

Manuale di balconaggio

Urbano 

L'ORTO IN TERRAZZO



Cos'è il balconaggio

_____ pag. **4**

Orti a tema

_____ pag. **10**

**Le verdure e le erbe
aromatiche da balcone**

_____ pag. **16**

Cos'è il balconaggio?

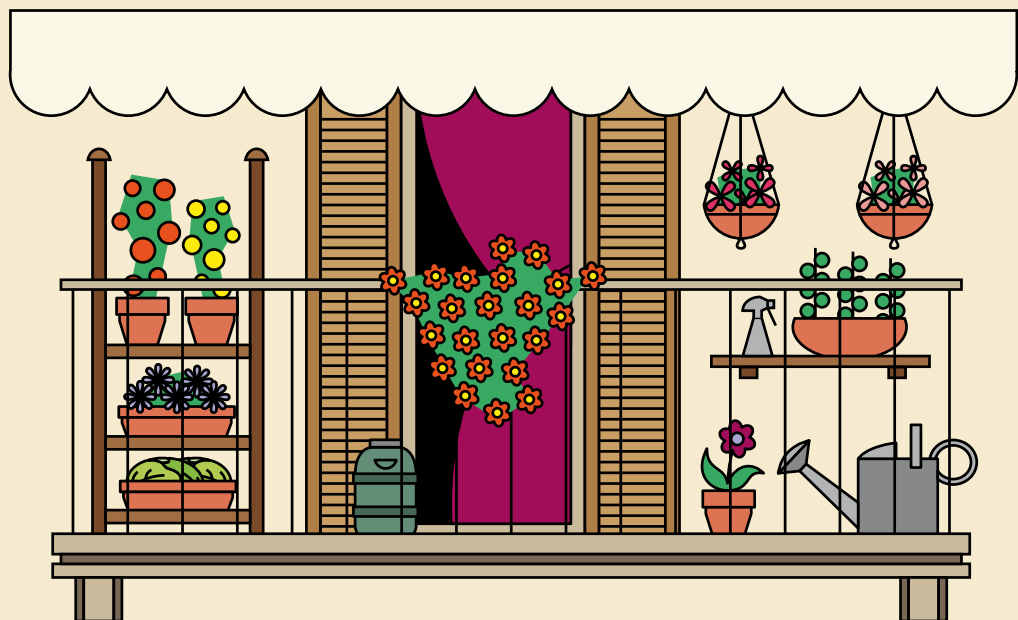
Con Urbano, da oggi, il tuo sogno si avvera.



Il balconaggio

Il balconaggio è la nuova pratica che applica il giardinaggio agli spazi ridotti di un balcone. È una passione che nasce dall'esigenza di ristabilire un rapporto con la natura, anche di chi vive in città.

Gli spazi ridotti di un balcone possono diventare, grazie a Urbano, una piccola oasi di quiete dove trarre piacere dalla cura delle piante ed in più, coltivare un piccolo orticello mangiando i frutti del proprio lavoro.



Gli strumenti del balconiere*

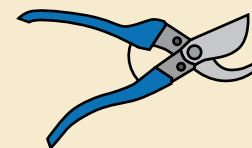
Paletta

Per raccogliere e distribuire il terriccio.



Cesoie

Per potare i rami appassiti.



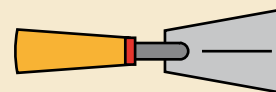
Guanti

Per proteggere le mani durante i lavori.



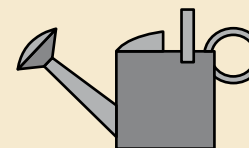
Zappetta

Per scavare e smuovere il terreno in superficie.



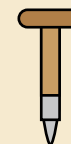
Innaffiatoio

Per dare acqua alle piante in vaso.



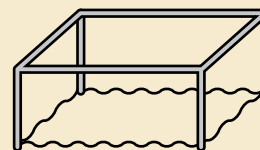
Foraterra

Per mettere a dimora semi, piante e bulbi.



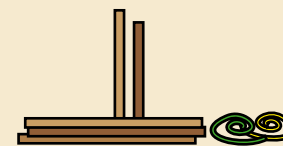
Copertura di "Urbano, l'orto in terrazzo"

Per proteggere le piante dal freddo e dallo smog.



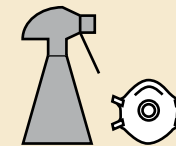
Legacci e tutori

Per sostenere le piante che ne hanno bisogno.



Spruzzino e mascherina

Per proteggersi durante gli interventi antiparassitari.



*Verdemax offre una gamma completa di strumenti per il balconaggio, belli, utili e funzionali. Chiedi il catalogo al tuo rivenditore.

I semi o le piantine?

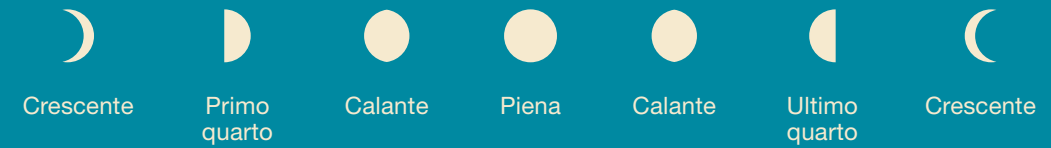
La via più semplice è quella di comperare le piantine già cresciute presso un vivaio e avere l'accortezza di seguire i consigli del vivaista.

Oppure si può partire dai semi, una via leggermente più complessa ma ricca di soddisfazione. L'adozione dei semi offre una scelta più ampia di varietà di verdure ed erbe aromatiche da piantare. Si procede facendo dei buchi nel terriccio col foraterra, allineandoli seguendo la linea di uno spago teso tra i bordi ed avendo cura di praticarli ad una giusta distanza che va calcolata considerando lo sviluppo della pianta che nascerà. Per la profondità, la regola generale è di fare dei fori profondi il doppio del diametro del seme. Per la quantità di semi dipende dalla pianta: per gli ortaggi a ciclo lungo (fagioli, piselli, fave ecc.) 4 per ogni foro e poi, una volta che sono germinati si selezionano i germogli più vigorosi. Per gli ortaggi a ciclo corto (ravanelli, lattughe, erbe aromatiche, ecc.) si seminerà in file continue, diradando nel momento della germinazione.

L'esposizione al sole del balcone

La posizione ideale è in direzione Nord-Sud, in questo modo le piante godono l'esposizione più favorevole ai raggi del sole.

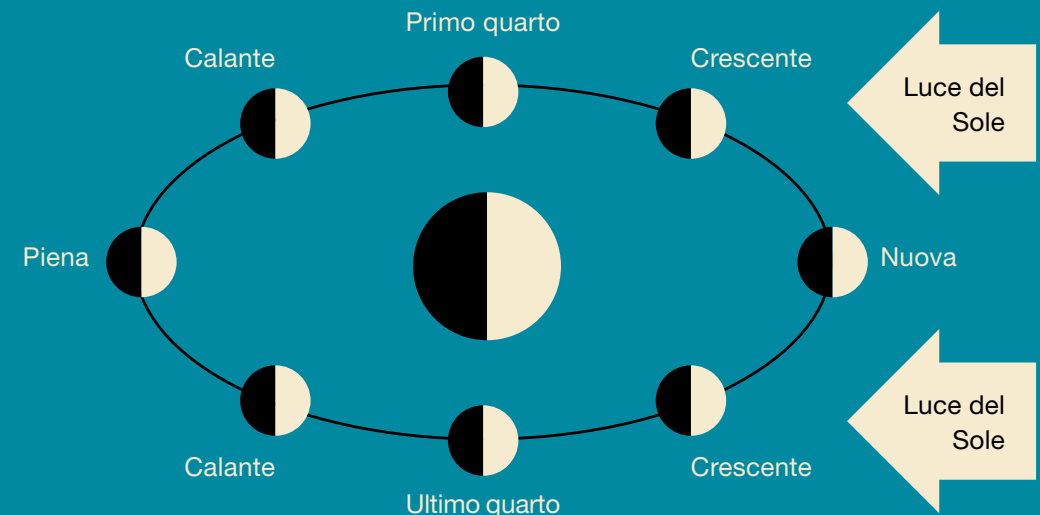
Le fasi lunari



L'abitudine di seguire le fasi lunari per la cura dell'orto attinge dall'antica tradizione contadina e riserva sempre piacevoli sorprese. Ritornare ai ritmi lunari permette di evitare l'uso di fertilizzanti, concimi e pesticidi chimici ritrovando un equilibrio naturale e dinamico nella natura.

È stato provato che la luce lunare ha un potere di penetrazione nel terreno molto superiore a quella dei raggi solari e raggiunge diversi centimetri di profondità, influenzando in modo determinante sul processo di germinazione dei semi. Importante, per la coltivazione, è la regola per cui il tempo della luna ascendente è detto il tempo del raccolto e della crescita, mentre il tempo della luna discendente è detto tempo della semina e delle radici.

Le fasi lunari sono diverse ogni anno, si possono consultare le attuali su www.verdemax.it/fasi_lunari



Orti a tema.

Idee per il balconaggio.



Il giardino dei semplici

Rosmarino pag 27

Salvia pag 30

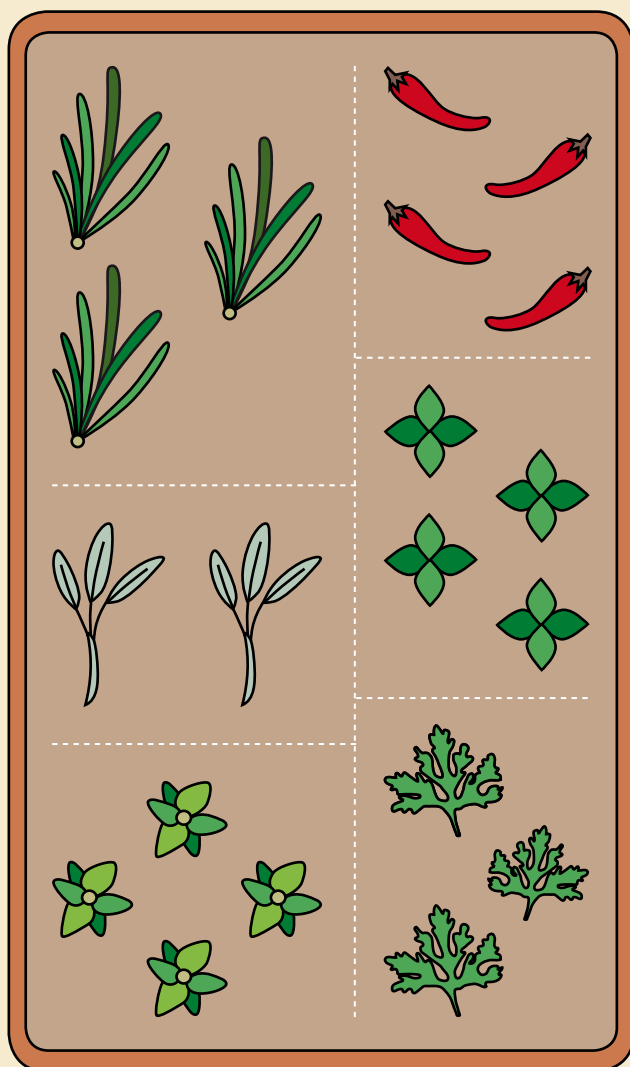
Origano pag 28

Peperoncino pag 29

Basilico pag 26

Prezzemolo pag 25

Le erbe aromatiche e le spezie sono una componente preziosa in cucina. Rendono i piatti più saporiti e conferiscono aroma e gusto consentendo di ridurre l'uso del sale da cucina. Non sono solo buone, sono anche salutari, ricche di vitamine e sali minerali; stimolano i processi digestivi, sono antifermentative, antiinfiammatorie, limitano la proliferazione dei batteri e tonificano gli organi interni.



L'orto mediterraneo

Pomodoro pag 21

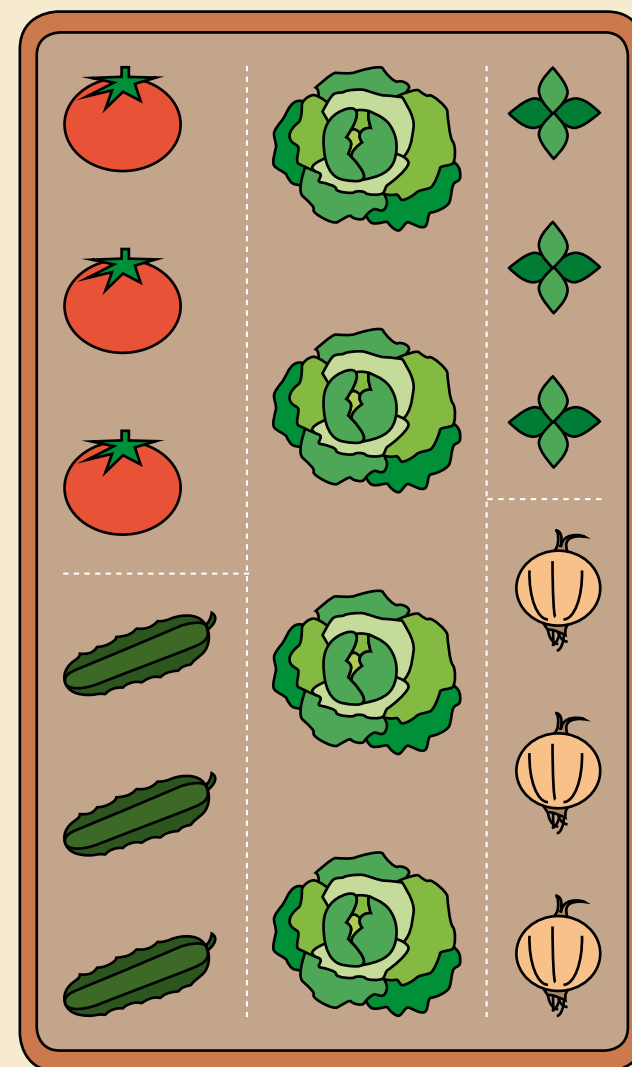
Cetriolo pag 20

Lattuga pag 24

Basilico pag 26

Cipolla pag 18

Un'orto che omaggia i più classici ingredienti dell'estate: i pomodori, fondamentali per i sughi, da mangiare crudi, da fare ripieni o in padella; il cetriolo, re delle insalate estive insieme alla lattuga; il basilico da usare fresco e spezzettato a mano per farsi conquistare dal suo profumo e la cipolla, la base della nostra cucina.



L'orto della grigliata

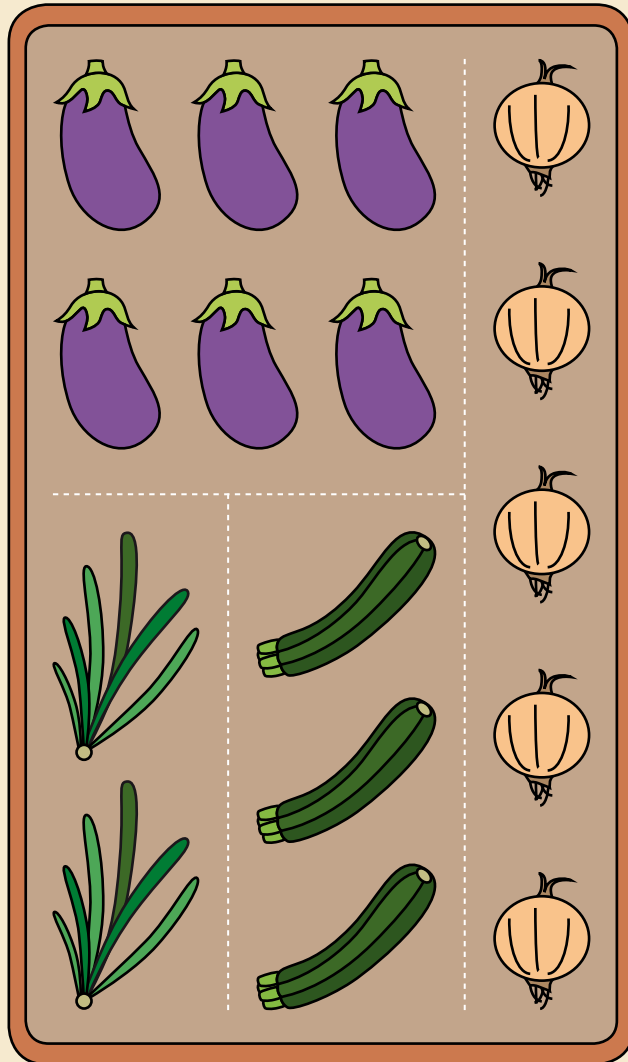
Melanzana pag 22

Rosmarino pag 27

Zucchini pag 19

Cipolla pag 18

La grigliata è la gioia dei weekend estivi. Cosa c'è di più bello che condividere cibo, tempo e chiacchiere con le persone amate? Basta poco: un fuoco vivo e gli ingredienti freschi. Le melanzane e le zucchine, grigliate e condite con olio, aglio, prezzemolo ed un goccio di limone; le cipolle cotte sotto la brace ed il rosmarino per spennellare e marinare la carne.



L'orto delle conserve

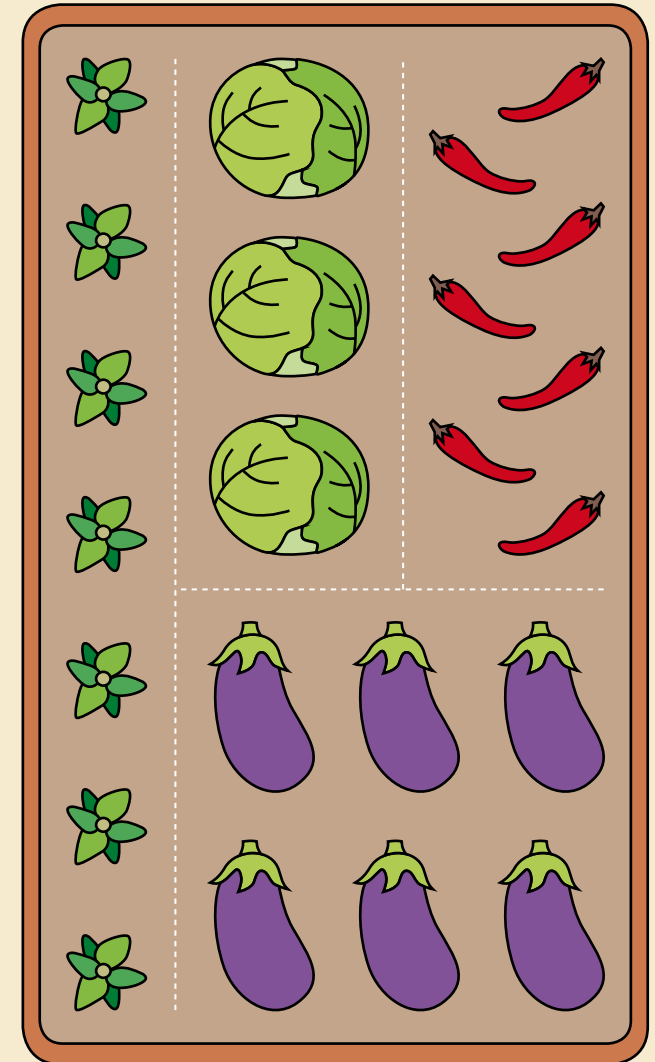
Origano pag 28

Verza pag 23

Peperoncino pag 29

Melanzana pag 22

Il piacere di conservare i preziosi frutti dell'orto estivo. Un orto che ci permette di produrre verdure da mangiare durante l'inverno, le melanzane ed i pomodori da preparare sott'olio; la verza da far diventare crauti in barattolo; il peperoncino e l'origano da far essiccare per insaporire i piatti invernali.



Cipolla

Allium cepa



SEMINA

Febbraio/Marzo/Aprile e
Agosto/Settembre.

TRAPIANTO

Marzo/Aprile e Settembre/Ottobre.

Si seminano all'aperto in file di 1 cm di profondità e di 30 cm di distanza. Quando inizia la germinazione, si diradano i germogli lasciando 20 cm di spazio da uno all'altro. Si trapiantano all'aperto i ciuffi distanziandoli di 20 cm da uno all'altro.

RACCOLTA

Giugno/Luglio.

Si raccolgono secondo le necessità, espiantandole anche quando sono piccole.

DURANTE LA COLTURA

Il terreno va sarchiato con regolarità per mantenere il terreno fresco e pulito.

UTILE DA SAPERE

La cipolla non ama i terreni troppo umidi, non innaffiare spesso.

Marmellata di cipolle di Tropea



INGREDIENTI

1 kg di cipolle di tropea, 2 foglie di alloro, 2/3 chiodi di garofano, 1 bicchierino di Cognac, 2 cucchiari di uvetta sultanina, 1 bicchiere di vino bianco, 300 g. di zucchero di canna, 300 g. di zucchero semolato.

PREPARAZIONE

Sbucciate e lavate le cipolle, asciugatele e affettatele sottilmente, mettetele in una ciotola e aggiungete i due tipi di zucchero, l'alloro, i chiodi di garofano, il Cognac e il vino. Mescolate bene e lasciate macerare per almeno 6 ore mescolando di tanto in tanto. Ponete quindi gli ingredienti in una pentola, aggiungete l'uvetta sultanina precedentemente ammollata in acqua tiepida, fate bollire a fuoco bassissimo circa 25-30 minuti. Spegnete il fuoco, invasate la marmellata, chiudete i vasetti con i loro coperchi e quando saranno freddi fateli bollire in acqua per circa 20 minuti.

A raffreddamento avvenuto potrete togliere i vasetti dall'acqua, asciugarli e riporli in un luogo fresco e buio.

Zucchini

Cucurbita pepo



SEMINA

Aprile/Maggio.

TRAPIANTO

Maggio.

Si seminano all'aperto nelle zone a clima temperato o in serra nelle zone a clima freddo. Si piantano 3/4 semi in buche profonde 2 cm, distanziandole di circa 1 metro.

RACCOLTA

Da Giugno a Ottobre.

La raccolta è determinata dal gusto personale. Da piccole sono gustosissime e da mature possono essere preparate ripiene. Sono ottimi anche i fiori che nascono sulla pianta.

DURANTE LA COLTURA

Il terreno va mantenuto fresco innaffiandolo, sarchiandolo e pacciandolo.

UTILE DA SAPERE

Meglio evitare il contatto dei frutti con il terreno poggiandoli su un'assicella.

Consociazione e avvicendamento: Evitare la coltura con le patate ed il melone; meglio prediligere piante o fiori a fusto alto che, ombreggiando, mantengono fresco il terreno.

Zucchine a scapece



INGREDIENTI (per 4 persone)

1 kg di zucchine, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di menta romana, 150 ml di aceto di vino rosso, 150 ml di acqua, sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle. Ponetele in un colapasta e cospargetele con il sale, quindi lasciate che perdano l'acqua di vegetazione per circa un paio d'ore. Sciacquate le zucchine sotto l'acqua corrente e asciugatele tamponandole con della carta da cucina. Friggetele in olio d'oliva e quando saranno dorate, mettetele su della carta da cucina. Adagiate le zucchine fritte a strati in una terrina, condendo ogni strato con del pepe macinato e delle foglioline di menta. Versate l'aceto e l'acqua in un pentolino, unite l'aglio tagliato a fettine e fate bollire per 10 minuti, aggiungete 2 o 3 cucchiari dell'olio di frittura e versate il composto bollente di aceto sulle zucchine. Copritele con della pellicola trasparente e lasciatele riposare per almeno 24 ore.

Cetriolo

Cocumis sativus



SEMINA

Da Marzo a Giugno.

Si seminano all'aperto quando non ci sarà più il rischio di gelate, 3/4 semi per ogni buca ad un metro di stanza l'una dalle altre.

RACCOLTA

Da Giugno a Settembre.

Si raccolgono quando sono sodi, prima che il colore tenda al giallo. Se li si vuole mettere in conserva sott'aceto, vanno raccolti giovani, quando hanno le dimensioni di un dito.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare con moderazione e sarchiare il terreno.

UTILE DA SAPERE

Le piante andranno legate ad un tutore per evitare al frutto di ammuffire rimanendo a contatto con il terreno.

Consociazione e avvicendamento:

Evitare la vicinanza delle patate.

Crema di cetrioli e yogurt



INGREDIENTI (per 4 persone)

2 cetrioli grandi, 100 ml di yogurt magro intero, 1 cipollotto fresco, 1 ciuffo di aneto fresco, 800 ml di brodo vegetale, la scorza grattugiata di un limone, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tritate il cipollotto, tagliate i cetrioli a dadini e tritate l'aneto. Fate soffriggere il cipollotto, aggiungete i dadini di cetriolo e fateli cuocere per qualche minuto, unite il brodo vegetale e la scorza di limone grattugiata. Aggiungete l'aneto, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 20-25 minuti. Lasciate intiepidire e poi frullate il tutto; quando la crema sarà fredda, aggiungete lo yogurt, il pepe macinato e aggiustate di sale. Ponetela in un piatto da portata, guarnitela con un piccolo ciuffetto di aneto, qualche fettina sottile di cetriolo e con un cucchiaino di yogurt.

Pomodoro

Lycopersicon esculentum



SEMINA

Febbraio/Marzo.

TRAPIANTO

Aprile/Maggio.

Si seminano in vaso e al coperto almeno a 20°. Le piantine vanno portate all'aperto quando non ci sarà più il rischio di gelate e piantate distanziandole 60 cm l'una dall'altra, in file distanti 80 cm tra di loro.

RACCOLTA

Da Giugno a Ottobre

Si raccolgono secondo necessità.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare ai piedi della pianta senza bagnare il fogliame. Togliere le foglie che impediscono al sole di raggiungere i frutti.

UTILE DA SAPERE

Le piante andranno legate ad un tutore per permettere la crescita in altezza.

Consociazione e avvicendamento:

Aglione, basilico, carota, scalogno, spinaci, cipolle, prezzemolo e ravanelli sono ottimi vicini di coltura dei pomodori.

Pomodori crudi ripieni



INGREDIENTI (per 4 persone)

4 pomodori maturi da circa 200 g., 150 g. di tonno sott'olio sgocciolato, 2 uova, 100 g. di maionese, 4 filetti di acciughe sott'olio, 1 cucchiaino di capperi sott'aceto, 1 rametto di timo fresco, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate le calotte superiori dei pomodori e svuotateli, salateli leggermente e poneteli a sgocciolare capovolti su di un piatto. Rassodate due uova, sgusciatele e tritatele. In una ciotola, ponete la maionese assieme al tonno sott'olio sgocciolato; tritate i capperi e le acciughe e uniteli agli altri ingredienti insieme alle uova, alle foglioline di timo fresco, al sale e al pepe, mescolate ed amalgamate gli ingredienti. Riempite i pomodori: sbriciolate sulla sommità di ognuno di essi un po' di tonno quindi adagiatevi un' acciuga arrotolata, nel centro della quale avrete posto un capperone e qualche fogliolina di timo.

Melanzana

Solanum melongena



SEMINA

Febbraio

TRAPIANTO

Maggio.

RACCOLTA

Da Agosto a Novembre.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare e pacciamare per mantenere umido il terreno. Usare dei tutori per evitare che i frutti tocchino il terreno.

UTILE DA SAPERE

A fine stagione proteggere i frutti dal freddo con dei teli di plastica.

Caviiale di melanzane



INGREDIENTI (per 4 persone)

600 g. di melanzane, 1 spicchio di aglio, il succo di 1/2 limone, menta fresca q.b., 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 cucchiaino di paprika in polvere, sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavate, asciugate le melanzane e disponetele su una teglia da forno. Mettetele in forno caldo a 180° per almeno un'ora e venti minuti. Togliete le melanzane dal forno, apritele a metà e prelevate la polpa aiutandovi con un cucchiaino. Strizzate la polpa delle melanzane molto bene in un colino; disponetela nel frullatore, aggiungete l'aglio schiacciato con l'apposito strumento o anche tritato a coltello e riducete tutto in purea. Aggiungete quindi l'olio e regolate di sale; trasferite ora la purea così ottenuta in una terrina e aggiungete il succo di mezzo limone, la paprika e amalgamate il tutto. Tritate la menta a coltello e poi aggiungetela alla crema, in ultimo, a piacere, aggiungete ancora un filo di olio extravergine a crudo.

Verza

Brassica oleracea sabauda



SEMINA

Febbraio/Marzo, Maggio/Giugno e Agosto/Settembre.

TRAPIANTO

Marzo/Aprile, Giugno/Luglio e Settembre/Ottobre.

RACCOLTA

Da Marzo a Dicembre.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare mantenendo il terreno umido.

UTILE DA SAPERE

Consociazione e avvicendamento: Menta, rosmarino, salvia e timo possono tenere lontano i parassiti.

Verza fermentata con lo zenzero



INGREDIENTI (per 6 persone)

3 tazze da tè di verza tagliata a listarelle, 2 + 1 cucchiaini di sale, 4 cipollotti novelli, 1 cucchiaino di zenzero fresco, 1 cucchiaino di peperoncino, 1 spicchio di aglio tritato, 2 tazze da tè di acqua.

PREPARAZIONE

Lavate e tagliate la verza a listarelle, mettetela in una ciotola, spolverizzate con 2 cucchiaini di sale, mescolate bene e lasciate riposare per mezz'ora. Tagliate i cipollotti in piccoli tronchi e poi in striscioline e metteteli in una ciotola con lo zenzero a pezzetti, il peperoncino e l'aglio. Lavate ora la verza in modo da dissalarla per bene ed aggiungetela nella ciotola dei cipollotti, aggiungete il terzo cucchiaino di sale, mescolate bene e mettete il tutto in un vaso di vetro aggiungendo l'acqua occorrente per coprirlo. Fate riposare in frigorifero per una settimana prima di mangiarla. Si conserva per circa un mese.

Lattuga

Lactuca sativa



SEMINA

Da Gennaio a Settembre.

Da Gennaio a Febbraio la semina va fatta in semenzaio; da Marzo a Giugno in serra. Dopo la germinazione, diradare quando le piante hanno 3 foglie, lasciandone una ogni 10 cm.

RACCOLTA

Da Febbraio a Maggio e da Agosto a Novembre. La raccolta si effettua secondo necessità.

DURANTE LA COLTURA:

Sarchiare e zappare il terreno manendolo umido.

UTILE DA SAPERE

Consociazione e avvicendamento:

Carote, rape e ravanelli sono ottimi vicini di coltura.

Vellutata estiva di lattuga



INGREDIENTI

2 cespi grandi di lattuga, 1 cipollotto fresco, 1 scalogno, 750 ml di brodo vegetale, 30 g. di pangrattato, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

Tritate lo scalogno e i cipollotti. Mettete l'olio e il burro a fondere, aggiungete lo scalogno e i cipollotti e fateli appassire. Tagliate a listarelle le foglie di lattuga e unitele ai cipollotti. Fate cuocere un pò e aggiungete 500 ml di brodo vegetale caldo continuando la cottura per circa 20 minuti, salate e pepate. Scolate la lattuga conservando il liquido di cottura e frullatela fino a ridurla in una crema fine. Aggiungete 30 gr di pangrattato al liquido di cottura, fate cuocere il composto fino a che non si sarà addensato e aggiungetelo alla crema di lattuga e mescolate. Tagliate il pane a triangolini e tostatelo da entrambi i lati. Versate la vellutata nei piatti, guarnite con i crostini, con dello yogurt e con erba cipollina e servite a temperatura ambiente.

Prezzemolo

Petroselinum hortense



SEMINA

Da Marzo a Giugno.

Seminare in file distanti 25 cm e diradare lasciando 10 cm di spazio tra le piantine.

RACCOLTA

Da Maggio a Ottobre.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare regolarmente, zappare e sarchiare.

Frittata al prezzemolo



INGREDIENTI (per 4 persone)

1 mazzetto di prezzemolo, 6 uova, 60 ml di latte, 170 g. di Parmigiano Reggiano, 1 cucchiaino di farina, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Sgusciate le uova in una ciotola, sbattete aggiungendo il formaggio grattugiato, la farina, il latte, il sale e il pepe e il prezzemolo tritato. Ponete in una padella 30 g. di burro e fatelo fondere, quindi versate il composto e lasciatelo cuocere.

Basilico

Ocimum basilicum



SEMINA

Febbraio/Marzo.

Si semina in file distanti 20 cm e si dirada lasciando 20/30 cm di spazio tra ogni pianta.

TRAPIANTO

Maggio.

RACCOLTA

Da Giugno a Ottobre

DURANTE LA COLTURA

Mantenere il terreno umido ed in posizione soleggiata.

UTILE DA SAPERE

Si raccoglie all'occorrenza staccandone le cime con le mani.

Pesto alla genovese



INGREDIENTI

50 g. di foglie di basilico, 2 spicchi d'aglio, 70 g. di Parmigiano Reggiano, 30 g. di pecorino, 15 g. di pinoli, 100 ml di olio extra vergine di oliva, 1 pizzico di sale grosso.

PREPARAZIONE

Pulite le foglie di basilico con un panno morbido. Mettete l'aglio sbucciato nel mortaio con il sale grosso e cominciate a pestare fino a quando l'aglio si sarà ridotto in crema, aggiungete le foglie di basilico insieme ad un altro pizzico di sale grosso, pestate fino a quando dalle foglie di basilico non uscirà un liquido verde brillante, a questo punto aggiungete i pinoli e ricominciate a pestare per ridurre in crema.

Aggiungete i formaggi un po' alla volta mescolando continuamente e rendendo più cremosa la salsa. In ultimo, aggiungete olio di oliva extravergine versato a filo continuando a mescolare. Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere una salsa omogenea.

Rosmarino

Rosmarinus officinalis



SEMINA

Marzo/Aprile.

TRAPIANTO

Maggio.

RACCOLTA

Da Maggio a Ottobre.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare con moderazione, zappare e sarchiare e proteggere negli inverni molto rigidi.

UTILE DA SAPERE

Si propaga anche per talea, ovvero piantando in terra un rametto tagliato dalla pianta.

Limonata al rosmarino



INGREDIENTI

2 rametti di rosmarino, 200 g. di zucchero, 1 limone tagliato a fettine, 12 cucchiaini di succo di limone, 1 litro di acqua.

PREPARAZIONE

In una casseruola mescolate l'acqua con lo zucchero, 3 cucchiaini di succo di limone e un cucchiaino di foglie di rosmarino. Ponete sul fuoco, portate ad ebollizione e lasciate cuocere per circa 6 minuti. Filtrate il liquido e lasciatelo raffreddare, quindi unite il succo di limone rimasto e mettete in frigorifero. Servite la bibita con una fetta di limone e un rametto di rosmarino.

Origano

Origanum Vulgare



SEMINA

Marzo/Aprile.

TRAPIANTO

Da Giugno in pieno sole.

RACCOLTA

Da Giugno a Novembre.

DURANTE LA CULTURA:

Innaffiare, se necessario, zappare e sarchiare, proteggere negli inverni molto rigidi.

UTILE DA SAPERE

La pianta, se riparata, può superare l'inverno.

Pollo freddo al sesamo e origano



INGREDIENTI (per 4 persone)

2 petti di pollo , 1 noce di burro , sesamo, una manciata di origano, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Mettete a cuocere i petti di pollo interi in un tegame con un goccio di burro e del sale.

Girate di tanto in tanto, per rendere la cottura omogenea.

Dopo 10 minuti bagnateli con il vino bianco e unite il sesamo e l'origano, lasciand cuocere ancora per qualche minuto. Toglieteli dalla pentola e fate raffreddare i petti di pollo.

Servite tagliandoli a striscioline e accompagnandoli con un cucchiaino del sugo di cottura.

Peperoncino

Capsicum annuum



SEMINA

Gennaio/Febbraio/Marzo.

TRAPIANTO

Marzo/Aprile/Maggio.

RACCOLTA

Da Giugno a Settembre.

DURANTE LA CULTURA

Innaffiare mantenendo umido il terreno fino a quando le piante non avranno raggiunto i 15 cm di altezza, poi diradare le innaffiature zappare e sarchiare.

UTILE DA SAPERE

Va tenuto al sole per evitare che lo stelo cresca sottile sviluppandosi troppo in altezza.

Crema di peperoncini



INGREDIENTI (per 4 persone)

300 g. di peperoncini rossi piccanti, 4 spicchi di aglio, 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

Lavate i peperoncini, togliete il picciolo e frullate con l'aglio e il sale fino ad ottenere un bel composto denso.

Versate il composto in un colino d'acciaio e lasciatelo riposare tutta la notte ad espellere l'acqua in eccesso.

Mettete il composto in una terrina ed emulsionatelo con l'olio fino ad ottenere una crema omogenea di un bel colore rosso fuoco.

Invasettate la vostra crema di peperoncini in vasetti piccoli e chiudeteli con tappi nuovi, quindi fate sterilizzare il tutto per almeno mezzora.

Salvia

Salvia officinalis



SEMINA

Febbraio/Marzo.

TRAPIANTO

Febbraio/Marzo e Ottobre.

RACCOLTA

Aprile/Maggio/Giugno/Luglio/Agosto/
Settembre/Ottobre.

DURANTE LA COLTURA

Innaffiare con moderazione, zappare
e sarchiare, cimare con regolarità

Salvia fritta in pastella



INGREDIENTI

20 foglie grandi di salvia, 120 g.
di farina, 1 uovo, acqua minerale
frizzante, olio per friggere, sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate la pastella: in una ciotola
versate la farina, l'uovo, l'acqua
frizzante e un pizzico di sale.

Lavate e asciugate le foglie di salvia.
Scaldate bene l'olio, impastellate
le foglie tenendole per il gambo ed
immergetele nell'olio bollente, dopo
circa un minuto, voltatele dall'altro lato.
Quando saranno dorate, mettetele su
carta assorbente e salatele.



VERDEMAX[®]

WWW.VERDEMAX.IT

Via Provinciale per Poviglio, 109, 42022 Boretto (Reggio Emilia)
Tel. 0522 481111 - Fax 0522 964577
verdemax@rama.it

MADE IN ITALY