

ZUPPA

ZUPPA DI MELONE E PORRO

Ingredienti

10 ml di olio d'oliva

300 g di porri

80 g di cipolla bianca

2 g di aglio

400 g di melone
cantaloupe

300 ml di acqua

foglie di basilico

sale

pepe

semi di cardamomo

(addensante)

Preparazione

Dopo aver sbucciato il melone, toglierne i semi e tagliarlo a cubetti.

Aggiungere il melone preparato al porro, la cipolla tritata, l'aglio, l'olio d'oliva, il basilico e il cardamomo. Frullare il tutto aggiungendo sale e pepe.

Servire freddo.

(Utilizzare l'addensante in base alle esigenze di ogni persona).

PIATTO PRINCIPALE

PATATE E SARDINE TRITATE

Ingredienti

500 g di patate
400 g di peperone rosso
40 g di aglio
30 ml di olio d'oliva
400 g di filetti di sardine
sale
pepe
(addensante)

Preparazione

Mettere le sardine nel forno (in un vassoio) condite con olio d'oliva, aglio, sale e pepe. Allo stesso tempo, in un altro vassoio, cuocere le patate con una piccola quantità di olio d'oliva e aglio. Infine, cuocere anche il peperone rosso nel forno.

Quando i diversi ingredienti sono grigliati, schiacciarli separatamente. Nel caso del peperone, assicuratevi di aver rimosso tutti i semi e la pelle. Servire a strati (di diversi colori).

(Si può usare un addensante per ottenere la consistenza raccomandata per le esigenze di ogni persona).

Suggerimento: fare un infuso di olio d'oliva con pepe o aglio e aggiungere alla preparazione di sardine tritate.

DOLCE

VELLUTATO DI MOSCATO E CANNELLA

Ingredienti

700 ml di latte
1 uovo
1 baccillo di vaniglia
1 bastoncino di cannella
scorza di 1 limone
100 ml of Moscato (vino
dolce)
(addensante)

Preparazione

Portare a ebollizione il latte * con il baccello di vaniglia, il bastoncino di cannella e la scorza di limone, creando un infuso.

Rimuovere gli aromi e aggiungere l'uovo, mescolando sempre per cuocere. Aggiungere il Moscato e lasciar evaporare l'alcool.

Servire in bicchierini.

(Aggiungi l'addensante fino a ottenere la consistenza di cui ogni persona ha bisogno).

* Se non si usa l'addensante aggiungere un cucchiaino di farina di mais.