

# Peperoncini Sott'olio

Questa estate, saranno i postumi dei miei svariati hobby da Lockdown mi sono ritrovata con una piantagione di peperoncini sul balcone, e quale modo migliore per conservarli se non farli in barattolo? Bene eccomi qui a preparare i peperoncini sott'olio seguendo la ricetta di famiglia.

Ricetta calabrese □ di zia Marisa per la precisione!!!  
È una ricetta molto veloce ed è perfetta se si vuole aggiungere quel tono in più a qualsiasi piatto.



## Ingredienti

- 500 gr di peperoncini piccanti freschi
- olio di oliva extravergine
- 5-6 cucchiaini di sale fino
- finocchietto selvatico

- qualche spicchio di aglio

Ecco come ho fatto i miei peperoncini sott'olio:

Dopo aver lavato ed asciugato i peperoncini li ho tagliati e cosparsi con sale fino, il sale deve essere abbondante, ho lasciato riposare un'oretta.

Nel frattempo ho sterilizzato i barattoli facendoli bollire in una pentola.

Trascorso il tempo ho strizzato bene i peperoncini, li ho conditi con finocchietto selvatico e qualche spicchio di aglio ed ho invasato.

Le spezie sono facoltative e volendo si possono aggiungere quelle che più si preferisce. Ho riempito i barattoli con olio evo fino a coprire bene tutti i peperoncini, li ho chiusi e messi a bollire i barattoli per altri 30 min in pentola. Pronti!

Una volta aperti i barattoli, ricordatevi di rabboccare l'olio in modo che i peperoncini non vengano a contatto con l'aria e poi riporre i vasetti aperti in frigo.



Peperoncini Sott'olio – SerenaCucina



Peperoncini Viagra del Cile e Diavolicchio Calabrese



Peperoncini Jalapeno, Diavolicchio Calabrese



Peperoncini Sott'olio – SerenaCucina

Peperoncini sott'olio – Ricetta calabrese tradizionale

Per quanto riguarda la sterilizzazione vi lascio il link del Ministero della Salute sulla corretta procedura da utilizzare.

---

## Penne rigate integrali con broccoli, gamberi e noci



Penne rigate integrali con broccoli, gamberi e noci, un piatto salutare, ma devo dire molto, molto gustoso! Il mio essere perennemente a dieta (anche se con scarsi risultati... □ ahimè) mi porta a pensare e sperimentare sempre nuovi piatti che siano sì buoni, ma che mantengano basso anche l'apporto calorico... e devo dire questa volta ci sono anche abbastanza riuscita. Ovviamente già partire da una buona base, come l'alta qualità delle materie prime, mi ha dato una grande mano! Oltre a dei buoni broccoli e degli ottimi gamberoni, ho utilizzato per la prima volta della pasta integrale, fatta con grano duro Senatore Cappelli. Conosco questa qualità antica di grano, l'ho spesso utilizzata per la panificazione, ma ancora mai provata per la pasta e devo dire che mi ha positivamente sorpresa! Sì perchè le Penne Rigate di Zara Cereali, ditta molisana attiva dal 1988, sono davvero buone, mantengono la cottura ed essendo trafile al bronzo con una lenta essiccazione raccolgono e mantengono perfettamente il condimento.



Zara Cereali, come dicevo, è una ditta molisana, della provincia di Campobasso, Mafalda per essere ancora più precisi. Producono e trasformano grani antichi e cereali per l'Italia e per l'estero. Tra le verdi terre incontaminate molisane, l'aria buona, con attenzione all'innovazione ma senza mai distaccarsi troppo dalla tradizione Zara produce e lavora con qualità sempre controllata e garantita dalla filiera corta.

Ma ora basta chiacchiere vi lascio qui la mia ricetta, ma soprattutto vi lascio qui di seguito il codice sconto che Zara Cereali offre a tutte le mie lettrici ed a tutti i miei lettori:

## 8U58955U

**-10% su tutti i prodotti Zara Cereali acquistabili sul loro sito!**

Cosa aspettate, provate anche voi questi ottimi prodotti rigorosamente Made in Italy!

Ricetta:

- 350 gr **PENNE RIGATE INTEGRALI DI GRANO DURO SENATORE CAPPELLI**
- 1 **LIMONE, SCORZA**

- 300 gr **BROCCOLI**
- 8 **GAMBERONI**
- 1 **PEPERONCINO ROSSO PICCANTE**
- 4 cucchiaini **OLIO EVO**
- **SALE** q.b
- 8 **NOCI**

Parto con pulire e sbollentare il broccolo, giusto una stemperata e poi lo passo in acqua ghiacciata, in modo da mantenere il colore. In questa stessa acqua cucino le mie penne.

Lavo, sguscio e taglio a pezzettoni i gamberoni, li metto da parte. Con i gusci preparo un fumetto che userà per mantecare la pasta.

In una padella verso l'olio, lo spicchio di aglio, il peperoncino (siccome non è periodo io uso quello secco) ed i miei broccoli, faccio insaporire.

Scolo la pasta qualche minuto prima dei 10/12 indicati sulla confezione e la ripasso in padella insieme ai broccoli che stanno andando, verso anche un po' del fumetto che mi aiuterà a mantecare ed insaporire, per ultimo aggiungo i gamberoni, faccio saltare bene il tutto e spengo. Levo aglio e peperoncino e servo con una mangiata di noci spezzettate e la buccia di limone grattugiata.

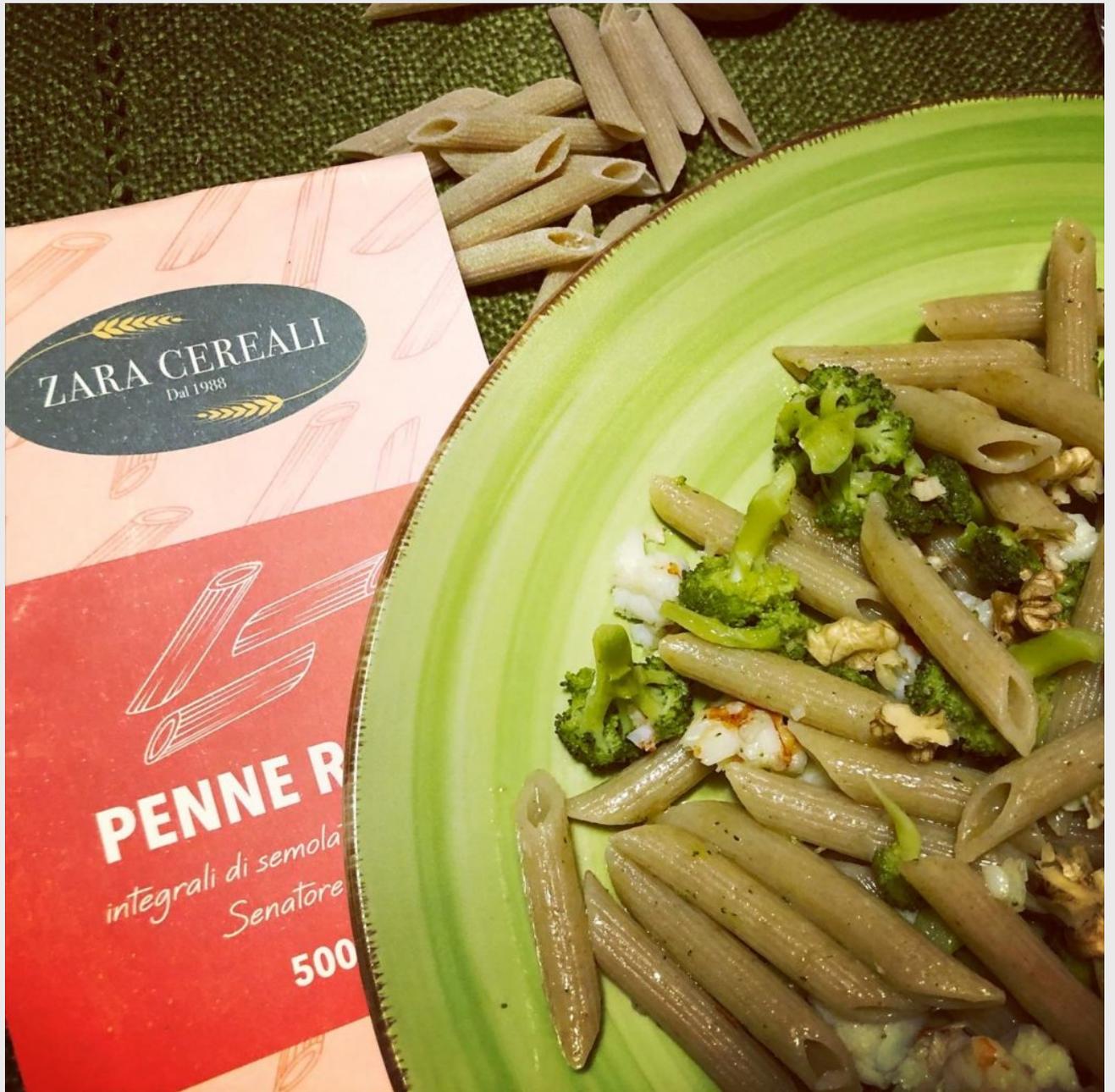
Pronta, buonissima e super sana!











---

Crostata rustica con  
marmellata di uva



Tra i miei dolci preferito, dopo quelli alle mele, di sicuro piazzerei anche le crostate... datemele di qualsiasi cosa, in qualsiasi modo, in tutti i luoghi e in tutti i laghi e mi renderete una persona felice!!! ☐

Oggi provo una versione un po' rustica, con una frolla, quasi integrale...

devo dire che non è male, anzi, poi evitando la farina 00 si ha quasi la coscienza più pulita ☐

E' da un po' che praticamente non uso più la farina

super raffinata, la tipo 00, appunto, e la preferisco. Ma bando alle ciance, vi racconto la mia Crostata rustica con marmellata di uva!

## Ingredienti

- 300 g Farina tipo 2
- 100 g burro
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 uovo
- 100 g zucchero
- 1 cucchiaino Lievito Pane degli Angeli
- 1 vasetto Marmellata di uva nera
- 1 limone

Parto con la mia Crostata rustica con marmellata di uva dalla preparazione sabbiatura della farina, ovvero impasto farina e burro fino a che non diventi a piccoli granelli, come appunto la sabbia, faccio la fontana sulla spianatoia ed inizio ad incorporare il resto degli ingredienti, compresa la scorza grattugiata del limone.

Impasto velocemente fino ad ottenere una palla liscia che inserisco in un sacchetto da congelatore e ripongo in frigo a riposare per almeno 30 minuti.

Passata la mezz'ora riprendo la pasta, ne prelevo un terzo e metto da parte, stendo la parte più grande su di un foglio di carta forno, raggiungendo uno spessore di circa 4-5 mm ed un diametro utile a ricoprire lo stampo da crostata. Inserisco l'impasto con tutto il foglio di carta dentro la teglia per crostate da 28cm, pareggio i bordi e farcisco con la marmellata.

Stendo anche la parte avanzata di pasta e con delle formine creo dei fiocchi di neve e taglio.

Con la mia fighissima rotella taglia pasta, creo anche delle strisce, decoro quindi la mia crostata ed inforno a 180° per 35 minuti circa.

Pronta ed appetitosa... e come vedete dalla foto, ho anche fatto una test... dovere dello chef, si dice così no?!



# Polpette di melanzane alla calabrese



L'estate è appena finita e con se si porta via tanti buoni prodotti, tra questi anche le melanzane ☐

Allora vado contro corrente e per salutare l'estate e celebrare l'arrivo dell'autunno io preparo le polpette di melanzane.

Questa è una ricetta storica della mia famiglia, non le facevamo spesso, ma quando succedeva era sempre una festa.

Mi ricorda le estati passate a casa in campagna con tutta la famiglia riunita e io che passavo le intere giornate in giro per campi e boschi come una vera selvaggia. Rientro la sera completamente impolverata e 9 volte su 10 con qualche ferita, mamma doveva quasi infilarmi intera in lavatrice per farmi tornare un aspetto quasi umano XD

ehhh bei tempi!!!

Ma ora bando alle ciance ed ai ricordi smielati, vi racconto la ricetta, che è meglio...

- 550 g di melanzane
- 250 g di pane raffermo
- 2 uova intere
- 150 g di pecorino grattugiato ( o parmigiano)
- aglio
- prezzemolo
- pepe nero
- sale
- olio per friggere

Il primo passaggio da fare è lavare e tagliare a pezzi le melanzane, fatto questo le metto a bollire in acqua

salata per 10 minuti.



Mentre le melanzane sono in pentola, metto a bagno il pane rafferma in acqua fredda.

Una volta cotte le melanzane le scolo per bene e le lascio freddare in uno scolapasta in modo che continuino a scolare, una volta tiepide le strizzo ancora e le trasferisco su un tagliere. Con un coltello grosso le trituro il più possibile.



Strizzo e scolo anche il pane ormai ben ammollato e lo aggiungo alle melanzane. Aggiungo anche il resto degli ingredienti ed amalgamo bene il tutto. Se l'impasto dovesse risultare troppo molle aggiungo del pane grattugiato.



Passo quindi formare le polpette. Metto a scaldare sul fuoco una padella con l'olio e quando è a temperatura inizio a friggere le polpette, appena diventano belle dorate e croccanti le tiro su e le metto a scolare su della carta assorbente per fritti.

Et voilà, le mie polpette di melanzane sono pronte e super buone!

---

## Involtino di melanzane e

# merluzzo



Oggi piatto veloce, leggero ed estivo: Involtino di melanzane e merluzzo ☐

Le melanzane sono davvero un ingrediente versatile, ci si può fare di tutto si va dall'antipasto al dolce, si la moda ultima infatti vede questo ingrediente spesso in abbinamento al cioccolato o

cmq come ingrediente principe del dessert...

tranquilli, io non mi spingo così in là, anche se... non mi sfidate!!! ☐

Io mi sono data ad un semplice involtino, veloce, facile ma soprattutto gustoso... anche perchè altrimenti con mio marito ci parlate voi?! Scherzo!!! ☐

Vi racconto la ricetta, che è meglio, va'...

## Ingredienti:

- 2 melanzane medie
- 3 filetti merluzzo, meglio se fresco o cmq di un pesce polposo
- Pomodorini datterini
- Olio Evo
- Sale
- Pepe
- Qualche capperi
- Origano
- Prezzemolo
- 1 Spicchio d'aglio
- Basilico

## Preparazione:



La prima cosa da fare, per preparare il mio involtino di melanzane e merluzzo, è preparare le melanzane grigliate, quindi le lavo per bene, tolgo il gambo e le affetto per lungo facendo fette di circa 5 mm. Intanto metto a scaldare sul fornello la piastra, quando è ben calda ci adagio sopra le fettine di melanzane e le lascio cuocere, prima da un lato, poi dall'altro. Così fino a finire tutte le mie fettine.

Passo ora a fare il ripieno con il pesce, io ho preso qualche filetto di merluzzo, lo faccio cuocere in padella insieme a qualche datterino, che ho precedentemente lavato e mondato, i capperi e lo spicchio d'aglio, che leverò a fine cottura. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco aggiungo al pesce anche origano e prezzemolo ed aggiusto di sale.

Metto da parte il ripieno, nella stessa padella metto a scaldare i restanti datterini con l'olio e gli stessi odori utilizzati per il merluzzo. Aggiungo anche qualche foglia di basilico. Intanto che la salsa cuocia un po' preparo gli involtini, arrotolo quindi le fette di melanzane farcendole con il merluzzo.



Per farli insaporire bene li passo per qualche minuto in padella con il sughetto appena fatto, servo con una bella foglia di prezzemolo ed un filo d'olio a crudo.

□

```
ngg_shortcode_0_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Io ci abbinerei un bel spumante brut rosato, "Special Rosè" – Cantina LUCCHETTI – Charmat lungo 9 mesi per questo Spumante 100 % lacrima di Morro d'Alba. Luminoso e vivace, con pesca bianca aromatica, fragole e note floreali. In bocca è pieno e ricco con una bella acidità sul finale.

---

## Patate ripiene... di patate (e tonno)



Vi ricordate le super battute di mio marito sulle zucchine ripiene di zucchine o le melanzane ripiene di melanzane? Bene, da oggi avrà in repertorio anche le patate ripiene di patate!!! ☐

E sia!!!

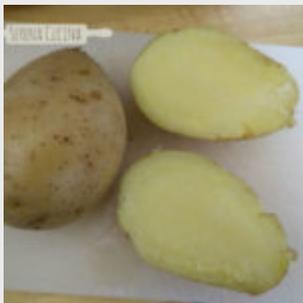
Ok non è nemmeno poi così originale l'idea, ma come al solito io ho fatto il mio esperimento! La versione classica, o almeno quella più gettonata online, prevede del formaggio filante e del bacon, io ho fatto una versione tendenzialmente più leggera e anche più mediterranea rifacendomi anche un po' alle polpette di patate e tonno.

Vi racconto la ricetta:

## Ingredienti

- 5 patate medie (possibilmente di forma e dimensione simili)
- 2 scatole di tonno
- erba cipollina
- prezzemolo
- paprika
- curcuma
- sale
- pepe nero
- olio Evo

## Procedimento:



La prima cosa da fare è ovviamente lavare bene le patate e metterle a lessare intere. Lavo accuratamente la buccia perchè non la eliminerò, farà parte del piatto.



Con un tritatutto manuale trito il prezzemolo e l'erba cipollina, metto a sgocciolare il tonno.

Una volta cotte le patate le lascio intiepidire, le taglio a metà e le svuoto, con l'aiuto di uno scavino,

creando delle barchette, ripongo la palpa delle patate in una ciotola. Aggiungo nella ciotola anche il tonno e il trito di erbe e con l'aiuto di uno schiacciapatate a pressione impasto bene il tutto.



Per ultimo condisco l'impasto con le spezie, aggiusto di sale ed un filo d'olio. Inizio quindi a farcire le barchette di patate e le dispongo su una leccarda



ricoperta con un foglio di carta da forno o meglio ancora un tappetino in silicone, così fino a finire gli ingredienti. Passo un filo d'olio in superficie e poi in forno per circa 25-30 min a 200° finchè non risultino croccanti e dorate.

Pronte! Ottime come finger o per antipasto, magari abbinate ad una panna acida, io le vedo bene accompagnate da un bel calice di un bianco fresco e aromatico ☐

```
ngg_shortcode_1_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```