

Filetti di orata agli agrumi in padella

Filetti di orata agli agrumi con cottura unilaterale in padella con il sale



Ingredienti

filetti di orata, sale grosso, agrumi(limone,arancia, lime) pepe, olio extravergine di oliva

Procedimento

Lavare gli agrumi, tagliare le bucce a listarelle e mescolarle al sale grosso con il quale verrà coperto il fondo di una padella antiaderente, dove sarà effettuata una cottura unilaterale dei filetti di orata, perché adagiati sul sale dalla parte della pelle, senza mai girarli.



Bagnare il sale con un po' di acqua che farà fuoriuscire il profumo degli agrumi.

Coprire con un coperchio e cuocere per circa 15 minuti.

il sale è solo un elemento che serve per cuocere e non per insaporire, sono gli agrumi che conferiscono sapore e profumo.

Il pesce conserva le sue caratteristiche organolettiche, mantiene all'interno i sali minerali, non c'è fuoriuscita di liquidi, non ci sono aggiunte di grassi, quindi una cucina sana, veloce e saporita.



Arrivati i filetti a cottura, la pelle rimarrà attaccata alla crosta di sale e dell'orata uscirà solo la polpa.

Tocco finale, una spolverata di pepe e dell'ottimo olio extravergine di oliva.



Risotto alle zucchine e carote con ricotta e curcuma

In famiglia amiamo parecchio i primi piatti e tra questi anche ogni tipo di preparazione a base di riso che sperimentiamo tutte...



Ingredienti

400 gr, riso
1 cipolla
2 zucchine
2 carote
vino bianco
350 g. ricotta
2 cucchiaini di curcuma
parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Procedimento

Tritare finemente la cipolla e metterla a soffriggere in padella con un po' di olio evo. aggiungere quindi le zucchine e le carote pulite e tagliate a dadini o bastoncini, come preferite, e fare cuocere a fiamma vivace per qualche minuto



Aggiungere il riso farlo tostare, versare il vino bianco e farlo sfumare.



Continuare la cottura del riso aggiungendo del brodo vegetale, ogni volta che necessita come in tutti i risotti.



Quasi a fine cottura del riso, versare la crema ottenuta frullando la ricotta con la curcuma e un po' di brodo vegetale



Amalgamare bene il tutto, aggiungere parmigiano, aggiustare di sale e pepe.



Diritto di replica...



Vorrei farvi conoscere questo racconto di una cara amica, che come me ha visto la sua vita drasticamente ed improvvisamente cambiare.. una testimonianza preziosa, un inno alla vita, al coraggio di lottare ed andare avanti giorno dopo giorno per ricrearsi una vita il più possibile migliore.

Tutti abbiamo “Diritto di Replica” per la bellezza della vita da vivere!

Informazioni editoriali

Titolo: Diritto di replica per la bellezza della vita da vivere

Autore: Grazia Carolfi

Data di uscita: 2018

Editore: Youcanprint

DRM: Assente

ISBN: 9788827812150

EBOOK

€4,49

Disponibilità immediata. 8,92 € · Mondadori Store · Da Google

10,50 € · libreriauniversitaria.it · Da Google

10,50 € · Libreria Unilibro.it · Da Google

Diritto di replica è il racconto di un'esperienza drammatica, che nel 2010 ha cambiato drasticamente la vita della protagonista, proiettandola prima nell'incertezza di sopravvivere e poi in una condizione di vita a metà, privata della libertà di muoversi come prima e di sperimentare autonomamente tutto ciò che apparteneva al suo quotidiano. La violenza della prova a cui Grazia è sottoposta è descritta dal punto di vista fisico e psicologico e il momento dell'ictus segna un preciso momento dal quale lei deve ripartire da capo, forte di risorse che non credeva di possedere, per ricostruire un nuovo sé. Nella sua nuova esistenza saranno solo le cose che contano a sostenerla davvero: l'amicizia di Milena, il ricordo degli affetti da sempre serbati nel cuore, l'amore per la vita, la voglia di combattere per rinnovarsi ogni giorno e gioire, il desiderio di ritornare ad essere padrona di sé, superare il limite e portare alla luce il proprio potenziale. Nel rispetto di se stessa Grazia trova anche un profondo rispetto per il prossimo, e dopo aver perso la propria vita, quella alla quale si era dedicata per 53 anni, ritrova una personalità in grado di mettersi alla prova superandola, riemancipandosi per poter badare a se stessa in autonomia. Diritto di replica è dunque una preziosa testimonianza, un inno alla vita e al coraggio, che ha molto da insegnare a chi troppo spesso ignora quali sono le difficoltà a cui una persona colpita da ictus e il suo caregiver

