**COUSCOUS CON POLLO per 4 persone**

* 300 g di couscous precotto 75
* 500 g di petto di pollo 125
* 2 zucchine 1/2
* 1 peperone 1/4
* pomodorini pachino 4
* 300 g di ceci in scatola (peso sgocciolato) 75
* ¼ di cipolla qb
* 2 cucchiai di paprika forte 1/2
* Olio evo
* Sale
* Acqua

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire a fuoco basso in un’ampia padella. Aggiungete il petto di pollo tagliato a striscioline e cuocete a fuoco medio, salate leggermente e insaporite con la paprika. Togliete il pollo dalla padella e nello stesso fondo di cottura fate cuocere a fuoco vivo il peperone e le zucchine tagliate a tocchetti, bagnando con qualche cucchiaio di acqua e mescolando con cura. Mentre le verdure cuociono preparate il couscous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Quando le verdure sono cotte sgocciolate i ceci e sciacquateli sotto l’acqua corrente, poi aggiungeteli alle verdure cotte, unite i pomodorini tagliati a tocchetti, lasciate insaporire per qualche minuto e infine aggiungete anche il pollo. Spegnete il fuoco e mescolate il couscous al condimento.

**Zucchine ripiene di tonno**

**Ingredienti per 1 persona:**

* 2 zucchine medie
* 1 uovo
* 1 scatoletta di tonno da 120 g
* 2 cucchiai di pangrattato
* 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
* 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
* 1 spicchio di aglio
* Erba cipollina qb
* Prezzemolo qb
* Un pizzico di sale
* Pepe qb

Lavare e spuntare le zucchine, quindi lessatele in acqua bollente salata per circa 5 minuti Scolatele e lasciatele intiepidire, quindi tagliatele a metà per il lungo e incidetene la polpa con un coltellino e con uno scavino o un cucchiaino prelevate delicatamente l’interno delle zucchine fino a svuotarle completamente lasciando solo un paio di millimetri dalla buccia. La polpa ottenuta, tritatela grossolanamente al coltello. In una padella fate dorare l’aglio sbucciato in un cucchiaio di olio, unite la polpa di zucchine. Salate, pepate e fate cuocere a fuoco vivo per circa 5 minuti poi lasciate raffreddare. In una ciotola mescolate il tonno sgocciolato con il prezzemolo e l’erba cipollina tritata, poi unitevi l’uovo precedentemente sbattuto. Mescolate accuratamente e unite anche il parmigiano e il pangrattato. Amalgamateli al composto e aggiungete anche la polpa di zucchine ormai tiepida; formate un impasto omogeneo con cui farcirete le vostre zucchine ripiene. Riempite ogni mezza zucchina con un cucchiaio circa del composto di tonno, distribuendolo uniformemente su tutta la lunghezza e compattandolo bene con il dorso di un cucchiaio. Adagiate le zucchine ripiene nella pirofila ricoperta da carta da forno una accanto all’altra e irroratele con un filo di olio. Cuocete nel forno già caldo a 180° (statico) per 25-30 minuti.

### Rotolo di frittata con erbette per 4 persone

### Ingredienti

* 600 g erbette 150
* 200 g valeriana (soncino) 50
* 150 g ricotta 40
* 8 uova 2
* aglio
* grana grattugiato
* aceto balsamico
* olio extravergine d'oliva
* sale
* pepe

Lavate le erbette e scottatele in acqua bollente salata per qualche minuto. Scolatele, strizzatele e saltatele in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio sbucciato per qualche minuto. Lasciatele raffreddare, strizzatele nuovamente, eliminando l’acqua residua, poi sminuzzatele finemente sul tagliere con un coltello.Sbattete le uova, conditele con sale e pepe e aggiungetevi circa ¾ delle le erbette, mentre le altre le tenetele da parte. Unite 2 cucchiai di grana grattugiato. Ungete di olio una placca e foderatela con carta da forno; ungete anch’essa di olio e versatevi il composto di uova. Livellatelo battendo leggermente la placca sul piano.Infornate la frittata a 200 °C per otto minuti Sfornatela e fatela raffreddare. Farcitela poi con la ricotta sbriciolata e le erbette rimaste. Arrotolate la frittata e rimettetela in forno per ancora qualche minuto. Tagliate il rotolo a fette e servitele fredde su un letto di valeriana, condito con sale, olio e aceto balsamico.

**Insalata di Orecchiette con piselli**

### Ingredienti (1 porzione)

* 50 g orecchiette
* 50 g piselli sgranati o gelo
* 20 g pecorino dolce
* 1 zucchina
* un pomodoro piccolo
* scalogno
* pinoli
* olio extravergine
* sale
* pepe

Lessate le orecchiette, raffreddatele e condite con un cucchiaio d’olio. Stufate i piselli, con mezzo scalogno, un cucchiaio di olio, poca acqua e un pizzico di sale. Stufate le zucchine tagliate a tocchetti in un cucchiaio d’olio. Pelate, riducete a dadini il pomodoro e raccoglietelo in una ciotola insieme ai piselli e alle zucchine, le orecchiette. Completate con scaglie di pecorino, pinoli e una macinata di pepe.

**Farinata di ceci**

* 120 g farina di ceci
* 360 ml acqua
* 20 g olio extravergine d’oliva
* 2 rametti di rosmarino
* ½ cucchiaino di sale
* Pepe

In una ciotola versate la farina di ceci e poca acqua. Con una frusta mescolate bene il tutto in modo da sciogliere ogni singolo grumo di farina. Sempre continuando a mescolare, aggiungete piano piano anche il resto dell’acqua. Se avete tempo lasciate riposare l’impasto 2-4 ore, Trascorso il tempo di riposo, condite la farinata con l’olio extravergine d’oliva, il sale e un pizzico di pepe. Versate l’impasto nella teglia ben oliata. Tritate grossolanamente il rosmarino al coltello e cospargetelo sulla superficie della farinata. Infornate in forno statico a 200°C per 30 minuti, fino a che la superficie sarà dorata e la farinata cotta. Sfornate e servite calda o tiepida.

**Insalata di Fusilli integrali e pesce spada**

### Ingredienti

* 150 g pesce spada
* 70 g pennette rigate
* pomodori datterini
* lamelle di mandorle
* prezzemolo
* curry
* olio extravergine d'oliva
* sale

Tagliate una fetta di pesce spada a dadini, cuocete in padella con un filo di olio e una spolverata di curry. Tagliate i pomodorini in piccoli cubetti. Raccogliete i pomodori e il pesce spada, ormai freddo, in una ciotola, unite un filo di olio e lasciate marinare. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente, conditela con olio e lasciatela raffreddare. Poi unitela al composto di pesce spada e pomodorini, aggiungere le lamelle di mandorle e prezzemolo tritato.

**Insalata di farro e lenticchie**

**Ingredienti (per 1 porzione)**

* 40 g lenticchie secche
* 60 g Farro
* Pomodori pachino
* 5-6 olive taggiasche
* Rucola
* 3 noci
* Alloro
* Olio extravergine di oliva
* Sale

Cuocete le lenticchie in acqua fredda con l'alloro per circa 40 minuti, o finché sono ben cotte e morbide (controllate il tempo indicato sulla confezione), salatele a fine cottura. Scolatele, eliminate l'alloro, fatele raffreddare e trasferitele in un'insalatiera capiente. Tagliate in 4 o più parti i pomodorini; denocciolate le olive Aggiungete le olive, i pomodorini alle lenticchie, condite con olio e sale. Lessare il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, (circa 20 minuti). Quando pronto scolarlo, unirlo alle lenticchie e mescolare. Infine aggiungete la rucola e le noci tritate grossolanamente.

**Pasta fredda con zucchine e fagioli di soia**

### Ingredienti (per 1 porzione)

* 1 pomodoro ramato
* 70 g pipette
* 1 zucchina
* 1 scalogno
* 30 g fagioli di soia lessati al naturale
* ½ mozzarella
* rucola
* olio d'oliva extravergine
* sale
* pepe

Tagliate a dadini le zucchine. Fate appassire nell’olio lo scalogno tritato finemente, saltatevi la zucchina tagliata a piccoli tocchetti, poi unite il contenuto di mezza scatola di fagioli di soia, ben sgocciolati; e lasciate insaporire. Tagliate a dadini la mozzarella. Scottate i pomodori, sbucciateli e tagliateli a dadini. Riducete a listerelle le foglie della rucola. Lessate le pipe in acqua bollente, salata; scolatele, raffreddatela. Mettete la pasta ormai fredda in una ciotola e condite con olio e una macinata di pepe. Unitevi il pomodoro, le zucchine, i fagioli di soia, la mozzarella e la rucola. Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e servite.

**TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI**

INGREDIENTI (per 4 porzioni)

* 1kg di spinaci freschi 250
* 350 g di ricotta vaccina 90
* 1 rotolo di pasta sfoglia 1/4
* 1 uovo + 1 tuorlo per spennellare
* 100 g di parmigiano grattugiato 25
* noce moscata
* sale
* 1 spicchio d’aglio

Per preparare la torta salata ricotta e spinaci cominciate dal ripieno. Lavate con cura gli spinaci. In una casseruola fateli cuocere per una decina di minuti, a fuoco dolce, con due cucchiai d’olio extravergine d'oliva e uno spicchio d’aglio. A fine cottura aggiustate di sale ed eliminate l’aglio. Terminata la cottura, strizzate bene gli spinaci per eliminare l’acqua in eccesso e tritateli finemente. In una ciotola lavorate la ricotta con il parmigiano grattugiato, la noce moscata, un uovo e una presa di sale. Unite gli spinaci tritati e mescolate bene. Rivestite uno stampo di 24 cm a cerniera con la pasta sfoglia, bucherellate la base con una forchetta e versate al suo interno la farcitura. Livellate bene, ripiegate i bordi creando un'increspatura in modo che il bordo della torta, una volta cotto, conservi una forma esteticamente piacevole. Spennellate i bordi con il tuorlo d’uovo. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Sfornate la vostra torta salata ricotta e spinaci e servitela tiepida o fredda.