Pomodori gustosi

Autore: Cristina Orlandi
Fonte: Città Nuova

pomodori sono alla base della cucina mediterranea, Molti dei piatti della nostra tradizione culinaria hanno, infatti, come ingrediente questi gustosissimi frutti colorati.Esistono molte varietà che si adattano ai vari tipi di piatti in relazione alle loro caratteristiche. Alcuni dei più comuni sono: Cuore di bue, ideali per insalate; Perini, ottimi per il sugo; Ramati, eccellenti per essere farciti; Ciliegia, belli da vedere, quindi ideali per decorazioni.Si consiglia, come ogni prodotto della terra, di acquistarli unicamente nel periodo di raccolta, cioè da giugno a settembre, e di prestare attenzione oltre che alla pelle, che deve essere ben tesa, anche alla consistenza. Ingredienti (4 persone) 8 pomodori ramati, 150 grammi di orzo perlato parboiled, 1 peperone giallo, 1 zucchina, 1 carota, 2 scalogni, 1 melanzana piccola, olio extravergine d'oliva, ? bicchiere di vino bianco secco, peperoncino, prezzemolo tritato, q.b. di sale. Preparazione Per il ripieno: Tagliare molto finemente gli scalogni e farli appassire in due cucchiai di olio extravergine d'oliva, quindi unire la carota e la melanzana tagliate a piccoli cubetti, dopo circa cinque minuti unire la zucchina, anch'essa tagliata a dadini ed in ultimo il peperone. Bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco, alzare la fiamma per far evaporare l'alcol. Regolare di sale ed aggiungere un pezzettino di peperoncino. Abbassare la fiamma e portare a cottura. Lessare in acqua salata l'orzo per non più di 5-7 minuti (normalmente il tempo consigliato per l'orzo parboiled è tra gli 8 e i 10 minuti). Scolare l'orzo, condirlo con le verdure, dalle quali avrete eliminato il peperoncino e aggiungere del prezzemolo tritato. Per i pomodori: Nel frattempo mondare e lavare i pomodori, levare con un taglio orizzontale la calottina superiore, che servirà poi da coperchio, e svuotarli della polpa e del succo che potrete utilizzare per qualche altra preparazione. Riempire i pomodori, coprire con la calottina e porli in una pirofila. Bagnare con un filo di olio e passare nel forno preriscaldato per un paio di minuti, giusto il tempo di far appassire i pomodori. Questo piatto può essere preparato anche qualche ora prima di essere servito perché sono forse migliori serviti freddi che caldi. www.cosacucino.it