**FOCUS 1**

**LE RICETTE DELLA FOODBLOGGER GERMANA BUSCA (MAMMA GY)**

**PER UNA PAUSA PRANZO SANA, PROTEICA E ANTISPRECO**

**1.COUS COUS FREDDO CON TONNO ZUCCHINE, FETA E MENTA**

Ingredienti per 4 persone*:* 250 g di Cous Cous (precotto), 320 ml acqua calda, 2 zucchine medie, 200 g di Feta, 130 gr di tonno in scatola all’olio di oliva, un ciuffo di menta, q.b. sale e pepe, q.b. olio evo

Procedimento*:* Tagliare le zucchine a rondelle sottili e farle soffriggere in una wok (o una padella a bordi alti) finché non saranno cotte. Versare il cous cous e l’acqua bollente, coprire con un coperchio e lasciare riposare 5 minuti a fuoco spento. Tagliare la Feta a cubetti. Togliere il coperchio dalla padella, aggiungere un trito di menta fresca, regolare di sale e pepe ed aggiungere un filo di olio e.v.o., poi sgranare il cous cous con la forchetta e lasciarlo raffreddare completamente.Aggiungere la Feta tagliata a cubetti ed il tonno sbriciolato con tutto il suo olio.Lasciare insaporire almeno mezz’ora prima di servire.

**2.PASTA FREDDA CON SGOMBRO, POMODORINI, OLIVE E MAGGIORANA**

Ingredienti per 4 persone: 320 g di pasta secca, 200 g di pomodorini gialli e rossi, 80 g di olive verdi e nere, 150 g di mozzarelline, 20 g di pinoli tostati, 150 g di sgombro all’olio di oliva, un ciuffo di maggiorana fresca

Procedimento*:* Fare cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente, condirla con un po' di olio e lasciarla raffreddare completamente.Tagliare i pomodorini a metà.Fare tostare i pinoli qualche secondo in una padella antiaderente.Condire la pasta con i pomodorini, olive, lo sgombro tagliato a pezzetti, i pinoli tostati, le mozzarelline ed infine aggiungere le foglioline di maggiorana fresca.Mescolare bene e mettere a riposare in frigorifero almeno un’ora prima di servire.

**3.TORTA SALATA CON TONNO E RICOTTA**

Ingredienti:1 rotolo di pasta sfoglia rotondo, 500 g di ricotta, 150 g di tonno in scatola al naturale, 1 uovo,

30 g di parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b., un ciuffo di erbe aromatiche (erba cipollina, salvia e prezzemolo)

Procedimento: in un piccolo mixer tritare le erbe aromatiche poi aggiungere il tonno e la ricotta ed azionare ancora il mixer per qualche secondo fino ad ottenere una cremina. In una ciotola mettere la crema di ricotta e tonno, regolare di sale e pepe ed aggiungere 1 uovo ed il parmigiano grattugiato. Srotolare la pasta sfoglia su una teglia rotonda sulla sua carta forno. Disporre il ripieno al centro e livellarlo con la spatola. Richiudere su sè stessi i bordi in eccesso. Fare cuocere in forno ventilato caldo a 170° per circa 30/35 minuti finché la sfoglia non sarà bella dorata e gonfia.

**Ufficio stampa ANCIT**

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò i.calo@inc-comunicazione.it 324/8175786