

*Ortolani professionisti producono, vicino a casa tua,
prodotti ortofrutticoli freschi, controllati e garantiti.*

Tutta la produzione AgriBologna viene realizzata secondo moderne tecniche di coltivazione a basso impatto ambientale e attraverso controlli lungo tutto il percorso produttivo: dalla semina o trapianto alla raccolta, dalla lavorazione e confezionamento fino alla distribuzione ai negozi e ai reparti dei supermercati.

Queste garanzie di "tracciabilità" dei prodotti offrono al consumatore la certezza di un prodotto freschissimo, controllato e soprattutto sano: ogni frutto, verdura od ortaggio coltivato da AgriBologna è, in massimo grado, un vero concentrato di vitamine, sali minerali e di tutte quelle proprietà nutritive che fanno della frutta e della verdura dei preziosi alleati per la salute e il benessere.




www.agribologna.it

*Freschi
e genuini...*

...come avere l'orto di casa





Oggi la grigliata o barbecue è spesso legata a momenti conviviali ed al tempo libero. La cottura sulla brace è però uno dei modi di cucinare più radicati nella tradizione popolare, soprattutto in quella contadina. Attorno al camino si riuniva la famiglia intera anche perché, durante i mesi invernali, la cucina era l'ambiente più caldo e vivibile della casa. Sul camino si cucinava nel paiolo sulla fiamma viva, sulla brace della legna e sotto la cenere.

La cucina al barbecue, cioè al fuoco di legna o di carbonella, è molto facile, basta solo aspettare il formarsi della brace evitando la fiamma viva e controllare la cottura degli alimenti.

Le possibili ricette sono tantissime, noi consigliamo come preparare alcune verdure tra quelle che meglio si prestano per essere cotte alla griglia. Le verdure grigliate sono un piatto salutare, vario e molto saporito, in quanto la semplice grigliatura ne preserva il gusto e ne esalta il sapore.



Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane medie, 2 peperoni rossi o gialli, 2 zucchine medie, 300 g di pomodorini, aglio, prezzemolo o basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe.



Preparazione

Cuocere alla brace è semplice, bisogna solo prestare attenzione alla cottura, per questa ragione consigliamo di cuocere le verdure nell'ordine che proponiamo, in funzione dell'intensità della brace.

Peperoni

Togliere il picciolo, lavare ed asciugare i peperoni prima di tagliarli in quattro falde. Togliere i semi e le coste bianche. Spennellare le falde con l'olio e porre sulla griglia a brace viva per 5-6 minuti, voltandole spesso. Servire i peperoni conditi con olio, sale e pepe.

Melanzane e zucchine

Lavare bene gli ortaggi e tagliarli nel senso della lunghezza ricavando delle fette spesse 0,5 cm circa. Adagiare le fette sulla griglia su un fuoco di brace molto velato di cenere, rigirarle fino a quando saran-

Verdure alla brace



no ben cotte ma sufficientemente morbide. Condire da fredde con un salmoriglio preparato con un pizzico di sale, pepe, aglio tritato ed olio extravergine di oliva ed un po' di prezzemolo o basilico.

Pomodorini

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Porre sulla griglia, a brace smorzata, per pochi minuti per farli ammorbidire. Condire con lo stesso salmoriglio utilizzato per le melanzane.