



# LA NATURA NEL PIATTO



Curiosità, ricette e tradizione



# Grigliata di verdure d'estate

## Ricetta

La grigliata di verdure è un contorno facile e leggero, in cui le verdure vengono grigliate sulla piastra, insaporendosi e mantenendo un buon contenuto di vitamine e sali minerali. Si può grigliare praticamente di tutto, qui vi proponiamo una selezione di verdure facilmente reperibili d'estate, per gustarle nel pieno della loro stagionalità.

PERSONE 4

TEMPO

60 minuti

DIFFICOLTÀ

Facile

## Ingredienti

- 1 melanzana
- 4 zucchine
- 1 peperone giallo o rosso
- 8 pomodori rossi di piccola dimensione
- 4 cipollotti rossi di Tropea
- 200 g di cipolline borettane
- 2 pannocchie
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- Origano
- Sale

## Procedimento

Per iniziare lavare accuratamente sotto acqua corrente tutte le verdure, e iniziare a scaldare un'ampia bistecchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio.



Tagliare le melanzane a fettine di 1 cm circa e cuocerle da entrambi i lati per un complessivo di 10 minuti circa.



Tagliare i pomodori a metà e cuocerli per 5 minuti dal lato del taglio, quindi girarli e cuocerli per 5 minuti dall'altro lato.



Tagliare le estremità delle zucchine ed affettarle nel senso della lunghezza nello spessore di mezzo centimetro circa, cuocerle da entrambi i lati per 5 minuti circa.



Tagliare ogni cipollina e ogni cipollotto a metà per il lungo, grigliare per 10-12 minuti, girandoli almeno 3-4 volte, delicatamente per mantenerne la forma.



Tagliare i peperoni a listarelle di un paio di centimetri di larghezza, cuocere per 8 minuti dal lato della pelle, quindi girarli e cuocerli per ulteriori 6 minuti.



Levare le foglie e i filamenti delle pannocchie e cuocerle per circa 35 minuti, girandole ogni 5-6 minuti, in modo da grigliarle su tutti i lati fintanto che i chicchi di mais non risulteranno di un giallo più intenso, teneri e leggermente abbrustoliti.

Disporre tutte le verdure in un piatto da portata, o in piatti da porzione, e servire. Mettere a tavola olio, sale e pepe per chi volesse regolare il condimento secondo il proprio gusto personale. Per accompagnare questa ricetta vi consigliamo il vino "Content" Monferrato D.O.C. Chiaretto di Stefano Rossotto, che trovate nel nostro sito web.

# — Sangria Spagnola —

Ricetta

## Ingredienti

- 1.5 l di vino rosso
- 0.75 l di gassosa
- 2 limoni
- 2 arance
- 2 pesche gialle
- 2 mele
- 80 g di zucchero
- 1 stecca di cannella
- 1 baccello di vaniglia
- 3 chiodo di garofano

## Procedimento

Iniziamo a spremere un limone e un'arancia e teniamo il succo da parte. Tagliamo l'altro limone e l'altra arancia metà a fette e metà a cubetti (senza togliere la buccia).

Dopo averle lavate e mantenendo la buccia, tagliamo a cubetti le pesche e le mele, disponiamole in una terrina con gli agrumi tagliati e cospargiamole con lo zucchero e il succo degli agrumi filtrato. Uniamo il vino rosso e mescoliamo per bene.

Aggiungiamo a questo punto la cannella, la vaniglia e i chiodi di garofano,

In ultimo copriamo la ciotola con la pellicola trasparente e si lascia in frigorifero per qualche ora, o tutta la notte.

Trascorso il tempo, eliminare la bacca di vaniglia e le spezie, poi aggiungere la gassosa. Mescolare per bene, riporre in frigorifero per raffreddare nuovamente e servire.



Malvasia D.O.C. 2019 Dolce

## Origini

Una delle ricostruzioni storiche più accreditate la fa risalire all' '800, come bevanda dei contadini spagnoli e portoghesi, che la realizzavano con i prodotti della terra a loro disposizione: vino, pesche, mele e agrumi. Secondo un'altra versione, invece, nascerebbe nel '700 da un'idea di un gruppo di furbi marinai inglesi. Approdati nelle Antille, escogitarono uno stratagemma per aggirare il divieto di bere alcolici: mascherarono il rum spagnolo con miele, spezie e pezzettoni di frutta locale, in modo da farlo sembrare un innocente succo di frutta.



# — Prodotto di stagione —

Curiosità

## ANGURIA

### Origine

Conosciuta anche come cocomero o popone, appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, come la zucca e il cetriolo. Il suo nome scientifico è *Citrullus vulgaris* e la sua origine è antica.

Proviene dall'Africa e le prime testimonianze della sua presenza si ritrovano già nell'Antico Egitto, perché gli Egizi collocavano le angurie nelle tombe dei Faraoni affinché se ne cibassero nella vita ultraterrena.

### Proprietà Salutari

Questo frutto estivo ha delle proprietà **antiossidanti** poiché contiene carotenoidi, soprattutto il licopene, che sono naturali **antitumorali e antinvecchiamento**.

Dal punto di vista nutrizionale le angurie sono ricche di **vitamina C, A e B6**, quest'ultima molto importante per la salute del sistema immunitario e per il funzionamento del sistema nervoso. Mentre i sali minerali maggiormente presenti sono **fosforo, magnesio, ma soprattutto potassio**.

Il nostro impegno è garantire Frutta e Verdura di qualità, come appena raccolta. Grazie al nostro portale puoi scegliere tra i migliori prodotti locali e riceverli a casa tua direttamente il giorno dopo.

## Dall'orto alla tua porta!



Vai su  
**Pomodoor.it**



Scegli tra **oltre 300** prodotti locali



Scegli **l'orario e il giorno** di consegna



La tua spesa è  
in **arrivo**



Pomodoor.it



# Pomodoor

dall'orto alla tua porta