

VOLLEY PESCARA 3 MAGAZINE

Edizione n. 3 anno 2022

Per il nuovo anno: "Accetta il consiglio"

Goditi potere e bellezza della tua gioventù.
Non ci pensare.

Il potere di bellezza e gioventù lo capirai solo una volta appassite. Ma credimi tra vent'anni guarderai quelle tue vecchie foto. E in un modo che non puoi immaginare adesso. Quante possibilità avevi di fronte e che aspetto magnifico avevi! Non eri per niente grasso come ti sembrava. Non preoccuparti del futuro. Oppure preoccupati ma sapendo che questo ti aiuta quanto masticare un chewing-gum per risolvere un'equazione algebrica. I veri problemi della vita saranno sicuramente cose che non ti erano mai passate per la mente, di quelle che ti pigliano di sorpresa alle quattro di un pigro martedì pomeriggio. Fa' una cosa ogni giorno che sei spaventato:
canta!

Non essere crudele col cuore degli altri. Non tollerare la gente che è crudele col tuo. Lavati i denti. Non perdere tempo con l'invidia: a volte sei in testa, a volte resti indietro. La corsa è lunga e, alla fine, è solo con te stesso. Ricorda i complimenti che ricevi, scordati gli insulti. Se ci riesci veramente, dimmi come si fa...



"Sogna ciò che ti va; vai dove vuoi; sii ciò che vuoi essere, perché hai solo una vita e una possibilità di fare le cose che vuoi fare."

Paulo Coelho

Per il nuovo anno: "Accetta il consiglio"

Conserva tutte le vecchie lettere d'amore,
butta i vecchi estratti-conto.

Rilassati!

Non sentirti in colpa se non sai cosa vuoi fare della tua vita. Le persone più interessanti che conosco a ventidue anni non sapevano che fare della loro vita. I quarantenni più interessanti che conosco ancora non lo sanno. Prendi molto calcio. Sii gentile con le tue ginocchia, quando saranno partite ti mancheranno. Forse ti sposerai o forse no. Forse avrai figli o forse no. Forse divorzierai a quarant'anni. Forse ballerai con lei al settantacinquesimo anniversario di matrimonio. Comunque vada, non congratularti troppo con te stesso, ma non rimproverarti neanche: le tue scelte sono scommesse, come quelle di chiunque altro. Goditi il tuo corpo, usalo in tutti i modi che puoi, senza paura e senza temere quel che pensa la gente. E' il più grande strumento che potrai mai avere. Balla! Anche se il solo posto che hai per farlo è il tuo soggiorno. Leggi le istruzioni, anche se poi non le seguirai. Non leggere le riviste di bellezza: ti faranno solo sentire orrendo. Cerca di conoscere i tuoi genitori, non puoi sapere quando se ne andranno per sempre. Tratta bene i tuoi fratelli, sono il miglior legame con il passato e quelli che più probabilmente avranno cura di te in futuro. Renditi conto che gli amici vanno e vengono, ma alcuni, i più preziosi, rimarranno. Datti da fare per colmare le distanze geografiche e gli stili di vita, perché più diventi vecchio, più hai bisogno delle persone che conoscevi da giovane. Vivi a New York per un po', ma lasciala prima che ti indurisca. Vivi anche in California per un po', ma lasciala prima che ti rammollisca. Non fare pasticci con i capelli: se no, quando avrai quarant'anni, sembreranno di un ottantacinquenne.

Sii cauto nell'accettare consigli, ma sii paziente con chi li dispensa. I consigli sono una forma di nostalgia. Dispensarli è un modo di ripescare il passato dal dimenticatoio, ripulirlo, passare la vernice sulle parti più brutte e riciclarlo per più di quel che valga.

Ma accetta il consiglio... per questa volta.



Dal film *The big Kahuna*



ABRUZZO
CHE
LAVORA



DANTE
TAVOLA CALDA
PASTICCERIA

65015 MONTESILVANO (PE)
Via Verrotti - Espansione 2
Tel. 085 834680
Fax 085 4457393

DANTE

PASTICCERIA

CAFFETTERIA

TAVOLA CALDA

FORNITURE
PER CERIMONIE

La Macelleria di Filippo

di **Perfetto Filippo**

PRONTO CUOCI
SALSICCE PRODUZIONE PROPRIA
CARNI NOSTRANE

Tel. 085.4224208

Pescara - Via Del Santuario, 111

MOMA WINTER CUP 2021
27-28-29 dicembre 2021
Under 18



Causa contagio covid la nostra Under 18 femminile, benchè iscritta al torneo, non è riuscita a partecipare al prestigioso torneo organizzato dall'Anderilini Modena

di Francesco Anello
afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

FANO INTERNATIONAL VOLLEY CUP

27-12-2021 / 29-12-2021

Under 13



Bellissimo 3° posto per l'Under 13 femminile, del duo Antonellis e Caravaggio, che al torneo internazionale di Fano hanno ricevuto i complimenti da parte di tutti i partecipanti.

AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

TIBERIO
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



9° HAPPYFANIA VOLLEY

3 - 5 GENNAIO 2022

Under 16



Bellissima esperienza per la nostra giovanissima Under 16 al torneo di Bellaria. Le ragazze del coach Poli, che schierava 3 quattordicenni in campo, hanno Ottenuto uno splendido 6° posto.

KLASS
PARRUCCHIERI
Per lui e per lei

SPOLTORE
085.4962246
Via Dante, 39
DI FRONTE AI CARABINIERI



BEAUTY SECRET
centro estetico
di Lara Sparano

Via Tiburtina, 285 - 65129 Pescara
P.lva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

I 4 stadi della crescita personale

È un semplice modello per rappresentare il nostro *percorso evolutivo*. L'idea di fondo è che il nostro *sviluppo personale* è strettamente legato all'atteggiamento che abbiamo nei confronti degli **accadimenti della vita**.

Stadio 1) Gli eventi accadono "A ME"

Prima di intraprendere un serio percorso di crescita personale, ci vediamo spesso come **vittime** degli **eventi**, della **società**, del **"Sistema"**. Tendiamo a lamentarci e ad incolpare tutto e tutti. Ma siamo semplicemente spaventati e ci sentiamo fragili e incapaci di esercitare alcun controllo sulla nostra vita e su ciò che ci accade.

Stadio 2) Gli eventi accadono "GRAZIE A ME"

Accediamo al secondo stadio di crescita personale nel momento in cui ci assumiamo il **100% della responsabilità** della nostra esistenza. In questa fase smettiamo di incolpare l'universo e ci rimbocchiamo le maniche per far sì che le cose accadano **grazie** al nostro impegno. Ci diamo **obiettivi** e scopriamo nuove strategie per raggiungerli, le testiamo, a volte cadiamo, ma ci rialziamo e andiamo avanti.

A questo punto smettiamo di *subire* gli eventi e sentiamo che stiamo finalmente riprendendo il controllo della nostra vita.

Stadio 3) Gli eventi accadono "PER ME"

Di fronte agli inevitabili eventi tragici della vita (un lutto, un fallimento, una malattia, etc.), le **tecniche** e gli **schemi** appresi nel secondo stadio tendono a saltare. A questo punto abbiamo due strade davanti a noi:

- da una parte c'è la strada che ci riporta indietro, allo stadio della vittima,
- dall'altra c'è la strada che ci fa accedere allo stadio successivo.

Se scegliamo di passare al terzo stadio della crescita personale realizziamo che **il controllo è un'illusione**. Ma non ci sentiamo *privi di controllo*, piuttosto siamo noi ad aver deciso volontariamente di *lasciarlo andare*. Diventiamo consapevoli che il nostro compito è **fare del nostro meglio**. *Sempre*. Ma non per questo dobbiamo caricarci di troppe aspettative su quelli che saranno i risultati. Iniziamo inoltre a realizzare che siamo parte di uno schema più grande, *cellule di un organismo*. Questo ci dà *serenità* e *fiducia*. Capiamo finalmente che tutto quello che accade, accade per una ragione.

Stadio 4) Gli eventi accadono

L'assenza del "ME" in questo quarto e ultimo stadio non è casuale. Nel quarto stadio, infatti, realizziamo che non solo il controllo è un'illusione, ma lo è anche il nostro **ego**. Non c'è alcun "ME", non c'è alcuna separazione. Siamo tutti sulla stessa barca. *Siamo tutti la stessa barca*. Grovigli improbabili di atomi coscienti di sé che sono emersi in un battito di ciglia dell'Universo e che torneranno a dissolversi in quello stesso Universo al successivo battito. E tu in quale stadio sei in questa fase della tua vita? Ma soprattutto... cosa stai facendo per accedere a quello successivo?



CAMPLONE DARIO - via P. Celommi, 11/3 65129 Pescara

**FALONE
ROBERTO**

lavori di pittura
e cartongesso

Via Circonterranea, 17
65020 ALANNO (PE)

Tel. **347 8648509**

rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



La relazione difficile tra allenatori e genitori Dott.ssa Serena Mottura Psicologo, Psicoterapeuta

L'allenatore riveste un ruolo fondamentale nella crescita sportiva e personale dei ragazzi. Perché possa svolgere al meglio il suo ruolo, non deve trascurare la relazione tra sé e i genitori dei giovani atleti: è infatti indispensabile creare una relazione positiva e costruttiva anche con la famiglia dei ragazzi. L'allenatore oltre che ad interagire con la società sportiva, si trova inserito in un "Triangolo relazionale" (Nascimbene, 2003) nel quale entrano in relazione tre figure: gli atleti, l'allenatore e i genitori.

L'allenatore è una figura cruciale, che diventa spesso un punto di riferimento:

- **per gli atleti**, che lo vedono come modello di identificazione sul piano agonistico ed umano; spesso l'allenatore assume il ruolo di sostituto della figura genitoriale, motivo per cui gli atleti spesso tendono a mitizzare la figura del coach
- **per le famiglie**, che lo vedono come punto di riferimento per parlare del figlio e a volte per avere più informazioni su di lui.

L'allenatore assume il ruolo di mediatore di un'esperienza *sportivo - educativa*.

Tuttavia, per poter meglio comprendere il ruolo e la valenza dell'allenatore, è opportuno approfondire il ruolo dei genitori, poiché l'atteggiamento di questi influenza il modo in cui l'allenatore gestisce talune dinamiche in palestra. Ogni genitore vorrebbe stabilire una relazione positiva con i propri figli. Tuttavia essere genitore non è semplice: la famiglia è il primo contesto di sviluppo personale e il ponte verso le prime socializzazioni all'esterno.

Le prime relazioni sociali sono fortemente controllate e gestite dai genitori; solo successivamente e con l'inserimento in altri contesti sociali, tra cui le società sportive, la scelta degli amici è determinata dalle preferenze e simpatie dei figli. In qualsiasi contesto sociale ed educativo, e nel caso specifico del contesto sportivo, è bene riconoscere come fondamentale il ruolo del genitore: egli investe il figlio di aspettative riguardo ai suoi successi e insuccessi, ma queste non sempre risultano tuttavia realistiche. Ciò può essere causa di tensioni con gli allenatori. Sul suo cammino, l'allenatore può incontrare diversi tipi di genitori:

- **genitori sottomessi**, disposti a qualsiasi cosa (anche uso di sostanze dopanti) affinché il figlio riesca nello sport; il rischio principale è che il genitore perda rispetto da parte del figlio
- **genitori chioce**, iperprotettivi che tendono a sostituirsi al figlio nella soluzione dei problemi, con il rischio che il figlio non riesca ad affrontare difficoltà semplici in maniera autonoma
- **genitori proiettivi**, che proiettano i propri desideri di successo sui figli, i quali divengono il mezzo per sublimare le proprie mancanze
- **genitori ipercritici**, che esprimono lodi e giudizi, talvolta irrealistici, sul figlio ed allo stesso tempo si mostrano estremamente critici e giudicanti nei confronti della prestazione scadente di quest'ultimo
- **genitori disturbatori**, che tendono a sedersi accanto alla panchina, parlano ad alta voce o urlano diventando fonte di disturbo



LA PERLA NERA
PIZZERIA GOURMET
RISTORANTE

Via Ofanto 1/bis Montesilvano
+39 347 619 7820

Facebook: "La Perla Nera"

FARMACIA CESARIS
Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria -
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio

Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793

La relazione difficile tra allenatori e genitori Dott.ssa Serena Mottura Psicologo, Psicoterapeuta

- **genitori allenatori**, che siedono in panchina accanto all'allenatore e che danno suggerimenti in contrasto con quelli di quest'ultimo
- **genitori disinteressati**, che non partecipano alla vita sportiva del figlio e non sono presenti; al contrario, usano la palestra o il campo sportivo come luogo protetto e sicuro dove lasciare il proprio figlio quando loro non ci sono.

Che cosa deve fare l'allenatore?

In primo luogo è necessario che l'allenatore eviti di ricreare alcune dinamiche:

- **un'alleanza tra allenatore e genitori** a discapito del ragazzo: soprattutto nel caso in cui abbia a che fare con adolescenti, l'allenatore perderebbe la loro stima e la loro fiducia
- **un'alleanza tra atleta e allenatore** contro i genitori: contrastare costantemente la famiglia comporta il rischio che i genitori portino via il ragazzo o facciano pressioni per far sostituire l'allenatore.

L'allenatore deve sempre ricordare di essere al centro del triangolo, ovvero al centro della comunicazione sia con gli atleti sia con i genitori. Il suo compito è pertanto mediare tra le diverse figure, usando stili comunicativi diversi secondo l'interlocutore.

Quindi per costruire una buona relazione con i genitori sono indispensabili:

- fiducia reciproca
- valorizzazione del proprio ruolo
- collaborazione con la famiglia
- assenza di critiche da entrambi i ruoli
- consapevolezza da parte dell'allenatore dell'essere un punto di riferimento.

L'allenatore e la famiglia dovrebbero quindi cercare di collaborare in maniera coordinata: l'atleta deve percepire allenatore e famiglia sono in sintonia e collaborano per la sua crescita sportiva ed umana.

Il compito dell'allenatore è fare comprendere ai genitori il significato e il valore dell'attività sportiva per il figlio. L'impegno nello sport non è finalizzato alla crescita di un campione, ma alla crescita del ragazzo come persona. Ci sarà qualcuno che diventerà campione, ma non sarà così per tutti.

È fondamentale che l'allenatore e i genitori, in momenti diversi e secondo le specificità del ruolo, sostengano e accompagnino il ragazzo nel riconoscimento e nell'accettazione dei suoi punti di forza e dei suoi punti di debolezza.

Infine, l'allenatore deve sempre ricordare non è compito suo interferire con la famiglia nel suo ambito specifico. Allo stesso modo, non è compito della famiglia interferire nelle attività che l'allenatore propone nel suo ambito specifico.



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

65027 SCAFA (PE) - Via Tiburtina Valeria km 198+969

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTFVF51H08L263H - P. IVA: 01811980687

CCIAA N. 130867

e-mail: dortenziocarburenti@tiscali.it

COD. UNIVOCO: KRRH6B9

FULVIO 349 3121691

VITTORIO 347 4800463



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzie.generalitaly.it

www.agenzia.generalitaly.it

I NOSTRI PARTNER



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932



DE LEONIBUS COSTRUZIONI S.R.L.

Ingegneria civile e industriale, ingegneria idraulica, ingegneria naturalistica, demolizioni.

I NOSTRI PARTNER



C.I.T.I. s.n.c.
di Bellisario G. & C.

COSTRUZIONE E MANUTENZIONE METANODOTTI,
ACQUEDOTTI, IMPIANTI TERMICI E IDRAULICI
AD USO CIVILE ED INDUSTRIALE

Isrc. SOA: cat OG6

C.da Serroni, 107
66034 Lanciano (Ch)
E-mail: citisnc@yahoo.it
P.Iva 01230910695

Tel. e Fax 0872.700400
Cell. 336.600645
Cell. 333.5202997

Diodato s.r.l.

Acquedotti - Fognature - Gasdotti
Lavori Stradali - Opere in c.a. - Demolizioni

Tel. 085.4460434 - www.diodatosrl.it - email: diodatosrl@gmail.com

San Giovanni Teatino (CH)

ESNA-SOA

Società Organismo di Attestazione S.p.A.

ATT. 21080/16/00 del 03/09/19

Cat. OG1 class. III bis - Cat. OG3 IV

Cat. OG6 class. III-bis - Cat. OS21 I

Cat. OS23 class. I - Cat. OS24 class. II

Member of CIBQ Federation



CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM
ISO 9001



Sede Legale: Via Risorgimento 38, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Sede Operativa: C. da Fontana, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Deposito: C. da Cunetta, 64035 Castilenti - TE

Impianto: C. da Cancelli, 64035 Castilenti - TE

Tel: 0861.995545 Fax: 0861.996539 Mobile: 335.485785

P. IVA e C.F.: 01691470676

info@giammarino.net - lpgspa@pec.giammarino.net

www.giammarino.net - Codice Destinatario: MSUXCR1

IMPRESA

Atlante s.r.l.

64029 SILVI MARINA (TE) - Via D. Alighieri, 30

Tel. e Fax (085) 9351327

Codice Fiscale e Partita IVA 01034400679

E-Mail impresaatlante@gmail.com

PEC impresaatlante@legalmail.it

Codice Univoco MSUXCR1

Geom. Maurizio Di Tommaso 328/8259932



KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528

l'Alternativa al Grano da Cinzia
Parco Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti
Telefono: 3478968640

Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107



L'attacco della FAST. (di C. Casadio)

La "FAST" è una esecuzione d'attacco in 1° e 2° tempo che consiste nell'eseguire la rincorsa con una successione di passi, che culminano con uno stacco ad un solo piede. Questa tecnica è praticamente riservata ai soli giocatori destrorsi che andranno ad eseguire lo stacco con il piede vicino alla rete, cioè il sinistro. Con la sua introduzione, nella pallavolo femminile, è aumentato considerevolmente il peso offensivo delle centrali nelle situazioni di "attacco a 2". Infatti, scorrendo da destra verso sinistra della rete con grande rapidità, le centrali risultano più difficilmente marcabili dal muro. Un altro vantaggio è rappresentato dall'allargamento nei giocatori a muro avversari, andando a rendere vana la tattica di muro in "lettura" utilizzata di solito con grande profitto contro gli attacchi in 1° e 2° tempo per linee interne; questo inoltre apre grandi possibilità all'attacco di 2 linea dalla zona 6, che senza una buona fast sarebbe contrastabile anche dal muro a 3. Sono quattro gli attacchi più utilizzati con questa modalità di stacco, due di 1° tempo e due di 2° tempo. Primo tempo vicino all'alzatore (fig. 1) La palla viene impattata subito oltre le spalle dell'alzatore e viene colpita in fase ascendente. Lo stacco deve essere effettuato prima di allinearsi con l'alzatore, perché il salto in lungo che sempre si verifica in questo tipo d'attacco ci porterebbe ad allontanarci dalla palla. Primo tempo con traiettoria lunga (fig. 2) La palla "insegue" l'attaccante e deve essere colpita ad 1 metro circa dall'astina per garantire al giocatore tutte le direzioni. Lo stacco deve essere effettuato 2 metri circa dentro il campo e la ricaduta deve avvenire in campo. Il centrale deve essere già in piena accelerazione e oltre l'alzatore quando questo tocca la palla per palleggiarla. Secondo tempo (fig. 3) La traiettoria è lunga come la precedente in modo da colpire la palla ad 1 metro dall'astina, ma con parabola più accentuata. L'attaccante "insegue" la palla. Secondo tempo eseguito dal posto 4 (fig. 4) è una traiettoria che permette all'attaccante di posto 4 di colpire la palla tra l'alzatore ed il centrale che fa la tesa al centro. Anche questo attacco è associabile a finte e la rincorsa ad un piede permette di partire all'ultimo istante sorprendendo il muro.

Vantaggi

1. Sulla FAST, è difficile impostare il muro, perché la rincorsa è parallela alla rete e non si sa dove avverrà lo stacco con certezza; alternando continuamente il primo tempo lungo a quello subito dietro le spalle dell'alzatore, risulta problematico seguire l'attaccante.
2. Il muro è costretto a seguire preventivamente chi esegue la FAST, liberando così spazi agli altri giocatori. Per questo motivo, la tattica di muro in lettura non ha la stessa efficacia che ha per gli altri primi tempi giocati per linee interne.
3. E' immarcabile con muro a due perché oltre ad essere richiesto uno spostamento preventivo, la rincorsa è talmente rapida che il centrale che prova a raddoppiare rischierebbe di eseguire un muro tecnicamente scomposto e quindi dannoso.
4. Consente una grande mobilità al centrale, che con la FAST può tranquillamente murare in posto 4 per poi contrattaccare dalla zona 2, cosa che con una rincorsa tradizionale non sarebbe possibile.
5. Si associa molto bene con finte e cambi di direzione.
6. E' l'attacco nel quale, ritardando o anticipando con il braccio, si può maggiormente modificare il tempo. Questo perché con il salto il giocatore vola con la stessa traiettoria della palla.
7. E' possibile utilizzare maggiormente in ricezione il centrale in prima linea.

Fig.1

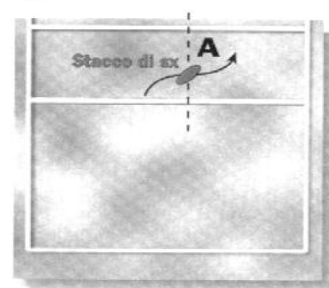


Fig.3

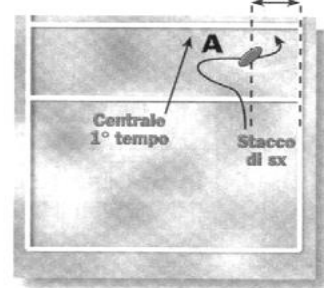


Fig.2

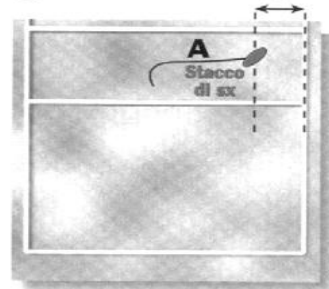
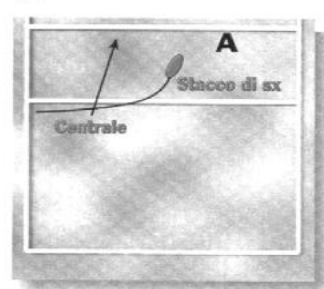


Fig.4



Dott.ssa MARIA LUISA RUSCITTI
ODONTOIATRA
ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
PEDODONZIA

C.so V. Emanuele, 269
65122 Pescara

Tel. - Fax 085 4211008
E-mail: malurusc@hotmail.com

IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Venuto al mondo di Margaret Mazzantini

Una mattina Gemma sale su un aereo, trascinandosi dietro un figlio di oggi, Pietro, un ragazzo di sedici anni. Destinazione Sarajevo, città-confine tra Occidente e Oriente, ferita da un passato ancora vicino. Ad attenderla all'aeroporto, Gojko, poeta bosniaco, amico, fratello, amore mancato, che ai tempi festosi delle Olimpiadi invernali del 1984 traghettò Gemma verso l'amore della sua vita, Diego, il fotografo di pozzanghere. Il romanzo racconta la storia di questo amore, una storia di ragazzi farneticanti che si rincontrano oggi invecchiati in un dopoguerra recente. Una storia d'amore appassionata, imperfetta come gli amori veri. Ma anche la storia di una maternità cercata, negata, risarcita. Il cammino misterioso di una nascita che fa piazza pulita della scienza, della biologia, e si addentra nella placenta preistorica di una guerra che mentre uccide procrea. L'avventura di Gemma e Diego è anche la storia di tutti noi, perché questo è un romanzo contemporaneo. Di pace e di guerra. La pace è l'aridità fumosa di un Occidente flaccido di egoismi, perso nella salamoia del benessere. La guerra è quella di una donna che ingaggia contro la natura una battaglia estrema e oltraggiosa. L'assedio di Sarajevo diventa l'assedio di ogni personaggio di questa vicenda di non eroi scaraventati dalla storia in un destino che sembra in attesa di loro come un tiratore scelto. Un romanzo-mondo, di forte impegno etico, spiazzante come un thriller, emblematico come una parabola.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Polpettine di tonno e ricotta

Durata: 20 min Livello: Facile Dosi: 4 persone

INGREDIENTI

- Tonno sott'olio 230 gr
- Ricotta vaccina 200 gr
- Alici sott'olio 20 gr
- Capperi sotto sale 20 gr
- Pangrattato 50 gr
- Uova medie 2
- Parmigiano 50 gr
- Sale fino
- Pepe nero
- Olio di semi

Unite in una ciotola: ricotta, parmigiano, tonno, acciughe, capperi, prezzemolo tritato, pangrattato e le uova leggermente sbattute; quindi iniziate a mescolare aggiungendo sale e pepe e terminate di impastare con le mani fino ad avere un composto compatto ed omogeneo. A questo punto inumidite leggermente le mani e prelevate delle piccole porzioni di impasto del peso di circa 30 grammi a cui darete la classica forma a polpettina, tonda e leggermente schiacciata. Dopo aver formato tutte le polpette, passatele nel pangrattato e scaldate l'olio di semi in un pentolino fino alla temperatura di 180°. Friggete poche polpettine alla volta: basteranno pochi istanti per farle diventare belle dorate. Quando le polpettine si saranno dorate, scolatele e trasferitele su della carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso



GADA®

We grow with life