



SPAGHETTI ALLA FOLIANA UNA RICETTA RAPIDA E GUSTOSA.



Ingredienti per 4 persone: 300 grammi di spaghetti, 120 grammi di tonno sott'olio, una melanzana media del tipo lungo, 1/2 etto di olive nere snocciolate, una manciata di capperi sotto sale, cinque/sei pomodorini maturi del tipo "ciliegina", una presa di origano, due spicchi d'aglio, olio extra vergine d'oliva, peperoncino (se gradito), sale q.b.

Soffriggere nell'olio i due spicchi d'aglio e la melanzana tagliata a dadini. Aggiungere il tonno, i pomodorini tagliati a metà, le olive ed i capperi passati prima sotto l'acqua. Fare insaporire il tutto per alcuni minuti (il sugo deve risultare denso), spolverare di origano e condire gli spaghetti.

Il piatto, accompagnato con un buon vino bianco fresco, è di rapida esecuzione e sarà un sicuro successo con gli amici a cui lo avrete proposto.

Buon appetito da Luisa Petri

UNA PROPOSTA INTERESSANTE

Caro/a socio/a,

i soci consiglieri hanno bisogno della tua collaborazione e della tua esperienza per realizzare una raccolta di itinerari da seguire come modello nella stesura dei programmi per le varie uscite settimanali (anche per percorsi di più lunga durata). Sappiamo che i camperisti hanno nel loro bagaglio personale tante informazioni sperimentate che potrebbero tornare utili a chi volesse intraprendere quello stesso viaggio. Pertanto ti preghiamo di fornirci la tua cortese collaborazione segnalandoci eventuali itinerari che riterrai possano essere utili anche ad altri soci Assocampi. Per facilitarti il compito e per fare una formulazione omogenea, abbiamo pensato di riportare, qui si

seguito, un modulo che, qualora lo riterrai di tuo gradimento, potrai riempire con le tue esperienze cercando di contenere le informazioni all'essenziale. Questa iniziativa, se avrà il seguito che speriamo, permetterà agli organizzatori delle uscite di avere molto materiale a disposizione per scegliere le località da proporre. Una volta compilato, il modulo potrà essere inviato via e-mail/fax/posta/brevi manu al presidente oppure ad un consigliere.

Grazie della collaborazione.

Gidi

Nota - Sul sito ASSOCAMPI (www.assocampi.it) sono già stati inseriti tre itinerari (Toscana, Lazio, Umbria), che possono essere utilizzati come proposte di uscite e come falsariga per collaborare.

ITINERARIO suggerito da: _____

Durata prevista: _____ giorni. Totale km. percorsi: _____ circa

<p>LOCALITÀ, BREVE DESCRIZIONE DEL LUOGO E COSE DA VEDERE:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>UFF. INF.</p> <p>PUNTO SOSTA</p> <p>AREA ATTREZZ.</p> <p>CAMPING:</p> <p>ALTRO</p>
---	--