

Le ricette del mese

BOCCONCINI DI TONNO



INGREDIENTI (per 4 persone):

200 g di tonno sottolio
100 g di ricotta fresca
30 g di burro
20 g di capperi
2 uova sode
1 limone
rucola
basilico
sale e pepe

MODALITÀ DI ESECUZIONE:

Tritate le uova.
Passate al setaccio il tonno sgocciolato, la ricotta e le uova.
Raccogliete tutto in una ciotola. Tritate finemente capperi, basilico e la buccia del limone.
Unite al tonno il burro ammorbidito e amalgamate tutti gli ingredienti con il succo di mezzo limone, sale e pepe fino a ottenere un impasto omogeneo.
Formate tante palline irregolari e riponetele in frigorifero.
Al momento di servire formate un letto di rucola sul piatto da portata e sopra disponete i bocconcini di tonno.

CALAMARI RIPIENI DI PROSCIUTTO



INGREDIENTI:

calamari, 250 gr
cipolla 1
peperone verde 1
peperone rosso, 1
agli 1 bulbo
prezzemolo 1 mazzo

L'anno raccontato da Pescarello



Gioia
Entusiasmante
Nel
Nuovo
Anno.
Insieme
Ora

Facciamo
Emergere
Bene,
Bene,
Ristando
Ancor
Insieme,
Ovunque

Leggeri,
Unicamente
Goliardici,
Libereremmo
Inutili
Orgogli,

Amorevolmente
Giungeremmo
Ovunque
Sotto
Tenere
Oleandro.

Meraviglioso
Amor.
Rimanendo
Zitti,
Osserviamo

Affascinati,
Piacevoli
Risvegli
Innocenti.
Lentamente
Entriamo

Senza
Essere
Testardi,
Trarremmo
Energia
Meravigliosa,
Benessere
Rigenerante
E

Ora,
Timidi
Timidi,
Osserviamo.....
Bellezze
Risvegliate
E

Misteriosamente
A
Gioire,
Giungendo
Incredibilmente
Ovunque,

Giustando
Interiormente
Un
Genuino
Nettare
Odoroso.....

Nell'
Osservare
Veramente,
Emergere
Miracolosamente
Bontà.
Rara
Energia

Donata
Incessantemente
Con
Entusiasmo,
Mentre
Bambini
Rimarremmo
Eternamente.

brodo di gallina
un po' prosciutto o pancetta
200 gr. olio d'oliva
sale
xerez 1 bicchierino

MODALITÀ DI ESECUZIONE:

Pulire bene i calamari, togliendoli tutto l'interno e la pelle, e apartare le teste. Lasciarli scolare.
Far rosolare in una padella il prosciutto. Di seguito fare un rotolino con il ripieno e metterlo dentro dei calamari.
Legare i calamari con le sue teste con uno stuzzicadente perchè non salga il ripieno.
Fare soffriggere in un tegame con olio d'oliva le verdure. Quando sono dorate, aggiungere i calamari che debbono restare coperti con il soffritto.
Versargli un po' di Xerez e lasciarli sul fuoco, con il coperchio sopra il tegame, per 10 minuti approssimativamente

LA SCHEDE

Nome: **Mario Pellegrini**
Chef e titolare del "Ristorante Il Cuccundeo" a Polignano a Mare.



mediterraneo

Mensile culturale del sud-est barese

DIRETTORE RESPONSABILE

Alfredo Maiullari

LA REDAZIONE

Leonardo Chiarella - Nicola Napoletano
- Guido Del Medico - Antonella Giuliani
- Giuseppe Romeo - Daniela Lovece
- Daniela Ruggiero - Angela Maringelli -
Lucrezia Benedetti - Giada Maiullari
Vito Giustino - Riccardo Di Leva - Vittoria Scagliusi - Vitangelo Magnifico



In copertina:
"People in the sun",
di Edward Hopper
(dettaglio),
da www.tribune.com

Foto: Nicola Napoletano (6, 7, 23), Alfredo Maiullari (10, 11); Riccardo Di Leva (12, 13), Vito Giustino (18), Miki Carone (20, 21), Vitangelo Magnifico (28)

EDITORE, SEDE E CONTATTI

Editore: Associazione Culturale

'PUNTOFERMO'

via P. Sarnelli, 248/a - Polignano a Mare (Ba)

Tel. 080.876.9880

email: info@mediterraneomagazine.it

Registrazione Tribunale di Bari n° 238
del 19/01/2017 - Reg. Stampa n° 2/2017
Anno 2° - N° 01 - Gennaio 2018
Stampa: Arti Grafiche Faviva