

la zuccina LAGENARIA

Scritto da Sicilia Vostra

Lunedì 26 Maggio 2014 10:28 - Ultimo aggiornamento Domenica 08 Febbraio 2015 10:06



La zuccina LAGENARIA è troooooooppo lunga!!!
È molto delicata, ecco un paio di ricette per goderne al meglio.

Prima idea

È un ottimo rinfrescante per lo stomaco, soprattutto se venite da alcuni giorni di sofferenza gastrica. in questo caso preparatela così:
prendetene un 30 cm (meglio parlare di lunghezza che di peso!), tagliateli a dadini e metteteli da parte, portate a bollire un po' meno di un litro d'acqua in cui avrete cura di mettere anche il trito di due spicchi d'aglio e magari due o tre foglioline di menta e alcuni (pochi) semi di finocchio, aggiustando di sale ma senza usare dei granulari da brodo (nemmeno bio!!!). solo quando sentirete che l'acqua calda profuma delicatamente di aglio buttate a lessare per dieci minuti i dadini.

spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e vedrete che bene che vi farà!

Seconda idea

Se invece la smettete un po' di fare bagordi e non avete bisogno di un pronto soccorso gastrico, consiglieri una ricettina un po' più saporita, anche se sempre delicata e al cucchiaino:
fate soffriggere un trito d'aglio con poco scalogno e appena è biondo affogatelo con 300 cc di passata (la nostra, non c'è nemmeno bisogno che ve lo dica!), aggiungete stavolta sì un mezzo cucchiaino da caffè di dado vegetale in polvere bio di quello buono (ce n'è uno che fa un'azienda agricola di reggio emilia che mi piace molto). A parte lessate i soliti 30 cm di lagenaria in solo mezzo litro d'acqua in modo da farli diventare molto cotti (se l'acqua diventa poca aggiungetene piano piano) e poi unite il brodino di lagenaria e i suoi pezzetti ammorbiditi alla passata insaporita.

il risultato deve essere una minestrina vegetariana né troppo densa né troppo 'lenta', che si può

la zuccina LAGENARIA

Scritto da Sicilia Vostra

Lunedì 26 Maggio 2014 10:28 - Ultimo aggiornamento Domenica 08 Febbraio 2015 10:06

gustare bene anche con qualche crostino (pochi!.non esagerate con 'sti carboidrati, dai!) che mentre vi state dando questo gran daffare culinario tosterà solo soletto per voi nel forno in attesa di essere tuffato nella vostra fondina di terracotta preferita.