

PER STARE AI FORNELLI CI VUOLE OCCHIO...

Lo sa molto bene la nostra cara amica Valentina, non vedente dall'età di 27 anni e cuoca provetta

Cari lettori di Oltre, mi chiamo Valentina Novello, ho 55 anni e all'età di 27 sono diventata non vedente a causa di un banale raffreddore che ha comportato l'atrofia dei nervi ottici. Non è stato certamente facile per me riuscire a superare questo improvviso cambiamento verificatosi nella mia esistenza ma posso dire che il vero farmaco che mi ha aiutato a guarire è stato l'amore e il sostegno continuo della famiglia. La mia non mi ha mai fatto mancare il proprio appoggio spronandomi a vivere una vita normale fatta di mille interessi e passioni ed è per questo che sento di dover ringraziare innanzitutto mio figlio Davide che mi ha anche spinto a frequentare il corso di computer per non vedenti alla Comunità Piergiorgio. A tutti gli amici di Oltre desidero regalare alcune delle mie speciali ricette per una bella cenetta estiva e di sicuro successo. Mi raccomando, seguite i miei consigli, soprattutto quello di cucinare sempre con tanto tanto amore... e buona estate a tutti!

Valentina Novello

Zuppa di verdura e formaggio

Ingredienti per 4 persone

Uno spicchio d'aglio
Una cipolla
Due cucchiaini di conserva di pomodoro
Un litro e mezzo di brodo di manzo (anche di dado)
Quattro belle foglie di verza
Otto fette di provolone dolce o piccante a vostro gusto
Olio d'oliva
Burro
Pane francese 4 fette

Esecuzione

Mondate la cipolla, le foglie di verza e sbucciate l'aglio. Tritate cipolla e aglio molto finemente, lavate molto bene le foglie di verza e poi tritatele grossolanamente. Fate scaldare in una casseruola 4 cucchiaini di olio con 20 gr. di burro, buttate nel condimento il trito preparato e lasciatelo soffriggere a fuoco basso per una decina di minuti quindi aggiungete la conserva di pomodoro e il brodo di carne. Cuocete la zuppa per una quarantina di minuti circa. Nel frattempo togliete la crosta al provolone, sistemate le fette di pane francese nelle pirofile di coccio individuali. Quando la zuppa sarà pronta mettetela bollente nelle ciotoline, disponetevi sopra due fettine di provolone e infornate a forno già caldo ad una temperatura di 180° C per circa 7 minuti (deve risultare ben gratinato) e servire il piatto caldissimo. Vi ricordo che si possono usare anche altre verdure come porro, cavolfiore, a vostro gusto e volendo nel soffritto si può unire anche della pancetta affumicata tritata finemente oppure una salsiccia sbriciolata e fatta saltare con il soffritto; in ogni caso la zuppa rimane sempre molto gustosa.

Coscette di pollo al profumo di limone con verdure trifolate

Ingredienti per quattro persone

Quattro cosce di pollo
Un limone
Un mazzetto di dragoncello fresco
Un bicchiere di vino bianco secco
Un cucchiaino di zucchero
Due zucchine
Due peperoni
Una melanzana
Uno spicchio d'aglio
Prezzemolo
Un dl di brodo di carne
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Esecuzione

Fate rosolare le cosce di pollo in una casseruola con un filo d'olio extravergine d'oliva e dopo averle rosolate bene fino a doratura unite il vino bianco e lasciate sfumare; continuate la cottura a fuoco medio per circa 20 minuti girando di tanto in tanto. Aggiungete quindi il brodo di carne, il succo di limone e la buccia di un limone grattugiata, il dragoncello, lo zucchero (facoltativo) e un pizzico di sale e di pepe; coprite e fate cuocere per 30 minuti a fuoco lento. Trascorso il tempo indicato togliete il coperchio e fate addensare il sugo di cottura per qualche minuto; togliete quindi dal fuoco e tenete da parte al caldo. Tagliate infine le verdure e mettetele in una padella con un filo d'olio; unite il prezzemolo e l'aglio tritati, regolate di sale e pepe e fate rosolare per qualche minuto.

Biscotti al liquore nocino

Questi biscotti li ho creati io e sono veramente ottimi...

Ingredienti:

Kg. di farina 00
800 gr. di zucchero di canna
500 grammi di burro
Mezzo bicchiere di olio di semi
Lievito per dolci,
120 gr. di cacao amaro

granella di nocciole, 300 grammi per l'impasto più circa 300 grammi per la finitura

Esecuzione

Amalgamate tutti gli ingredienti, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e tenetela in frigo per almeno un'ora. Con il composto ottenuto formate delle palline che passerete nel liquore di nocino e poi nella granella di nocciole, facendole aderire bene; cucinate a forno preriscaldato a 180° gradi per circa 15 minuti.