

# Indice delle ricette

<b>AGLIO</b>	<b>4</b>	Bietole alla romana	13
Bagna càuda	4	Crema di bietoline e ceci	13
<b>AGRETTO (O BARBA DI FRATE)</b>	<b>5</b>	Coste in salsa piccante	14
Barba di frate a piacere	5	Coste al brusc	14
<b>ASPARAGI</b>	<b>6</b>	<b>BORRAGINE</b>	<b>15</b>
Asparagi lessati e conditi	6	Zuppa di borragine e lenticchie	15
Asparagi fritti in pastella	7	<b>BROCCOLETTI</b>	<b>16</b>
Stracciatella d'asparagi	7	Broccoletti a crudo in tegame	16
Frittata di asparagi selvatici	8	Pizza di broccoletti e baccalà	17
Tegame di asparagi e carciofi primaverili	8	Broccoletti affogati al vino rosso	18
<b>BARBABIETOLE</b>	<b>9</b>	Ziti con broccoletti e ricotta	18
Bortsch	9	<b>BROCCOLI</b>	<b>19</b>
Barbabetole alla senape e aneto	10	Broccoli e alici in tortiera	19
Vellutata di barbabietole al latte di cocco	10	Minestra di broccolo romanesco	20
<b>BIETOLE</b>	<b>11</b>	Broccolo romanesco strascinato	20
Bietoline con le seppie	11	Broccoli e calamari	21
Risotto con bietoline al pepe	12	<b>CARCIOFI</b>	<b>22</b>
		Insalatina di carciofi e bottarga di muggine	22
		Barchette di carciofi	23

## Gli ortaggi dalla A alla Z

Risotto di carciofi e seppie alla curcuma	24	Puntarelle e avocado in salsa ricca	39
Carciofi alla giudia	25	<b>CIME DI RAPA</b>	<b>40</b>
Carciofi trifolati in salsa di porcini secchi	26	Rigatoni con cime di rapa	40
Teglia di pappardelle e carciofi	26	Crema di cime all'acciuga	41
<b>CARDI</b>	<b>27</b>	Padellata di cime, patate e olive	41
Cardi gobbi alla parmigiana	27	<b>CIPOLLE</b>	<b>42</b>
<b>CAROTE</b>	<b>28</b>	Cipolle ripiene alla cannella	42
Calzone di carote piccanti	28	Carabaccia	43
Minestra di carote alla salvia	29	Cipolline in agrodolce	43
Carote croccanti al rosmarino	29	Frittata di cipolle	44
<b>CAVOLFIORI</b>	<b>30</b>	Rigatoni con salsa di cipolle	45
Cavolfiore fritto	30	Cipolle al cumino con uova strapazzate	45
Cavolfiore e orzo saltati	31	<b>FAGIOLINI</b>	<b>46</b>
Cavolfiore gratinato	31	Quiche di fagiolini	46
<b>CAVOLI</b>	<b>32</b>	Minestra di riso e fagiolini alla menta	47
Insalata di cavolo in salsa agliata	32	Soufflé di fagiolini	47
Cavolo rosso alla tedesca	33	<b>FAVE</b>	<b>48</b>
Minestra di riso e cavolo verza	33	Conchiglie con le fave	48
Pasticcio di cavolo verza e fontina	34	Zuppa di fave	49
Involtini di cavolo e scamorza	35	Vol-au-vent con crema di fave	49
Minestra di cavolo verza e zenzero allo zafferano	35	<b>FINOCCHI</b>	<b>50</b>
<b>CAVOLINI DI BRUXELLES</b>	<b>36</b>	Finocchi al salto in padella	50
Cavolini di Bruxelles alla salsa mornay	36	Finocchi al pomodoro e uova fritte	51
<b>CETRIOLI</b>	<b>37</b>	Finocchi al forno	51
Zaziki	37	Finocchi con le sarde	52
<b>CICORIA</b>	<b>38</b>	<b>FIORI DI ZUCCA</b>	<b>53</b>
Zuppa di cicoria catalogna	38	Fiori di zucca alla romana	53
Puntarelle alla romana	39	<b>INDIVIA BELGA</b>	<b>54</b>
		Belga alla siciliana	54
		Barchette di belga al gruyère	55

Belga in salsa di senape e vernaccia	55	<b>POMODORI</b>	<b>73</b>
<b>INDIVIE</b>	<b>56</b>	Pomodori gratinati	73
Minestra d'orzo e indivia riccia	56	Pomodori col riso	74
Indivie all'arancia	57	Pomodori ripieni	75
Scarola saltata con uvetta e pinoli	57	<b>PORRI</b>	<b>76</b>
Pizza di scarola alla Sodano	58	Minestra di porri e garganelli	76
Scarola imbottita	59	Porri con alici, patate e menta	77
<b>LATTUGHE</b>	<b>60</b>	Fagottini di porri e acciughe al pangrattato	78
Insalata di lattuga e bottarga	60	Torta di porri alla salvia	79
<b>MELANZANE</b>	<b>61</b>	<b>RADICCHIO</b>	<b>80</b>
Caponatina di melanzane al cioccolato	61	Tagliatelle con salsa di radicchio	80
Melanzane marinate	62	Radicchio alla trevigiana con caprino	81
Paté piccante di melanzane	62	Stufato di radicchio e scalogno	81
Involtoni di melanzane in salsa di pomodoro	63	<b>RAPE</b>	<b>82</b>
Parmigiana di melanzane alleggerita	64	Minestra di orzo e rape	82
Melanzane alla milanese	65	Strudel di rape	83
Polpette di melanzane	65	<b>RAVANELLI</b>	<b>84</b>
<b>PEPERONI</b>	<b>66</b>	Ravanelli allo yogurt	84
Peperoni alla Margherita	66	Insalatina di ravanelli alla panna	84
Crostata di peperoni e cipolle	67	<b>RUCOLA E RUCHETTA</b>	<b>85</b>
Peperoni ripieni	68	Orecchiette con la rucola	85
Ziti con peperoni e aglio fritto	69	Linguine col pesto di rucola	86
Bucatini con peperoncini dolci	69	<b>SEDANO</b>	<b>87</b>
Peperoni in agrodolce	70	Sedani in salsa d'olive	87
<b>PISELLI</b>	<b>71</b>	Sedano con gorgonzola e mascarpone	88
Tortino di piselli e gruyère	71	Minestra di sedano e pennette	88
Pisellini al latte, burro e salvia	72	Pancotto al sedano verde	89
Minestra di piselli e provola affumicata alla salvia	72		

<b>SEDANO RAPA</b>	<b>90</b>	Minestra di zucchine, fiori, formaggio e uova	106
Sedano rapa in salsa piccante	90	Zucchine ripiene con provola affumicata	107
Sedano rapa fritto	91	Sfornato di zucchine ai due formaggi	108
Crostini con crema di sedano rapa	91		
<b>SPINACI</b>	<b>92</b>	<b>ORTAGGI MISTI</b>	
Gnocchetti di spinaci	92	<b>E MINISTRONI</b>	<b>109</b>
Spinacini crudi in insalata	93	Misto di verdure al forno	110
Spinaci gratinati in teglia	93	Tegame di primavera	110
Ciambella di spinaci e ricotta	94	Ratatouille	111
Spinaci alla parmigiana	94	Minestrone estivo	111
“Salame” di spinaci e fontina	95	Minestrone invernale	112
		Minestra di lattuga romana, pisellini e cipolle primaverili	113
<b>TACCOLE</b>	<b>96</b>	La ribollita	114
Taccole al burro e timo	96	Fregola sarda con ortaggi saltati e zafferano	115
Taccole all'arrabbiata	97	Torta di radicchio e spinaci	116
Taccole al basilico	97	Penne rigate al pesto trapanese	117
		Paella vegetariana	118
<b>TARASSACO</b>	<b>98</b>		
Minestrone di riso e tarassaco	98		
Insalata di tarassaco	99		
Tarassaco fritto in pastella	99		
<b>VALERIANELLA</b>	<b>100</b>		
Sarzét alla piemontese	100		
<b>ZUCCHE</b>	<b>101</b>		
Zucca in agrodolce	101		
Crema di zucca al rosmarino	102		
Minestrone di zucca, patate e ditalini	103		
Zucca al forno in salsa di soia	103		
<b>ZUCCHINE</b>	<b>104</b>		
Crostini con crema di zucchine	104		
Timballo di zucchine e pane carasau	105		
Polpette di zucchine alla greca	106		