



## Patate farcite con verdure e pancetta

*Si tratta di un ricco contorno o di un piatto di apertura nel quale le patate, opportunamente svuotate, diventano "piccoli scrigni" di ortaggi.*

- 🕒 **PREPARAZIONE:** 50 minuti
- 📊 **DIFFICOLTÀ:** media
- 👥 **PERSONE:** 4

### INGREDIENTI:

- 4 patate di dimensioni medie
- 50 g di pancetta tagliata in una sola fetta
- 1 zuccina
- 1 carota
- 5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe

**1.** Lavare le patate, metterle in una pentola, coprirle con abbondante acqua fredda e portarle a ebollizione; salarle e farle cuocere, un poco al dente, per 15-20 minuti.

**2.** Scolarle, privarle della buccia, tagliare le calotte

nel senso della lunghezza e tenerle da parte; svuotare l'altra parte delle patate con uno scavino, lasciando 1-2 cm circa di spessore alla base e ai bordi (foto n. 1).



**3.** Nel frattempo, spuntare e pelare la carota, spuntare anche la zuccina, lavarle e tagliarle a dadini; far scottare, separatamente, per 2 minuti le zucchine e per 3 minuti le carote in acqua salata



in ebollizione, scolarle, farle raffreddare e riunirle in una ciotola.

**4.** Tagliare anche la pancetta a dadini, farli rosolare brevemente in una padella antiaderente e unirli ai dadini di carota e zucchina; unirvi 3 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e pepe e mescolarli.

**5.** Con il composto ottenuto, riempire le patate (foto n. 2) e adagiarvi sopra le calotte tenute da parte. Disponerle sopra una teglia spennellata d'olio e farle cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti circa. Servirle calde o tiepide.



## Ratatouille autunnale

Un bel piatto completo e vegetariano, che può diventare apertura o primo piatto, modificando le dosi. Gli ortaggi vanno scelti in base alla stagione.

- PREPARAZIONE:** 45 minuti
- DIFFICOLTÀ:** media
- PERSONE:** 4

### INGREDIENTI:

- 2 patate
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano verde
- 1 finocchio
- 4 cavolini di Bruxelles
- 150 g di cavolfiore
- 2 scalogni
- qualche rametto di basilico
- 1 dl d'olio d'oliva extravergine
- sale e pepe

**1.** Pulire il cavolfiore, dividerlo a cimette e lavarle; pulire i cavolini di Bruxelles, staccare le foglioline e lavarle, farle scottare con le cimette di cavolfiore, per un minuto, in acqua salata in ebollizione e scolarle.

**2.** Pulire tutti gli altri ortaggi: patate, cipolla, sedano e finocchio, lavarli e tagliarli a dadini.

**3.** Far saltare, separatamente, ogni ortaggio, in una padella, possibilmente antiaderente, con un poco d'olio, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se necessario.

**4.** In una padella con l'olio rimasto, far appassire gli scalogni sbucciati e tritati con un poco di basilico tritato, aggiungere tutti gli ortaggi preparati, insaporire con un pizzico di sale e pepe e continuare la cottura per qualche minuto.

**5.** Aggiungere infine il basilico rimasto, lavato e spezzettato.



### RICETTE AI LEGUMI

## LENTICCHIE, FAGIOLI E TANTO SAPORE



### GUSTO BIOLOGICO

Tutti i benefici dei legumi nella linea di pasta biologica Felicia, senza glutine e preparata con ingredienti selezionati e di alta qualità. Un autentico concentrato di benessere per coloro che amano il buon cibo salutare senza dover rinunciare al gusto. Nella foto, i **Sedanini di Lenticchie rosse**.



### ZUPPE PRONTE

Si abbassano le temperature e aumenta il desiderio di lasciarsi avvolgere dal calore della famiglia e di un buon piatto caldo. Ecco l'occasione per servire ricette della tradizione, ricche e gustose, facili da preparare e pronte in pochi minuti. Le **Zuppe Zerbinati** sono buone, fresche, semplici come fatte in casa.