

## Mille foglie di riso e mais

### ***Ingredienti per 4 persone***

3 confezioni di sfoglia di riso e mais  
Aceto balsamico di Modena IGP  
2 belle cipolle di Tropea  
100gr. di capperi in aceto  
500gr. di fagioli cannellini bolliti  
100 gr. di mandorle tostate  
Sale e pepe  
Qualche foglia di alloro

### ***Procedimento***

*Tagliare a fette sottili le cipolle. In una padella versarvi un po' di acqua e un filo di olio evo, aggiungervi le cipolle e stufare delicatamente facendole restare croccanti, sale e pepe. Quando avranno assorbito l'acqua aggiungere qualche goccia di aceto balsamico. Nel frattempo lessare i cannellini le foglie di alloro. Scolare lasciare raffreddare e passare al minipimer. Riscaldare il forno a 180°. In una teglia con carta da forno, stendervi i filetti di mandorle, spolverare con del sale e infornare per qualche minuto. Togliere quando avranno raggiunto un colore marrone dorato. Lavare i capperi in acqua corrente e asciugarli leggermente. Stendere le sfoglie, spalmarvi la crema di cannellini, aggiungervi qualche cappero e alcune gocce di aceto balsamico. Ripetere l'operazione per tre volte. Terminare con l'ultimo strato di sfoglia. Decorare con qualche goccia di aceto balsamico e le mandorle.*



## Pasta integrale con salsa di barbabietola

### ***Ingredienti per 4 persone***

320 gr. di Pasta integrale  
400gr. di barbabietole lessate  
3 scalogni  
Un mazzetto di erba cipollina  
100gr. di ricotta di pecora  
4 bacche di ginepro  
150 gr. di nocciole  
Sale e pepe  
Olio evo

### ***Procedimento***

*Frullare le barbabietole con lo scalogno, le bacche di ginepro, sale e pepe. Al termine aggiungervi la ricotta e un po' di olio. Tostare in forno le nocciole e passarle al mixer. Nel frattempo cuocere la pasta e condire con questa salsa. Decorare il piatto con le nocciole tritate.*



## Parmigiana di melanzane

### Ingredienti per 4 persone

3 belle melanzane tonde  
700 gr. di pomodorini  
500gr. di foglie di cicoria  
Un mazzetto di basilico  
3 scalogni  
250 gr. di Parmigiano Reggiano Dop  
100gr. filetti di acciughe  
Peperoncino  
Curcuma a piacere

### Procedimento

*Tagliare a rondelle le melanzane, salarle e lasciarle sgocciolare per circa 2 ore. Lavarle, tamponarle e metterle in forno già caldo a 170° o cuocerle alla griglia. Saltare in padella con un po' di olio, acqua, un pizzico di peperoncino e lo scalogno a rondelle. Aggiustare di sapore. Nel frattempo cuocere in forno i pomodorini a 170°. Frullare il basilico con un po' di olio. Stendere le melanzane, passarvi un filo di olio e sale, aggiungervi qualche foglia di cicoria, un filetto spezzettato di acciughe, qualche pomodorino e scaglie di parmigiano. Ripetere per due volte o tre la sequenza. Infornare a 180° per pochi minuti e servire decorando con crema di basilico.*



## Crespelle di grano saraceno

### Ingredienti per 4 persone

500gr. di Zucchine fresche  
200gr. di Frutti rossi  
Qualche foglia di menta

### Ingredienti per la pastella

200gr. di farina di grano saraceno  
50gr. di farina di riso  
2 uova  
500 ml. di acqua  
Sale e pepe  
Olio evo

### Procedimento

*Miscelare le due farine, aggiungervi l'acqua e le uova, lavorare bene fino a quando il composto non sarà omogeneo. Aggiustare con sale e pepe. Lasciare riposare per almeno 30 minuti.*

*Fare delle crespelle e lasciarle raffreddare. Saltare le zucchine a rondelle con olio, sale pepe e menta. Passarle grossolanamente e aggiustare di sapore.*

*Aggiungervi i frutti rossi e farcire le crespelle. Completare con una sala di verdure a piacere.*

