

Penne con pomodoro fresco alla greca

Ingredienti: 300 g di penne integrali o bianche, 3 pomodori tondi maturi, 200 g di feta (formaggio greco) una decina di olive nere tipo Kalamata, mezza cipolla, un peperone verde, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale.

Tagliare a spicchi i pomodori, tagliare la feta e il peperone a piccoli cubetti (lasciare da parte qualche striscia di peperone per guarnire), snocciolare le olive tagliandole a metà, affettare sottile la cipolla. Mettere il tutto in un'insalatiera, condire con olio e sale e mescolare. Cuocere le

penne al dente, scolarle bene e mescolarle con il condimento. Guarnire con le strisce di peperone e servire.

È un fresco piatto unico estivo, molto saporito e nutritivamente completo, che prende spunto dalla classica "koriatiki" (insalata greca).

Si può fare con diverse varianti: sostituire la feta con 100 g di caciotta di pecora; aggiungere 2 cucchiaini di prezzemolo tritato; aggiungere del peperoncino fresco; omettere il peperone (se qualcuno non lo digerisce bene).

Fichi con caprino, sesamo e salsa alle spezie

Ingredienti: 4 fichi maturi, 4 cucchiaini di formaggio di capra fresco e cremoso, 2 cucchiaini di miele di acacia, un cucchiaino di semi di sesamo, un pizzico ciascuna delle seguenti spezie: cannella, pepe nero, coriandolo, cumino.

Lavare velocemente e asciugare con delicatezza i fichi, che devono essere maturi ma con la buccia ancora fresca e carnosa. Dividere a metà i fichi senza sbucciarli e adagiarli sul piatto da portata, con la parte concava rivolta verso l'alto. Distribuire il for-

maggio nei mezzi fichi. Mescolare le spezie con il miele e irrorare i fichi con questa salsa. Cospargere con i semi di sesamo e servire.

È un dessert semplice ma molto gustoso, che può essere servito anche come originale antipasto o contorno dolce-salato, dimezzando la dose di miele. Ha un valore nutritivo praticamente completo (proteine nobili, carboidrati, vitamine, minerali...) e quindi può integrare e arricchire un pasto piuttosto leggero. I fichi si mangiano con tutta la buccia!