 450 gr circa

2 zucchini

1 carota

15 olive taggiasche

pinoli

1 cuore di sedano

2-3 fette di cipolla di tropea  
basilico  
pomodori  
olio evo, sale, pepe



In una larga pentola, che possa contenere il branzino, mettete a bollire dell'acqua con il sedano, la carota, una mezza cipolla e un po di vino bianco, quando bolle mettete il branzino e cuocete circa 15 minuti, spegnete la fiamma e lasciate nel brodo per altri 10 minuti.

Nel frattempo tagliate le zucchine molto sottili e grigliatele pochissimo su ogni lato.

Tagliate a piccoli pezzetti le verdure e mettetele a cuocere in padella con un po di olio evo, aggiungete i pinoli e le olive, salate.

Scolate il branzino, sfilettatelo e prelevate la polpa che unirete alle verdure, condite con olio ed eventuale sale e basilico tritato.

In una ciotola disponete sui bordi interni le fette di zuccina intrecciandole, al centro riempite con il composto di branzino, capovolgete sul piatto.

Lavate i pomodori e tagliateli a piccoli cubetti, disponete la dadolata tutto attorno allo "sformatino" condite con un filo d'olio sale e pepe.



con questa ricetta partecipo al contest di NELLA CUCINA DI  
LAURA

---

## **BUDINO DI CIPOLLE DI TROPEA CAMELLATE**

Eccomi ancora coi miei budini, quando ho visto l'argomento dell' MTC di questo mese mi è venuto naturale pensare di trasformare delle portate in budini, cioè il budino ai ceci e arance che vi ho già presentato proviene da questa insalata fatta tempo fa, e nella mia mente si sono susseguiti piatti composti da più elementi che mi piacciono, per esempio adoro le tartarelle di cipolle di tropea caramellate con la salsa al pecorino... bene io l'ho strutturata e ne è uscito questo... a mio avviso delizioso e particolarissimo!!!

La ricetta viene sempre da quella di FRANCESCA, io ho dimezzato le dosi.





**BUDINO DI CIPOLLE DI TROPEA CARAMELLATE  
CON CIALDE AL PECORINO E DADOLATA DI FRAGOLE AL BALSAMICO**

per 3-4 budini

per i budini

250 gr di cipolle di tropea

10 gr di burro

2 cucchiaini di zucchero di canna

1 uovo

15 gr di pecorino

50 ml di panna

per le cialde al pecorino

40 gr di pecorino

mandorle a scaglie

rosmarino tritato

fragole

aceto balsamico

In una padella fate fondere il burro e unite le cipolle tagliate a rondelle, fate cuocere qualche minuto e unite lo zucchero, quando sarà sciolto allungare con qualche cucchiaino di acqua, lasciare cuocere 10 minuti circa, lasciate raffreddare.

Amalgamate l'uovo con la panna e unite il pecorino, aggiungete le cipolle e frullate il tutto, imburrate degli stampi e

metteteli in una teglia con dell'acqua.  
Cuocete per 40 minuti a 180° in forno statico.  
Nel frattempo grattugiate il pecorino e mescolatelo alle mandorle e al rosmarino fate dei cerchi con questo composto su una teglia ricoperta con carta forno, mettete in forno qualche minuto, togliete appena coloriscono e lasciate un po' raffreddare in modo che rapprendano.  
Sformate i budini e metteteli al centro del piatto, attorno disponete una dadolata di fragole fresche condite con dell'aceto balsamico, decorate con la cialda!!!

Con questa ricetta partecipo all'MTC di maggio  
Inoltre ringrazio tantissimo l'eccentrica Sabrina per avermi donato questo premio, il suo blog è davvero molto creativo e lei è molto simpatica!!!  
grazie mille cara molto, molto apprezzato

---

## **BIGOLI AL PESCE SPADA**

Circa tre anni fa ho comprato il mio primo kenwood e da allora è diventato un aiuto insostituibile in cucina, l'estate scorsa è andato in pensione ed è stato sostituito da un modello più avanzato.. quello con tutta quella marea di accessori che si possono aggiungere.. naturalmente comprandoli a parte, bene sul mitico AMAZON un mese fa c'erano dei grossi sconti su tanti accessori e a casa mia è arrivato il torchio per la pasta con due trafile... e finalmente ieri ho potuto provarla.. ero un po' "agitata" perchè ho letto su diversi forum di persone che hanno avuto problemi o addirittura hanno rotto il ken.. oddio se lo rompo è un grosso guaio!!! Comunque a me è andata bene.. niente di rotto e spaghetti perfetti!



## **BIGOLI AL PREZZEMOLO CON PESCE SPADA E POMODORI CONFIT**

### **ingredienti per 2 persone**

150 gr di farina integrale

50 gr di farina 00

2 uova

70 gr di pesce spada affumicato

150 gr di pomodorini

pinoli

cipolla di tropea

prezzemolo

pecorino

misto aromatico (salvia, maggiorana, timo)

olio extravergine d'oliva

Accendete il forno a 100°.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate tutti i semini, mettete il tutto in una ciotola e condite con olio, pepe, ed il trito aromatico. Mettete in forno per circa 2 ore. Frullate un uovo con del prezzemolo e impastate con mezza dose di farina, l'altra mezza dose impastatela con l'altro uovo. Io ho impastato nel kenwood e una volta raggiunto un'impasto granuloso l'ho coperto con pellicola e lasciato riposare 15 minuti. Potete fare la stessa cosa anche se impastate a mano. Io ho fatto i bigoli con il torchio, se non l'avete potete tirare la sfoglia sottile, tagliare delle strisce tipo tagliatelle e arrotolare a mano. Lasciate asciugare una mezz'ora la pasta. Scaldate l'acqua, salatela (poco perchè il pesce spada è già molto salato) e cuocete i bigoli.. ci vorranno almeno 15 minuti.

In una padella mettete un pò d'olio extravergine d'oliva e fate rosolare la cipolla di tropea tagliata grossolanamente, tagliate a striscioline sottili il pesce spada e unirlo in padella assieme ai pinoli, fate rosolare pochi minuti e sfumate con poco vino bianco, lasciate evaporare e unite i pomodorini. Togliete dal fuoco. Unite i bigoli al sugo con un po d'acqua di cottura, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e del prezzemolo spezzettato. Lasciate insaporire qualche minuto, mescolando. Impiattate e mettete sopra delle scagliette di pecorino.. si il pecorino con il pesce .. in particolare col pesce spada si sposa benissimo!!