



2013

## Gennaio 2013

<b>1</b> MAR	Maria M. Dio	1
<b>2</b> MER	s. Basilio	
<b>3</b> GIO	s. Genoveffa	
<b>4</b> VEN	s. Ermete	
<b>5</b> SAB	s. Amelia	
<b>6</b> DOM	Epifania di N.S.	
<b>7</b> LUN	s. Luciano	2
<b>8</b> MAR	s. Massimo	
<b>9</b> MER	s. Giuliano	
<b>10</b> GIO	s. Aldo	
<b>11</b> VEN	s. Iginio	
<b>12</b> SAB	s. Modesto	
<b>13</b> DOM	Battesimo Gesù	
<b>14</b> LUN	s. Felice	3
<b>15</b> MAR	s. Mauro	
<b>16</b> MER	s. Marcello	
<b>17</b> GIO	s. Antonio	
<b>18</b> VEN	s. Liberata	
<b>19</b> SAB	s. Mario	
<b>20</b> DOM	s. Sebastiano	
<b>21</b> LUN	s. Agnese	4
<b>22</b> MAR	s. Gaudenzio	
<b>23</b> MER	s. Emerenziana	
<b>24</b> GIO	s. Francesco	
<b>25</b> VEN	Conv. s. Paolo	
<b>26</b> SAB	s. Tito	
<b>27</b> DOM	s. Angela	
<b>28</b> LUN	s. Tommaso	5
<b>29</b> MAR	s. Valerio	
<b>30</b> MER	s. Martina	
<b>31</b> GIO	s. Giovanni	



### Farfalle con gamberi

Ingredienti:

600 g di farfalle,  
500 g di pomodori maturi,  
300 g di gamberi sgusciati,  
1 spicchio di aglio,  
1 cipolla piccola.

Preparazione:

Preparate un trito di cipolla e fatela rosolare in una pentola con dell'olio, quando inizia a dorare aggiungete l'aglio e il pomodoro che avrete precedentemente sbucciato, privato dei semi e tagliato a cubetti.

Quando il pomodoro inizia a prendere consistenza unite i gamberi, mettete un pizzico di sale e di pepe e fate cuocere per circa 20 minuti.

Cuocete la pasta al dente e conditela con il sugo preparato.

Aggiungete del prezzemolo fresco tritato a piacere e servite.

## Febbraio 2013

<b>1</b> VEN	s. Verdiana	
<b>2</b> SAB	Pres. Signore	
<b>3</b> DOM	s. Biagio	
<b>4</b> LUN	s. Gilberto	6
<b>5</b> MAR	s. Agata	
<b>6</b> MER	s. Paolo	
<b>7</b> GIO	s. Teodoro	
<b>8</b> VEN	s. Girolamo	
<b>9</b> SAB	s. Apollonia	
<b>10</b> DOM	s. Arnaldo	
<b>11</b> LUN	N.S. di Lourdes	7
<b>12</b> MAR	s. Eulalia	
<b>13</b> MER	Sacre Ceneri	
<b>14</b> GIO	s. Valentino	
<b>15</b> VEN	s. Faustino	
<b>16</b> SAB	s. Giuliana	
<b>17</b> DOM	Il di Quaresima	
<b>18</b> LUN	s. Simeone	8
<b>19</b> MAR	s. Mansueto	
<b>20</b> MER	s. Eleuterio	
<b>21</b> GIO	s. Eleonora	
<b>22</b> VEN	Catt. s. Pietro	
<b>23</b> SAB	s. Policarpo	
<b>24</b> DOM	Il di Quaresima	
<b>25</b> LUN	s. Cesario	9
<b>26</b> MAR	s. Claudiano	
<b>27</b> MER	s. Leandro	
<b>28</b> GIO	s. Romano	



## *Bistecca alla piastra*

### *Ingredienti:*

4 fette di carne da 250 g ognuna,  
1 cucchiaio d'olio extravergine,  
1 spicchio d'aglio,  
1 rametto di rosmarino,  
pepe,  
sale.

### *Preparazione:*

In una ciotola unite l'olio, l'aglio tagliato a pezzi, il rosmarino e il pepe.

Miscelate bene il tutto.

Riscaldare bene la piastra, adagiare le fette di carne che avrete spennellato con il condimento ottenuto.

Fate cuocere dai 2 ai 5 minuti per lato secondo i vostri gusti.

Ricordate che la carne deve essere girata una sola volta altrimenti perde tutti i succhi.

Quando la carne è pronta, salate e servite, accompagnando la carne con insalatine di stagione.



## *Cozze e zucchini*

*Ingredienti per 4 persone:*

12 zucchini piccole con il fiore,  
1,5 kg di cozze,  
1 cipolla di Tropea,  
8 cucchiai d'olio,  
un pizzico di peperoncino,  
sale.

*Preparazione:*

Staccate i fiori dalle zucchini e lavate tutto delicatamente, poi tagliatele a pezzi e mettetele in una padella con 6 cucchiai d'olio e la cipolla affettata e fate cuocere per qualche minuto su fuoco basso.

Nel frattempo fate aprire le cozze: disponetele in una pentola con l'olio rimasto ed il peperoncino, incoperchiate e fate cuocere fino a completa apertura delle valve; sgusciate le cozze (tenendone da parte qualcuna con il guscio per decorare) e filtrate il liquido.

Aggiungete alle zucchini le cozze, il liquido ed i fiori di zuccina spezzettati, lasciate addensare un po' e servitele calde o tiepide.



## *Trenette al pesto alla genovese*

### *Ingredienti:*

Pasta tipo Trenette,  
15 cl di olio extravergine d'oliva,  
40 g di foglie di basilico,  
40 g di pinoli,  
20 g di parmigiano grattugiato,  
20 g di pecorino,  
2 grandi spicchi d'aglio,  
sale grosso q.b.

### *Preparazione:*

Per il pesto alla genovese, mettete in un mortaio un cucchiaino circa di sale grosso, l'aglio ed il basilico, schiacciate il tutto energicamente, aggiungete poi i pinoli e continuate a pestare con forza, il composto deve risultare omogeneo (non ridurre il pesto ad una crema; dovrebbero vedersi i pezzettini, seppur minuti, delle foglie e dei pinoli). Unite ora i formaggi e l'olio extravergine, mescolate bene fino ad ottenere una salsa, se necessario aggiungete altro olio extravergine. Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela al dente, conditela con il pesto alla genovese e a piacere potete spolverare con altro formaggio.



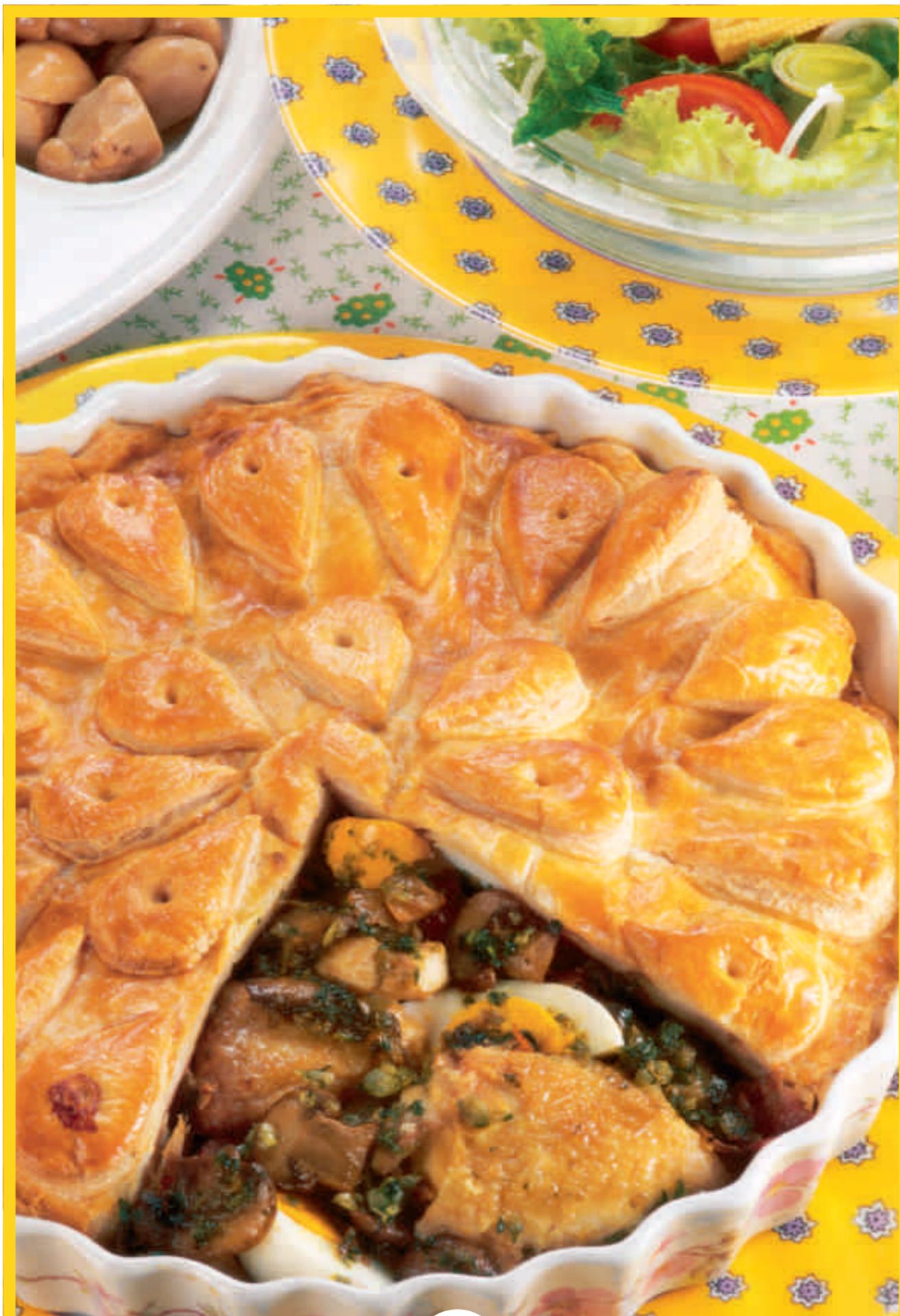
## *Tonno grigliato*

### *Ingredienti:*

300 g di tonno fresco a fette,  
2 spicchi di aglio,  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva,  
100 g di pomodorini,  
pepe nero,  
3 cucchiaini di capperi, puliti e schiacciati,  
timo fresco tritato.

### *Preparazione:*

Mettete sul fuoco la piastra, dopo averla scaldata per bene appoggiate le fette di tonno, fatele cuocere per qualche minuto facendo attenzione affinché l'interno rimanga rosato. In un tegame fate rosolare qualche cucchiaio d'olio e gli spicchi d'aglio interi, aggiungete il timo, i capperi e i pomodorini e fate cuocere per qualche minuto. In un piatto da portata adagiate il tonno e sopra il sughetto ottenuto, profumate con il pepe e servite.



## *Torta salata di pollo e verdure*

*Ingredienti per 6 persone:*  
 600 g di petto di pollo,  
 2 confezioni di pasta sfoglia surgelata per torte salate,  
 200 g di asparagi,  
 200 g di carote,  
 150 g di prosciutto cotto,  
 3 uova intere,  
 formaggio grattugiato,  
 1 cipolla intera,  
 1 spicchio di aglio,  
 olio extravergine d'oliva,  
 ½ bicchiere di vino bianco secco,  
 sale e pepe bianco a piacere.

### *Preparazione:*

Mettete una padella capiente sul fornello a fuoco basso e preparate un soffritto con olio cipolla e aglio. Quando le spezie iniziano a rosolare, aggiungete i petti di pollo tagliati a dadini, gli asparagi e le carote tagliati a rondelline ed il prosciutto cotto tagliato a dadini. Quando il tutto inizierà a rosolare, è il momento di sfumare con il vino bianco. Lasciate rosolare ed evaporare il vino e quindi aggiustate di sale e pepe. Grattugiate il formaggio e unitelo in una terrina con due uova, aggiustando di sale e versando il tutto direttamente in padella amalgamando bene. Preriscaldate il forno a 180°, rivestite di carta forno una teglia rotonda, stendetevi la pasta sfoglia e bucherellatene il fondo con una forchetta. Versate il composto della padella direttamente nella teglia, coprendo alla fine con un altro disco di pasta sfoglia e prestando attenzione a sigillarne i bordi. Aprite l'ultimo uovo e con l'albume spennellate la superficie della torta, poi infornate per 60 min. a 180°. A fine cottura spegnete il forno ed attendete cinque min. Servitela su un piatto da portata quando è ancora tiepida. A piacere la torta può essere preparata secondo le più disparate varianti di verdure o carne.