



CITTÀ DELL'OLIO: Molfetta

ISTITUTO: Ipssar alberghiero

CLASSI/SEZIONI: 5D enogastronomia

REFERENTE/INSEGNANTE: Giacomo Giancaspro

LA MIA RICETTA

Scrivi il nome della tua ricetta

Tortino tiepido di verdure

Tutto quello che c'è da sapere sulla mia ricetta...

(Storia, origine, peculiarità) (max 200 caratteri)

Questa preparazione è abbastanza completa in quanto sono presenti carboidrati, fibre, sali minerali e grassi di origine vegetale.



Gli ingredienti della mia ricetta sono...

Pomodori di Torre Guaceto 500g Zucchine 200g Peperone giallo di Molfetta 300g Carote viola di Polignano 300g Cipolla rossa di Acquaviva 200g Fieno 1 Formaggio caciocavallo pugliese 100g Olio extravergine d'oliva 'Ogliarola Barese' 25g Mandorle 'Fippa' Cea di Toritto 100g Olive 'Ternite di Bitetto' 100g

L'olio extravergine che ho scelto è...

(Descrivi cultivar, zona di provenienza, proprietà organolettiche ecc.)
(max 200 caratteri)

In linea di massima l'olio monocultivar Ogliarola barese ha un aroma fruttato, un sentore amaro e risulta molto equilibrato, è di media intensità.

Istruzioni per la preparazione...

(Scrivi come si può realizzare della tua ricetta) (max 200 caratteri)

Mondate e lavate la cipolla e le carote. Tagliate tutto a julienne e stufate a fuoco dolce con un filo di olio extravergine d'oliva. Lavate e spuntate le zucchine, rosolatele in padella con dell'aglio in camicia e dell'olio extravergine d'oliva. Procedete allo stesso modo anche con i peperoni. Incidete a croce i pomodorini e sbollentateli per alcuni minuti. Raffreddateli successivamente in acqua ghiacciata e pelateli, privateli dei semi e tagliateli in quarti. Bagnate la frisa