

# Ricettario SETTIMANA AZZURRA

## Pollo al curry



### Ingredienti per 4 persone

- 600 g di petti di pollo
- Curry
- farina
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 mela
- olio di oliva
- vino bianco
- dado

*Ogni tanto in mare si sente anche il bisogno di mangiare un po' di carne! Il pollo al curry è una ricetta che viene dall'oriente. E' un piatto di carne gustoso e arricchito di ingredienti come la mela e la carota che ne completano il gusto.*

### Preparazione:

Tagliare a cubetti i petti di pollo, e dopo averli infarinati, rosolarli in padella con un filo d'olio di semi. Quando appaiono dorati metterli da parte. Tritare la cipolla la carota e la mela. Far soffriggere il trito nella padella già utilizzata per il pollo. Dopo qualche minuto unire il pollo precedentemente rosolato e continuare la cottura a fuoco basso con il coperchio, mescolando frequentemente. aggiungendo il curry, un bicchiere di vino bianco, mezzo bicchiere d'acqua e un dado.

Il pollo deve cuocere almeno 20 minuti, ed il piatto sarà pronto quando il sugo si sarà sufficientemente addensato.

Un semplice riso in bianco è l'accompagnamento ideale per questo piatto di per se già molto saporito

# PANZANELLA “DELLA SORA PADRONA”



## Ingredienti:

- Una forma di pane toscane  
raffermo
- 2 cipolle rosse
- 6 pomodori maturi
- tonno, 100 grammi
- 6 uova
- un ciuffo di basilico
- olio d'oliva

*Piatto semplicissimo e tipico della tradizione toscana di un tempo in cui la mensa andava imbandita utilizzando gli ingredienti che la campagna era in grado di offrire. Questa panzanella è chiamata “della Sora Padrona” per distinguerla dalla ricetta base, per la presenza di ingredienti un tempo costosi per le tasche dei poveri contadini, quali le uova e specialmente il tonno.*

## Preparazione:

Fate a fette il pane e intridetelo d'acqua. Strizzatelo bene e ponetelo in una ciotola, affettate fini cipolla e pomodori, sbriciolatevi il tonno sgocciolato e tritateci e foglie di basilico. Lessate le uova per circa 8 minuti. Freddatele sotto l'acqua, fatele a rondelle che unirete solo da ultimo alla panzanella già salata, pepata, e condita d'abbondante olio. Guarnite la ciotola con rondelle di pomodoro rosso e di uova alternandole a foglie di basilico.

# Penne alle “3p”



## Ingredienti per 4 persone

- 400 g di penne
- 1 cipolla
- pepe macinato
- olio di oliva
  
- P**anna
  
- P**rosciutto cotto
  
- P**iselli

*Niente è in grado di saziare come un bel piatto di pasta! Dopo una giornata di mare i muscoli sono stanchi , ed ecco un piatto semplice e veloce per andare a dormire soddisfatti. I tre ingredienti fondamentali per questo condimento sono di facile e lunga conservazione, e completano con le proteine (prosciutto) , i grassi (panna) e fibre vegetali (piselli) il fondamentale apporto calorico della pasta (carboidrati)*

### **Preparazione:**

tritare la cipolla e farla soffriggere in padella con un po' di olio. Quando la cipolla si è dorata aggiungere i piselli, lasciarli soffriggere per qualche minuto, quindi aggiungere la panna ed il prosciutto cotto a dadini. Quando la panna si è addensata a sufficienza pepare a volontà e condire la pasta

... A tavola!!

# Spaghetti alla carbonara



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti grossi
- 1 cipolla rossa
- pancetta affumicata
- 2 uova
- Parmigiano reggiano
- Pepe macinato

*Gli spaghetti alla carbonara sono un piatto gustoso, nutriente, e veloce da preparare, Sono sufficienti pochi ingredienti, di facile e lunga conservazione anche a bordo di una barca a vela!*

## **Preparazione:**

Tritare la cipolla molto fine e metterla da parte tagliare la pancetta affumicata a dadini e metterla a soffriggere in padella a fuoco lento, senza olio, facendo attenzione che non si bruci. appena comincia a cedere il grasso aggiungere la cipolla tritata e lasciarle cuocere insieme per qualche minuto con il coperchio. Sbattere le uova in una scodella a parte, unendovi il parmigiano tritato ed il pepe macinato.

Scolare gli spaghetti Quando sono ancora al dente, rimetterli nella loro pentola quindi aggiungere le uova ed il soffritto di pancetta e cipolla

Mescolare energicamente ... il piatto è servito!