INVOLTINI DI MELANZANE

Mi son resa conto che negli anni sono cambiata molto di carattere, una volta affrontavo le cose troppo seriamente e prendevo tutto troppo di punta, non che ora faccia le cose alla leggera, anzi, ma semplicemente cerco di sdrammatizzarle. Ci pensavo oggi al lavoro, perchè quando hai a che fare con qualcuno che ti fa una questione su tutto quello che devi fare e ti chiede mille perchè e cerca di trovarti altre soluzioni propinandole come migliori delle tue o gli rispondi *"a star qui a cercare altre strade perdi più tempo che a fare quello che ti ho chiesto"* e magari ti tocca pure di discuterci, oppure gli fai una bella battuta, sdrammatizzi, lui ti guarda un pò perplesso, ti dice *"tu non sei mica a posto"* naturalmente in dialetto romagnolo, si gira e fa quello che gli hai chiesto.. il risultato è sempre lo stesso solamente hai un'incazzatura in meno.. certo poi la volta che son girata male, particolarmente nervosa etc.. capita comunque!
Sul lavoro sono una persona estremamente professionale e non sopporto la leggerezza e la negligenza ma sinceramente mi piace avere un rapporto scherzoso coi colleghi fatto di battute e anche di prese in giro, trovo che questa "leggerezza" aiuti notevolmente le giornate.. in fondo al lavoro passiamo gran parte della vita, inotre mi sono resa conto che dagli altri si ottiene molto di più.. sono contenta si essere diventata così.. all'inizio del mio percorso lavorativo mi chiamavano iena.. forse era il caso di aggiustare il tiro, ora invece mi dicono tutti che sono *"scema"*, in senso buono, e che *"faccio ridere"* devo dire che è più piacevole!!!

ps. mia mamma tempo fa ha trovato un'astuccio di mio fratello e sopra c'era scritto "mia sorella è una vipera"… hihihi.. certo loro in due maschi non mi facevano mai giocare qualche dispettuccio dovevo pur farlo….

INVOLTINI DI MELANZANE

per 8 involtini
1 melanzana tonda grande
4 fette di prosciutto cotto
scamorza affumicata
2 uova sode
basilico
salsa di pomodoro
cipolla
sale, peperoncino
olio evo

Ho fatto questa ricetta diverse volte, la prima volta ho passato nell'uovo sbattuto, infarinato e fritto le melanzane, la seconda le ho passate in forno, sempre dopo i passaggi uovo e farina, questa volta invece le ho grigliate e il risultato mi ha decisamente soddisfatto!!

Per prima cosa in una padella mettete a sofffriggere una piccola cipolla tritata, mettete la salsa di pomodoro allungatela con dell'acqua, regolate con un pizzico di zucchero e salate, fate cuocere almeno 30 minuti, completate con peperoncino a piacere e del basilico fresco spezzettato.
Tagliate le melanzane in 8 fette abbastanza spesse, se volete potete fare lo spurgo con il sale grosso, fate delle incisioni a losanga molto leggere senza assolutamente passare dall'altra parte della fetta (questo si fa per una cottura migliore e uniforme), con un pennello ungetele appena e cuocetele sulla griglia o sulla piastra, man mano che son cotte sovrapponetele e alla fine tenetele chiuse sotto un piatto per qualche minuto in modo che col calore mantengano la morbidezza.
Tagliate a metà le fette di prosciutto a rondelle la scamorza e in 4 le uova sode.
Prendete ogni fetta di melanzana mettete sopra il prosciutto poi la scamorza e infine al centro uno spicchio di uovo sodo, arrotolate l'involtino e fissate con uno stecchino.
Mettete tutti gli involtini in una teglia e cospargete con la salsa di pomodoro, fate cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti, lasciate intiepidire e servite con un filo d'olio evo a crudo.



con questa ricetta pertecipo al contest di IL GATTOGHIOTTO di luglio
inoltre vorrei ringraziare di cuore Kiara del blog LA PANCIA DEL LUPO per avermi donato questo premio

andate a visitare il suo bellissimo blog!!!!!!!

INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

Ieri sera mentre aspettavo che l'aria condizionata si espandesse in camera da letto per permettermi di prendere sonno, pensavo ai vostri blog, a voi.. ai vostri post e mi son resa conto che se un po vi conosco è naturalmente grazie a cio che scrivete, e a me piace leggere i vostri ricordi, i vostri

aneddoti e le vostre auto descrizioni del carattere, io invece non so se mi son fatta conoscere… ma certo non posso raccontarvi tutto di me adesso altrimenti vi terrei qui delle ore.. però questa ricetta un po mi rispecchia.. un "bel" groviglio si perchè sono lunatica, sono o bianco o nero, ho poche mezze misure, le persone con cui ho molto a che fare o le adoro o non le sopporto, nel primo caso sono adorabile, disponibile, divertente.. nel secondo…. diciamo che ne faccio passare poche, per chi non l'avesse capito sono dello scorpione!! adoro ridere, adoro fare battute e alle persone che prendo in giro dico sempre "*sii contento perchè vuol dire che mi stai molto simpatico*" e se qualcuno mi sta antipatico… fidatevi.. si vede!!! a volte sono estremamente scontrosa e non faccio niente per nasconderlo, a volte racconto vita morte e miracoli a volte mi limito a due parole.. non sopporto le costrizioni e mi adatto pochino, sono poco tollerante, molto poco tollerante.. sopratutto non sopporto la stupidità, non soppproto chi non ragiona e chi urla invece di parlare, chi non ascolta, chi ti interrompe!!
per stasera direi che basta anche perchè tra un po non ho più il tempo per scrivere la ricetta che tra l'altro mi è piaciuta da morire, l'ho ritrovata sfogliando un vecchio numero di "la cucina italiana" ho cambiato qualche ingrediente ma fondamentalmente è lei.



INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

per 2 persone

per la cottura

1/2 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

vino bianco

sale

1 branzino da 450 gr circa

2 zucchine

1 carota

15 olive taggiasche

pinoli

1 cuore di sedano

2-3 fette di cipolla di tropea
basilico
pomodori
olio evo, sale, pepe



In una larga pentola, che possa contenere il branzino, mettete a bollire dell’acqua con il sedano, la carota, una mezza cipolla e un po di vino bianco, quando bolle mettete il branzino e cuocete circa 15 minuti, spegnete la fiamma e lasciate nel brodo per altri 10 minuti.
Nel frattempo tagliate le zucchine molto sottili e grigliatele pochissimo su ogni lato.
Tagliate a piccoli pezzetti le verdure e mettetele a cuocere in padella con un po di olio evo, aggiungete i pinoli e le olive, salate.
Scolate il branzino, sfilettatelo e prelevate la polpa che unirete alle verdure, condite con olio ed eventuale sale e basilico tritato.
In una ciotola disponete sui bordi interni le fette di zucchina intrecciandole, al centro riempite con il composto di branzino, capovolgete sul piatto.
Lavate i pomodori e tagliateli a piccoli cubetti, disponete la dadolata tutto attorno allo “sformatino” condite con un filo d’olio sale e pepe.



con questa ricetta pertecipo al contest di NELLA CUCINA DI LAURA

SCALOPPINE DI SALMONE

Ho scoperto la salsa worcester ad un corso di cucina, ma confesso che se mi fossi trovata davanti a questo bel vasetto al supermercato e avessi letto gli ingredienti probabilmente non l'avrei comprato, sarà che odio le acciughe e tutto ciò che le contiene per me è off limit, invece mi ha piacevolmente sorpreso, anzi mi piace proprio specialmente col pesce e in particolare col salmone per me è al top!!
Dal pescivendolo mi son fatta tagliare un trancio largo circa 10 cm (che sarà l'altezza delle scaloppine) poi mi ha diviso i due tranci togliendo la spina centrale (possibilmente fatevi lasciare gli scarti per fare il brodo)
Eccovi le mie scaloppine!!!



SCALOPPINE DI SALMONE IN SALSA WORCESTER
CON VERDURE NOVELLE AL LIME E ZENZERO

300 gr di salmone fresco
5 cucchiai di salsa worcestershire
1 cucchiaio burro chiarificato
farina q.b.
2 mestoli di brodo di salmone*

fagiolini
6 patatine novelle
lime
olio evo
prezzemolo
zenzero fresco
sale*scarti di salmone
1/2 carota
1/2 cipolla
prezzemolo
sale

Innanzi tutto preparate il brodo di salmone mettendo in un tegamino circa mezzo litro d'acqua con gli scarti del salmone, la carota a pezzetti un pezzo di cipolla, qualche foglia di prezzemolo e un pizzico di sale grosso, lasciate bollire almeno 30 minuti, se dovesse restringersi troppo aggiungete un pò di acqua.

Tagliate a metà il trancio di salmone e da ogniuno ricavate tre scaloppine tagliando per il lungo, se necessario copritele con della pellicola e battetele leggeremnte con il batticarne (fate attenzione che il salmone si sfalda facilmente), infarinate da entrambi i lati.
In una larga padella fate sciogliere il burro chiarificato con un cucchiaio di olio evo, mettere a cuocere il salmone pochi minuti da entrambi i lati, prelevatelo e tenetelo da parte in un piatto. Togliete la padella dal fuoco e deglassate con la salsa worcester, unite due mestoli di brodo di salmone, fate un po restringere e unite le scaloppine di salmone, giratele un volta per far insaporire.
Nel frattempo lessate 10 minuti le patatine e i fagiolini, scolate le prime tagliatele a metà e grigliatele, scolate i secondi e freddateli con acqua ghiacciata per mantenere il colore verde brillante. Spremete un fetta di lime alla quale unirete dell'olio evo, un pizzico di sale, del prezzemolo tritato e un po di zenzero fresco grattugiato, emulsionate bene. Raccogliete le verdure in un piatto e condite con la salsa. Sul fondo del piatto di portata disponete le verdure e appoggiate sopra le scaloppine, decorate con lime e condite con qualche goccia di salsa.





con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell’MTC

SFORMATO DI VITELLO ZUCCHINE E RICOTTA

Buon sabato a tutti!!!!! stamattina nonostante il caldo mi son svegliata tardino, alle 9, e pure con la sveglia.. è si ero decisamente stanca, ieri dopo il lavoro sono andata a trovare un’amica che ha appena partorito la bellissima Elisabetta, lei era in formissima e son proprio contenta che sia andato tutto al meglio.. il vasetto portacandele nella foto è proprio la bonboniera del suo matrimonio.. e vi giuro che è stato un caso, me ne rendo conto adesso mentre scrivo..
comunque ieri sera ho fatto un po tardino poi ho deciso di mettere un po ordine in casa quindi dopo un bel pediluvio ghiacciato son crollata!!! vi lascio quindi oggi la mai ricetta bella fresca ideale per l’estate!!!



SFORMATO DI VITELLO ZUCCHINE E RICOTTA

500 gr di polpa di vitello
una cipolla piccola
brodo di carne o vegetale q.b.
250 gr di ricotta
100 gr di feta
basilico fresco
2 cucchiai di latte
4 gr di colla di pesce
2 zucchine
olio evo, sale

In una padella mettete un filo d'olio evo scaldatelo bene poi fate rosolate la carne da tutti i lati, a questo punto unite la cipolla a pezzi, fatela rosolare pochi minuti facendo attenzione che non bruci, cospargete con il brodo, coprite col

coperchio e lasciate cuocere circa 30 minuti girando ogni tanto e aggiungendo del brodo se si asciuga.
Grigliate le zucchine. Mettete in ammollo la colla di pesce in acqua fredda.
In una ciotola unite la ricotta, la feta sbricciolata e il basilico tritato, scaldate il latte e scioglieteci la colla di pesce, versatela nel composto di ricotta e mescolate bene.
Tagliate la carne cotta a fette sottili e lasciate raffreddare.
Rivestite una ciotola con della pellicola, sul fondo mettete due fettine di vitello poi mettete del composto di ricotta, livellate bene, e sopra delle fette di zucchina, proseguite così fino alla fine degli ingredienti, lasciate rassodare in frigo almeno 4 ore.





Con questa ricetta partecipo al contest di ELY
nella categoria piatti unici

SCALOPPINE ALL’ ARANCIA E CURRY CON ZUCCHINE GRIGLIATE AL PESTO DI ANACARDI

Ho un’amica che va matta per i viaggi.. come me del resto, ogni volta che se ne va da qualche parte, se puo, mi porta un ricordino culinario, e quando è andata in India mi ha prtato un bel barattolino di curry.. non lo uso molto spesso ma è un peccato perchè mi piace moltissimo, ha un sapore piuttosto delicato e non è particolarmente piccante.
Quando utilizzo queste spezie mi immagino un po il luogo da cui provengono e inizio a viaggiare con la mente.. lo faccio decisamente spesso, sopratutto quando non riesco a dormire perchè penso al lavoro o a qualche “problema” allora distolgo i pensieri e faccio finta di essere in qualche posto che mi piacerebbe tanto visitare, a parte che a me fantasticare piace moltissimo, poi per me è stata una bella scoperta per riuscire ad addormentarmi serenamente!!! Praticamente posso dire che

ormai “ho visitato” una gran parte del mondo ;-)))
Questo mese la ricetta per l’MTC è stata proposta dalla fantastica Elisa, e devo dire che con gli argomenti son stata fortunata anche questa volta perchè a me la carne piace molto e la scaloppina è una delizia, seguite i suoi suggerimenti preziosissimi per la preparazione di questa fantastica portata!!!
Ho preparato una scaloppina all’arancia e curry, accompagnata da zucchine condite con un pesto di anacardi che sinceramente ho inventato sul momento un po a caso e non mi sarei mai aspettata che fosse deliziosa e sorprendente!!



SCALOPPINE ALL’ARANCIA E CURRY

CON ZUCCHINE GRIGLIATE AL PESTO DI ANACARDI

250 gr di petto di tacchino sottile
1/2 arancia rossa
vino bianco
250 ml di brodo vegetale
1/2 cucchiaino di curry
burro chiarificato
olio evo
sale
farina q.b.
2 zucchine

per il pesto di anacardi

10-12 anacardi
2 cucchiai di olio evo
2 cucchiai di succo di arancia
2 cucchiai della salsa delle scaloppine
un cucchiaino di prezzemolo tritato

Coprite la carne con della pellicola trasparente e battetela per assottigliarla, cospargetela da entrambe le parti con della farina. In una padella mettete a scaldare del burro chiarificato, poi mettete le scaloppine a cuocere pochi minuti per parte, salate toglietele dalla padella e deglassare con una tazzina di succo d'arancia e due cucchiai di vino bianco, lasciate appena restringere e unite il brodo vegetale caldo nel quale avrete sciolto il curry. Rimettete le scaloppine in padella e lasciate cuocere qualche minuto ma senza che la salsa si asciughi troppo!!
Nel frattempo grigliate le zucchine. Per il pesto riunire tutti gli ingredienti in un mixer e frullate finchè si sarà creata uan salsa abbastanza omogenea!
Servite le scaloppine con le zucchine e condite con il pesto.





con questa ricetta partecipo all'MTC di giugno

APPELLO: "Si cercano insegnanti che volontariamente diano una mano per i periodo di luglio e agosto presso i centri scolastici estivi delle zone terremotate. I ragazzi avranno un'età compresa fra i 3 e i 14 anni. Il progetto si chiama INSIEME LA SCUOLA NON CROLLA. Per aderire l'email di riferimento è insiemelascuolanoncrolla@flcgil.it

Chiedo per favore a tutti i miei contatti di incollare questo link nella loro bacheca. Almeno un insegnante, nella lista amici di ciascuno, c'è sempre."

CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE

Stasera sono in vena di riflessioni, un po polemiche a dir il vero!!
Ieri sera son andata a dormire col pensiero della forte scossa sentita alle 21:22, non ho sentito la mia amica perchè era un po tardi e non volevo disturbarla.. quindi stamattina già ero un po in ansia.
Come tutti saprete alle 11 è stato proclamato il lutto nazionale e il nostro titolare ha voluto aderire quindi ci siamo fermati, abbiamo spento la radio, tutti i macchinari e anche le luci, io e qualche mia collega siamo rimaste in silenzio a pensare, meditare, pregare, altre invece ne hanno approfittato per chiaccherare, qualcuna addirittura per farsi due risate.. non potete capire la rabbia che mi hanno fatto, dove sta il rispetto per le persone che hanno perso la casa, i parenti, il lavoro, tutta la loro vita.. ora io sono particolarmente coinvolta ma ricordo benissimo che quando ci fu il terremoto dell'Aquila io lavoravo proprio a Cavezzo e per il lutto proclamato ci mettemmo tutti nella stessa stanza in religioso silenzio, e nessuno aveva li amici o parenti!!!
Oggi poi parlavo con Angela, la mia amica di Cavezzo, mi ha detto che è andata per la prima volta in paese ed è rimasta sconvolta vedendo delle persone, non del posto, che facevano delle foto alle case crollate e come simpatico souvenir portavano via dei pezzi di mattoni.. e qui… senza parole!!!
Inoltre mi ha detto che oggi uno di un laboratorio tessile, un po lontano dalla zona coinvolta nel terremoto, gli ha minimizzato l'accaduto, lei è rimasta malissimo non credendo all'insensibilità di certe persone, io penso che il terrore che loro si portano dentro può capirlo solo chi l'ha provato, ma credo che il fatto di dover dormire in tenda, di non sapere dove andranno a vivere, di non poter fare nessun progetto, di non immaginare nemmeno come sarà la loro vita, di non potersi permettere più nemmeno un sogno.. questo… questo penso si possa comprendere, e solo questo basta per avere un'immensa solidarietà!!

Tutto questo in una sola giornata… mi ha lasciato davvero tanto amaro in bocca!!! Sicuramente però dall'altra parte ci sono tante persone sensibili, tanti volontari, tante persone che si danno da fare e che stanno vicino alle popolazioni colpite, e queste persone va tutta la mia sincera ammirazione e gratitudine, perchè oggi è toccato a loro ma domani non si può sapere!!!



CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE

300 gr di carpaccio di manzo

2 zucchine freschissime
parmigiano reggiano
pinoli
rucola
succo di 1 limone
40 ml di vino bianco
40 ml di acqua
olio evo, aceto balsamico di modena
sale, pepe

In una casseruola mettete il succo di limone, il vino bianco e l’acqua e mettete la carne a marinare 10 minuti.
Scolate la carne e tamponatela con della carta assorbente, condite con un’emulsione fatta di olio evo, aceto balsamico di modena, sale e pepe.
Tagliate le zucchine sottilissime e il grana a scaglie, scottate i pinoli in padella.
Nel piatto da portata disponete la prima fetta di carpaccio, mettete le fette di zucchina il grana a scaglie e proseguite per altri due strati, decorate con qualche foglia di rucola e coi pinoli.
Condite con un po di aceto balsamico e olio evo.



con questa ricetta pertecipo al contest di ABOUT FOOD

BAULETTI DI MELANZANA

UN TRANQUILLO WEEKEND… DI CORSA!!!

Che io sia un bradipo che come habitat naturale ha il suo amato divano, è un dato di fatto.. non sono sempre così però, quando ad esempio sono in vacanza dormo pochissimo e son sempre in giro tant'è che il nostro mitico viaggio U.S.A. è stato ribatezzato dal mio ragazzo come "corso di sopravvivenza" perchè la mia tabella di marcia era fitta e non prevedeva sgarri, addirittura al ritorno sosteneva che lo spazio tra l'alluce e l'illice si fosse approfondito a causa del troppo camminare, perchè noi siamo infradito addict.. anche nel gran canion non ce ne siamo separati!!! e non sono nemmeno sempre stata così, 15 anni fa ero sempre in giro sempre a ballare con le amiche, ci siamo divertite molto pur essendo sempre moderate!!!

Comunque ultimamente non mi son dedicata tanto alla vita sociale, non ho organizzato le solite cene a casa mia, una mia amica doveva sempre studiare per il master, un'altra doveva finire di ristrutturare casa, un'altra sempre incasinata col lavoro… e io mi sono un po adagiata.. finchè non è arrivato questo weekend… questo frenetico weekend!!! tutto è iniziato venerdì.. cena ad una festa di paese con le amiche, ovviamente si parte alle 20 e solo per una cena si torna alle 2 di notte, sveglia ore 9:00 del sabato, parrucchiere, unghie, doccia, trucco, vestiti.. e si parte per un bel matrimonio, siamo tornati alle 3 di notte, sveglia domenica alle 12.. colazione ore 12:30, doccia, trucco, vestiti e si parte per un battesimo… 0.0…. ma si può concentrare così tutto in un weekend??? da urlo!!! immaginatevi la mia faccia stamattina!!!! e con questo inquietante pensiero vi lascio alla mia ricetta di oggi!!!!



BAULETTI DI MELANZANA

2 melanzane lunghe
1 salsiccia
6-7 pomodorini
1 spicchio d’aglio
pecorino
prezzemolo
olio evo, pepe, sale

Incidete le melanzane su un lato lungo, con un cucchiaino scavate e prelevate l’interno, tagliate la polpa prelevata a cubetti. In una padella scaldate un filo d’olio evo e mettete uno spicchio d’aglio la polpa delle melanzane, la salsiccia a piccoli pezzetti e i pomodorini, salate pepate e lasciate cuocere una decina di minuti, cospargete di prezzemolo fresco tritato. Salate un pò anche l’interno delle melanzane, riempitele con il composto e completate con delle scaglie di pecorino, chiudete con dello spago, condite con un filo d’olio e cuocete in forno statico a 180° per 45 minuti.



ECCOLE PRIMA DELLA COTTURA



con questa ricetta partecipo al contest di

ZUPPA DI CROSTACEI E MOLLUSCHI

Circa 2-3 anni fa più o meno verso marzo, aprile con il mio ragazzo siamo andati a far un giro in spiaggia, è quel periodo in cui ancora non hanno pulito e il mare ha riversato detriti di ogni genere ed assieme ad essi anche rami e tronchi, quei bellissimi rami bianchi levigati dalle onde!! Bene noi abbiamo visto questo tronco bellissimo ma enorme, ci piace!!! Abbiamo pensato ingenuamente che fosse leggero, forse lo immaginavamo vuoto, non so.. sta di fatto che abbiamo deciso di portarcelo a casa, appena abbiamo provato a spostarlo non si è mosso di un millimetro, ma noi testardi non ci siamo dati per vinti e così con una fatica immensa siamo riusciti a portarlo fino alla macchina, e il tratto da percorre non era per niente breve. Chissà cosa pensava la gente che ci vedeva spingere e tirare sto bestione 0.0 !!!!
Ovviamente non avevamo pensato al fatto che non potesse entrare in macchina finchè non ci siamo trovati li.. e poi come sollevarlo??? Alla fine comunque in un modo o nell'altro c'è stato ed è approdato a casa nostra, il suo scopo era soprattutto quello di coprire un'orribile tombino che stà proprio in mezzo al giardino, lui è bellissimo sembra una mano aperta verso l'alto, è un contenitore infatti ci sta perfettamente un vaso e quest'anno l'onore di starci sopra è toccato ai girasoli.

Era tantissimo tempo, ancora prima di aprire il blog, che volevo cucinare la zuppa di pesce o crostacei e ora che finalmente l'ho fatta ho pensato che stesse benissimo li sopra

visto anche il tronco proviene dal mare!!!
Oggi inoltre vorrei ringraziare la splendida Serena che non mi ha donato nessun premio ma mi ha regalato una grande gioia con un bel pensiero sul suo blog!!! grazie tesoro, tutto quello che hai scritto è pienamente ricambiato!!!



ZUPPA DI CROSTACEI E MOLLUSCHI

6 mazzancolle
6 scampi
10 canocchie
500 gr di vongole veraci

10 seppioline
1 calamaro grande
12 pomodori piccadilly
5 cucchiai di salsa di pomodoro
2 spicchi d’aglio
1 piccola cipolla
1 carota
prezzemolo
olio evo, sale, peperoncino
pane di altamura

Pulite e lavate accuratamente tutto il pesce.
In una larga padella, dove avrete fatto scaldare un po di olio evo, mettete gli spicchi d’aglio la carota e la cipolla tritati e i pomodori a piccoli cubetti, lasciate cuocere qualche minuto poi aggiungete la salsa di pomodoro le seppioline intere e il calamaro tagliato a rondelle sottili, allungate con dell’acqua salate e continuate la cottura per circa 40 minuti. Probabilmente sarà necessario aggiungere altra acqua quindi tenetene un pò sempre in caldo, in questo modo non bloccherete la cottura.
A questo punto unite le canocchie gli scampi e le mazzancolle.
Nel frattempo avrete messo le vongole in acqua fredda con un po’ di sale per un’ora, risciacquatele e strofinatele un po tra di loro, eliminate quelle rotte e le restanti mettetele in una padella con un po di olio evo, lasciatele giusto il tempo di aprirsi, scolatele, filtrate il sugo ed aggiungetele al resto del pesce con il loro sugo.
Continuate la cottura circa 10 minuti.
Tritate del prezzemolo fresco e aggiungetelo alla zuppa, condite con un filo d’olio. Servite con del pane di altamura abbrustolito.

PS.questa zuppa va bene almeno per 3 persone, dipende da quanto mangiate, e il giorno dopo è ancora più buona!!!