



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000190

Registrata in data 15 Gen 2016 alle ore 14:47

da CESARE GRIDELLI

Zitoni croccanti con genovese "fujuta" con cipolla ramata di Montoro di Cesare Gridelli

Il piatto è tratto dal mio libro " In cucina contro il cancro ". E' una genovese fatta con sole cipolle e quindi priva della carne. In questo modo si evita non solo la carne rossa ricca di grassi animali, ma anche la lunga cottura della carne stessa, che determina la produzione di sostanze tossiche come le amine eterocicliche.

Inoltre le cipolle sono ricche di sostanze antiossidanti e ad attività antitumorale come la quercetina. Questa attività, come per altre sostanze contenute in altri alimenti, è dimostrata in laboratorio ma non vi è dimostrazione di efficacia nell' uomo pertanto va considerata al momento solo una potenzialità.

Tempo di preparazione: 240 minuti

Ingredienti per 4 persone

Zitoni 400 g
cipolla ramata di Montoro 2 Kg
1 carota
1 costa di sedano
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
vino bianco q.b.
parmigiano reggiano q.b.

Preparazione

In una pentola con olio mettete la carota, il sedano ed una cipolla tritati.

Appena la cipolla si appassisce sfumate con il vino bianco.

Aggiungete le restanti cipolle tagliate a grosse fette, il sale e fate cuocere a fuoco lento per circa 3 ore fino a quando le cipolle sono disfatte e la salsa risulta densa e di un colorito bruno.

Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e conditela con la genovese.

Prendete 2 teglie da forno e ungetene abbondantemente il fondo con la salsa.

Adagiateci poi dentro la pasta in uno unico strato senza farla sovrapporre.

Mettete sulla pasta la salsa rimanente, aggiungete una spolverata di parmigiano reggiano grattugiato e fate cuocere nel forno con la funzione grill per 15 minuti.

Vino consigliato

Greco di Tufo Franciscus