



Per mantenersi in buona salute **BASTA POCO**

Come dicono Simona Giampaoli e Jeremiah Stamler

PASTA E PISELLI

Difficoltà media

Preparazione 20 minuti

Cottura 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

200 g di pasta tubetti
500 g di piselli sgranati
2 cipolle
4 cucchiaini di olio
extravergine di oliva
1 ciuffetto di prezzemolo
30 g di formaggio grana
grattugiato
1 pizzico di pepe



Pulite e tritate sottilmente le cipolle. In una casseruola mettete l'olio extravergine di oliva e unitevi le cipolle. Quando le cipolle saranno dorate unite i piselli sciacquati. Mescolate bene con un pizzico di pepe. Coprite la pentola e fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento, in modo da portare i piselli a cottura unendo, se necessario, poca acqua calda. Quando mancano circa 10 minuti al termine della cottura, fate cuocere la pasta in una pentola a parte. Scolatela al dente e unitela ai piselli, con un mestolo della sua acqua di cottura. Insaporite con il prezzemolo tritato finemente. Prima di servire spolverate con il formaggio grana grattugiato.

PESCE SPADA IN FOGLIA DI VERZA

Difficoltà media

Preparazione 20 minuti

Cottura 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

8 fette di pesce spada
8 foglie di verza
50 g di pangrattato bianco
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di succo di limone
8 pomodorini
1 ciuffetto di prezzemolo
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
pepe



Realizzate un impasto con pangrattato bianco, prezzemolo e aglio tritati finemente, pepe, olio e un cucchiaino di limone spremuto. Prendete le fette di pesce spada e spalmate su di esse il composto preparato con dei pomodorini tagliati a pezzettini. Avvolgete le fette di pesce in una foglia di verza, ben pulita e lavata, adagiateli su una pirofila leggermente spennellata d'olio, bagnateli con un filo di olio e fateli cuocere nel forno a 180 gradi per circa 15 minuti. Quando sono ben dorati, sfornateli e servite subito.

INVOLTINI DI ZUCCHINE

Difficoltà bassa

Preparazione 20 minuti

Cottura 5 minuti

Ingredienti per 4 persone

3 zucchine
50 g di alici
100 g di pomodorini
30 g di capperi
50 g di olive nere
2 cucchiaini di olio
extravergine di oliva
pepe



Lavate i capperi e le olive e lasciateli a bagno in acqua per 10 minuti. Diliscate le alici e lavatele con acqua e aceto. Lavate le zucchine, tagliatele a fette longitudinali e arrostitele. Lavate i pomodorini e tagliateli a pezzettini. Disponete sulle zucchine le alici, le olive nere snocciolate, i pomodorini, i capperi e cospargete con un pizzico di pepe. Avvolgete le zucchine su loro stesse e chiudetele con uno stuzzicadenti. Scaldate un po' di olio in una teglia e disponetevi gli involtini; quindi mettete in forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 5 minuti.

Le ricette qui descritte, suggerite dallo chef cilentino **Umberto Consalvo**, sono tratte dal libro **Per mantenersi in buona salute basta poco** a cura di **Simona Giampaoli e Jeremiah Stamler**.

Disegni di **Franco Bevilacqua**.

Il Pensiero Scientifico Editore, 2014

