



Fresche ricette estive

Gelatina di pomodoro

Volete un antipasto freschissimo, buono, facile da fare e che piace a tutti? La gelatina di pomodoro

Gli ingredienti per otto porzioni:

- $\frac{1}{2}$ litro di salsa di pomodoro di qualità
- 1 cucchiaio di olio evo
- 3 fogli di gelatina colla di pesce
- Sale
- Origano
- Mozzarella
- Cetriolini per decorare

Tempo di preparazione e cottura: 20 minuti

Tempo di raffreddamento: 2 ore in frigorifero

Partiamo dalla salsa di pomodoro, che è praticamente l'unico ingrediente del piatto. Deve essere molto buona. O avete ancora della passata dell'anno prima (difficile), oppure l'avete appena fatta (ottimo).

In alternativa potete sceglierne una di una buona marca, secondo il vostro gusto, o farla al volo con i pomodori freschi. In quest'ultimo caso, alla fine dovrete frullarla e filtrarla attentamente perché non deve contenere residui.

Una volta identificata la salsa preferita, mettetela in un pentolino con un cucchiaino di olio e fatela sobbollire dolcemente qualche minuto. Profumate con l'origano e aggiustate di sale.

Intanto, fate ammolare i fogli di gelatina in acqua fredda

Ritirate la salsa dal fuoco, strizzate bene i fogli di gelatina, aggiungeteli alla salsa e mescolate benissimo, finché non saranno perfettamente sciolti.

Dividete la salsa in tante ciotoline individuali, fatela raffreddare un po', quindi mettetela in frigorifero per almeno un paio d'ore, così che solidifichi.

Al momento di servire, decorate con dadini di mozzarella e cetriolini tagliati in quattro per la lunghezza e aperti a fiore.

Il piatto è pronto. Buon appetito!

Variazioni sul tema

Potete divertirvi ad aromatizzare la salsa con diversi ingredienti, per esempio peperoncino, un filetto di acciuga, erbe aromatiche tritate.

Per un piatto più sostanzioso, potete servire a parte una mozzarella intera, meglio se di bufala.

L'idea antispreco?

Il recupero di qualche pomodoro meno fresco che, così, ritrova tutto il suo vigore



Insalata (sorprendente) di pesche noci e cipolle di Tropea

Chi ha detto che la frutta si mangia solo a fine pasto, o in macedonia, magari con un po' di zucchero? Provate questa insalata per cambiare immediatamente opinione. Il suo sapore delicato, un po' languido, la rende perfetta come piatto di mezzo oppure per aprire il pasto.

Gli ingredienti per quattro persone:

- 4 pesche noci
- 2 piccole cipolle di Tropea
- 4 cucchiaini di olio evo
- Sale

Tempo di preparazione: 10 minuti

È presto fatta: si lavano bene le pesche e, senza sbucciarle, si tagliano a metà, si leva il nocciolo, quindi si tagliano ancora a quarti e infine a fettine sottili; si puliscono le cipolle e si affettano sottilmente (non a velo). Si mette tutto insieme in una ciotola, si condisce con olio e sale, si lascia riposare una mezz'ora, ed è pronta.

È talmente buona che la si potrebbe mangiare per più giorni di seguito. È talmente facile e veloce che, perché no, facciamola pure più giorni di seguito, e gustiamola all'aperto, magari godendoci un bel cielo stellato

Variazioni sul tema

Questa insalata è squisita (e leggermente diversa) anche se fatta con le pesche bianche o gialle, l'importante è accertarsi che i frutti siano maturi, ma ancora ben sodi. Per la cipolla, invece, non c'è alternativa



Gli avanzi prima delle vacanze

Alla vigilia delle vacanze si presenta, inevitabilmente, il problema di “fare fuori” tutto quello che avanza in frigorifero e che non potrebbe resistere fino al nostro ritorno.

Comincio col dire che, a parer mio, buttare un avanzo oppure ingozzarsi per consumarlo ha, più o meno, lo stesso valore.

Quello che acquistiamo dovrebbe mantenere sempre la sua dignità di prezioso nutrimento.

Ho pensato quindi di raccogliere un po' di suggerimenti, basati esclusivamente sulla mia esperienza.

LE VERDURE

Tutte le verdure si possono congelare, crude, pulite e chiuse nei sacchetti dedicati. Si conservano a lungo. Anche i

pomodori, così come sono.

Fanno eccezione le melanzane, che si mantengono meglio se affettate e grigliate o passate al forno.

I problemi nascono con le insalate, che hanno una componente acquosa così alta da disfarsi durante il congelamento.

Se la quantità di insalata è abbondante, potete aggiungerla a un minestrone o una crema di verdura, preparata con l'aggiunta di qualche patate e, volendo, altre verdure a piacere. Si cuoce, si lascia raffreddare, si mette nelle scatole e si congela.

Se l'insalata è poca, si può aggiungere a una frittata o una torta salata, che una volta pronta può essere congelata, intera o in porzioni.

I FORMAGGI

I formaggi magri si possono congelare. Avete mai provato? Mozzarella e ricotta, per citare i più noti e usati, non temono troppo il congelamento. Certo, dopo non saranno più così adatti da essere consumati come fossero freschi, ma saranno perfetti per cucinare: pizza, melanzane alla parmigiana, torta salata, pasta con pomodoro e ricotta, solo per dare qualche idea.

I formaggi grassi, invece, devono essere consumati oppure, come dicevo prima, inseriti in un ripieno salato.

GLI AFFETTATI

Purtroppo per gli affettati non ci sono grossi margini di manovra, meglio comperarne davvero pochi prima di partire, che poi, con il caldo, non fanno nemmeno tanto bene.

LA FRUTTA

Anche la frutta contiene molta acqua, quindi in teoria non è

adatta a essere congelata. Potete naturalmente portarla in viaggio con voi, sempre gradita come spuntino in estate. Se questo non fosse possibile, provate a cuocerla, tipo marmellata, ma per meno tempo e con pochissimo o niente zucchero, quindi porzionatela e congelatela. Al ritorno sarà un gradito fine pasto o un ingrediente per dolci al cucchiaino.

IL LATTE

Avete mai provato? Si può congelare e ritrovare fresco al ritorno. Io lo trovo buono quasi come fresco, ma è sicuramente perfetto per cucinare, ammorbidire una torta, fare un budino.

FRITTATE E TORTE SALATE

E questo è l'epilogo di maggior soddisfazione per ogni piccolo avanzo rimasto nel frigorifero! Basta un'ombra di buon senso, e poi si possono mescolare insieme, dopo averli grossolanamente tritati, formaggi e affettati, verdure e carne, quindi legare il tutto con un paio di uova, della ricotta o dello yogurt, magari in scadenza anche lui. Si cuoce in forno, si lascia raffreddare, si congela, e al ritorno dalle vacanze la cena sarà pronta!

DUBBI?

Vi resta ancora qualche dubbio su come trattare, o meglio, congelare i cibi avanzati ed evitare di buttarli via prima di partire? Fate un giro intorno al banco surgelati del vostro supermercato preferito e date un'occhiata a quanto viene proposto: se lo fa la Findus, potete farlo anche voi ☐

Questi sono i miei consigli **Primo-non-sprecare** per le vacanze.

Avete altri suggerimenti da condividere? Che non si finisce mai di imparare.

E ora, buone vacanze!



Sfoglia croccante con fiori di zucca

Avete voglia di arricchire la vostra tavola con dei crackers che siano anche d'effetto?

Vi invito allora a provare questa sfoglia: si prepara con un impasto semplicissimo e leggero, si decora con molta facilità e, una volta in tavola o in accompagnamento ai piatti, è decorativa oltre che buona.

Gli ingredienti:

- **2 – 3 fiori di zucca avanzati o salvati da un'altra preparazione**
- **100 grammi di farina 0 o 00**
- **1 cucchiaio di olio**
- **1 pizzico di sale**
- **Acqua**
- **Sale grosso**

Tempo di preparazione: 20 minuti + il tempo del riposo

Tempo di cottura: 10 minuti

Preparate la pasta per la sfoglia con farina, olio, sale e l'acqua necessaria per ottenere un impasto ben incordato

Lasciatela riposare almeno mezz'ora, meglio un po' di più

Intanto lavate delicatamente i fiori di zucca, apriteli e dividete i petali

Accendete il forno statico a 200°

Riprendete la pasta, selezionatene una porzione e, con l'aiuto del mattarello, tirate una sfoglia molto sottile.

Appoggiate sulla sfoglia i petali dei fiori di zucca e, sempre con il mattarello, fateli aderire bene

Spolverate con qualche pizzico di sale grosso

Trasferite la sfoglia sulla leccarda foderata di carta forno, infornate e lasciate cuocere una decina di minuti. Deve risultare ben dorata e croccante, non bruciata

Estraete la sfoglia dal forno e lasciatela raffreddare un po', prima di spezzarla in pezzi irregolari

- Con le dosi suggerite, avanza della pasta. Nessun problema, si può congelare così sarà già pronta per una prossima ricetta
- I fiori di zucca sono una prelibatezza estiva, ma ci sono tanti fiori edibili i cui petali si possono usare in alternativa. In genere hanno un sapore davvero lieve, che quindi non disturba l'accompagnamento ai piatti più importanti.

Volete saperne di più sui fiori che possono andare in tavola?

Vi invito a leggere questo articolo sul mio blog, dove trovate un elenco dettagliato e i suggerimenti per utilizzarli nel modo migliore:



Il ketchup fatto in casa

Non è esattamente un ingrediente tipico della nostra cucina, ma agli adolescenti piace moltissimo, e forse non solo a loro, quindi perché non farla in casa?

Abbiamo così la certezza di consumare un prodotto sano e controllato.

Gli ingredienti per 6 vasetti da 250 grammi cadauno:

- • 2,5 chili di pomodori maturi
- • $\frac{1}{2}$ chilo di cipolle
- • 3 gambi di sedano
- • 50 g. di zucchero di canna
- • 100 g. di zucchero semolato
- • 200 ml. di aceto
- • $\frac{1}{2}$ cucchiaino di senape in polvere
- • $\frac{1}{2}$ cucchiaino di paprika dolce

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Lavate i pomodori, sbollentateli per un minuto in acqua bollente, scolateli e, appena possibile, sbucciateli.

Tagliateli a metà per eliminare i semi, almeno la maggior parte, e trasferiteli in una pentola antiaderente

Pulite le cipolle e il sedano, lavateli bene, tagliateli a pezzetti e uniteli ai pomodori.

Cuocete il tutto per circa venti minuti dal bollore, verificando che le verdure siano ben tenere.

Spegnete il fuoco e amalgamate con il frullatore a immersione, quindi passate il tutto con il passaverdura, per avere un composto cremoso e liscio.

Aggiungete ora la senape, i due zuccheri, la paprika e l'aceto.

Fate cuocere ancora il tutto per 40 minuti.

Versate la salsa nei vasetti, precedentemente ben lavati e asciugati, chiudeteli ermeticamente, rovesciateli per favorire il sottovuoto.

Quando i barattoli saranno perfettamente freddi, la salsa è pronta per il consumo.

Il ketchup preparato in casa, oltre a essere comodo per il consumo in famiglia, può diventare una buona idea-regalo.



Muffin di piselli

Vi avanza mezza tazza di piselli? Non nascondeteli dentro un minestrone o un passato di verdura, ma rendeteli protagonisti con questa ricetta.

Garantisco che è semplice, velocissima e di bell'effetto!

Ingredienti per circa 30 piccoli muffin (diametro 4 cm. circa)

300 grammi di farina bianca

50 grammi di burro morbido

100 grammi di Parmigiano Reggiano 24 mesi grattugiato

4 uova

$\frac{1}{2}$ bustina di lievito istantaneo per torte salate

$\frac{1}{2}$ tazza di piselli sgranati – anche avanzati da un'altra preparazione

1 bicchiere di latte

Sale

Semi di girasole e di papavero

1 stampo in silicone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Come dicevo, la lavorazione è veloce, è bene accendere subito il forno perché vada in temperatura.

In una ciotola si sbattono le uova con il parmigiano e un po' di sale (non troppo, il formaggio è già salato).

Si amalgama il burro, quindi si unisce la farina, aiutandosi man mano con il latte, per ottenere un impasto della consistenza di una crema morbida, ma soda.

Infine si aggiunge il lievito, rimescolando bene per distribuirlo uniformemente, e i piselli.

Si versa il composto negli spazi dello stampo in silicone, si completa con qualche seme sulla superficie, e si passa in forno, dove cuoceranno e lieviteranno perfettamente. Con il mio stampo ho fatto tre "infornate" ottenendo, come dicevo, circa trenta muffin.

Sono morbidissimi, appetitosi, buoni tiepidi, ma ottimi freddi, e si conservano così per un paio di giorni, senza indurire né asciugarsi.

Variazioni sul tema: Oltre che con i piselli si possono preparare con gli asparagi o con i fagiolini (lessati e tagliati in piccoli pezzi) oppure, in versione più invernale, con dadini di prosciutto.



Farro con gambi di cipollotti e nocciole

In questa stagione i cipollotti sono al meglio, saporiti e delicati insieme, perfetti per arricchire una bella insalata fresca.

Se usiamo la parte terminale, più tenera, ricordiamoci di non scartare i gambi: possiamo usarli per numerose ricette, come frittate o crocchette, oppure per questa deliziosa insalata, che può essere proposta sia calda (non bollente) che, più avanti, a temperatura ambiente.

Gli ingredienti per quattro persone:

- 320 grammi di farro (si può sostituire con il riso)
- 3 gambi di cipollotti
- 1 manciata piena di nocciole
- Brodo di dado fatto in casa
- 4 cucchiaini di buon olio evo
- Parmigiano reggiano grattugiato a parte

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti

Dai gambi dei cipollotti recuperate la parte centrale, più

tonica e sana, lavatela bene e tagliatela a rondelle.

Scaldate due cucchiaini d'olio in un tegame, meglio se di coccio, aggiungete i cipollotti, fateli appena soffriggere, quindi portateli a cottura con l'aggiunta di un pochino d'acqua.

Versate il farro, anch'esso ben sciacquato, fate insaporire e portatelo a cottura bagnando man mano con il brodo fatto con il dado casalingo.

Intanto, tritate grossolanamente le nocciole, che andranno aggiunte alla fine, a cottura ultimata, ma a fuoco spento.

Servite il piatto caldo ma non bollente, proponendo a parte il parmigiano grattugiato, solo per gli irriducibili che non possono farne a meno.

In estate si può preparare lo stesso piatto, con qualche piccola variante: il farro (o il riso) saranno bolliti e conditi con i gambi dei cipollotti cotti come spiegato, le nocciole, senza parmigiano.

Strategie

Come tutti i resti delle verdure, anche i gambi dei cipollotti si possono congelare, puliti, e conservare in freezer fin quando non ci servono.



Focaccia ligure

Ho già detto che sono genovese? Me lo sentirete ripetere spesso.

Amo la mia terra di origine, ne amo l'aria sempre mossa, i colori intensi, la luce. Amo il suo mare aperto e i suoi monti ripidi e aspri, le case colorate della costa e i borghi in sasso dell'interno.

La amo come penso ognuna di noi ami il posto dove è nata e cresciuta, e la cui particolarità costituisce il grande pregio di questo nostro meraviglioso Paese, dove ogni angolo è uguale solo a se stesso.

Poi naturalmente, della mia terra, amo la cucina, e se si dice Genova si dice focaccia.

Quindi eccomi a raccontare come si fa la focaccia. Non quella classica, troppo difficile in casa, ma aromatizzata.

Ecco gli ingredienti:

- • 500 gr. di farina 0
- • $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio evo molto buono (scegliete quello che preferite, il mio è olio ligure di olive taggiasche)
- • $\frac{1}{2}$ cubetto di lievito di birra
- • 1 cucchiaino colmo di sale fino
- • Sale grosso

- • Un mazzo di salvia tritato *oppure* gli aghi di due rametti di rosmarino tritati *oppure* una bella manciata di olive nere tritate (e qualcuna per la decorazione)
- Tempo di preparazione: 20 minuti + la lievitazione
- Tempo di cottura: da mezz'ora a 40 minuti secondo il forno
- Tempo di raffreddamento: almeno mezz'ora a temperatura ambiente

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida. Attenzione che sia appena tiepida e non calda, altrimenti il lievito non... lieviterà.

Impastate insieme tutti gli ingredienti, escluso il sale grosso, aggiungendo eventualmente un pochino di acqua tiepida. Se avete l'impastatrice, buttate tutto nella ciotola e fate fare a lei. Se fate a mano, mettete la farina in una ciotola capiente, unite il condimento, il sale fino, il lievito sciolto, l'olio e l'eventuale acqua. Dovrete ottenere una pasta bella morbida ma asciutta, che non si attacca alle dita.

Due parole sulla lievitazione: anche se l'azione del lievito di birra è molto veloce: più allungate il tempo del riposo e più leggera e digeribile verrà la focaccia. Potreste addirittura impastarla la sera prima, trasferire l'impasto in frigorifero, rimetterlo a temperatura ambiente la mattina successiva e cuocerla la sera. La focaccia ve ne sarà grata e lo dimostrerà.

Mezz'ora prima di cuocere, trasferite l'impasto nella teglia che andrà in forno, una teglia che avrà i bordi belli alti perché, vedrete, crescerà molto; posizionatela in un luogo tiepido, al riparo dalle correnti. Accendete il forno ventilato a 200/220 gradi e, mentre si scalda, prendete il tegame con l'impasto e, con la punta delle dita, bucate un po' la superficie, spargete due o tre bei pizzichi di sale grosso,

spennellate ancora con olio, aggiungete le olive, se avete scelto questa versione, e mettete in forno per circa mezz'ora. Fate la solita prova con lo stecchino: se esce pulito la focaccia è pronta.

Una volta cotta e ben dorata, spegnete il forno e lasciatela lì cinque o dieci minuti, ad asciugare un po'.

Fatela raffreddare prima di tagliarla, altrimenti si sbriciolerà moltissimo.

Io di solito la taglio a cubetti e la preparo in una ciotola, così ognuno si serve con un pezzetto alla volta. È piuttosto unta, e in questo modo le mani restano pulite. E credetemi, va a ruba!



La lavanda... in cucina

I fiori edibili sono tanti, quasi tutti tra i più comuni che crescono nei giardini, nei parchi, che vediamo nei negozi di fiori.

C'è da dire che la maggior parte sono quasi insapori. Sono molto belli, e rendono particolari e attraenti tanti piatti, a cominciare dalle semplici insalate, ma quanto al sapore, ecco, poco rilevante.

Come sempre, ci sono delle eccezioni. Una di queste è la lavanda.

Tanto è gradevole e fresco il profumo, così è il sapore, capace di dare una svolta a molte preparazioni.

Fra non molto sarà la stagione giusta per raccoglierla in piena fioritura, vediamo allora come farlo in piena sicurezza, come prepararla, come usarla.

Lasciamo dov'è (o prendiamola solo per decorare) quella in vendita dai fiorai, perché il colore potrebbe essere stato ravvivato da qualche additivo non sicuro.

Raccogliamo quella che cresce rigogliosa in giardini e aiuole lontane dal traffico e in zone poco contaminate.

Facciamone un bel mazzo (per casa!) e teniamone da parte una ventina di steli. Da questi, stacciamo i fiori e mettiamoli a bagno in acqua fredda per pochi minuti, così da eliminare la polvere.

Scoliamo bene i fiori e appoggiamoli su un vassoio di cartone, di modo che possano traspirare.

A questo punto abbiamo più scelte: se ci sono giornate calde e soleggiate, mettiamo i fiori di lavanda al sole, curando di coprirli con un foglio di carta per tenerli puliti: saranno pronti in due o tre giorni.

Se abbiamo un essiccatore, è il momento di usarlo.

Se il tempo atmosferico non è clemente, facciamoli asciugare nel forno di casa, per due o tre ore a 60°.

Ora la lavanda è pronta per essere usata a tavola, e non ci resta che osare e sperimentare.

Possiamo tenerne una parte così, e una parte tritarla finemente, di modo da farne una polvere.

Dura a lungo e mantiene inalterata la sua fragranza.

Unica avvertenza: usarne poca. La quantità giusta è deliziosa, troppa sviluppa un gusto amaro ben poco gradevole. Cominciate con un pizzico e, se all'assaggio vi sembra poco, aumentate leggermente, fino a trovare la quantità perfetta.

Così avremo la primavera in tavola tutto l'anno.

I miei utilizzi:

1. Il sale alla lavanda, sale grosso mescolato a qualche fiore di lavanda, il tutto ben chiuso in un vasetto di vetro. Ottimo per profumare un carpaccio di carne o pesce, o per spolverare una crostata salata.
2. La polvere è favolosa (fa-vo-lo-sa) per profumare la pasta frolla, la crema pasticcera, e tutte le volte che le indicazioni più tradizionali consigliano di usare la vaniglia.
3. La frittata alla lavanda, un pizzico nelle uova sbattute per un piatto da proporre (tagliato in monoporzioni) come merenda o con l'aperitivo.



Yogurt home made

Volete provare a fare lo yogurt in casa? Il risultato è straordinario!

Si parte con **un litro di latte fresco intero e uno yogurt fresco intero.**

Sarebbe comodo avere anche un termometro da cucina (io l'ho comprato online a meno di 10 euro) e, ovviamente, i contenitori. L'ideale sarebbe avere sette barattolini da 125 ml, con il loro tappo, ma in attesa di attrezzarsi vanno benissimo i barattoli per le conserve, purché ben puliti e asciutti.

Portate a bollore il latte e lasciatelo bollire per dieci minuti (se bolle un po' più a lungo, lo yogurt verrà più denso). È un lavoro che necessita un po' di attenzione perché, si sa, il latte che bolle si gonfia ed esce dal pentolino, quindi bisogna tenere la fiamma molto bassa, controllare, eventualmente allontanarlo qualche secondo.

Intanto, man mano, togliete la schiumetta che si forma in superficie.

Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare il latte fino a 38, massimo 40 gradi. È qui che serve il termometro ma, se non lo si ha, si attende fin quando lo si sente caldo, ma che non scotta più. Poco scientifico, ma efficace.

Prendete lo yogurt fresco intero, versatelo in una coppetta, aggiungete quattro o cinque cucchiaini del latte caldo, mescolando bene. Bisogna fare attenzione che non si formino grumi, e questo passaggio aiuta molto.

Mettete lo yogurt allungato nel latte e mescolate molto bene.

Versate il tutto nei barattolini, chiudete, e trasferiteli in un posto riparato e caldo. Io li metto dentro il forno spento

e chiuso, oppure dentro il forno a microonde, sempre ben chiuso, coperti da una copertina di lana bella calda.

Lo preferite più dolce? Sarà pronto dopo sei ore.

Lo preferite più acido? Lasciatelo riposare qualche ora in più.

Quando ritenete sia pronto, mettetelo in frigorifero, e gustatelo appena freddo.

Come dicevo, uno spettacolo! Gli yogurt industriali, anche i più buoni e golosi, non sono nemmeno paragonabili al sapore e alla cremosità di questa preparazione, che sodisfa come un dessert.

Poi, divertitevi a servirlo come preferite: con frutta fresca o sciroppata, con due cucchiaini di caffè, con un po' di cacao, con la spremuta di arancia, con i semi di girasole, con la curcuma... è sempre buonissimo!



Dado di carne

Uno degli ingredienti più comodi in cucina è il dado: in un attimo, e con poca spesa, insaporisce qualunque piatto, aiuta

a preparare il risotto, permette di allestire una minestrina digestiva. Peccato che, a guardare gli ingredienti, non si riesca nemmeno a capire bene di cosa è fatto: sale, verdure varie disidratate, carne (che possiamo bene immaginare non sia proprio di prima scelta) ...

Quindi facciamo il dado! Naturalmente la forma sarà un pochino diversa, ma con ingredienti controllati, freschi e scelti.

È molto, molto più buono di quello che si compra, e in un attimo posso avere un brodo di carne come si deve, e non quell'insipida acquetta unta che si ottiene con il prodotto industriale.

Ecco cosa dovete comprare per prepararne una ragionevole quantità:

- $\frac{1}{2}$ kg. diaframma di manzo (se il macellaio non l'avesse, ordinatelo)
- 300 gr. carote
- 300 gr. cipolle
- 300 gr. sale fino
- $\frac{1}{2}$ mazzo di prezzemolo
- $\frac{1}{2}$ litro d'acqua

E ora il massimo della semplicità: tagliate la carne a pezzettini (o fatevela tagliare direttamente dal macellaio), pulite e tagliate a grossi pezzi le verdure, selezionate le foglie del prezzemolo e sciacquatele, mettete tutto in una pentola di giuste dimensioni, aggiungete il sale e l'acqua e fate bollire piano piano per tre ore, controllando ogni tanto che il liquido non asciughi troppo, ma cercando, verso la fine, di farlo consumare quasi completamente. A fine cottura, fate raffreddare un pochino, frullate con il frullatore a immersione e travasate in un vasetto, da conservare in frigo.

La quantità equivalente a un dado industriale è un cucchiaino raso da cucina.

Io di solito lo preparo in autunno, per averlo pronto durante la stagione fredda, e si conserva tranquillamente per molti mesi.

E qualche volta la sera d'inverno, se avete poco tempo e volete preparare un primo gustoso e leggero, potete scaldare un po' d'acqua, aggiungere uno o due cucchiaini del vostro dado casalingo, eventualmente mettere anche un po' di pastina, e infine concludere con due cucchiaini di formaggio Philadelphia: è ottimo!