

# Nonna Ada in cucina La cucina di primavera facile e sana n. 1

Inviato da Marista Urru  
lunedì 12 aprile 2010

Tornare a cucinare seguendo il ciclo naturale delle stagioni è cosa buona e giusta di certo, ce lo siamo già detto in questo sito, e stagione per stagione cerco di inserire quelle ricette che facilitino il ricorso alle verdure ed alla frutta fresca, della nostra terra.

Dai nostri orti ci arrivano insalate, le prime fragole, le cicorie che sappiamo essere insostituibili disintossicanti generali del nostro organismo, gli spinaci, le carote novelle, fave e altri prodotti che costituiscono fonte di sali minerali e vitamine che ci prepareranno ad affrontare al meglio lo stress estivo.

Le ricette di questo post:

- Spaghetti radicchio e zafferano
- Pesce grigliato al finocchio selvatico
- Cicoria in insalata di primavera
- Carote al vino e timo

### Spaghetti radicchio e zafferano

1 cipollotto fresco, 1  
pianta di radicchio media, poca  
panna liquida, zafferano

Fate soffriggere ed  
imbiondire a fuoco basso il cipollotto in poco olio o burro , tagliate il radicchio a striscioline sottili  
, salate e fate appassire per qualche  
minuto, aggiungete la panna liquida e lo zafferano, mescolate e ripassate la pasta al dente in questo sugo. Parmigiano a  
parte.

E' un sughetto rapidissimo del quale potete fare delle varianti anche aggiungendo dei gamberetti sgusciati e saltati, o  
anche  
qualche filetto di tonno finissimo.

### Pesce grigliato al finocchio selvatico

Il pesce grigliato è  
già buono del suo, ma provate, se già non lo fate, a gustare un nuovo sapore.

Dopo che avete grigliato al solito modo del pesce abbastanza  
grosso o delle belle trance, ponete il pesce su una pirofila ricoperta di abbondanti foglie di finocchietto, copritelo con altre  
foglie  
dello stesso , versate sul tutto 1 bicchiere di cognac, rum o simile in basa a quel che vi trovate in  
casa, dopo averlo scaldato e fiammato, aspettate che il fuoco si spenga da  
solo.

### Cicoria in insalata primavera

Cicoria di bruxelles, olio, limone, pepe, uova sode,  
pomodori

Lavata la cicoria e  
ridotta la parte del torsolo il  
più possibile scavandolo dal basso con un coltellino, facendo attenzione in  
modo che le piantine restino intere, tagliatela poi a fette che metterete nella

insalatiera, sbattete olio, succo di limone e sale con un poco di pepe, condite e mescolate. Poi tagliate a spicchi pomodori ed uova sode che metterete torno torno sul piatto di portata. Anche in questo caso, potete arricchire con aggiunta di qualche gheriglio di noce, avrete un pasto completo e leggero.

Carote a vino e timo

600 gr di carote, 1 cipollotto fresco, fettine di limone, alloro fresco un paio di foglie, rametto di timo serpillio, qualche grano di pepe nero, sale, vino , salsa pomodoro, olio

Lessare delle carote novelle, dopo averle tagliate a fette spesse, aggiungendo nella acqua le fettine sottili di limone , la cipollotta a pezzettini, le foglie giovani di alloro ( ora le trovate ed hanno aroma più delicato delle foglie adulte invernali), 1 rametto di timo , grani di pepe nero, e sale. Dopo circa 20 minuti dovrebbero essere abbastanza cotte, ma non troppo, aggiungete quindi il mezzo bicchiere di vino e un paio di cucchiainate di buona salsa di pomodoro, qualche minuto ancora, una decina circa, e potete scolarle facendo attenzione a non romperle. Va da se che questi tempi di cottura variano a seconda della grandezza e qualità delle carote . Passate al colino il liquido di cottura , pèoi sul fuoco fatelo rapprendere e versatelo tiepido sulle carote.

Potresti vedere per ricette adatte alla stagione attuale

Nonna Ada in cucina secondo la stagione

Nonna Ada in cucina cucinare alla svelta gli asparagi

Può anche interessarti

La misticanza romana e le erbe spontanee del Lazio

