

Ricette di pesce

2 C. di prezzemolo tritato
pepe o peperoncino
sedano
1/2 cipolla
1 carota piccola
1 limone
1 bustina di zafferano
1 bicchiere di vino bianco secco
1 bicchierino di cognac
olio verg. di oliva (1/4 di bicchiere)

Mondate e raschiate le cozze, lavatele e mettetele in un largo tegame con cipolla, sedano, carota, 1 C. di prezzemolo, aglio, sale e pepe (o peperoncino). Irrorate di vino bianco, portate ad ebollizione e fate aprire le cozze, scuotendo il recipiente.

Lasciate cuocere ancora qualche min., poi filtrate il liquido di cottura e tenete le cozze al caldo

In un'altra casseruola fate brasare gli scalogni tritati finemente, versate il sugo di cottura delle cozze, aggiungete lo zafferano e il cognac e cuocete a fuoco basso per 6/7 min.

Deponete le cozze (separate dalle verdure della prima cottura) nel piatto di portata preriscaldato, irroratele con il sugo e servite.

TUTTE LE RICETTE, SALVO ALTRA INDICAZIONE,
SONO STATE ELABORATE DA SERGIO CHIESA ©.

Se non diversamente indicato, le ricette sono per due persone.

Seppie farcite con cavolo cappuccio (per 4 persone)

di Marisa

8 seppie pulite e aperte a metà
400 gr. cavolo cappuccio
200 gr. salsa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 mazzolino di prezzemolo
1 c. di timo
3 C. di aceto
1 bicchiere di vino bianco
3 C. di olio extravergine d'oliva
sale

Stufate il cavolo, tagliato a listerelle, facendolo cuocere con l'aceto, 1/2 bicchiere di vino, un pizzico di sale. Mettete all'interno delle seppie una cucchiata di stufato di cavolo, quindi fermatele con stecchini o cucitele, ridando loro la forma iniziale. Stufatele a fuoco lento per 10 min., con il sale, 1/2 bicchiere di vino e lo spicchio d'aglio schiacciato. Quando sono tenere adagiatele in un piatto da portata; fate restringere il fondo di cottura, se necessario e versatelo sulle seppie tenute in caldo; cospargete con un trito finissimo di timo e prezzemolo.

Seppie e biette in umido con patate

400 gr. di seppie ben pulite
3 pomodori grandi maturi
300 gr. di bietta da costa (la parte bianca)
2 spicchi d'aglio
1 c prezzemolo tritato
1/2 kg. di patate
1/2 bicchiere di vino bianco secco
peperoncino

Pelate i pomodori dopo averli immersi per un minuto in acqua bollente. Tagliate a strisce le seppie e anche le foglie di bietta. In un tegame brasate in poca acqua l'aglio tritato. Aggiungete le seppie e il vino. Lasciate asciugare a fuoco medio. Aggiungete la bietta, i pomodori (privati dei semi) a tocchetti, sale, peperoncino e vino. Fate cuocere con coperchio per tre quarti d'ora. Intanto cuocete al vapore, con la buccia, le patate per 20 minuti. Rinfrescatele con un po' d'acqua in modo da poterle pelare. Aggiungetele alle seppie 10 min. prima della fine della cottura, in modo che insaporiscano.

Cozze allo zafferano

1 kg. di cozze
6 scalogni
3 spicchi d'aglio tritato

Polpo alla galega

800 gr. una piovra media
1 cipolla piccola
paprica: 2/3 di paprica dolce e 1/3 di paprica piccante
olio ev d'oliva saporito
sale

Pulite il polpo togliendo visceri e becco, senza aprirlo. Battetelo accuratamente per internerlo o congelatelo per un paio di giorni, poi sgelatelo prima dell'uso. Lessatelo con la cipolla intera finché è tenero. Tagliate a pezzi quando è ancora bollente (tradizionalmente in Galizia si estraee dall'acqua bollente con un forchettone e lo si taglia direttamente sui piatti con un forbicione), disponete sui patti singoli, cospargete generosamente con la paprica. Aggiustate di sale (la tradizione galiziana lo vorrebbe un po' grossolano), Irrorate di olio.

Saporito e squisito piatto della cucina galiziana spagnola.

Seppie farcite con melanzane (per 4 persone)

di Marisa

2 grosse melanzane, tagliate a dadini
4 seppie pulite ed eviscerate
3 C. di pane grattugiato
1 mazzolino di basilico
2 scalogni tritati
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1C. di olio di oliva
2 C. di olio EV di oliva
sale

Fate appassire gli scalogni tritati, con pochissima acqua, le melanzane a dadini ed un pizzico di sale, finché risulteranno ben appassiti. Mescolate il pangrattato con un trito di basilico, sale e versate il composto sulle melanzane ancora sul fuoco e fate amalgamare. Lasciate intiepidire e distribuite il composto nelle seppie che chiuderete con uno stecchino.

Sistemate le seppie ripiene in una pirofila, bagnatele con mezzo bicchiere di vino e fatele cuocere per ancora 40 min. A cottura ultimata toglietele dal fondo di cottura che farete restringere, a fuoco vivo, per ottenere un sughetto molto denso. Sistemate le seppie nel piatto da portata, cospargetele con basilico spezzettato, un filo d'olio di girasole spremuto a freddo e irroratele con il sughetto.



Court-bouillon per pesce (ricetta base)

Il liquido deve essere proporzionale alla quantità e alla grossezza del pesce: fate le debite proporzioni.

per 1 litro d'acqua:

1 C d'aceto
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1/2 foglia di alloro
3 rametti di prezzemolo
1 chiodo di garofano
1 carota piccola
1/4 gambo di sedano verde
1/4 di cipolla
(1/4 di bianco di porro)
(1 spicchio d'aglio)
(2 fette di limone)
1 foglia di salvia
1 rametto di timo
sale marino

Gli ingredienti tra parentesi danno un court-bouillon più saporito, adatto per pesci più insipidi.

Gli ingredienti vanno messi a freddo nell'acqua. Il tutto deve cuocere a fuoco basso per circa 45 minuti.

Quando il court-bouillon è pronto, spegnete il fuoco, immergete il pesce (meglio se nell'apposita pentola oblunga con la grata), e fate riprendere la cottura, **curando che l'acqua non bolla, ma "frema" soltanto.** È un'accorgimento importante perché la carne rimanga tenera e compatta.

I tempi di cottura del pesce variano a seconda della grossezza e del tipo. La carne deve essere tenera, ma ancora nettamente compatta. Tenete conto che in genere si tende a cuocere troppo il pesce, a scapito del sapore e delle qualità nutrizionali...

Il court-bouillon può essere servito in tazzine con il pesce.

Acciughe al verde ("anciue") (antipasto per 4 persone)

12 acciughe + 2 salate
1 uovo alla coque (rosso ancora liquido)
70 gr. di prezzemolo
altre 2 acciughe
1 spicchio d'aglio
olio
2 C. di aceto
1 noce di pane

(1 peperoncino rosso)

Aprite le acciughe a libro eliminando la testa e la spina centrale, dissalandole un po' sotto un filo d'acqua.
Ammorbidite il pane nell'aceto, unite le due acciughe, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio, il peperoncino, se lo desiderate, e l'uovo e tritate finemente (meglio con il mixer o con il mortaio).
Incorporate l'olio, mescolandolo, in quantità tale da creare un composto morbido e omogeneo.
Arrotolate le acciughe e copritele con la salsa preparata. Lasciate riposare almeno due ore.

Alici alla pizzaiola

300 gr. alici fresche
1 spicchio d'aglio finemente tritato
1 C raso di prezzemolo tritato
1/3 di L di passata di pomodoro
origano
olio ev d'oliva

Pulite, lavate e diliscate le alici. Sistematele in una teglia. Copritele con il pomodoro, l'aglio e il prezzemolo (già miscelati) ed infornare a 170°C per 20 min. Aggiungere alla fine origano ed olio.

Alici marinate

350 gr. di acciughe freschissime
il succo di 1 limone
Sale q.b.
(Peperoncino)
1 manciata di prezzemolo fresco
2 C. di olio extravergine di oliva

Aprite le acciughe, a libro, eliminando la testa, le interiora e la lisca centrale. Sciacquatele, se possibile in acqua di mare (ovviamente pulita) e asciugatele delicatamente con carta da cucina.
Disponete le acciughe aperte, con la parte interna rivolta verso l'alto, su un vassoio.
Preparate un'emulsione con succo di limone, olio, sale, (peperoncino) e versare sulle acciughe. Copritele e lasciatele riposare in frigorifero per 4 ore. Girate le acciughe con il dorso in alto e lasciatele riposare ancora due ore.
Prima di servirle, girate ancora le acciughe, spolverizzatele con prezzemolo tritato fine e lasciatele riposare, a temperatura ambiente, per una ventina di min.
Il piatto va consumato in giornata.

Assaggiate e se manca di sale, eventualmente aggiungete. Aggiungete l'olio e servite caldo con crostini di pane.

I gamberetti non sono indicati nella dieta Kousmine. Ma il numero limitato (poco più di una decorazione) li rende pienamente accettabili. Se siete a dieta stretta eliminateli. Con il pane e la solita premessa di insalata è un piatto completo.

Calamari e patate a fettine (per 4 persone)

di Marisa

400 gr. patate a fettine
12 calamari medi puliti, sciacquati e separati dai tentacoli
2 C. di capperi salati e risciacquati
1 mazzolino di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino piccante in polvere
2 acciughe salate, diliscate, sciacquate, asciugate
un mazzetto di rucola
2 C. di olio extravergine d'oliva
sale

Tritate finemente con una i capperi, il mazzetto di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, le acciughe; raccogliete il trito in una ciotolina, amalgamatelo con un filo d'olio, un pizzico di peperoncino in polvere, quindi riempite i calamari con questa farcia e chiudeteli con uno stecchino. Disponeteli in una pirofila da forno, su un letto di fettine di patate, aggiungete i ciuffetti di tentacoli; versate sul fondo un bicchiere d'acqua tiepida e passate in forno a 250° per circa 30 min.; servite i calamari tiepidi spolverandoli con la rucola tagliuzzata e aggiungendo un filo d'olio.

Polpo in insalata (per 4 persone)

di Marisa

800 gr. una piovra media già pulita
1 cipolla piccola
4 cuori di carciofo lessato
4 patate medie lesse
aglio
prezzemolo
sedano (qualche foglia tenera)
olio ev d'oliva
sale

Tagliate la piovra a tocchetti, dopo averla lessata con la cipolla in acqua salata e ripulita della pelle; quindi mettetela nel recipiente da portata insieme con la patata a fette, i carciofi tagliati a metà e qualche foglionina di sedano. Conditela con l'olio, il sale ed un trito di prezzemolo, mescolate, decorate con qualche ciuffo di prezzemolo.

Versate un po' di questo composto su di un foglio di carta da forno ed adagiatevi sopra i filetti di sogliola sgelati; cospargeteli con il resto del trito e chiudete il cartoccio. Ponetelo in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Apritelo; disponete i filetti su di un piatto da portata e cospargeteli di succo di limone. Servite caldi.

Trote al cartoccio

2 trote da 200 gr
1 scalogno affettato
1/2 limone bio affettato
2 rametti di santoreggia
1 foglia di alloro
qualche rametto di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
sale

Pulite, lavate e asciugate bene le trote; mettete all'interno un rametto di santoreggia, mezza foglia di alloro ed un pizzico di sale.

Tritate il prezzemolo e aglio e cospargetelo su tutti e due i lati delle trote. Ricoprite con fettine di scalogno e limone tagliate molto sottili. Salate. Avvolgete le trote nella carta e cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

Zuppa di pesce misto (per 4 persone)

2 gallinelle
2 triglie
4 o 5 gamberetti
4 o 5 scampi
2 o 3 seppie piccole
0,5 kg. cozze
0,5 kg. vongole
4 cannocchie
2 fettine di pescatrice
1/2 bicchiere olio extra vergine di oliva
2 o 3 pomodori
2 spicchi d'aglio
1 grosso ciuffo di prezzemolo
1 C. pan grattato
sale
peperoncino

Tritate a pezzetti il pomodoro, il prezzemolo e pestate l'aglio. Metteteli in un tegame e fateli cuocere per 5 min. con mezzo bicchiere di acqua. A questo punto mettete le seppie tagliate in due tre pezzi, gli scampi, i gamberetti, le cozze, le vongole e le cannocchie. Lasciate cuocere per 10 min. coprendo il tegame. Unite le gallinelle, le triglie, la pescatrice, il peperoncino, il pan grattato. Fate cuocere ancora 10 min.

Involtini di miglio e sarde in alghe nori

3 rettangoli di alghe nori già tostate
5 filetti di sarde
80 gr di miglio
sale



Fate cuocere il miglio in tre parti di acqua, come da ricetta base. Fate cuocere al vapore i filetti di sarda per 5 minuti e lasciate riposare nella vaporiera per altri cinque minuti. Stendete su un telo asciutto le alghe nori. Disponete i filetti di acciuga (uno e mezzo per alga e l'ultima metà distribuita tra le tre porzioni) in

modo da coprire due terzi dell'alga. Ricopriteli con uno strato di miglio, ben distribuito tra le tre porzioni, sempre in modo da lasciare libero un terzo. Con l'aiuto del telo arrotolate le alghe lasciando come esterno il lembo libero. Il risultato saranno tre cilindri neri. Lasciate riposare qualche minuto. Tagliateli in due o tre pezzi. Disponeteli in piedi su un piatto di servizio.

Potete servire con una salsa delicata (nella foto con salsa di tomatillos) oppure senza nulla.



È

un piatto completo di proteine e carboidrati, di alto valore alimentare. Le alghe nori si trovano facilmente anche nei supermarket, nel reparto etnico o in negozi specializzati in prodotti orientali. Preferite quelle in rettangoli di circa 20 cm



Sarde impanate alle armelline

4 filetti di sarde (300 gr circa)
2 cucchiaini di armelline secche (o di mandorle)
1 C di pane grattugiato
il bianco di un uovo
sale

Scaldare il forno a 200°.
 Sbattere in un piatto fondo il bianco d'uovo con un po' di sale alle erbe. Ridurre a farina in un mixer le armelline (o le mandorle, se non avete armelline: ma non è la stessa cosa...). Mescolarle con il pane grattugiato in un piatto fondo. Fate passare i filetti nel bianco d'uovo, poi impanateli con il mix di grattugiato.
 Collocatelo senza che si tocchino in una teglia antiaderente da forno. Mettetele nel forno. Abbassate la temperatura a 170°.
 Il tempo di cottura è di 10 minuti. Se le sarde non fossero ben dorate in superficie, passatele qualche istante sotto il grill del forno.



Il rosso avanzato dell'uovo può essere consumato all'ostrica o utilizzato per una maionese.

Burrida ligure

400 gr. di filetto di Baccalà
 1 spicchio d'aglio
 1/2 cipolla
 1/2 gamba di sedano
 1/2 carota
 1 acciuga sottosale diliscata
 20 gr. di funghi porcini secchi
 200 gr. di polpa di pomodoro
 1/2 bicchiere di vino bianco
 2 gerigli di noce
 prezzemolo
 cannella/chiodi di gar./noce mosc.
 olio extravergine d'oliva
 1 peperoncino

Ammollate i funghi in acqua tiepida. Fate brasare le verdure tritate in 3 cucchiai d'olio (con 1C. di acqua). Unite i pomodori tritati e cuocete cinque min. Nel frattempo tritate i funghi, le noci e le acciughe e versatele nel tegame con il vino bianco. Unite il pesce tagliato a pezzi abbastanza grandi, le spezie e il peperoncino. Coprite e cuocete a fuoco basso per 20 min. Servite caldo.

Se servita con fette di pane tostato o su uno zoccolo di riso integrale (e preceduta da un'insalata di verdure crude) è un piatto completo.

semi di sesamo tostati
 2 C. d'olio

Lessate il pesce (per questa ricetta possono essere utilizzati anche avanzi di pesce lesso); una volta freddo frullatelo insieme al tofu; condite con sale e incorporate il prezzemolo e l'aglio tritati fini.

Aggiungete la farina per migliorare la coesione e, se volete, il peperoncino macinato in polvere.

Quindi fate delle crocchette piatte.

Passatele nel pane grattugiato e nei semi di sesamo, disponetele in una pirofila da forno oleata e cuocetele per 20 min. in forno a 180°C.

Sono pronte quando la superficie é dorata e inserendo uno stecchino di legno, lo si estrae asciutto.

Ricetta utile per riutilizzare avanzi di pesce

Sogliole alle mandorle

4 filetti di sogliola
 1 bustina di zafferano
 1/2 cucchiaio di farina
 maggiorana
 1/2 bicch. di vino bianco secco
 10 mandorle sgusciate
 olio ev di oliva

Cuocete al vapore per 10 min. i filetti di sogliola. Intanto mescolate con un mixer maggiorana, zafferano, sale, farina e vino bianco. Mettete il composto in un tegame e portate ad ebollizione, mescolando continuamente. Spegnete il fuoco appena la crema si addensa.

Sistemate i filetti in un piatto di portata, cospargete con un filo d'olio e ricoprite con la crema. Cospargete con le mandorle tritate (meglio, tagliate a fettine con un coltello affilati).

Sogliole al cartoccio

di Marisa

600 gr. di filetti di sogliole surgelati
 4 foglie di salvia
 1 rametto di rosmarino
 1 spicchio d'aglio
 sale
 la buccia grattugiata ed il succo di un limone bio

Tritate la salvia, l'aglio e il rosmarino, mescolateli con la scorza grattugiata di limone ed un po' di sale

eventualmente aggiungendo qualche cucchiaino del liquido di cottura del pesce. Rimettete la pentola che avrete mantenuto calda. Aggiungete qualche C di olio d'oliva. Servite il nasello ben caldo accompagnato dalla salsa.

Il court bouillon può essere servito ai commensali in tazze durante il pasto.

Pesce spada in salsa

2 tranci di pesce spada
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 c raso di curry dolce
1 spicchio d'aglio
un porro piccolo (la parte bianca)
olio EV d'oliva
1 C. di farina
1 porro

Tenete per almeno paio d'ore il pesce in bagno nella marinata di vino e curry. Frullate poi questa marinata con la farina, aglio e porro, salate e versate tutto in una pentola a fuoco basso. Ponete le fette di pesce spada nella salsa e fate cuocere delicatamente, muovendo di tanto in tanto con un cucchiaino di legno per non fare attaccare e girando delicatamente i tranci a metà cottura (12 minuti)

Platessa ai ferri

300 gr. platessa
1 grosso porro (la parte bianca)
150 gr. peperoni dolci a striscioline (meglio il tipo a sigaro)
1 c di prezzemolo tritato
succo di un limone

Porre le platesse a marinare nel succo di limone per almeno un'ora. Brasate i porri e i peperoni adagio, in poca acqua per un quarto d'ora. Adagiate il pesce sopra le verdure, regolate di sale. Cuocete per 15 min. circa. Poco prima del termine, cospargete di prezzemolo. Servite bollente.

Crocchette di pesce e tofu

400 gr. di filetti di pesce (anche surgelati)
250 gr. di tofu
2 spicchi d'aglio
40 gr. di farina integrale
(peperoncino)
sale
prezzemolo
pane grattugiato

Coda di rospo ai funghi

2 filetti di coda di rospo (300 gr. circa)
1 vassoio di champignons
15 gr di funghi porcini secchi (ammollati in un bicchiere di acqua tiepida per almeno un'ora)
1 c. di prezzemolo tritato
1 C. raso di salsa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
olio EV d'oliva
1/2 c. di mazeina
4 fette di pane casareccio
sale

Brasate l'aglio tritato finemente in un tegame. Aggiungete i funghi porcini ammollati, ben strizzati e tritati, e gli champignons ripuliti accuratamente e tagliati a fettine. Stufateli per qualche min. ed asciugateli a fuoco vivo. Aggiungete l'acqua dei funghi filtrata (in cui avrete fatto sciogliere la salsa di pomodoro), il prezzemolo e i filetti di pesce. Aggiustate di sale e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora, girando i filetti a metà cottura.

Estraete i filetti e frullate la salsa con la maizena. Riponete nel recipiente i filetti, copriteli con la salsa, riportate a ebollizione, mescolando continuamente. Spegnete la fiamma, lasciate riposare per alcuni minuti, aggiungete l'olio, mescolate e servite su fette di pane casareccio leggermente tostate al forno.

Con un'entré di abbondante insalata è un piatto completo

Filetti di merluzzo alle olive verdi

300 gr. di filetti di merluzzo (freschi o surgelati)
1 C di prezzemolo tritato
100 gr. di olive verdi in salamoia
sale
olio EV d'oliva

Cuocete al vapore i filetti di merluzzo (20 min. circa, in dipendenza dello spessore dei filetti). Intanto tagliate a filetti le olive, mescolatele col prezzemolo, aggiustate di sale. Quando il merluzzo è cotto, disponete i filetti su un piatto di portata preriscaldato, cospargete con le olive e il prezzemolo, versate l'olio a filo e servite caldo. Decorate con qualche ciuffo di prezzemolo che avrete conservato intero.

Filetti di merluzzo al limone

300 gr di filetti di merluzzo
1 spicchio d'aglio
il succo di un limone
(olio EV d'oliva)

Soffregate accuratamente con l'aglio una padella antiaderente fino quasi a consumarlo. Versate il limone sul fondo della padella, portate ad ebollizione, poi deponete i filetti. lasciate cuocere 10 minuti, girando a metà cottura. Regolate di sale alla fine, se occorre. Potete aggiungere un po' d'olio.

Piatto semplicissimo, leggero e gustoso.

Filetti di trota alle noci

2 filetti di trota per complessivi circa gr.250
5 funghi champignons
4 noci
il succo di un limone
olio di EV d'oliva a gusto delicato
sale

Tritate a fettine sottili i funghi (che avrete accuratamente mondato, lavato ed asciugato) e marinateli in una scodella con succo di limone, olio e sale. Cuocete al vapore i filetti di trota. Intanto tritate i gherigli delle noci (meglio se a fettine con un coltello affilato). Accomodate i filetti in un piatto caldo di servizio, copriteli con i funghi e cospargetele con le noci.
Servite subito ben caldo.

*Attenzione: evitate di cuocere troppo i filetti. Il pesce cuoce rapidamente!
Possono essere servite anche su uno zoccolo di riso integrale al prezzemolo.*

Insalata messicana

di Daniela

300 gr. sogliole freschissime
1 limone
100 gr. pomodori tipo s. Marzano
1 piccolo peperone verde a dadini
olive verdi
2 C. prezzemolo tritato
1 C. olio
aceto
una spruzzata di salsa di soia

origano
sale

Tagliate il pesce a dadini e raccoglietelo in una terrina con il succo di limone. Lasciatelo a marinare per 3 ore, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete il pomodoro a cubetti, il peperone, prezzemolo, origano, olio, aceto salsa di soia e lasciate riposare in frigorifero fino al momento di servire.

Merluzzo al pomodoro

300 gr. filetto di merluzzo surgelato
150 gr. polpa di pomodoro
capperi
8 olive nere
1 spicchio d'aglio
origano
olio
(peperoncino)

Stufate il pomodoro con l'aglio, l'olio e il peperoncino; dopo 10 min. adagiate nella salsa il merluzzo con i capperi tritati, le olive e l'origano. Regolate eventualmente la densità della salsa con qualche cucchiaino di acqua tiepida. Girate il pesce a metà cottura, avendo cura che le fette di merluzzo non si rompano.

Può essere servito con polenta, con riso o con couscous. In questo caso consigliamo di farlo precedere da una macedonia di mele e ananas, condite solo con limone (senza zucchero). Diventa così un pasto completo.

Nasello al vapore con salsa di verdure

300 gr. nasello
1 carota
1 gambo piccolo di sedano
1/2 cipolla
3 C. di polpa di pomodoro
1 rametto di timo
olio ev d'oliva
sale q.b.

Preparate un "court bouillon" come da ricetta base. Tagliate il nasello in 4 pezzi di grandezza uniforme, disponetelo nel court bouillon bollente e lasciatelo cuocere a fuoco basso per 10 min. circa.

Intanto a parte preparate la salsa. Tagliate a fettine sottili carote, sedano e cipolle. Fate scaldare una padella col fondo antiaderente, deponetevi la verdura tagliata, salatela e lasciate stufare per un pochi minuti senza lasciarla asciugare troppo. Unite il rametto di timo e la polpa di pomodoro. Quando la verdura sarà cotta eliminate il timo, frullatela