



# Luglio

# 2025

## ricetta del mese

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> <small>giornata mondiale della cioccolata</small>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

### POMODORI RIPIENI DI COUS COUS

DOSI PER 4 PERSONE

- 4 POMODORI CUORE DI BUE
- 20ml OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

RIPIENO:

- 100g COUS COUS
- 8 circa OLIVE NERE
- 6 circa POMODORI SECCHI
- 60ml PESTO
- 3 PEPERONI PICCOLI
- 60g POMODORINI
- FOGLIETTE DI BASILICO FRESCO

Tosta il cous cous in padella con un po' d'olio per circa 10 minuti, poi aggiungi 120 ml d'acqua, precedentemente scaldata, e lascia riposare per 10 minuti, col coperchio, a fuoco spento. Sgrana il cous cous in una ciotola, aggiungi un cucchiaino d'olio e il pesto, e conserva in frigo. Lava i pomodori, taglia la parte superiore e svuotali, condisci con sale e pepe e lasciali riposare capovolti per circa 10 minuti. Lava e taglia a cubetti tutti gli altri ingredienti, e aggiungili crudi al cous cous. Dopo aver mescolato bene, farcisci i pomodori, e servili decorati con una foglietta di basilico.

## colture del mese

**FRUTTA:** Albicocche, anguria, ciliege, fichi, fragole, meloni, nettarine, susine, pesche.

**VERDURA:** Barbabietole, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, zucca, zucchine.

### consiglio nutrizionale

Il pomodoro è noto per l'elevata concentrazione di antiossidanti, vitamina A e C, potassio e fosforo. Consumare pomodori può aiutare a contrastare le infiammazioni e mantenere la salute della cute e delle mucose.

### consiglio del contadino

Un trucchetto, per far crescere al meglio i pomodori in vaso, è eliminare le *femminelle*, ovvero i germogli vegetativi che crescono in diagonale nell'innesto, tra fusto e rami.

In questo modo la pianta potrà concentrare le energie nella produzione di fiori e frutti, e il polline avrà meno ostacoli.

