

A Napoli si mangia felix

Spaghetti alla puttanesca

Ingredienti per due porzioni:

Pasta spaghetti 180 gr,
Capperi 1 cucchiaio,
Aglio 1 spicchi,
Olio extravergine di oliva,

Olive nere denocciolate 50 gr,
Pomodori maturi e sodi 250 gr,
Prezzemolo tritato 1 cucchiaini,
Acciughe (alici) sotto sale 4 filetti.

Tagliare a quattro i pomodorini, dissalare sotto l'acqua corrente le acciughe e i capperi, poi asciugarli bene, tritare grossolanamente le acciughe, l'aglio, i capperi e tagliare le olive nere a rondelle. Quindi in una padella capiente mettere a scaldare l'olio, aggiungere l'aglio tritato e lasciare rosolare per un minuto poi aggiungere le acciughe tritate.

Quando le acciughe cominciano a sciogliersi unire anche le olive nere tagliate e i capperi, lasciare cuocere per un paio di minuti e versare in padella anche i pomodori tagliati e metà dose di prezzemolo tritato. Cuocere per 10-15 minuti a fuoco dolce.

Bollire gli spaghetti, scolarli al dente e versarli in padella insieme al sugo, cuocerli per qualche minuto e aggiungere il restante prezzemolo tritato.

Prezzo per porzione: 2,10 €

Valori nutrizionali per porzione : 340 cal

Grassi: 30%, Carboidrati: 44%, Proteine: 26%

Spaghetti al filetto di pesce bandiera (spatola)

Ingredienti per due persone:

Filetti di spatola 200 gr,
Uno spicchio d'aglio,
Pomodori pelati 150 gr,

Spaghetti 200 gr,
Mezzo bicchiere di vino bianco secco,
Olio extra vergine di oliva e prezzemolo.

Lavare, pulire da eventuali spine e tagliare a pezzetti i filetti di spatola. In una padella, con dell'olio extravergine di oliva, rosolare appena lo spicchio d'aglio tritato e aggiungere i pezzetti di spatola, bagnare con il vino bianco e sfumare. Aggiungere i pomodori pelati e fare cuocere il tutto per circa 15 minuti, condire con prezzemolo tritato.

Bollire gli spaghetti, scolarli al dente e versarli in padella insieme al sugo, far saltare per qualche minuto e aggiungere il restante prezzemolo tritato.

Prezzo per porzione: 1,90€

Valori nutrizionali per porzione: 307 cal

Grassi: 19,2% (di cui 5% grassi omega-3), Carboidrati: 44,9%, Proteine: 35,9%

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina K	Licopene	Fosforo
Pomodoro pelati	31 mg	0.97 mg	-	117 IU	2.9 mg	2767 mcg	-
Pesce spatola	4 mg	0.81 mg	288 mg	-	5.3 mg	-	263 mg

Parmigiana di melanzane al forno

Ingredienti per due tortini:

60 g di melanzane

30 g di pomodorini

2-3 foglie di basilico

1 cucchiaino circa di olio extravergine d'oliva

170 g di provola o di mozzarella

10 g di passata di pomodoro

Formaggio grana grattugiato q.b

Lavare accuratamente le melanzane poi con un coltello tagliarle a rondelle dallo spessore di circa 1 cm.

Mettere sul fuoco una padella antiaderente e quando molto calda, scottare le fettine di melanzane senza aggiungere condimento. Per una cottura ottimale, si consiglia di cuocerle circa 2 minuti per lato a fiamma viva, evitando di farle imbrunire eccessivamente; quindi abbassare la fiamma, coprire con il coperchio e continuare la cottura per altri 5 minuti, affinché il cuore possa diventare morbido.

Una volta pronte, disporre le melanzane in un piatto, versare un filo d'olio.

Aggiungere un po' di basilico tritato alla passata di pomodori. Distribuire quasi tutta la passata sul fondo dello stampino.

In un tagliere, disporre una rondella di melanzana, coprire con una fettina di pomodoro, una fetta di mozzarella, un po' di basilico ed una grattugiata di formaggio grana; procedere ancora con un'altra rondella di melanzana, pomodoro, formaggio, basilico e coprire con una melanzana. Disporre la "piramide" di melanzane nella pirofila. Procedere in questo modo fino a riempire la teglia. A questo punto, disporre su tutte le melanzane una fettina di mozzarella, una grattugiata di grana e coprire con un cucchiaino di passata di pomodoro.

Infornare la teglia a 200°C per 20-30 minuti. Servire le monoporzioni con una fogliolina di basilico.

Prezzo per porzione; 1,60€

Valori nutrizionali per porzione : 156 cal Grassi: 51%, Carboidrati: 23%, Proteine: 26%

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina K	Fibre	Fosforo
Melanzane	9 mg	-	230 mg	27 IU	3.5 mcg	3.4 g	-

Coniglio all'ischitana

Ingredienti per due persone:

400g coniglio intero

2 spicchi d'aglio

100ml di vino bianco secco

125ml brodo vegetale

10 pomodori

Prezzemolo, basilico, timo, rosmarino q.b.

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

In una casseruola, fare rosolare l'aglio, quando sarà imbiondito, far rosolare i pezzi di coniglio, aggiungere il vino e fare cuocere per circa 30 minuti a fuoco moderato con il coperchio.

Se si dovesse seccare troppo, aggiungere di tanto in tanto del brodo. Aggiungere i pomodori sgocciolati tagliati a pezzi e tutte le spezie. Far cuocere per un altro quarto d'ora a fuoco lento. Girare di tanto in tanto.

Prezzo per porzione: 2,10€

Valori nutrizionali: 267 cal

Grassi: 35%, Carboidrati: 2,1%, Proteine: 62%

Insalata di seppie e noci di sorrento

Ingredienti per due persone:

200 gr. di seppie fresche pulite

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Una manciata di prezzemolo tritato

Un gambo di sedano bianco

Succo di un limone di sorrento

2 noci di Sorrento tritate

Lessare in abbondante acqua le seppie ben pulite e lavate. Tagliare il sedano a listarelle.

Appena cotte le seppie, versarle in acqua e ghiaccio in modo che non ingialliscano.

Tagliare anche le seppie a listarelle. Scolare le seppie e condirle con succo di limone e olio extra vergine di oliva. Insaporire e adagiare le seppie al centro del piatto sopra il sedano.

Unire il granulato di noce con il prezzemolo e spolverizzare sulle seppie. Terminare con una macinatina di pepe.

Servire con delle bruschette di pane integrale

Prezzo per porzione:1,80€

Valori nutrizionali: 120 cal Grassi: 39,4%, Carboidrati: 4,5%, Proteine: 56,1%

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Vitamina b12
Succo di limone	3 mg	-	50 mg	3 IU	20 mg	0.07 mg	-
Seppie	90 mg	6.02 mg	-	-	5.3 mg	-	3 mcg

Pennette alle melanzane e pomodorini del vesuvio

Ingredienti per due persone:

Pomodorini 175gr,

Penne 160 g,

Cipollotto fresco 1,

Olio di oliva extravergine 1 cucchiaio.

Basilico 5 foglie,

Melanzane 200 g,

Pepe q.b.,

Iniziare a tagliare finemente il cipollotto e a dividere in quarti i pomodorini. Sciacquare le melanzane e togliete l'estremità verde , tagliare a cubetti le melanzane .

Scaldare in una padella 1 cucchiaio di olio extravergine e far appassire il cipollotto tritato per 5 minuti, a fuoco medio. Aggiungere i cubetti di melanzana e far cuocere per 15 minuti aggiungendo 15ml di acqua. Nel frattempo far cuocere la pasta. Quando le melanzane saranno diventate tenere, aggiungere i pomodorini e continuare la cottura per altri 10 minuti a fuoco medio. Scolare la pasta al dente e aggiungerla in padella. Aggiungere il basilico a striscioline e mescolare bene. Far saltare la pasta in padella per un ultimo minuto, aggiungendo dell'acqua di cottura se risulta troppo asciutta. Servire con l'aggiunta di basilico fresco.

Prezzo per porzione :1€

Valori nutrizionali per porzione: 221 cal Grassi: 13%, Carboidrati: 73%, Proteine: 14%

Alici arraganate

Ingredienti per due persone:

400 g di alici, 2 spicchi d'aglio,
Olio, aceto, prezzemolo, 100 ml di vino bianco.

Pulire e spinare le alici, poi lavarle e sistemarle in una teglia o un tegamino di terracotta unto di olio
Condirle con olio extravergine di oliva, aceto, aglio, prezzemolo e vino bianco.
Infornare in forno già caldo alla temperatura di 180°C per 15 minuti circa.

Prezzo per porzione: 1,50€

Valori nutrizionali per porzione: 280 cal

Grassi: 19,21% (di cui 10% grassi Omega-3), Proteine: 75,79%, carboidrati: 5%

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Vitamina b12
Alici	147 mg	3.25 mg	383 mg	50 IU	-	-	0.62 mg

Sfogliatine alle mele annurche

Ingredienti per 4 persone:

1 mela non troppo grande
2 cucchiai zucchero
Cannella q.b.

1 bustina di marmellata di pesche
Una confezione di pasta sfoglia

Tagliare la pasta sfoglia ottenendo 4 rettangoli di circa 10 cm per 15.

Dopo aver sbucciato la mela tagliare a fettine piuttosto sottili, disponendone poi 5 o 6 (leggermente sovrapposte) nel mezzo di ogni rettangolo di sfoglia, lasciando il bordo di circa 1/1,5 cm. In un piccolo pentolino porre due cucchiari di marmellata di pesche e due cucchiari di zucchero e fare fondere a fuoco dolce gli ingredienti, bagnando eventualmente con un cucchiaino di acqua se la marmellata fosse troppo densa.

Spennellare il composto di marmellata ottenuto sulle mele, aggiungere un pizzico di cannella e infornare le sfogliatine in forno a 180/190 °C per circa 10/12 minuti. Quando saranno cotte, estrarre le sfogliatine alle mele dal forno, a piacere si può aggiungere un pizzico di zucchero a velo e lasciarle raffreddare.

Prezzo per porzione : 0,80 €

Valore nutrizionali per porzione : 78 cal Grassi: 49%, Carboidrati: 45%, Proteine: 4

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Vitamina b12
Mela	6 mg	0.12 mg	107 mg	54 IU	4.6 mg	0.18 mg	-

Mele al profumo di cacao e cannella

Ingredienti per due persone:

4 mele	1 cucchiaio di cacao
2 cucchiaini di marmellata di albicocche	Succo di un limone
2 stecche di cannella	

Lavare le mele e con l'apposito attrezzo privarle del torsolo.

Riempire le mele con mezza stecca di cannella, una spolverata di cacao, un cucchiaino di marmellata di albicocche. Spruzzare, poi, con il limone .

Disporre le mele sulla placca da forno ricoperta da un foglio di carta da cucina e cuocere per 20 minuti in forno già caldo a 220 gradi.

Prezzo per porzione: 1,00€

Valori nutrizionali per porzione: 109 cal Grassi: 7,26%, Carboidrati: 80 %, Proteine: 12,74 %

Insalata caprese

ingredienti per due persone:

- 1 mozzarella di bufala campana o fior di latte agerolino
- 2 pomodori di sorrento
- Olio extravergine d'oliva un cucchiaio
- 1/2 mazzetto di basilico
- Origano

Affettare a fettine non troppo sottili le mozzarelle e i pomodori; in un piatto largo adagiare le fettine di pomodoro con le fette di mozzarella, alternandole. Decorare poi con delle foglie di basilico ben lavate. Concludere il piatto aggiungendo una spolverata di origano e un filo d'olio extravergine d'oliva.

(Variante) Qualora vogliate dare un tocco più mediterraneo alla vostra caprese, potete aggiungere delle olive nere e dei capperi

Prezzo per porzione: 2,60€ con mozzarella di bufala, 1,60€ con fiordilatte

Valori nutrizionali per porzione: 369 cal Grassi: 56%, Carboidrati: 10%, Proteine: 34,6%

	Calcio	Ferro	Potassio	Vitamina A	Vitamina C	Licopene	Vitamina b12
Pomodori di Sorrento	10 mg	0.27 mg	273 mg	833 IU	13.7 mg	2573 mcg	-