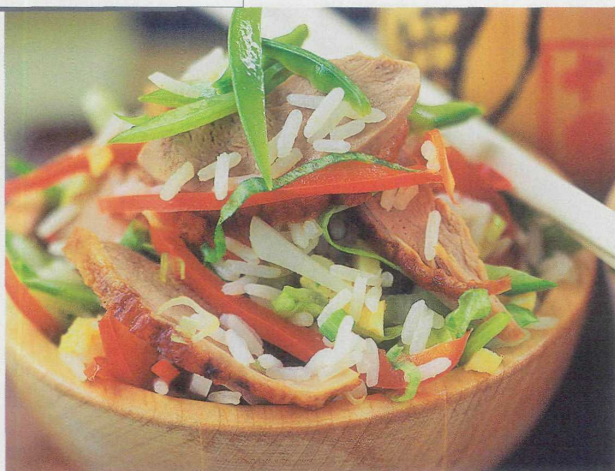


CUCINA



Ciotola di riso e maiale con verdure

Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 500
Dosi per 4 persone | Esecuzione: media

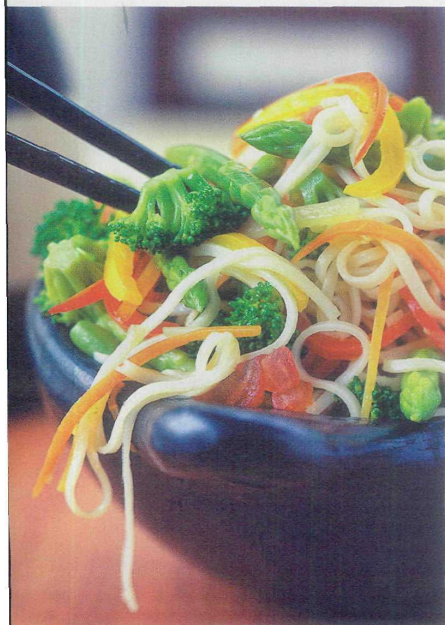
Lessa 200 g di riso Patna e scolalo al dente. Monda 200 g di taccole, lavale e tagliale a strisce in sbieco, scottale in acqua salata in ebollizione per 3 minuti e scolale. Monda e lava 3 cipollotti e riducili a fettine, lasciali soffriggere in un wok con 3 cucchiaini di olio, scolali dal fondo di cottura, unisci 2 uova sbattute con una presa di sale, cuocile per un minuto mescolando spesso e levale dal wok. Aggiungi altri 2-3 cucchiaini di olio, un peperone verde e uno rosso mondati e tagliati a striscioline e una presa di sale e cuocili su fiamma vivace per 5 minuti. Unisci 200 g di arrosto di maiale tagliato a fettine, il riso, 14 foglie di lattuga romana tagliate a striscioline, le taccole e le uova strapazzate, mescola per 2 minuti per amalgamare i sapori e servi in tavola.



Ravioli di carne con erba cipollina

Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 270
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Scotta 300 g di pomodori perini in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolali, lasciali raffreddare, sbucciali, elimina i semi interni e riduci la polpa a dadini. Scalda 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in un wok, unisci un cipollotto mondato e tagliato a fettine sottili, i dadini di pomodoro e una presa di sale e cuocili su fiamma vivace per 5 minuti. Cuoci 500 g di grossi ravioli di carne e verdura in acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti, scolali pochi alla volta con una schiumarola, trasferiscili nel wok con il pomodoro e completa la cottura su fiamma media mescolando molto delicatamente. Completa il piatto con 30 g di pecorino romano a scaglie e 5 steli di erba cipollina tagliuzzata e porta in tavola subito.



Spaghetti saltati con verdure

Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 300 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Cuoci molto al dente 200 g di spaghetti, scolali e raffreddali in acqua fredda corrente. Monda e lava 200 g di cimette di broccoletti, un piccolo peperone rosso e uno giallo, 6 asparagi, 2 carote e un cipollotto. Riduci i broccoletti in piccole cimette, i peperoni e le carote a striscioline, gli asparagi a bastoncini e il cipollotto a tronchetti. Scalda 4-5 cucchiaini di olio extravergine in un wok, unisci i cipollotti, i broccoletti, i peperoni e le carote, lasciali insaporire per 3-4 minuti, versa un decilitro di acqua e cuocili coperti per 5 minuti. Aggiungi gli asparagi, regola di sale, prosegui la cottura su fiamma media per 5 minuti e unisci gli spaghetti e due pomodori perini pelati, privati dei semi e tagliati a dadini. Mescola su fiamma vivace per amalgamare i sapori e porta in tavola.

I vini consigliati da @aduavilla



SICILIA INCANTATA

Valle dell'Acate rappresenta l'espressione autentica di un modo di fare vino nato dall'incontro tra la potenza della natura, il valore delle tradizioni e il carattere delle persone. Come riusciamo a percepire tutto questo? Gustando i loro vini.

- **Zagra Grillo Doc Sicilia**
Grillo 100% vellutato ma vivo, anche con frutti di mare, frittore di pesce e di verdure, tempura, crudi.
- **Il Moro Nero D'Avola Doc Sicilia**, profumo fruttato di marasca e lampone, sottofondo di spezie.