

## Nonna Ada in cucina :Verdure d'Estate un aiuto contro il caldo

Inviato da Marista Urru  
giovedì 04 giugno 2009

Arriva l'Estate sia pure dopo qualche capriccio, e dovremo affrontare il caldo idratati e disintossicati, se ancora non abbiamo provveduto, diamoci da fare: avanti con frutta e verdura che contengono anche sali minerali preziosi e non solo per la abbronzatura.

Quanti di voi hanno potuto impiantare un orto, si trovano ad un copioso raccolto di zucchine e qualcuno mi ha scritto che non sa che farci!

Roby, non scherziamo, ci sono mille modi di fare le zucchine e non annoiare nessuno. Qualcosa riporterò qui e mi riprometto nei prossimi giorni di continuare.

Insalata con zucchine:

4 zucchine raccolte non troppo grosse, sale, crescione o in mancanza le foglie giovani degli spinaci, una manciata abbondante, 1 sedano bianco piccolo, 1 peperone verde, 1 piccolo scalogno o se ne hai anche 1 piccolo porro, aceto, vino bianco, olive nere, pepe, prezzemolo.

Le zucchine ben lavate gettateli per non più di tre minuti in acqua bollente salata, scolate e rinfrescatele sotto acqua corrente, mettete da parte. Se lo avete lavate il crescione, altrimenti come detto le giovani foglie di spinacio, lavate e asciugate con carta da cucina. Il cuore del sedano tagliatelo a pezzi piccoli, lo stesso farete con il peperone verde che taglierete a pezzettini dopo averlo lavato, avergli tolto semi e pellicine bianche e con il bianco del porro o dello scalogno. Tagliate le zucchine a rondelle sottili, e riunitele nella insalatiera insieme alle altre verdure. In una tazza sbattete, aceto, olio, sale, vino, pepe e prezzemolo, versate sulle verdure completate con olive nere denocciolate.

Mi è capitato di dover di fretta aumentare le dosi della insalata, in mancanza di verdure sono ricorso a pezzetti piccoli di groviera.

Zucchine in salsa verde

600 gr di zucchine sottili, prezzemolo, basilico, filetti acciuga, capperi, fettine sottili di cipolla, olio aceto.

Anche questo è un modo piuttosto sbrigativo di servire una fresca insalata di zucchine, scegliete quelle sottili e sbollentatele per pochi minuti nell'acqua a bollore vivo salata, devono restare al dente, non più di 10 minuti di bollitura quindi, poi scolatele a fiatele raffreddare. Lavate e tritate prezzemolo e basilico insieme ai filetti di acciuga, i capperi e le fettine di cipolla,

mescolate olio, aceto, sale. Viene bene anche frullando nel mixer. Affettate le zucchine a rondelle sottili e condite

### Puntarelle e peperoni

Le trovate facilmente al supermercato in comode confezioni da 500 gr già lavate e ridotte in striscioline, se avete la fortuna di aver piantato la catalogna , buon lavoro, ricordate di metterle a bagno in tale caso , dopo averle lavate e tagliate, almeno 1 ora in acqua fredda perché si arriccino.

Nel frattempo abbrustolite i bel peperone, pulitelo e tagliatelo a strisce sottili, stemperate nel vino, olio e aglio la pasta di acciughe , conditevi le puntarelle ben asciutte ed i peperoni

### Crema di carote e zucchine

Questa crema potete servirla a temperatura ambiente, ed è rapidissima da fare. Normalmente la preparo quando al mattino ho dovuto raccogliere fiori di zucca e non voglio friggerli

600 gr di carote novelle, 200 gr di patate, 200 gr di zucchine sottili e fresche, fiori di zucchine, panna.

Lavate e tagliate a pezzi le verdure, mettete in casseruola, aggiungete ½ litro di acqua, salate e cuocete a fuoco moderato per 30 minuti circa, tutte l verdure debbono esser cote e morbide, passate

al passaverdure nel disco a fori piccoli, quindi la purea la rimettete in casseruola,, salate, aggiungere un poco di acqua se serve, portate a calore. Spegnete il fuoco. Avrete pulito i fiori di zucca piccoli e raccolti il giorno stesso , tolto il gambo, il calice verde ed i pistilli. Alla crema che sta raffreddando aggiungete la panna ( 4 cucchiariate) o il latte e i fiori di zucca ben asciugati, mescolate e servite. Certo che se i fiori son grandi, dovrete tenerli sul fuoco un paio di minuti e poi servire.

