

Undici passi in più



In un libro scritto dall'esploratore americano Colin O'Brady: "Una sfida impossibile", racconta la sua impresa ad oggi più famosa: l'attraversamento in solitaria dell'Antartide, senza rifornimenti e senza l'aiuto di vele o cani da slitta, compiuta nel 2018.

Ad un certo punto, lo scrittore, racconta la tragica storia dell'ufficiale della Royal Navy Robert Falcon Scott, che, nel 1912, perse la vita insieme ai suoi uomini nel tragitto di ritorno dal Polo Sud.

Morirono di fame.

Il loro accampamento fu trovato a meno di 20 chilometri dal deposito di viveri che li avrebbe salvati.

I soccorritori calcolarono che se l'esploratore britannico e il suo equipaggio si fossero sforzati di compiere soltanto undici passi in più al termine di ogni tappa, sarebbero arrivati *sani e salvi* al punto di rifornimento.

Certo, nella nostra quotidianità non dobbiamo attraversare continenti ostili o giungere a salvifici depositi di viveri.

Eppure quegli undici passi in più possono essere una metafora molto potente.

“Il più bel gesto che puoi fare nei confronti di un altro non è dividere con lui le tue ricchezze ma renderlo consapevole delle proprie.”

BENJAMIN DISRAELI

Undici passi in più

In un esercizio prolungato nel tempo lo sforzo mentale pesa più di quello fisico. Dunque, meglio preservare i nostri pensieri. L'affaticamento dei polpacci può essere superato, ma il blocco psicologico, la paura, l'esaurimento intellettuale, il desiderio di mollare tutto sono quasi impossibili da battere.

«Di fronte alle grandi difficoltà, sappiamo bene tutti che è inutile disperarsi su quanto la soluzione appaia irraggiungibile, spaventosamente lontana. Meglio iniziare a dividerla in tanti problemi separati, da risolvere uno alla volta. Allora, e solo allora, si potrà arrivare in cima», spiega O'Brady, che questa filosofia personale - è ben applicabile in tutti i campi della vita. Colin tiene a sottolineare il tragico insegnamento della morte tra i ghiacci di Scott e dei suoi cinque sventurati compagni: "Quando l'ho saputo, ogni sera, pur alla fine delle forze, mi sono sempre impegnato a percorrere quei maledetti undici passi in più. Una cosa ridicola, forse. Un gesto scaramantico, che però aiutava ad addormentarmi più tranquillo".
Quante volte ci è capitato di fallire i nostri obiettivi per un soffio?
Quante volte ci siamo arresi a pochi "chilometri" dalla meta?
Allora...

*Prima di chiudere i libri di quell'esame che stai preparando.
Prima di terminare il tuo allenamento.
Prima di concludere le attività di quel progetto personale.*

...fai quegli undici passi in più.

A volte la differenza tra fallimento e successo si nasconde nelle piccole azioni che scegliamo di fare (o non fare) ogni singolo giorno.



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

Click & Stop Sul settore Maschile

Da vari anni, oramai, Gada Group Volley Pescara 3 ha implementato le attività del settore maschile, affidandosi ad istruttori ed allenatori di primissimo piano sotto la attuale supervisione del Responsabile Tecnico e Primo Allenatore Norman Colella.

La programmazione ha ripagato gli sforzi fatti, senza neppure dover attendere il lungo periodo, infatti, Gada Group Volley Pescara 3, nel giro di alcune stagioni, si è inserita a pieno diritto tra le compagini più rappresentative a livello territoriale e non solo.

Tra i titoli ed i successi più recenti una menzione particolare va sicuramente al 1° posto nel campionato di serie C Abruzzo nella stagione 2011-12; al 6° posto conquistato nel campionato di B2 Nazionale nella stagione 2012-13 ed al 7° posto nel successivo campionato 2013-14; al 1° posto nella Coppa Abruzzo C stagione 2016-2017; al 1° posto nel campionato territoriale Serie C nella stagione 2016-17; al 3° posto nel campionato territoriale Coppa Italia Serie D nella recente stagione 2020-21 che ha assicurato la promozione in serie C.

La società, va detto, ha intrapreso un percorso di valorizzazione del proprio settore giovanile che ha dato i suoi frutti grazie al lavoro di dirigenti, istruttori ed allenatori qualificati e di assoluto valore che hanno contribuito non poco alla crescita ed alla maturazione degli atleti più giovani.

Anche le squadre cosiddette under, negli ultimi anni, del resto, si sono imposte prepotentemente nel panorama locale, con la partecipazioni a molte finali regionali, con la conquista di vari titoli territoriali e del diritto di partecipare alle fasi finali nazionali. In bacheca, per ricordare i momenti più significativi. sono arrivati i titoli di campioni regionali nelle categorie U13, U13 3x3 ed U19 nella sola stagione 2016-17, di campioni regionali U14 ed U19 nella successiva stagione 2017-18 e, più di recente, di campioni regionali U17 nella scorsa stagione 2020-2021.

Ed una cosa è certa, nessuno ha intenzione di fermarsi qui.



di Francesco Anello
afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

Click & Stop Sul settore Maschile



Per info 388 3224467

Cerchiamo proprio te

per nati dal 2009 al 2012

AS VOLLEY PESCARA 3

SUPER PROMO MASCHILE

VOLLEY TEAM PESCARA 3

Made with PosterMyWall.com



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

 **TIBERIO**
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



L'angolo della Fiaba

L'Albero triste

C'era una volta un bellissimo giardino, con alberi e fiori di ogni tipo, meli, aranci e rose.

Tutti felici e soddisfatti.

C'era solo felicità in quel giardino, tranne che per un albero che era molto triste.

Il povero albero aveva un problema: non sapeva chi fosse!

"Ti manca la concentrazione" gli disse il melo *"se davvero ti impegni, puoi fare mele deliziose. Guarda com'è facile"*.

"Non ascoltarlo" intervenne il cespuglio di rose *"e guarda quanto siamo belle noi!"*.

L'albero disperato provò a seguire ogni consiglio.

Cercò di produrre mele e far sbocciare rose ma, non riuscendo, a ogni tentativo si sentiva sempre più frustrato.

Un giorno un gufo arrivò nel giardino.

Era il più saggio di tutti gli uccelli e vedendo la disperazione dell'albero esclamò:

"Non ti preoccupare. Il tuo problema non è così serio.

È lo stesso di tanti esseri umani! Ti darò io la soluzione: non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso.

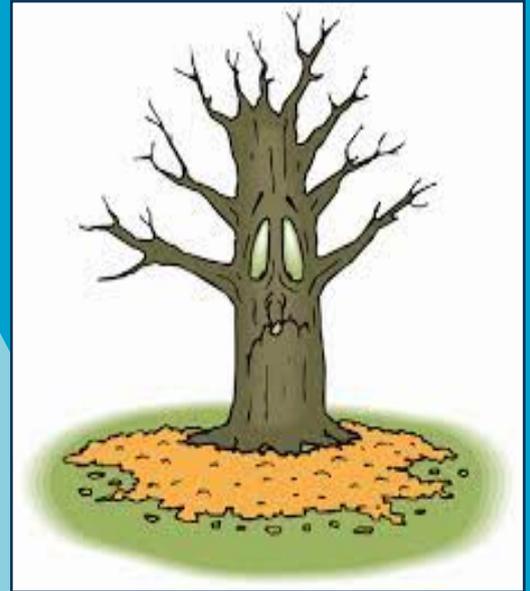
Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore".

Poi il gufo scomparve.

"La mia voce interiore? Essere me stesso? Conoscere me stesso?"

L'albero disperato pensava tra sé e sé alle parole del gufo quando all'improvviso comprese. Si tappò le orecchie e aprì il suo cuore e sentì la sua voce interiore che gli stava dicendo:

"Non darai mai mele perché non sei un melo, e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose."



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.Iva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

L'angolo della Fiaba

Tu sei una Sequoia, e il tuo destino è crescere alto e maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguila!”.

A queste parole l'albero si sentì forte e sicuro di sé e cessò ogni tentativo di diventare qualcun altro ed esattamente quello che gli altri si aspettavano da lui. In breve tempo riempì il suo spazio e divenne ammirato e rispettato da tutti. Solo da quel momento il giardino divenne completamente felice.

Questo racconto ci fa riflettere sull'importanza di essere noi stessi e non qualcun altro. La sequoia non può dare frutti come il melo, così come non può fiorire ad ogni primavera come il cespuglio di rose. Ognuno è diverso ed ognuno è "unico" e non c'è peggior errore che cercare di essere la copia carbone di qualcun altro: sii semplicemente te stesso al tuo meglio. Per fare questo però devi smettere di comportarti come il melo o come il cespuglio di rose. Devi ascoltare te stesso e cominciare magari ad essere la maestosa sequoia. Voler essere qualcun altro è un inutile spreco di tempo e di energie.



Tutti sono geni.

Ma se giudichi un pesce in base alla sua capacità

di arrampicarsi su un albero,

lui vivrà tutta la sua vita pensando di essere stupido.

A. Einstein

Camplone
AUTOTRASPORTI

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**

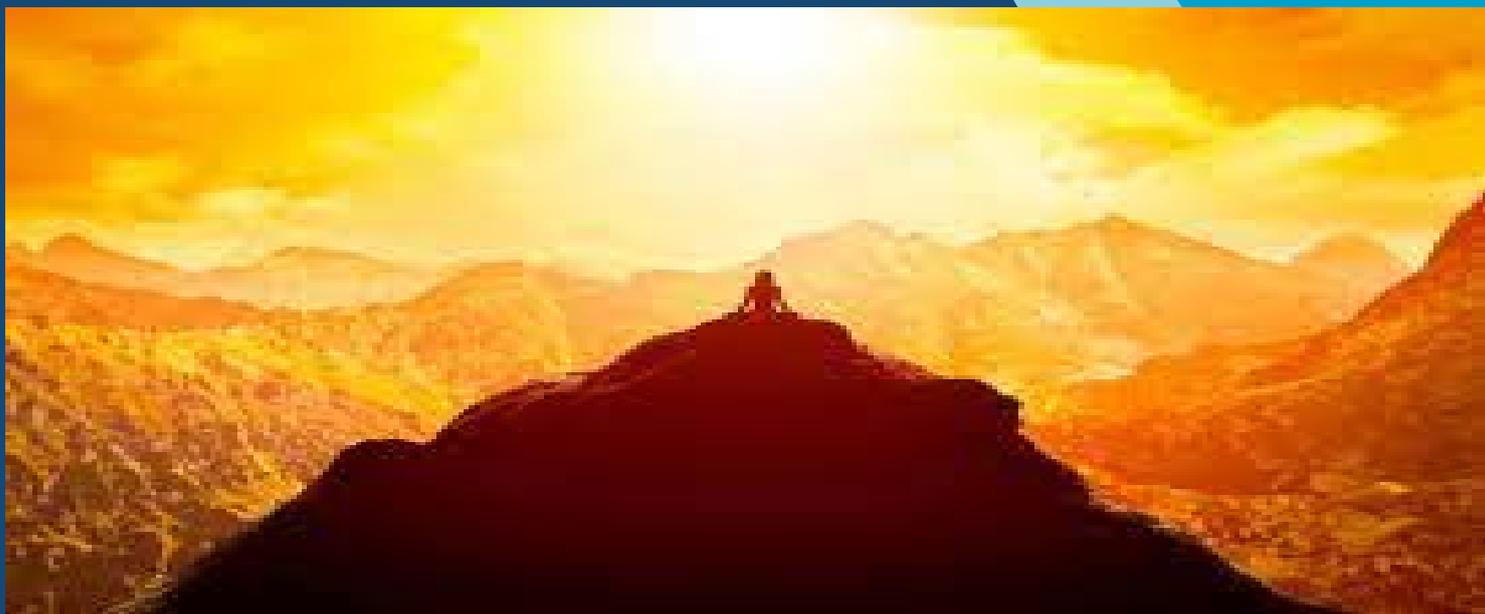
rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



Le 4 leggi della spiritualità dell'India, per vivere serenamente di Dominella Trunfio

Il **pensiero indiano** rimanda a insegnamenti che sono un importante messaggio di vita e di ascetismo. Le **quattro leggi della spiritualità** sono tramandate di generazione in generazione e se applicate nella vita quotidiana, aiutano ad affrontare le situazioni in maniera positiva. Sono quattro leggi semplici, personali che connettono **armonia ed energia** con l'ambiente che ci circonda. Sono principi di saggezza che danno forza e allontanano i pensieri negativi. Ci sono persone che vivono ogni giorno nell'affanno, preoccupati per ogni cosa e altre immerse nella pacatezza e sostenute dalla serenità e dalla fiducia nel domani. Vivere nella **paura** non serve a niente, lottare contro tutto e tutti non è la strada giusta da intraprendere. Parole più semplici a dirsi che a farsi, ma forse queste quattro leggi della spiritualità che vengono dal continente indiano, possono darci una mano.



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

Le 4 leggi della spiritualità dell'India, per vivere serenamente di Dominella Trunfio

PRIMA LEGGE DELLA SPIRITUALITÀ

La persona che arriva è la persona giusta

Ogni persona che incontriamo nella nostra vita può donarci qualcosa. Non parliamo solo delle relazioni sentimentali, ma anche di quelle professionali. Capiterà di incontrare qualcuno che ci ama e ci protegge oppure chi ci critica e ci fa soffrire. Da tutte queste situazioni, bisogna trarre un beneficio di crescita e di sviluppo. Sono preziose occasioni di trovare dentro di sé determinazione e resilienza.

SECONDA LEGGE DELLA SPIRITUALITÀ

Quello che succede è l'unica cosa che sarebbe potuta accadere

Quante volte ci siamo trovati a ripetere: "Se potessi tornare indietro", "Se avessi fatto quello". Secondo il pensiero indiano, quello che è successo era l'unica cosa che sarebbe potuta succedere.

Ogni situazione ha contribuito alla nostra crescita morale, nel bene o nel male.

Magari non ce ne rendiamo conto subito, ma con il tempo impareremo a capire quel disegno tracciato sulla nostra vita.

TERZA LEGGE DELLA SPIRITUALITÀ

Il momento in cui avviene è il momento giusto

Tutto inizia al momento giusto, non prima non dopo. Se si aspetta sempre di essere pronti, il momento giusto non ci sarà mai. Le situazioni ideali non esistono, esistono solo le condizioni che noi siamo disposti a creare. L'invito indiano è quello di non sedersi e aspettare, ma di alzarsi e agire. Se qualcosa di noi, della nostra vita non ci piace allora è il momento giusto per cercare vie diverse, quelle che possono condurci a stare meglio con noi stessi e con gli altri.

QUARTA LEGGE DELLA SPIRITUALITÀ

Quando qualcosa finisce, finisce

È dura, è triste, ci sembra di non potercela fare. Ma non si muore, è il normale corso delle cose. Se qualcosa è conclusa nella nostra vita è per la nostra evoluzione, quindi è meglio andare avanti. Ogni fine è paradossalmente un nuovo inizio e a volte è necessario liberarsi della zavorra per fare spazio ad altre occasioni. Accetta il normale andamento dei cicli vitali perché a volte è essenziale che qualcosa muoia affinché qualcosa di differente possa nascere.



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: dortenziocarburanti@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.generali.it

www.agenzia.generali.it

I NOSTRI PARTNER

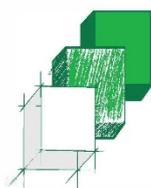


Abruzzese
Cappelle sul Tavo



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



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



II TALENTO sportivo. (di Renato Marino Scuola Nazionale Tecnici CSI)

Un quesito continuamente affiorante nella vita quotidiana, nelle arti, nella politica, nello sport, se il talento rappresenti un dono naturale e quindi facente parte del patrimonio genetico o condizione determinata da applicazione, duro lavoro, situazioni ambientali stimolanti, combinazioni diverse, azzardo o caso. Diverse quindi le tesi supposte per motivare la propensione al successo. Proveremo a fornire spiegazioni adeguate agli ambiti motori e sportivi, ma prima ancora di trattare concetti metodologici a partire dal *genotipo* e *fenotipo*, riteniamo interessante una escursione in aspetti diversi per pervenire ad una completa visione del concetto di talento. **Seneca** sosteneva che **la fortuna non esiste; esiste il momento in cui il talento incontra l'opportunità**. Il filosofo interpreta il termine talento in senso qualitativo ma secoli prima in Grecia, il talento era una moneta dall'alto valore di scambio, mentre attualmente, si intende colui che possiede eccellenti qualità mentali, fisiche, di creatività che ne garantiscono il successo. Citiamo inoltre una visione teologica del talento, ricordando un riferimento all'Angelus domenicale del 16 novembre 2014 di Papa Francesco che racconta della Parabola dei talenti tratta da San Matteo (25,14-30) *"Prima della partenza per un viaggio un padrone, chiama i suoi tre servitori ed affida loro dei talenti affinché li facciano fruttare. Il primo e il secondo servitore raddoppiano ciascuno il capitale di partenza; il terzo, invece, per paura di perdere tutto, seppellisce il talento ricevuto in una buca. Al ritorno del padrone, i primi due ricevono la lode e la ricompensa, mentre il terzo, che restituisce soltanto la moneta ricevuta, viene rimproverato e punito"* Gesù, con questa parabola, vuole dirci che ognuno di noi è servitore del patrimonio affidatoci e che questo non va custodito, preservato o peggio ancora nascosto bensì fatto crescere. Il talento sotto terra non frutta, occorre investirlo. In questa operazione di investimento delle nostre inclinazioni, abbiamo delle responsabilità non solo verso noi stessi, realizzando così aspettative individuali, ma anche riguardo alla collettività perchè un talento deve poter essere un utile investimento per il prossimo. **"Niente è più comune di un talento sprecato"** (Howard G. Endrics) Nella mia esperienza di allenatore ed insegnante, ho visto o supposto di intravedere qualità talentuose in molti ragazzi, con capacità ed abilità motorie spiccate ed attorniate da condizioni ambientali ed economiche ideali per eccellere nelle attività sportive ma anche dotati di certezza che tutto ciò bastasse. Insomma una supponenza infruttifera. Inoltre, spesso non si possiedono strumenti per riconoscere il proprio talento ovvero le proprie capacità ed aspirazioni, e convogliare energie creative per realizzare la vera natura individuale. **"L'artista è nulla senza il talento ma il talento è nulla senza il lavoro"** **Emile Zola**. Al processo di allenamento è deputato il compito della comprensione delle predisposizioni tese all'impegno sportivo, attraverso la valutazione dell'entità del talento ereditato, delle influenze ambientali e la scelta quindi, delle proposte di carico finalizzate all'esaltazione delle caratteristiche individuali. L'allenamento rappresenta lo stimolo evolutivo di adattamento dei tessuti degli organi, dei sistemi e degli apparati e di conseguenza delle risposte motorie dell'uomo. **Ma a parità di carico allenante da cosa dipende la differenza di performance?** La spiegazione sta nel **genotipo**, ovvero il corredo genetico che combinandosi con le sollecitazioni provenienti dall'ambiente esterno, concretizzano e caratterizzano le risposte che formano e distinguono il fenotipo.

In sintesi, il **fenotipo**, è l'insieme dei caratteri che l'individuo manifesta e che si possono osservare in maniera più o meno evidente. Il fenotipo dipende dal genotipo, ma anche dalle interazioni fra geni ed ambiente. Le differenti prestazioni, quindi, sono determinate da fattori innati ed ambientali in loro combinazione più o meno adeguate o ideali. Diverse sono le teorie interpretative dell'allenamento, fra queste c'è chi studiando i meccanismi fisiologici, sostiene che *necessitano 10.000 ore di lavoro per diventare campione*. **Anders Ericsson** professore di psicologia alla Florida State University, studioso di performance in campi quali musica, scacchi, medicina e sport, sostiene che il talento quale *dono innato* sia stato un concetto mitizzato e che ogni abilità, anche la più complessa viene sviluppata e condotta ad esprimersi ad alti livelli in virtù di una confidenza continua, coltivata nell'esercizio grazie all'allenamento. Lo scarto fra un mediocre ed un elevato riscontro di performance è determinato non essenzialmente dalla quantità di esercitazioni o dal tempo dedicato ad un'attività comunque necessaria, ma soprattutto dalla qualità esecutiva. Un apparato genetico sia pur di eccellenza abbisogna di crescita, l'esercizio metodico ripetitivo, quantitativo, necessita di controllo e di qualità percettive che analizzino il compito, quindi ogni attività eccelle se neurologica.

Non il nostro corpo è elastico bensì il nostro cervello, le sue peculiarità elastiche, di trasformazione di interrelazione fra aree.

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 talento colpisce un bersaglio
che nessun altro può colpire;
il genio colpisce il bersaglio
che nessun altro può vedere"**
(Arthur Schopenhauer)

IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Fuoriclasse di Malcolm Gladwell

“Di primo acchito sembra che gli avvocati di grido, i maghi della matematica e gli imprenditori del software si collochino al di fuori dell’esperienza comune. Ebbene, non è così. Sono il prodotto della storia e della comunità di appartenenza, delle occasioni e del retaggio culturale. Il loro successo non ha nulla di eccezionale o di misterioso. Si fonda su una rete di vantaggi o di privilegi ereditati, alcuni meritati altri no, alcuni guadagnati, altri frutto della pura e semplice fortuna, ma tutti decisivi per farli diventare quello che sono. Le persone fuori dal comune, i così detti “fuoriclasse”, alla fin fine non sono affatto fuori dal comune”.

Il libro affronta in maniera semplice e con esempi interessanti un tema piuttosto singolare – il segreto del successo; svelando quali sono le motivazioni dietro al successo di un individuo, domanda che tutti ci siamo fatti almeno una volta nella vita. E lo fa decisamente bene: non tanto per le conclusioni a cui il libro giunge (con cui si può essere d’accordo ma anche no), quanto per gli esempi reali utilizzati per confermare la teoria sostenuta. I disastri aerei della Korean Airlines, l’esperienza amburghese dei Beatles, l’ascesa degli avvocati ebrei nella New York degli anni ’50, i primi passi nell’informatica del piccolo Bill Gates e tanti altri aneddoti ci conducono come briciole di pane lungo il sentiero tracciato da Gladwell. Il libro lascia al lettore alcuni spunti su cui riflettere ma, più che la destinazione, è veramente interessante il percorso.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Finta pizza di albumi con prosciutto cotto e scamorza

Durata: 20 min Livello: Facile Dosi: 4 persone

INGREDIENTI:

- 200 gr. di albumi (6-7 uova) 100 gr. di prosciutto cotto al forno tagliato a fette
- 50 gr. di scamorza affumicata 40 gr. di pomodorini secchi sott’olio
- Timo fresco olio extravergine d’oliva, sale, pepe nero

Montate gli albumi a neve insieme al sale e al pepe. Trasferite il composto, un cucchiaio alla volta, all’interno di uno stampo da crostata da 24 cm di diametro foderato di carta forno.

Trasferite nel forno già caldo a 200° per 5 minuti. Sfornate e farcite subito con il prosciutto, la scamorza a pezzetti e i pomodorini secchi ben scolati dal loro olio. Cuocete nuovamente in forno sempre a 200° per altri 5 minuti o comunque fino a quando il formaggio si sarà fuso. Sfornate e servite cosparsa con qualche fogliolina di timo.



Abruzzese Cappelle sul Tavo