

Stagioni nel Piatto nasce l'1 luglio 2016 dalla nostra passione comune per la cucina e dalla voglia di condividere con voi le nostre ricette di stagione. Abbiamo iniziato questo progetto pieni di entusiasmo, armati di qualche piatto e di una macchina fotografica.

Negli anni abbiamo scoperto e provato nuovi ingredienti di stagione, testato accostamenti classici e insoliti e sperimentato tantissime ricette: alcune sono state dei successi, altre dei fallimenti di cui far tesoro per imparare e migliorare.

Abbiamo comprato piatti e piattini, ciotole e ciotoline, posate e bacchette, bicchieri e coppette, taglieri e vassoi, tazze e tazzine, tovaglie e tovagliette... non potete davvero immaginare quante cose hanno invaso le nostre cucine da quando abbiamo cominciato!

Con l'esperienza e l'aiuto di libri dedicati abbiamo migliorato le nostre mise en place, acquistato o creato fondali per le nostre foto e abbiamo mangiato freddo tante di quelle volte che non possiamo più contarle.

Abbiamo dedicato a Stagioni nel Piatto tanto del nostro tempo libero, con la collaborazione, i consigli e la pazienza di chi ci sta vicino e ci sostiene nonostante la stanchezza e nonostante un risotto freddo non sia buono quanto uno appena fatto: caldo, cremoso e fumante.

In questi anni avete dimostrato di apprezzare le nostre ricette e siete diventati sempre di più a seguire il sito e a tenerci compagnia sui nostri canali social e questa è sicuramente la soddisfazione più grande che ci ripaga per tutti gli sforzi e i sacrifici fatti: sapere che quello che facciamo e che condividiamo vi piace ci rende felici; sapere che con le nostre ricette di stagione fate un figurone ci rende orgogliosi!

Per questo motivo, per ringraziare tutti del supporto che ci avete dimostrato in questi anni e per celebrare questo piccolo, grande traguardo, abbiamo deciso di scegliere cento tra le nostre ricette di stagione preferite e pubblicate sul sito in questi anni, impaginarle e trasformarle in un colorato e comodo ricettario che potete aggiungere alla vostra personale biblioteca culinaria.

Grazie a tutti voi che ci seguite,

Fabio e Claudia





# Indice



#### **ANTIPASTI**

MINIQUICHE ASPARAGI BIANCHI E CURCUMA	9
FELAFEL DI FAVE ALLA MENTA	10
TORTINI DI GRANO, SCAMORZA E VERDURE	11
BRUSCHETTE CON CREMA DI FAVE E POLPO	12
PRIMI	
RISO VENERE CON TONNO E NESPOLE	13
LASAGNE ALLE VERDURE PRIMAVERILI	14
VELLUTATA DI PISELLI E MENTA	15
RISOTTO CON ASPARAGI, CAPESANTE E BOTTARGA	16
SECONDI	
FINTA PIZZA CON PUNTARELLE E SCAMORZA	17
POLPETTE DI AGRETTI E RICOTTA AL LIMONE	18
TORTINI DI GRANO, SCAMORZA E VERDURE	19
MAIALE ALLE NESPOLE	20
PIATTI UNICI	
TORTA SALATA CON AGRETTI E RICOTTA SALATA	21
PIADINA CON PUNTARELLE E STRACCHINO	22
CONTORNI	
CARCIOFI RIPIENI DI PISELLI E CURCUMA	23
AGRETTI IN PADELLA CON MANDORLE E LIMONE	24
DOLCI	
TARTE TATIN ALLE NESPOLE	25
LEMON CURD E FRAGOLE IN BARATTOLO	26
MUESLI ALLE FRAGOLE E FRUTTA SECCA	27
DESSERT ALLE CILIEGIE E YOGURT	28

#### **ANTIPASTI** COCKTAIL FRAGOLE E BASILICO 30 POMODORI RIPIENI DI COUS COUS E BURRATA 31 TORTINO DI MELANZANE GRIGLIATE E POMODORI 32 33 BICCHIERINI TRICOLORE CON CREMA DI BURRATA **PRIMI** PASTA FREDDA CON FIORI DI ZUCCA E ZUCCHINE 34 CREMA FREDDA DI PISELLI E CETRIOLI 35 RISOTTO BASILICO, STRACCIATELLA E POMODORINI CONFIT 36 RISO AL CURRY CON VERDURE ALLA PIASTRA 37 **SECONDI** INSALATA DI POLLO AL CURRY CON VERDURE CRUDE 38 INSALATA NIZZARDA 39 TORTILLAS DI POLLO E PEPERONI 40 INSALATA CON TONNO MARINATO E ZUCCHINE GRIGLIATE 41 **PIATTI UNICI** PANINO CON MELANZANE. POMODORI SECCHI E PISTACCHI 42 PANZANELLA CON CALAMARI ALLA GRIGLIA 43 CONTORNI FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO 44 MELANZANE MARINATE AL FINOCCHIETTO SELVATICO 45 DOLCI TORTA DI FARRO ALLE PESCHE E YOGURT 46 CROSTATA SENZA COTTURA CON MORE E MIRTILLI 47 PANNACOTTA ALL'ANGURIA 48

CHEESECAKE AI LAMPONI E MIRTILLI

49

PANNACOTTA AL KIWI

#### **ANTIPASTI** PICCOLE MILLEFOGLIE SALATE AI FUNGHI 51 MEDAGLIONI DI ZUCCA CON SPECK E FUNGHI 52 MUFFIN SALATI AI BROCCOLI 53 54 CAPESANTE GRATINATE CON PORCINI **PRIMI** PASTA CON ZUCCA, NOCCIOLE E PANCETTA 55 VELLUTATA DI PORRI E PATATE 56 GNOCCHI DI ZUCCA BURRO E SALVIA CON AMARETTI 57 VELLUTATA DI ZUCCA E CASTAGNE 58 **SECONDI** ARROSTO DI LONZA CON CACHI CARAMELLATI 59 CALAMARI RIPIENI DI PATATE E POMODORI SECCHI 60 INVOLTINI CON SCAROLA E PROSCIUTTO 61 SCALOPPINE AL MELOGRANO 62 **PIATTI UNICI** CIAMBELLA SALATA CON BROCCOLI E PROSCIUTTO COTTO 63 PLUMCAKE DI PATATE DOLCI, PORRI E SALMONE 64 CONTORNI ZUCCA AL FORNO SPEZIATA 65 INSALATA DI PORCINI E RUCOLA 66 **DOLCI** TORTA DI MELE ALL'ACQUA 67 BUDINO DI UVA FRAGOLA 68 TORTA DI PANE CON FICHI E FRUTTA SECCA 69

70

#### **ANTIPASTI** CROSTATINE AI BROCCOLI 72 CIPOLLINE AGLI AGRUMI 73 TORTINO DI CAVOLFIORE E PANCETTA 74 75 POLENTA CON CAVOLO RICCIO, CECI E ACCIUGHE **PRIMI** RAVIOLI DI PATATE VIOLA ALLE NOCCIOLE 76 RISOTTO PERE E TALEGGIO CON CACAO AMARO 77 PASTA CAVOLFIORE E ACCIUGHE 78 BASMATI GAMBERI, CAVOLO ROSSO E SALSA ALL'ARANCIA 79 **SECONDI** MERLUZZO ALL'ARANCIA 80 SFORMATO DI PATATE, ZUCCA E CAVOLO NERO GRATINATO 81 RANA PESCATRICE AL CARTOCCIO CON VERDURE 82 POLLO CON SCAROLA, CAROTE E PANCETTA CROCCANTE 83 **PIATTI UNICI** TORTA RIPIENA DI BROCCOLI 84 TORTA SALATA ALLE ERBE INVERNALI 85 CONTORNI PUREA DI SEDANO RAPA E MELE 86 CHIPS DI TOPINAMBUR FRITTE 87 DOLCI PERE AL VINO ROSSO SPEZIATE 88 PLUMCAKE ALLE MELE E NOCI 89 BUDINO AGLI AMARETTI CON COMPOSTA VELOCE DI MELE 90

91

TORTA CON CREMA DI CIOCCOLATO E PERE

#### **ANTIPASTI** CHEESECAKE SALATA AL SALMONE 93 FOCACCIA FATTA IN CASA 94 95 POLPETTE DI SARDE E TONNO 96 GRISSINI DI SFOGLIA CON PANCETTA E NOCI **PRIMI** PASTA CON POMODORI SECCHI, FIORDILATTE E PISTACCHI 97 CEREALI ALLA CURCUMA CON GAMBERI 98 PASTA INTEGRALE CON RUCOLA. POMODORI SECCHI, PINOLI 99 COUS COUS CON TONNO E PISTACCHI 100 SECONDI LONZA DI MAIALE CON PANCETTA E SENAPE 101 FILETTI DI BRANZINO AL VINO BIANCO 102 ARROSTO DI VITELLO AL GINEPRO 103 104 NASELLO IN PADELLA CON UVETTA E PINOLI **PIATTI UNICI** CIAMBELLA SALATA DI RICOTTA, SPINACI E MORTADELLA 105 HAMBURGER CIPOLLE CARAMELLATE E POMODORI SECCHI 106 CONTORNI CAROTE MARINATE ALLA MENTA 107 CHIPS DI BUCCE DI PATATE 108 **DOLCI** TORTA ALLO ZENZERO CANDITO 109 BACI DI DAMA CON FARINA DI RISO E CIOCCOLATO 110 CREMINI FATTI IN CASA 111 TARALLI DOLCI AL MOSCATO D'ASTI E ANICE 112

## Primavera



## MINIQUICHE ASPARAGI BIANCHI E CURCUMA



#### Ingredienti (6 quiche)

#### Per la pasta brisé alla curcuma

100 g di farina 50 g di burro 25 ml di acqua 1 cucchiaino di curcuma 1 pizzico di sale

#### Per il ripieno

400 g di asparagi bianchi
2 uova
80 g di panna fresca
15 g di parmigiano
1 spicchio di aglio
erbe aromatiche (timo, prezzemolo)
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

#### Procedimento

Per la pasta brisé alla curcuma: mettete il burro ammorbidito a pezzetti, la curcuma e la farina n una planetaria e impastate con il gancio a foglia fino a ottenere un composto sabbioso. Unite l'acqua e il sale e continuate fino a che la pasta brisé risulterà omogenea. Se non avete la planetaria potete fare questi passaggi a mano. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per un'ora circa.

Lavate gli asparagi, eliminate la parte finale più fibrosa e pelate i gambi con un pelapatate, fermandovi a qualche centimetro dalle punte. Separate le punte dai gambi e tagliate questi ultimi a rondelle.

In una padella scaldate l'olio con l'aglio schiacciato. Unite i gambi degli asparagi, salate e insaporite con prezzemolo e timo. Fate cuocere per qualche minuto fino a che risulteranno morbidi. Spegnete e fate intiepidire.

Ricavate sei dischi sottili dalla pasta brisé e rivestite gli stampi da muffin. Dividete al loro interno gli asparagi cotti dopo aver eliminato l'aglio.

Sbattete le uova con la panna, il parmigiano, il sale e il pepe. Dividete il composto nei sei stampini coprendo gli asparagi e arrivando a 2-3 mm dal bordo. Tagliate la pasta in eccesso e decorate con le punte di asparagi crude. Infornate a 180°C, forno ventilato, per circa 25 minuti. Fate intiepidire e sformate le miniquiche.

### FELAFEL DI FAVE ALLA MENTA



#### Ingredienti (28 felafel) Procedimento

500 g di fave fresche già pulite mezza cipolla (circa 80 g) 1 spicchio di aglio un mazzetto di prezzemolo 3-4 foglioline di menta un pizzico di cumino pane grattugiato q.b. sale abbondante olio di arachidi per friggere

Mettete le fave, la cipolla, l'aglio e gli aromi in un mixer. Frullate fino a ottenere un composto piuttosto omogeneo fine. Regolate di sale e pepe e trasferite in una ciotola.

Aggiungete al composto del pane grattugiato, poco alla volta, fino a ottenere un impasto lavorabile con cui potrete dar forma alle polpette senza che si rompano. Fate quindi riposare il composto in frigorifero per un'ora circa.

Formate delle polpettine tonde della grandezza di una noce e tenetele da parte.

Scaldate abbondante olio di arachidi e cominciate a friggere le felafel di fave, poche alla volta, fino a che saranno dorate. Se vedete che in cottura si rompono aggiungete altro pane grattugiato.

Scolate le felafel dall'olio e mettetele su un foglio di carta assorbente. Servitele calde, magari accompagnate da una salsa allo yogurt.

## TORTINI DI GRANO, SCAMORZA E VERDURE



#### Ingredienti (12 tortini)

350 g di grano cotto per pastiera
130 g di scamorza affumicata
100 g di piselli freschi o surgelati
100 g di asparagini già puliti
100 g di carote
2 cipollotti (anche la parte verde)
30 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
50 g di latte
3 uova
prezzemolo, timo
noce moscata
sale
pepe nero

#### Procedimento

Lavate le verdure. Tritate i cipollotti e tagliate a piccoli dadini le carote. Metteteli in una padella con l'olio extravergine e fate cuocere per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.

Unite quindi i piselli, gli asparagi tagliati a piccoli pezzetti (tenendo da parte le punte intere) e aggiungete un mestolo di acqua o brodo vegetale. Salate e lasciate cuocere per altri 7-8 minuti, finché le verdure saranno cotte e l'acqua asciugata.

In una ciotola sbattete le uova insieme al parmigiano e al latte. Unite il grano cotto e mescolate bene. Aggiungete quindi le verdure tiepide, la scamorza affumicata a dadini, le erbe aromatiche e una grattata di noce moscata. Regolate di sale e pepe.

Imburrate e rivestite di pane grattugiato una teglia da 12 muffin. Dividete il composto negli stampi arrivando fino al bordo e premendo bene. Infornate in forno ventilato a 180°C per circa 30-35 minuti, sfornate e lasciate intiepidire prima di togliere i tortini dallo stampo.

# BRUSCHETTE CON CREMA DI FAVE E POLPO



#### Ingredienti (4 persone)

4 fette di pane in cassetta 300 g di polpo fresco già pulito 250 g di fave fresche olio extravergine di oliva sale pepe

#### Procedimento

Preparate il polpo: adagiatelo nella slowcooker e azionate il programma high per circa 3 ore e mezza. Non aggiungete nulla, il polpo cuocerà nella propria acqua senza bruciare. Lasciatelo raffreddare e tagliatelo a pezzetti.

Se non avete la slowcooker potete lessare il polpo in acqua per circa 30-40 minuti, a seconda della dimensione dei tentacoli. Anche qui, lasciate poi raffreddare nella sua acqua e tagliate a tocchetti.

Lessate le fave in acqua salata e passatele con lo schiacciaverdure, in modo che nella crema non vengano frullate le pellicine. Condite con un filo di olio e una spolverata di pepe.

Dividete in 4 le fette di pane in cassetta (eliminando il bordo esterno, se gradite), tostatele su una griglia, suddividete la crema di fave e il polpo sulle bruschette e servite leggermente tiepide.

## RISO VENERE CON TONNO E NESPOLE



#### Ingredienti (4 persone)

210 g di riso venere
300 g di tonno fresco
250 g di nespole (peso frutto pulito)
2 cucchiai di semi di sesamo
2 cucchiaini di miele
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
la scorza di 1 lime non trattato
1 spicchio di aglio
basilico
sale

#### Procedimento

Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete il riso nero per il tempo di cottura indicato.

Nel frattempo, in una padella, tostate i semi di sesamo per qualche minuto senza aggiungere alcun condimento: quando saranno leggermente dorati metteteli da parte. Nella stessa padella fate scaldare due cucchiai di olio insieme allo spicchio di aglio intero, poi aggiungete il tonno tagliato a cubetti e saltatelo per pochissimi secondi.

Unite anche le nespole tagliate a pezzetti dopo averle private della buccia e dei semi. Salate a piacere e aggiungete la scorza grattugiata del lime e il miele. Fate insaporire il tutto per un paio di minuti, scolate il riso e aggiungetelo al condimento.

Completate unendo il basilico spezzettato finemente, i semi di sesamo tostati e l'olio rimasto. Fate insaporire un minuto mescolando, eliminate lo spicchio di aglio e servite.

### LASAGNE ALLE

### VERDURE PRIMAVERILI



#### Ingredienti (6 persone) Procedimento

#### Per la lasagna

9 sfoglie di lasagne secche o fresche 300 g di agretti 300 g di erbette 300 g di spinaci 3-4 carote medie 80 g di piselli 150 g di fave 2-3 cipollotti 80 g di provolone calabrese 60 g di parmigiano grattugiato olio extravergine di oliva

#### Per la besciamella

sale

700 ml di latte 60 g di burro 60 g di farina un ricco mazzetto di timo, prezzemolo, basilico e erba cipollina sale pepe nero noce moscata

Portate a bollore abbondante acqua e lessate per 5-6 minuti i piselli e le fave, scolateli e teneteli da parte. Se volete potete decorticare le fave. Lessate per 4-5 minuti anche le erbette, gli spinaci e gli agretti, scolateli, strizzateli e tritateli grossolanamente al coltello.

In una padella fate rosolare i cipollotti a rondelle e le carote a listarelle con l'olio per 6-7 minuti . Unite le altre verdure, salate e fate cuocere a fiamma vivace, mescolando, per 4-5 minuti. Spegnete e fate intiepidire.

Nel frattempo preparate la besciamella: fate sciogliere il burro e unite la farina tutta in una volta mescolando bene per non formare grumi. Fate cuocere per qualche minuto, salate e unite la noce moscata. Aggiungete il latte, poco alla volta, mescolando. Fate cuocere a fuoco dolce, mescolando spesso, fino a che avrà raggiunto la consistenza desiderata. Togliete dal fuoco, tritate finemente le erbe aromatiche e unitele alla besciamella, regolando di pepe.

Prendete una pirofila di circa 20×30 cm e sporcate il fondo con poca besciamella. Fate uno strato di pasta, coprite con un terzo della besciamella, un generoso strato di verdure, un terzo del parmigiano e della provola grattugiata con la grattugia a fori larghi. Ripetete formando un secondo strato uguale e terminate con un ultimo strato di pasta, con la besciamella e i formaggi rimasti e qualche verdura a decorare. Infornate a 180°C in forno ventilato per circa 35-40 minuti. Lasciate riposare una decina di minuti prima di servire.

### VELLUTATA DI PISELLI E MENTA



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

1/2 cipolla 600 g di piselli freschi 150 g di yogurt greco qualche fogliolina di menta brodo vegetale sale pepe olio extravergine d'oliva qb germogli di barbabietola per guarnire

Affettate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere in una pentola con un filo di olio extravergine di oliva.

Aggiungete i piselli e il brodo vegetale leggermente salato: fate bollire fino a quando i piselli saranno teneri, ci vorranno circa 10-15 minuti.

Scolateli e passateli col minipimer fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se necessario, unite uno o due cucchiai di brodo vegetale.

Aggiungete lo yogurt, mescolate molto bene e aggiustate di sale e pepe. Spezzettate le foglioline di menta e aggiungetele alla vellutata.

Distribuite nei piatti da portata e guarnite con i germogli di barbabietola freschi.

## RISOTTO CON ASPARAGI, CAPESANTE E BOTTARGA



#### Ingredienti (4 persone)

320 g di riso carnaroli 400 g di asparagi 8 capesante 1 cucchiaio di bottarga olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Lessate gli asparagi, dopo averli puliti, nell'apposita pentola alta e stretta, coprendo di acqua leggermente salata i gambi e facendo cuocere le punte col solo calore del vapore. Scolate, fate raffreddare leggermente e tagliate i gambi a dadini, tenendo da parte le punte intatte. Conservate l'acqua di cottura.

In una padella fate rosolare le capesante, precedentemente pulite e tagliate a dadini, con un filo di olio extravergine di oliva per pochi minuti. Salate.

Nella pentola in cui farete cuocere il risotto fate saltare per 1 o 2 minuti i gambi di asparago a dadini con un filo di olio, aggiungete il riso e fate tostare per circa 3 minuti.

Unite poca acqua di cottura degli asparagi calda e proseguite la cottura per circa 15 minuti, aggiungendo, poco per volta, l'acqua di cottura degli asparagi. Utilizzate brodo vegetale in caso l'acqua stessa non sia in quantità sufficiente.

A pochi minuti dal termine della cottura aggiungete le punte di asparagi. Al termine unite le capesante, amalgamate bene e impiattate; guarnite con una spolverata di bottarga e servite.

# FINTA PIZZA CON PUNTARELLE E SCAMORZA



#### Ingredienti

1 disco di pasta sfoglia o pasta brisé 400 g di puntarelle 5 acciughe sottolio 5 pomodori secchi sottolio 150 g di scamorza 1 spicchio di aglio olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Lavate le puntarelle, tagliatele a striscioline per il lungo e tenetele da parte. Tritate l'aglio e mettetelo a rosolare in una padella insieme a un paio di cucchiai di olio e alle acciughe. Fate insaporire un paio di minuti quindi unite le puntarelle e regolate di sale. Fate cuocere per circa 5-6 minuti, spegnete e tenete da parte.

Stendete il rotolo di pasta sfoglia o di pasta brisé, disponetela su una placca da forno rivestita e arrotolate il bordo in modo da formare il cornicione della finta pizza.

Tagliate i pomodori secchi a pezzetti e la scamorza a cubetti. Disponete le puntarelle sulla base e completate con i pomodori secchi e i cubetti di scamorza.

Fate cuocere in forno ventilato a 200°C per circa 25-30 minuti o comunque fino a che la base sarà ben cotta.

## POLPETTE DI AGRETTI E RICOTTA AL LIMONE



#### Ingredienti (20 polpette) Procedimento

250 g di agretti
125 g di ricotta
1 uovo grande
60 g circa di pan grattato + q.b. per
impanare
1 spicchio di aglio piccolo
scorza di mezzo limone non trattato
sale
pepe nero
olio di arachidi per friggere

Preparate per prima cosa gli agretti: eliminate, se presente, la parte rossa quindi lavateli molto bene per eliminare ogni residuo di terra. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e lessate gli agretti per 6-7 minuti quindi scolateli e fateli intiepidire.

In una ciotola unite la ricotta insieme all'uovo e mescolate bene. Aggiungete anche l'aglio tritato finemente, la scorsa di limone grattugiata. Strizzate gli agretti per eliminare l'acqua residua, sminuzzateli al coltello e uniteli all'impasto.

Regolate di sale e pepe nero quindi aggiungete pane grattugiato poco alla volta fino a che otterrete un composto lavorabile, che non dovrà però essere eccessivamente asciutto.

Con le mani umide formate le polpette e passatele nel pane grattugiato in modo da ricoprirle completamente. Scaldate in una padella abbondante olio di arachidi quindi friggete le polpette di agretti per qualche minuto, rigirandole a metà cottura, fino a che non saranno ben dorate.

Scolate le polpette dall'olio e fatele asciugare su un foglio di carta assorbente prima di servirle.

### MAIALE ALLE NESPOLE



#### Ingredienti

1 cosciotto di maiale da circa 1 kg 400 g di nespole mature 1/2 cipolla un cucchiaio di miele olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Fate rosolare il cosciotto di maiale in una padella con un filo di olio extravergine di oliva. Fate colorire su tutti i lati per qualche minuto e spegnete il fuoco.

Tagliate sottilmente la cipolla e adagiatela sul fondo della pentola per cottura a bassa temperatura. Pulite le nespole, eliminate il nocciolo e disponete anch'esse sul fondo della pentola. Aggiungete la carne di maiale rosolata, cospargete col miele, chiudete il coperchio e proseguite la cottura per circa 5 ore in modalità LOW.

Terminata la cottura estraete la carne, fate raffreddare e tagliate a fette. Nel frattempo prelevate le nespole e una piccola parte del liquido di cottura: fate restringere sul fuoco con un cucchiaino di amido di mais per addensare, mescolando ogni tanto. Se gradite, potete frullare o schiacciare le nespole con una forchetta, a seconda della consistenza desiderata.

Servite carne e salsa alle nespole insieme.

## POLPETTE DI CARCIOFI CON CREMA DI CAVOLFIORI



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

#### Per le polpette

4 carciofi 3 patate di medie dimensioni 1 cucchiaio di fecola di patate Sale Pepe

#### Per impanare

Pangrattato Latte 1 cucchiaio di semi di sesamo

#### Per la crema di cavolfiore e pecorino

200 g di cavolfiore 50 g di pecorino Sale Pepe

Olio di arachidi per friggere

Lessate in acqua bollente le patate e lasciatele intiepidire. Pulite i carciofi, togliendo la barba interna e i gambi (avendo l'accortezza di lasciarli in acqua e limone una volta puliti per evitare che anneriscano) e lessateli.

In un recipiente alto e stretto mettete i carciofi lessati, un cucchiaio della loro acqua di cottura e lavorate il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite in una ciotola, unite le patate lessate e passate attraverso lo schiacciapatate e incorporate la fecola di patate. Salate, pepate e formate con le mani le polpettine.

Versate poco latte in una ciotola e in un piatto mescolate pangrattato e semi di sesamo. Passate le polpettine nel latte e successivamente nel pangrattato. Mettete qualche minuto in freezer le polpettine, per farle rassodare.

Nel frattempo mettete a scaldare l'olio e, quando sarà ben caldo, friggete le polpettine per pochi minuti, fino a completa doratura. Scolatele e lasciatele asciugare su carta assorbente.

Per la preparazione della crema mettete a lessare le cimette di cavolfiore e, una volta morbide, frullatele con un cucchiaio di acqua di cottura, aggiungendo man mano il pecorino grattugiato. Aggiustate di sale e pepe e scaldatela in un pentolino fino a quando la crema non sarà liscia e omogenea. Servite ben calda, insieme alle polpettine.

# TORTA SALATA CON AGRETTI E RICOTTA SALATA



#### Ingredienti

1 disco di pasta sfoglia
300 g di agretti già puliti
6 acciughe sottolio
30 g di parmigiano
ricotta salata a piacere
2 uova
qualche fogliolina di prezzemolo
1 rametto di timo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale
pepe

#### Procedimento

Pulite gli agretti: eliminate la radice, se presente, e lavateli molto bene, più volte, per eliminare ogni residuo di terra.

In una padella fate rosolare le acciughe insieme allo spicchio di aglio tritato e a 2-3 cucchiai di olio extravergine. Quando le acciughe saranno sciolte unite gli agretti, salate e fate cuocere per circa 10 minuti, finché saranno appassiti.

In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, le erbe aromatiche e regolate di sale e pepe. Unite anche gli agretti e mescolate bene. Stendete il disco di sfoglia e mettetelo in una teglia. Versate il composto all'interno stendendolo bene e poi ripiegate i bordi internamente.

Infornate la torta salata agli agretti a 180°C in forno ventilato per circa 30-35 minuti. Una volta cotta, fatela riposare una decina di minuti,

Completate con la ricotta salata grattugiata a piacere e servite.

# PIADINA CON PUNTARELLE E STRACCHINO



#### Ingredienti (1 piadina)

1 piadina
80 g di puntarelle
50 g di stracchino
2 cucchiaini di paté di pomodori secchi mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio
sale
pepe nero

#### Procedimento

Lavate bene le puntarelle e tagliatele a listarelle.

In una padella scaldate l'olio e fate rosolare il mezzo spicchio di aglio intero per qualche secondo quindi unite le puntarelle. Fate cuocere per 4-5 minuti, salate e pepate.

Eliminate l'aglio e togliete dal fuoco.

In un'altra padella scaldate la piadina da entrambi i lati. Farcitela con le puntarelle, lo stracchino e il paté di pomodori secchi quindi servite.

## CARCIOFI RIPIENI DI PISELLI E CURCUMA



#### Ingredienti (4 persone)

4 carciofi
250 g di piselli già lessati
1 scalogno
1 radice di curcuma fresca o 1 cucchiaino di curcuma essiccata
1 cucchiaio di grana grattugiato qualche foglia di prezzemolo
1 uovo
pane grattugiato
sale
pepe

olio extravergine di oliva

#### Procedimento

Pulite i carciofi: eliminate le foglie esterne e il gambo (che potete tenere da parte per altre preparazioni); eliminate la barba interna e le spine.

Mano a mano che li pulite metteteli a mollo in acqua e limone per non farli ossidare. Portate a bollore dell'acqua salata e sbollentate i carciofi per 7-8 minuti quindi scolateli, asciugateli e lasciateli intiepidire.

In un padellino fate soffriggere lo scalogno tritato finemente con un filo di olio, aggiungete i piselli e saltate per 5-6 minuti. Salate e pepate.

Passate tutti piselli, tranne un paio di cucchiai, al mixer insieme alla radice di curcuma pelata, al grana e al prezzemolo, fino a ottenere una crema piuttosto liscia. Trasferite la crema in una ciotola e regolate eventualmente di sale.

Unite alla crema i piselli messi da parte e l'uovo amalgamando bene. Aggiungete uno o due cucchiai di pane grattugiato in modo da addensare leggermente la crema.

Dividete la crema di piselli all'interno dei quattro carciofi, cospargeteli di pane grattugiato e trasferiteli in una teglia da forno leggermente unta. Spennellate la superficie dei carciofi con un filo d'olio e fate cuocere a forno ventilato preriscaldato per 20 minuti a 180° o comunque fino a che doreranno in superficie.

## AGRETTI IN PADELLA CON MANDORLE E LIMONE



#### Ingredienti (4 persone)

500 g di agretti
50 g di mandorle
40 g di pan grattato
la scorza di un limone non trattato
4 acciughe sottolio
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

#### Procedimento

Pulite gli agretti: eliminate la parte rosa, se presente, e lavateli più volte sotto l'acqua corrente così da eliminare ogni residuo di terra rimasto. Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e cuocete gli agretti per circa 6-7 minuti, scolateli a fateli intiepidire.

In una padella capiente fate soffriggere delicatamente le acciughe insieme a 2-3 cucchiai di olio e allo spicchio di aglio tritato finemente. Unite gli agretti, salate, aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone e fate saltare in padella per altri 6-7 minuti.

Nel frattempo frullate in un mixer il pane grattugiato insieme alle mandorle e alla scorza di mezzo limone. Fate tostare il pane aromatizzato in una padellino senza aggiungere condimento fino a che avrà un bel colore dorato.

Servite gli agretti cospargendoli a piacere con il pane tostato e aromatizzato.

### TARTE TATIN ALLE NESPOLE



#### Ingredienti (Ø 18 cm)

1 rotolo di pasta sfoglia già pronto 400 g di nespole 80 g di zucchero di canna 30 ml di acqua 2 noci di burro

#### Procedimento

Lavate e tagliate a metà le nespole; levate i noccioli interni e fatele rosolare in padella con una noce di burro per qualche minuto.

Preparate uno sciroppo di zucchero e acqua scaldandoli per un paio di minuti a fuoco dolce. Togliete dal fuoco e fate sciogliere l'altra noce di burro.

Versate metà dello sciroppo sul fondo della tortiera. Disponete le nespole ben accostate le une alle altre, con la parte esterna sul fondo della tortiera. Coprite con il restante sciroppo e, a seguire, con la pasta sfoglia da cui avrete ricavato un disco poco più grande del diametro dello stampo. Ripiegate i bordi verso l'interno, bucherellate bene il fondo e cuocete a 170 per circa 40 minuti.

Estraete dal forno, aspettate qualche minuto e capovolgete la tarte tatin alle nespole direttamente sul piatto da portata.

## LEMON CURD E FRAGOLE IN BARATTOLO



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

#### Per la crema

2 limoni bio 70 g di burro freddo 2 uova 65 g di zucchero 2 cucchiaini di maizena

#### Per decorare

6 biscotti tipo Digestive 150 g di fragole

Preparate la crema: mettete le uova, lo zucchero e la maizena in un pentolino, mescolate per amalgamare e successivamente aggiungete il succo dei limoni e la scorza grattugiata.

Fate cuocere a bagnomaria, senza mai arrivare a bollore, per circa 10 minuti, fino a quando la crema non si sarà rassodata.

Sbriciolate grossolanamente i biscotti nei barattoli, coprite con la crema al limone che avrete lasciato raffreddare e guarnite con le fragole tagliate a

Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

## MUESLI ALLE FRAGOLE E FRUTTA SECCA



Ingredienti

500 g di fragole fresche
50 g di uvetta
200 g di cereali a piacere (io ho usato
fiocchi di avena e mais)
50 g di mandorle non pelate o granella
50 g di nocciole tostate o granella
50 g di gocce di cioccolato fondente
50 g di gocce di cioccolato bianco

#### Procedimento

Lavate e asciugate le fragole. Eliminate il picciolo e tagliatele a dadini di circa 3-4 mm di lato. Disponeteli nei cestelli di un essiccatore coperti da un foglio di carta forno e fateli essiccare a 50°C per 14-16 ore (i tempi sono indicativi, potrebbero essere sufficienti anche meno ore, come sempre in questi casi la cosa migliore da fare è controllare).

Tritate grossolanamente le nocciole e le mandorle. In una ciotola mescolate i cereali (fiocchi di mais e avena, ma anche crusca, farro, orzo o riso soffiato), la frutta secca tritata, le fragole essiccate, l'uvetta e le gocce di cioccolato bianco e fondente. Se volete, potete aggiungere anche un cucchiaino di cannella in polvere.

Chiudete tutto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica e conservate in dispensa.

# DESSERT ALLE CILIEGIE E YOGURT



#### Ingredienti (4 persone)

150 g di ciliegie denocciolate
100 g di amarene sciroppate
2 cucchiai dello sciroppo delle amarene
340 g di yogurt greco
12 biscotti secchi
gocce di cioccolato fondente a piacere

#### Procedimento

Lavate e asciugate bene le ciliegie. Denocciolatele fino ad avere 150 g di frutti puliti.

Mettete le ciliegie in un frullatore insieme alle amarene, allo yogurt e allo sciroppo e frullate fino a ottenere una crema liscia.

Prendete 4 bicchieri (o 4 piccoli vasetti vuoti di vetro) e mettete in ciascuno poca crema sul fondo. Alternate quindi biscotti sbriciolati e crema fino a terminare gli ingredienti.

Decorate la superficie con qualche goccia di cioccolato e, se volte, un'amarena o una ciliegia.

Fate riposare in frigorifero un paio di ore prima di servire.

## Estate



### COCKTAIL FRAGOLE E BASILICO



#### Ingredienti (4 persone)

400 g di fragole 400 ml di acqua 80 g di zucchero una manciata di foglie di basilico 500 ml di acqua gassata ben fredda 100 ml di succo di limone

#### Procedimento

Lavate e tagliate le fragole a pezzi. Fatele bollire con 400 ml di acqua, le foglie di basilico grossolanamente spezzettate e lo zucchero per circa 10 minuti. Filtrate e fate raffreddare lo sciroppo.

Suddividete nei bicchieri il succo di limone, l'acqua gassata ben fredda e lo sciroppo di fragole e basilico.

Mescolate molto bene, guarnite con fragole, limone o foglioline di basilico e servite.

# POMODORI RIPIENI DI COUS COUS E BURRATA



#### Ingredienti (6-8 persone) Procedimento

4 pomodori perini
50 g di cous cous
2 cucchiai di pesto di pistacchi
40 g di olive taggiasche
mezza burrata
pepe nero
basilico fresco

Cuocete il cous cous secondo il procedimento riportato sulla confezione quindi sgranatelo e conditelo con il pesto di pistacchi e le olive nere.

Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e svuotateli.

Farcite i pomodori con il cous cous e completate con un paio di cucchiai di burrata, una generosa macinata di pepe nero e qualche fogliolina di basilico fresco.

## TORTINO DI MELANZANE GRIGLIATE E POMODORI



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

2 melanzane 1 cipolla 200 g di pomodorini freschi 60 g di Grana Padano 40 g di pesto fresco qualche fogliolina di basilico fresco

Lavate e asciugate le melanzane, privatele del picciolo quindi affettatele a rondelle dello spessore di circa 3-4 mm.

Grigliatele girandole un paio di volte sulla piastra e tenetele da parte.

Lavate i pomodorini e tagliateli a cubetti piccoli. Affettate sottilmente la cipolla e riducete in piccole scaglie il formaggio.

Componete il tortino di melanzane grigliate alternando sul piatto da portata melanzane grigliate, fette di cipolla, scaglie di formaggio e i cubetti di pomodori, condendo i vari strati con un cucchiaino di pesto di basilico.

Decorate con le foglioline di basilico fresco e servite.

## BICCHIERINI TRICOLORE CON CREMA DI BURRATA



#### Ingredienti (4 persone)

#### Per i pomodorini confit

300 gr di pomodorini 1 cucchiaio di zucchero olio extravergine d'oliva sale per condire

#### Per la crema di burrata

180 gr di burrata fresca olio extravergine d'oliva sale per condire

#### Per le briciole al basilico

50 gr di mollica di pane tipo pugliese un mazzetto di basilico olio extravergine d'oliva sale per condire

#### Procedimento

Iniziate con la preparazione dei pomodorini confit: lavateli e tagliateli a metà, disponeteli ordinatamente in una teglia con la parte interna rivolta verso l'alto, conditeli con olio e sale, spolverizzate la superficie con lo zucchero e infornate a 140° per circa un'ora e mezza.

Preparate le briciole al basilico: passate nel mixer la mollica di pane fino a ottenere delle briciole grossolane, aggiungete olio, sale e il basilico. Tritate ancora per qualche secondo e mettete da parte.

Frullate la burrata con un cucchiaio della sua acqua, un filo di olio e il sale fino a ottenere una crema omogenea.

Componete i bicchierini: suddividete le briciole al basilico sul fondo dei 4 bicchierini, distribuite la crema e guarnite con i pomodorini confit.

## PASTA FREDDA CON FIORI DI ZUCCA E ZUCCHINE



#### Ingredienti (4 persone)

280 g di pasta corta
350 g di zucchine piccole
10-12 fiori di zucca
300 g di pomodori datterini
150 g di mozzarella fiordilatte
zucchero
origano a piacere
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

#### Procedimento

Lavate i datterini e tagliateli a metà per il lungo. Disponeteli su una placca da forno rivestita e cospargeteli con un filo di olio, un pizzico di sale, zucchero e infornate a 140-150°C per circa 30-40 minuti, fino a che i pomodori saranno appassiti e leggermente caramellati. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata.

Nel frattempo scaldate un paio di cucchiai di olio in una padella e unite le zucchine tagliate a rondelle. Regolate di sale e prezzemolo e cuocete per 10-15 minuti. Quando le zucchine saranno praticamente cotte unite anche i fiori di zucca tagliati a listarelle e fate insaporire per 30-40 secondi. Spegnete e lasciate intiepidire.

Scolate la pasta e passatela rapidamente sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura. Mettetela in una insalatiera e conditela con le zucchine. Una volta che sarà a temperatura ambiente aggiungete anche i pomodorini confit e la mozzarella a straccetti.

Mettete in frigorifero e servite fredda.

## CREMA FREDDA DI PISELLI E CETRIOLI



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

500 g di piselli (surgelati o freschi) 2 cetrioli (ca 300 g) 10 cl di acqua ben fredda un cucchiaio di olio extravergine di oliva foglie fresche di menta sale рере

Fate lessare i piselli in abbondante acqua salata fino a quando risulteranno teneri.

Metteteli in un mixer insieme ai cetrioli tagliati a dadini e all'acqua. Aggiungete a filo l'olio. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Salate e pepate a piacere.

Suddividete in piccole coppette, guarnite con le foglioline di menta e servite ben freddo.

## RISOTTO BASILICO, STRACCIATELLA E POMODORINI CONFIT



#### Ingredienti (4 persone)

320 g di riso rosa marchetti (o altra varietà da risotto)
400 g di pomodori datterini
160 g di stracciatella
40 g di basilico
un cucchiaio di zucchero circa
erbe aromatiche miste (timo, origano, basilico)
2 spicchi di aglio
40 g di burro
olio extravergine di oliva
parmigiano grattugiato
sale

#### Procedimento

Preparate i pomodori confit: rivestite una placca da forno e disponeteli, tagliati a metà, con la parte tagliata verso l'alto. Cospargete con un filo di olio, le erbe aromatiche, lo zucchero e un pizzico di sale. Infornate a 140°C per circa 90 minuti o comunque fino a che i pomodori si saranno disidratati per metà e leggermente caramellati. Fate raffreddare.

In una casseruola sciogliete metà del burro e rosolate gli spicchi di aglio interi, schiacciati con il palmo della mano. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un paio di minuti mescolando ogni tanto. Togliete quindi l'aglio e sfumate con uno o due mestoli di acqua bollente. Salate e continuate a cuocere fino a quando il risotto sarà arrivato a cottura, aggiungendo poca acqua alla volta quanto quella precedente sarà stata assorbita.

Quando il riso è cotto spegnete la fiamma, unite il basilico sminuzzato grossolanamente e mantecate con il parmigiano e il burro rimasto.

Mescolate bene, aggiungete poca acqua per raggiungere una consistenza cremosa e fate riposare il risotto, coperto, per un paio di minuti.

Impiattate il risotto aggiungendo in ogni piatto qualche pomodorino confit, la stracciatella e una generosa macinata di pepe nero.

## RISO AL CURRY CON VERDURE ALLA PIASTRA



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

240 g di riso basmati 1 peperone grande (o due piccoli) 3 zucchine 1 cipolla un cucchiaino raso di curry olio extravergine di oliva sale

Portate a bollore abbondante acqua salata e lessate il riso secondo i tempi di cottura indicati, avendo cura di spegnerlo al dente.

Nel frattempo lavate e asciugate le verdure, affettatele a listarelle di circa mezzo centimetro di spessore e tenetele da parte. Scaldate bene una piastra in ghisa (o una padella antiaderente capiente) e cominciate a cuocere la cipolla e i peperoni a fiamma vivace mescolandoli spesso. Dopo 5-6 minuti unite anche le zucchine, salate e continuate a cuocere per altri 7-8 minuti circa, o comunque fino a che avrete raggiunto il grado di cottura desiderato.

In una ciotolina mescolate 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva con il curry. Unite il riso scolato alle verdure (potete usare tranquillamente la stessa padella) e condite con l'olio al curry. Fate saltare il tutto mescolando bene per un paio di minuti.

Servite caldo o freddo a piacere.

## INSALATA DI POLLO AL CURRY CON VERDURE CRUDE



#### Ingredienti (4 persone)

250 g di pollo cotto avanzato già disossato

1 peperone rosso medio (circa 250 g) 250 g di zucchine piccole 150 g di pomodorini gialli 4 cucchiai di olio extravergine di oliva 1 cucchiaino da tè colmo di curry sale

#### Procedimento

Private il pollo della pelle e disossatelo, ne serviranno circa 250 g. Sfilacciatelo o tagliatelo a striscioline e mettetelo in un'insalatiera abbastanza grande. Miscelate due cucchiai di olio con il curry e unitelo al pollo mescolando bene in modo che il condimento venga distribuito uniformemente. Se ne avete modo, lasciate riposare il tutto per qualche ora in frigorifero.

Lavate le verdure. Tagliate a metà i pomodorini, spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncini fini. Eliminate il picciolo del peperone, i filamenti bianchi interni e i semi poi affettatelo finemente.

Unite tutte le verdure al pollo, condire con l'olio restante e salate a piacere. Prima di servire potete lasciare riposare ancora per una mezz'ora.

Gustate l'insalata di pollo fresca!

#### INSALATA NIZZARDA



ESTATE - Secondi

#### Ingredienti (4 persone)

1 peperone
150 g di pomodorini
2 uova
8 acciughe
200 g di filetti di tonno sott'olio
2 patate
50 g di fagiolini
50 g di olive taggiasche
olio extravergine di oliva
aceto balsamico
un cucchiaino di senape
sale

1 cespo di lattuga

#### Procedimento

Mettete le patate con la buccia in una pentola con abbondante acqua e ponetela sul fuoco. Portate a bollore e cuocetele fino a che non riuscirete a bucarle senza sforzo con uno stuzzicadenti, a seconda della dimensione ci vorranno 20-30 minuti. Pelatele e fate raffreddare,

Lessate anche i fagiolini per 8-10 minuti in acqua bollente e leggermente salata. Scolateli e fateli raffreddare.

Fate rassodare le uova (8 minuti dall'inizio del bollore in acqua), sgusciatele e tagliatele a fettine.

Tagliate la lattuga e disponetela sulla base del piatto di portata.

Aggiungete i pomodorini tagliati, i peperoni tagliati a listarelle sottili (a cui avrete precedentemente levato i semi interni e i filamenti bianchi), le patate lesse a cubetti, i fagiolini, le acciughe, le olive, i filetti di tonno e le fette di uovo sodo.

Salate e condite con una vinaigrette di olio, aceto balsamico e senape.

# TORTILLAS DI POLLO E PEPERONI



#### Ingredienti (4 persone)

2 fette di petto di pollo (circa 150-200 gr)

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 cipolla rossa

1 peperoncino

200 ml di birra

4 piadine

formaggio spalmabile (facoltativo) olio extravergine d'oliva

one extravergine a onv

sale

pepe

#### Procedimento

Tagliate a striscioline sottili il petto di pollo e adagiateli in un recipiente basso e largo. Coprite con la birra, proteggete con la pellicola per alimenti e lasciate marinare per almeno un'ora in frigorifero.

Affettate finemente la cipolla e fatela imbiondire a fuoco dolce in poco olio extravergine d'oliva. Aggiungete il peperoncino tagliato a metà e i peperoni tagliati a listarelle sottili, a cui avrete precedentemente tolto i filamenti bianchi e i semi interni. Fate cuocere a fuoco moderato e coperti fino a quando i peperoni saranno morbidi, aggiungendo se necessario poca acqua calda.

Nel frattempo scolate il pollo e tamponate con carta da cucina per assorbire il liquido in eccesso. Fatelo cuocere per alcuni minuti in padella insieme ai peperoni fino a completa cottura. Aggiustate di sale e pepe. Scaldate per 1/2 minuti per lato le piadine, disponete al centro una porzione di peperoni e pollo e chiudete a cono sovrapponendo leggermente i lembi da un lato.

Se vi piace potete stendere un velo di formaggio spalmabile sulla piadina calda prima di aggiungere i peperoni e il pollo.

# INSALATA CON TONNO MARINATO E ZUCCHINE GRIGLIATE



#### Ingredienti (4 persone)

250 g di insalata gentilina o mista di stagione a piacere 6 zucchine medie 400 g di tonno fresco 4 cucchiai di salsa di soia 3-4 cucchiai di semi di sesamo 1 limone olio extravergine di oliva sale pepe rosa

#### Procedimento

Mettete a marinare il tonno: preparate un'emulsione con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e 4 cucchiai di salsa di soia, versatela sul tonno, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per 30-40 minuti girando i tranci a metà del tempo.

Nel frattempo spuntate e tagliate le zucchine per il lungo in fette di 3-4 mm di spessore. Scaldate una piastra e grigliatele. Mettetele da parte e lasciatele raffreddare.

Prendete i tranci di tonno e passateli nei semi di sesamo in modo da coprirli interamente. Scaldate la piastra e grigliate il pesce senza aggiungere ulteriore condimento. Cuocetelo per 1-2 minuti per lato, a seconda dello spessore e del grado di cottura desiderato.

Una volta che il tonno sarà pronto, tagliatelo a fette abbastanza sottili. In una ciotolina preparate un'emulsione con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, il succo di un limone e un pizzico di sale.

Lavate e asciugate l'insalata quindi dividetela in quattro ciotole, unite le zucchine grigliate e il tonno.

Condite con l'emulsione al limone e terminate con una bella macinata di pepe rosa.

## PANINO CON MELANZANE, POMODORI SECCHI E PISTACCHI



#### Ingredienti (1 panino)

Un panino di farina di farro 4-5 fette di melanzana 5-6 pomodori secchi 25 g di pistacchi non salati 3 foglioline di basilico olio di semi di girasole sale pepe

#### Procedimento

Tagliate la melanzana a fette di circa 5-6 mm di spessore e grigliatele su una piastra ben calda per qualche minuto da ciascun lato, fino a cottura completa.

Preparate il pesto di pistacchi: frullate i pistacchi con le foglie di basilico e olio di girasole aggiunto poco alla volta fino a ottenere una consistenza cremosa. Regolate di sale e pepe.

Componete il panino spalmando una generosa quantità di pesto di pistacchi sulla base, aggiungete le fette di melanzane grigliate e i pomodori secchi.

## PANZANELLA CON CALAMARI ALLA GRIGLIA



ESTATE - Piatti Unici

#### Ingredienti (4 persone)

6-8 calamari medio-piccoli

pepe nero

300 g di pane raffermo
400 g di pomodori
2 cetrioli
2 coste di sedano
1 peperone piccolo
1 cipolla rossa dolce (perfetta quella di
Tropea)
basilico fresco a piacere
olio extravergine di oliva
sale

#### Procedimento

Tagliate il pane a cubetti e mettetelo in una ciotola capiente. Bagnatelo con un bicchiere di acqua e lasciatelo ammorbidire per un'ora almeno. Controllate che sia ben imbevuto ed eventualmente aggiungete un po' di acqua se necessario. Una volta che il pane si sarà ben bagnato, strizzatelo con delicatezza ed eliminate l'acqua in accesso.

Lavate tutte le verdure: tagliate i pomodori a cubetti, i peperoni, i cetrioli e il sedano a pezzettini piccoli e la cipolla a fette sottili. Unite tutte le verdure al pane e condite con generoso olio extravergine, sale e pepe a piacere. Mescolate bene e mettete a riposare in frigorifero per un paio di ore.

Pulite i calamari eliminando la pelle, l'occhio e il becco. la cartilagine interna e le interiora. Lavateli bene e piastrateli per pochissimi minuti su una griglia molto calda, girandoli a metà (per i calamari piccoli basteranno 3-4 minuti in tutto). Se volete servirli caldi preparateli all'ultimo, altrimenti potete farli in anticipo e metterli in frigorifero fino al momento di servire.

Impiattate la panzanella con i calamari alla griglia interi o ad anelli, a piacere.

### FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO



ESTATE - Contorni

#### Ingredienti (4 persone)

450 g di fagiolini 50 g di olive taggiasche 25 g di pinoli 40 g di pane secco o già grattugiato 4 cucchiai di olio extravergine di oliva 10 foglioline di basilico mezzo spicchio di aglio sale pepe nero

#### Procedimento

Lavate i fagiolini quindi eliminate le estremità. Portate a bollore abbondante acqua e cuoceteli per 5 minuti (devono rimanere al dente), scolateli e trasferiteli in una pirofila da forno stendendoli bene.

In un mixer frullate il pane secco con il basilico lavato e asciugato, l'olio e l'aglio fino a ottenere una panatura omogenea e profumata. Aggiungete ai fagiolini le olive e i pinoli, salate a piacere e coprite con il pane grattugiato aromatizzato.

Infornate in forno ventilato preriscaldato a 180 °C per circa 10 minuti, o comunque fino a raggiungere il grado di doratura desiderato.

# MELANZANE MARINATE AL FINOCCHIETTO SELVATICO



#### Ingredienti (4 persone)

600 g melanzane
30 ml di olio extravergine di oliva
20 ml di aceto balsamico
20 ml di succo di limone
uno spicchio di aglio
qualche rametto di finocchietto selvatico
peperoncino piccante (a piacere)
sale
pepe

#### Procedimento

Lavate e asciugate le melanzane. Tagliatele a fette di mezzo centimetro di spessore e disponetele a strati in un colapasta salandole leggermente. Tra uno strato e l'altro mettete un foglio di carta assorbente. Lasciatele a scolare per un'oretta in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione amara. Trascorso il tempo sciacquate le fette per togliere l'eccesso di sale e asciugatele bene.

Fate grigliare le fette di melanzane rigirandole ogni tanto per 10-12 minuti o comunque fino a cottura. Lasciatele raffreddare.

Nel frattempo preparate la marinata: unite in un bicchiere per mixer a immersione l'olio, l'aceto, il succo di limone, l'aglio pelato e privato del germe centrale, un po' di finocchietto selvatico, sale e pepe. Emulsionate bene con il frullatore a immersione per qualche secondo.

In un piatto da portata disponete le fette di melanzana grigliata spennellando ciascuna fetta con la marinata. Aggiungete qualche rondella di peperoncino piccante, un po' di finocchietto e, se gradite, ancora un po' di aglio tagliato a fettine sottili.

Coprite il piatto con la pellicola e lasciate marinare in frigorifero per un paio di ore. Lasciatelo a temperatura ambiente una ventina di minuti prima di gustare!

## TORTA DI FARRO ALLE PESCHE E YOGURT



#### Ingredienti (Ø 24 cm)

400 g di polpa di pesca
200 ml di acqua
2 uova
220 g di zucchero semolato
130 g di yogurt greco
50 ml di olio di semi di mais
100 g di farina semi-integrale di farro
200 g di farina 00
1 bustina di lievito per dolci
Scorza di limone non trattato

#### Procedimento

Preparate le pesche: fate sciogliere in una padella 40 g di zucchero insieme all'acqua cuocendo a fuoco dolce; aggiungete la polpa delle pesche tagliata a pezzi e fate cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti. Scolate e lasciate raffreddare.

Sbattete le uova con lo zucchero rimasto (180 g) fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete gradatamente lo yogurt e l'olio. Setacciate le farine con il lievito, la scorza grattugiata del limone e aggiungete al composto. Mescolate bene fino ad amalgamare il tutto. In ultimo, incorporate le pesche a pezzetti e distribuite il tutto in una tortiera precedentemente unta.

Cuocete in forno a  $170^{\circ}$  (forno ventilato) per circa 30 minuti, controllando la cottura con uno stuzzicadenti.

# CROSTATA SENZA COTTURA CON MORE E MIRTILLI



ESTATE - Dolci

#### Ingredienti (Ø 24cm)

#### Per la base:

260 g di biscotti secchi 130 g di burro 2 cucchiaini di cacao amaro 2 cucchiaini di zucchero

#### Per la farcitura:

250 g di yogurt bianco 200 ml di panna fresca 8 g di colla di pesce 40 g di zucchero a velo 125 g di mirtilli 250 g di more 30 g di riccioli di cioccolato fondente meringhe a piacere

#### Procedimento

Per prima cosa preparate la base: frullate i biscotti secchi insieme al cacao e allo zucchero. Trasferite in una ciotola e unite il burro precedentemente fuso.

Mettete il composto in uno stampo a cerniera rivestito di carta forno (sia la base che i bordi) e premetelo per formare una crostata, lasciando dei bordi alti circa 7-8 mm. Mettete in frigorifero a riposare per 15 minuti.

Nel frattempo mettete la colla di pesce in acqua fredda ad ammorbidire per qualche minuto. Mettete due cucchiai di panna in un pentolino, scaldateli e sciogliete la colla di pesce ormai ammorbidita e scolata dall'acqua. Montate il resto della panna insieme allo zucchero a velo, incorporate lo yogurt mescolando con delicatezza. Unite anche la colla di pesce sciolta nella panna e mescolate.

Riprendete la base dal frigorifero e riempitela con la crema di yogurt,

Rimettete la torta in frigorifero per almeno 2-3 ore per fare addensare la crema. Trascorso il tempo decorate a piacere con more, mirtilli e riccioli di cioccolato e meringhette.

### PANNACOTTA ALL'ANGURIA



#### Ingredienti (4 persone)

#### Per la pannacotta:

500 ml di panna fresca 100 g di zucchero 2 fogli di colla di pesce (9 g)

#### Per la gelatina all'anguria:

280 g di anguria pulita 30 g di zucchero 2 fogli di colla di pesce (9 g)

#### Procedimento

Preparate la pannacotta mettendo la panna e lo zucchero in un pentolino e portandola a sfiorare il bollore mescolando con un cucchiaio. Spegnete e sciogliete la colla di pesce precedentemente fatta ammorbidire per 10 minuti in acqua fredda.

Dividete la pannacotta in 4 bicchierini trasparenti, fate raffreddare quindi mettete in frigorifero per 2 ore.

Trascorso il tempo preparate la gelatina.

Frullate la polpa di anguria con lo zucchero e scaldatela fino a sfiorare il bollore. Unite la colla di pesce precedentemente fatta ammorbidire in acqua fredda e lasciate intiepidire. Quando sarà tiepida, dividetela nei quattro bicchierini e riponete in frigorifero per altre 3 ore.

# CHEESECAKE AI LAMPONI E MIRTILLI



ESTATE - Dolci

#### Ingredienti (Ø 24cm)

#### Per la base:

200 g di biscotti secchi tipo digestive 100 g di burro

#### Per la crema:

200 g di ricotta
250 g di formaggio fresco spalmabile
70 g di zucchero
15 g di gelatina in fogli
300 ml di panna fresca da montare
100 g di marmellata ai frutti di bosco
2 cucchiai di latte
lamponi e mirtilli freschi per decorare

#### Procedimento

Iniziate col preparare la base: riducete in polvere i biscotti e amalgamateli con il burro fuso. Pressate il composto sul fondo della tortiera foderato di carta forno, livellate e lasciate rassodare in frigorifero.

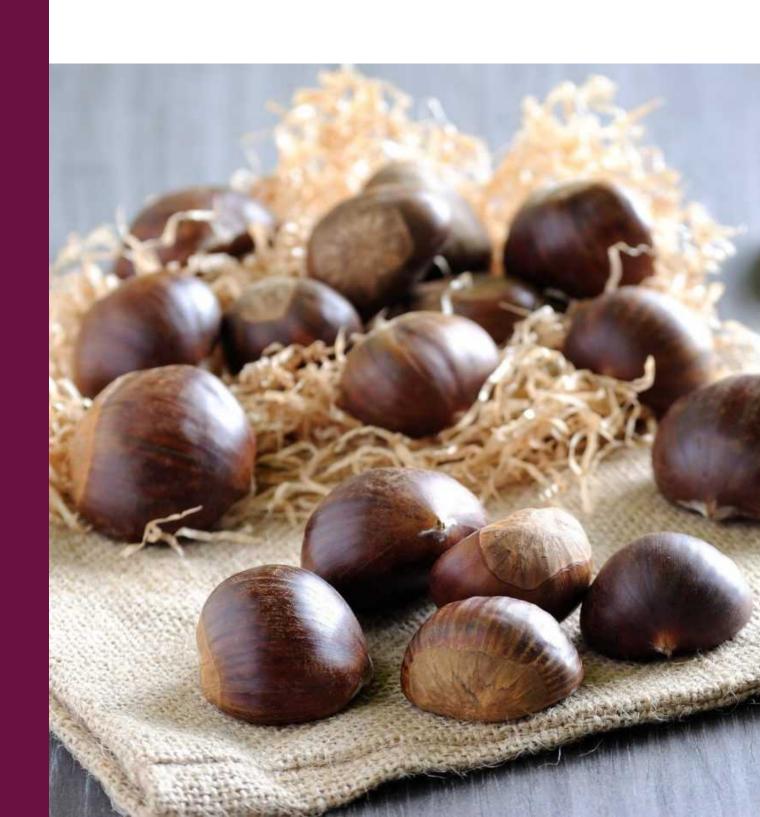
Fate ammorbidire la gelatina in una ciotola di acqua fredda per circa 10 minuti. Scioglietela successivamente nel latte portato a bollore.

In una ciotola capiente mescolate la ricotta, il formaggio spalmabile e lo zucchero. Unite il latte con la gelatina, mescolate sempre molto bene per evitare la formazione di grumi. Aggiungete infine la panna fresca montata, poco per volta, incorporandola con delicatezza.

Estraete la base dal frigorifero, spalmatela con metà della marmellata, aggiungete la crema, livellate e rimettete in frigo.

Una volta rassodata, spalmate l'altra metà della marmellata, decorate la vostra cheesecake ai frutti di bosco con i lamponi e i mirtilli freschi.

## Autunno



# PICCOLE MILLEFOGLIE SALATE AI FUNGHI



#### Ingredienti (4 persone)

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
160 g di funghi freschi
mezzo spicchio di aglio
40 g di carote
80 g di ricotta
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero
semi di papavero e sesamo per guarnire

#### Procedimento

Ricavate dalla sfoglia 30 dischi di circa 4 cm di diametro. Disponeteli su una placca da forno rivestita, quindi cospargete a piacere con semi di papavero e sesamo.

Coprite i dischi di sfoglia con un foglio di carta forno e mettete sopra un'altra teglia più piccola: i dischi dovranno cuocere in questo modo così da dorarsi senza gonfiare. Fate cuocere la sfoglia in forno a 200°C statico per circa 20-25 minuti nel secondo ripiano dall'alto, verificando comunque il grado di doratura e allungando o riducendo i tempi se necessario. Una volta pronti fate raffreddare completamente.

Nel frattempo tritate l'aglio e la carota e fateli rosolare in padella con 2-3 cucchiai di olio per un paio di minuti. Unite i funghi puliti dagli eventuali residui di terra, il prezzemolo tritato, salate e fate cuocere per 15 minuti a fiamma vivace, fino a che l'acqua di vegetazione si sarà asciugata. Fate raffreddare.

Mettete i funghi in un mixer (tenetene da parte alcuni per la decorazione se volete) insieme alla ricotta e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale e pepe.

Formate le millefoglie ciascuna con 3 dischi di sfoglia inframezzati da un ciuffo di crema e terminate con un piccolo ciuffettino di crema e i funghi che avete tenuto da parte. Servite le millefoglie fresche.

## MEDAGLIONI DI ZUCCA CON SPECK E FUNGHI



#### Ingredienti (4 persone)

4 medaglioni di zucca butternut 150 g di funghi freschi misti 8 fette di speck 1 spicchio di aglio un mazzetto piccolo di prezzemolo mezza carota olio extravergine di oliva sale pepe nero

#### Procedimento

Preparate i medaglioni di zucca: ricavate delle fette di circa 7-8 mm di spessore e, con un taglia biscotti, ricavate dei medaglioni del diametro di 8-10 cm. Portate a bollore un po' di acqua e cuocete i medaglioni al vapore per 3-4 minuti: dovranno rimanere molto al dente. Una volta pronti tenete da parte.

In una padella fate rosolare l'aglio e la carota tritati con un paio di cucchiai di olio extravergine. Unite i funghi puliti e tagliati a fettine, salate e fate cuocere per una decina di minuti. Cospargete con prezzemolo tritato e continuate la cottura fino a che saranno cotti e l'acqua di vegetazione si sarà asciugata.

Avvolgete ogni medaglione in due fette di speck. Disponete i medaglioni su una placca da forno rivestita e fate cuocere in forno ventilato a 180°C per 10-12 minuti. Coprite con i funghi caldi, cospargete con una generosa macinata di pepe nero e servite.

### MUFFIN SALATI AI BROCCOLI



#### Ingredienti (9 muffin)

80 g di farina di farro 40 g di farina 00 8 g di lievito per torte salate 1 uovo 70 g di broccoli già lessati 80 ml di latte 20 g di formaggio grattugiato

#### Procedimento

Setacciate e riunite, in una ciotola, la farina di farro, la farina 00, il lievito e un pizzico di sale.

In un'altra ciotola amalgamate l'uovo sbattuto, i broccoli lessati e sminuzzati finemente, il latte e il formaggio grattugiato.

Unite i due composti, mescolate molto bene fino a quando non ci saranno più grumi e versate negli stampini da muffin precedentemente foderati con gli appositi pirottini di carta.

Fate cuocere in forno a 180° per circa 25-30 minuti.

# CAPESANTE GRATINATE CON PORCINI



#### Ingredienti (4 persone)

4 capesante con guscio
2 funghi porcini
mezzo bicchiere di vino bianco
una noce di burro
2 cucchiai di pane grattugiato
prezzemolo

#### Procedimento

Togliete le noci di capesante dal guscio; lavatele e tagliatele a dadini, compreso il corallo (la parte arancione).

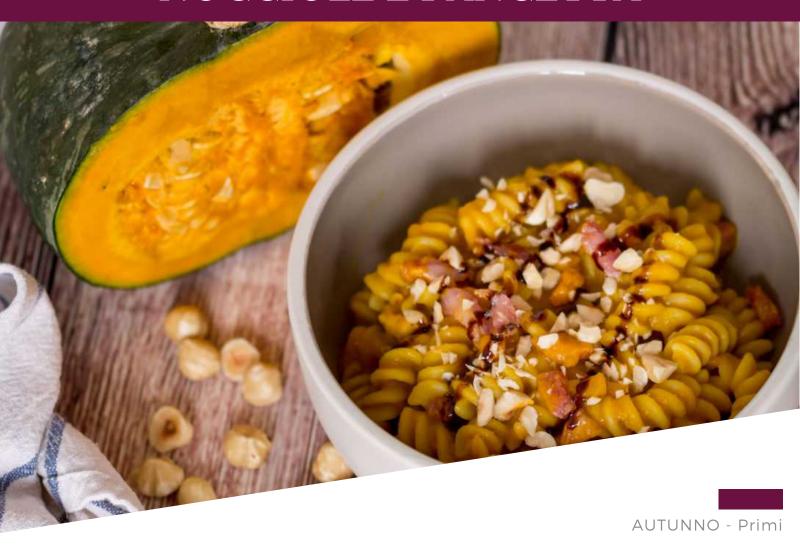
Pulite delicatamente i porcini; tagliate la parte superiore a lamelle e il gambo a dadini.

Fate scaldare la noce di burro in una padella. Rosolate le capesante, sfumate con il vino bianco. Quando sarà evaporato aggiungete i porcini e cuocete per 1 o 2 minuti.

Disponete funghi e capesante nei gusci, suddividete il sughetto di cottura fra le quattro porzioni, coprite col pangrattato e passate sotto il grill del forno per altri 2 o 3 minuti, fino a quando non si sarà formata una leggera crosticina.

Servite caldissimi.

# PASTA CON ZUCCA, NOCCIOLE E PANCETTA



#### Ingredienti (4 persone)

280 g di pasta
400 g di zucca (già pulita)
150 di pancetta in un'unica fetta
80 g di nocciole tostate
olio extravergine di oliva
sale
pepe
glassa di aceto balsamico

#### Procedimento

Pulite la zucca, eliminando buccia e semi (non buttateli: provate a farli tostare). Tagliate la polpa a cubetti piccoli e fatela rosolare in una padella insieme a un filo di olio extravergine di oliva.

Passato qualche minuto aggiungete un pizzico di sale, pepe e poca acqua ben calda e continuate la cottura fino a quando la zucca non risulterà morbida. Frullate con un mixer a immersione.

Tritate grossolanamente le nocciole.

Nel frattempo preparate la pancetta e la pasta: mettete quest'ultima a cuocere in abbondante acqua bollente e salata, e tagliate a cubetti piccoli la pancetta, rosolandoli in un piccolo padellino (senza aggiungere olio) fino a quando saranno croccanti.

Trasferite la pasta, un paio di minuti prima della fine della cottura, nella padella con la crema di zucca, aggiungendo un paio di cucchiai di acqua di cottura. Insaporite a fiamma bassa la pasta con la crema di zucca e, quando si sarà assorbita l'acqua, aggiungete pancetta e nocciole.

Suddividete nei piatti da portata e guarnite con la glassa di aceto balsamico.

### CREMA DI PORRI E PATATE



#### Ingredienti (4 persone)

2 porri 450 g di patate brodo vegetale olio extravergine di oliva sale pepe timo fresco

#### Procedimento

Pulite il porro e affettato molto sottile. Fatelo rosolare a fuoco dolce con l'olio extravergine di oliva, aggiungete le patate tagliate a cubetti piccoli, e coprite con il brodo vegetale.

Proseguite la cottura a fuoco lento per circa 40 minuti, fino a quando le patate non saranno molto morbide. Salate e, se necessario, aggiungete durante la cottura altro brodo vegetale.

Una volta che le verdure saranno ben cotte, togliete la pentola dal fuoco e passate tutto con il minipimer.

Suddividete la crema nei piatti da portata, spolverate con una macinata di pepe fresco, qualche fogliolina di timo e servite molto caldo.

## GNOCCHI DI ZUCCA BURRO E SALVIA CON AMARETTI



#### Ingredienti (4 persone)

1 kg di gnocchi di zucca40 g di burro7-8 foglie di salvia40 g di parmigiano grattugiato6 amaretti secchisale e pepe nero

#### Procedimento

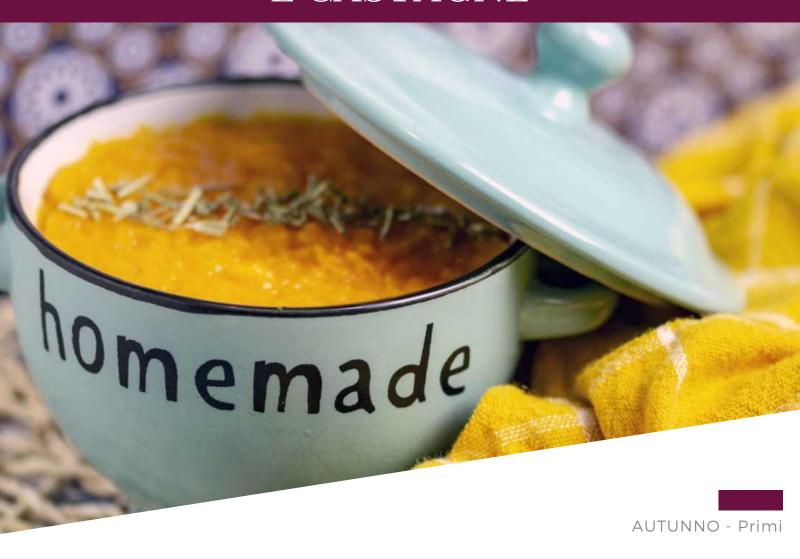
Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate gli gnocchi di zucca fino a che torneranno a galla.

Nel frattempo fate sciogliere il burro in una capiente padella e unite la salvia spezzettata grossolanamente a mano. Fate insaporire per 2-3 minuti quindi unite gli gnocchi prelevati dall'acqua con una schiumarola.

Aggiungete in padella il parmigiano e 4 amaretti sbriciolati. Unite 2-3 cucchiai di acqua di cottura e spadellate, mescolando molto delicatamente, per uno o due minuti, fino a che il condimento sarà diventato cremoso.

Dividete nei piatti e terminate con una generosa macinata di pepe nero e i restanti amaretti spezzettati grossolanamente.

## CREMA DI ZUCCA E CASTAGNE



#### Ingredienti (4 persone)

500 g di zucca 220 g di castagne mezza cipolla olio extravergine di oliva brodo vegetale sale pepe rosmarino

#### Procedimento

Fate sbollentare le castagne per circa 5 minuti, dopo aver inciso leggermente il guscio esterno. Toglietele dall'acqua, eliminate la buccia e la pellicina bianca e fatele bollire nuovamente per altri 40 minuti.

Preparate nel frattempo la zucca: pulitela, tagliate a pezzetti la polpa e fatela rosolare in una pentola, in cui avrete precedentemente fatto imbiondire la cipolla con un filo di olio extravergine di oliva.

Aggiungete poco brodo vegetale ben caldo e continuate a cuocere per altri 20/25 minuti, fino a quando la zucca risulterà tenera, salando e aggiungendo altro brodo se necessario.

Frullate la zucca con le castagne fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Regolate di sale e pepe, suddividete nei piatti e decorate con il rosmarino tritato grossolanamente.

## ARROSTO DI LONZA CON CACHI CARAMELLATI



#### Ingredienti (6 persone)

1 kg di lonza di maiale
100 g di pancetta dolce tesa a fette
1 cipolla
1 cachi mela
mezzo bicchiere di vino bianco
200 ml di brodo vegetale
1 foglia di alloro
olio extravergine di oliva
1 cucchiaio da tavola di miele millefiori pepe nero

#### Procedimento

Stendete la pancetta su un tagliere sovrapponendo le fette per circa un terzo della loro larghezza e formando un rettangolo largo quanto il pezzo di lonza. Mettete la lonza al centro e, delicatamente, ripiegate la pancetta così da rivestire completamente l'arrosto, premendo per farla aderire bene alla carne. Legate quindi l'arrosto con dello spago da cucina.

Tagliate la cipolla grossolanamente e mettetela in una casseruola insieme a un generoso giro di olio extravergine di oliva. Fate appassire per qualche minuto poi unite l'arrosto e rosolatelo si tutti i lati (anche le estremità), per un minuto circa ciascuno. Abbassate la fiamma e sfumate con il vino bianco aggiungendo anche l'alloro.

Una volta che il vino sarà quasi completamente evaporato aggiungete mezzo bicchiere di brodo vegetale, coprite e lasciate cuocere a fiamma molto bassa per circa un'ora, aggiungendo poco brodo se necessario e rigirando l'arrosto ogni tanto.

Pelate il cachi mela e tagliatelo in 12 spicchi. In una padella mettete il miele e 2 cucchiai di acqua, scaldate il tutto a fiamma moderata quindi unite le fette di cachi e fate caramellare a fiamma viva per qualche minuto fino a che il fondo si sarà quasi completamente asciugato. Spegnete e tenete da parte.

Quando mancano 10 minuti alla cottura dell'arrosto unite le fette di cachi caramellate, regolate di pepe nero e portate a termine la cottura.

# CALAMARI RIPIENI DI PATATE E POMODORI SECCHI



#### Ingredienti (4 persone)

900 g di calamari (circa 3 calamari medi)
400 g di patate
8 pomodori secchi
4 acciughe sottolio
2 cucchiaini di capperi sotto sale
2 spicchi di aglio
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

#### Procedimento

Lessate le patate in abbondante acqua, pelatele e tenetele da parte. Pulite i calamari eliminando la pelle, il becco, la cartilagine e le interiora. Separate i ciuffi e le ali dalle sacche e tenete queste ultime da parte.

In una padella fate rosolare l'aglio tagliato grossolanamente insieme a 3-4 cucchiai di olio. Unite le acciughe e fatele sciogliere. Aggiungete quindi i ciuffi e le ali dei calamari tritati grossolanamente al coltello e lasciate cuocere per 2-3 minuti al massimo. Trasferite tutto in un mixer aggiungendo anche i pomodori secchi e i capperi sciacquati dal sale e frullate fino a ottenere una composto piuttosto omogeneo.

Schiacciate le patate lesse con una forchetta o con lo schiacciapatate e mettetele in una ciotola. Unite anche il composto di pomodori secchi e mescolate bene. Regolate di sale e pepe a piacere.

Con un cucchiaio riempite le sacche dei calamari con il composto di patate lasciando un po' di spazio vicino all'apertura e richiudeteli bloccandoli con degli stuzzicadenti.

Mettete i calamari ripieni in una pirofila da forno, irrorate con 2-3 cucchiai di olio extravergine, salate e pepate. Infornate a 180°C in forno ventilato per 12-13 minuti.

Sfornate, lasciate riposare un minuto e servite.

## INVOLTINI CON SCAROLA E PROSCIUTTO



#### Ingredienti (4 persone)

400 g di fesa di vitello in fette mezzo cespo di scarola 60 g di prosciutto cotto 40 g di formaggio grattugiato 1 bicchiere di vino bianco farina di farro integrale (in alternativa potete usare farina 00) per infarinare gli involtini 3 o 4 acciughe sott'olio olio extravergine di oliva pepe sale

#### Procedimento

Lavate e asciugate la scarola. Tagliate grossolanamente le foglie e fatele saltare in una padella con un filo di olio extravergine di oliva, in cui avrete precedentemente sciolto le acciughe per insaporire. Fate cuocere la scarola fino a quando sarà morbida.

Battete leggermente le fette di carne, coperte da un foglio di carta forno, con un batticarne. Salate, pepate, adagiate la scarola, il prosciutto cotto e spolverate abbondantemente con il formaggio grattugiato. Arrotolate gli involtini, sigillateli con degli stuzzicadenti e passateli nella farina di farro.

Rosolate gli involtini in padella con dell'olio extravergine di oliva e, dopo un paio di minuti, aggiungete il vino bianco. Sfumate e fate evaporare, coprite, abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 15/20 minuti.

### SCALOPPINE AL MELOGRANO



#### Ingredienti (4 persone)

4 scaloppine di vitello 15 g di burro 1 melograno farina 00 sale pepe nero

#### Procedimento

Sgranate il melograno. Mettete tre quarti dei semi ottenuti all'interno di un mixer e frullateli molto bene.

Passate il composto ottenuto in un colino in modo da ricavarne solo il succo: ve ne serviranno circa 70 ml. Mettete da parte i semi dl melograno rimasti.

In una padella fate sciogliere il burro quindi unite le scaloppine precedentemente infarinate da entrambi i lati. Fate rosolare la carne a fiamma viva 2 minuti per lato.

Unite il succo del melograno, due cucchiai di semi interi, salate e fate restringere sempre a fiamma viva per un minuto circa.

Regolate di pepe nero a piacere e servite!

## CIAMBELLA SALATA CON BROCCOLI E PROSCIUTTO COTTO



#### Ingredienti (Ø 24 cm)

200 g di farina 00

3 uova medie
200 g di broccoli
120 g di prosciutto cotto a dadini
50 g di olive taggiasche denocciolate
70 ml di olio di semi di girasole
120 ml di latte
40 g di parmigiano grattugiato
1 bustina di lievito istantaneo per salati
semi misti a piacere per decorare (zucca
e sesamo)
sale

#### Procedimento

Lavate i broccoli e lessateli per 6-7 minuti in acqua bollente salata, scolandoli ancora al dente. Fateli intiepidire e tritateli grossolanamente con un coltello.

In una ciotola capiente rompete le uova e iniziate a sbatterle con una frusta elettrica. Quando saranno montate unite anche l'olio e il latte e sbattete per amalgamare bene il tutto. In una scodella unite le polveri: setacciate farina e lievito e mescolate insieme al parmigiano.

Continuando a sbattere con le fruste salate leggermente il composto quindi unite le polveri poco alla volta. Quando il composto sarà omogeneo e ben amalgamato spegnete le fruste elettriche e incorporate, con un cucchiaio o una spatola, i broccoli tritati, il prosciutto cotto a dadini e le olive.

Versate il tutto in uno stampo da ciambella unto e infarinato e cospargete a piacere con i semi di zucca e sesamo. Fate cuocere in forno statico preriscaldato a 180 °C per 35 minuti circa, facendo una prova con lo stecchino e sfornando non appena uscirà asciutto. Fate intiepidire prima di sformare.

## PLUMCAKE DI PATATE DOLCI, PORRI E SALMONE



#### Ingredienti

200 g di farina 00

250 g di patata dolce (peso polpa già pulita)
150 g di salmone affumicato
150 g di porri
3 uova
90 g di olio di semi di girasole
un mazzetto di prezzemolo
una bustina di lievito istantaneo per
salati
un cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

#### Procedimento

Pelate le patate dolci e tagliatele a pezzetti più o meno della stessa dimensione. Metteteli in una pentola con acqua fredda e portate sul fuoco. Fate cuocere le patate finché non saranno morbide, quindi scolatele, schiacciatele con una forchetta e tenetele da parte.

Mentre le patate cuociono tagliate il porro a pezzi e lavatelo accuratamente anche tra i vari strati per eliminare eventuale terra. Tagliatelo a striscioline e poi a pezzetti e fatelo stufare in una padella insieme a un cucchiaio di olio extravergine di oliva e a 50 ml di acqua finché non si sarà cotto e asciugato.

In una ciotola rompete le uova e sbattetele insieme all'olio di semi. Unite quindi la patata dolce schiacciata e mescolate accuratamente.

Aggiungete i porri, il salmone affumicato a straccetti e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe e per ultimi unite la farina e il lievito setacciati. Mescolate per amalgamare l'impasto e trasferitelo in uno stampo da plumcake di circa 22 x 10 cm imburrato e infarinato.

Fate cuocere in forno statico a 175°C per circa 45 -50 minuti, verificando la cottura con uno stuzzicadenti. Fate intiepidire prima di sformare e servire.

### ZUCCA AL FORNO SPEZIATA



#### Ingredienti (4 persone)

1 zucca media (es. Delica o Butternut)
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
mezzo cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di curry
mezzo cucchiaino di cannella
noce moscata a piacere
sale
pepe nero

#### Procedimento

Lavate bene la zucca con la buccia, asciugatela e tagliatela a metà. Privatela dei semi e dei filamenti interni. Tagliatela a fette o a spicchi tutti più o meno dello stesso spessore e disponeteli su una teglia da forno rivestita.

In una ciotolina mescolate bene l'olio con le quattro spezie fino ad avere una salsina omogenea. Usando un pennello da cucina, spennellate generosamente tutte le fette di zucca con l'olio speziato.

Salate a piacere e cospargete con una macinata di pepe nero. Infornate la zucca a in forno ventilato 180°C per circa 20 minuti, verificando la cottura con una forchetta.

### INSALATA DI PORCINI E RUCOLA



#### Ingredienti (4 persone)

2 funghi porcini80 gr di rucola40 gr di scaglie di granaOlio extravergine d'olivaSale

#### Procedimento

Pulite i funghi con un panno o un coltellino. Tagliateli a fettine molto sottili.

Lavate la rucola e disponetela in un'insalatiera insieme alle scaglie di grana e alle lamelle di porcini.

Condite molto delicatamente con l'olio extravergine di oliva e il sale. Se avete a disposizione un vaporizzatore di olio, usatelo: vi aiuterà a non appesantire le fettine di porcini con il condimento.

### TORTA DI MELE ALL'ACQUA



#### Ingredienti ( $\emptyset$ 22 cm)

225 g di farina 00 150 g di zucchero semolato 3 uova 3 mele golden 120 ml di olio di semi 120 ml di acqua 1 bustina di lievito per dolci zucchero a velo per decorare

#### Procedimento

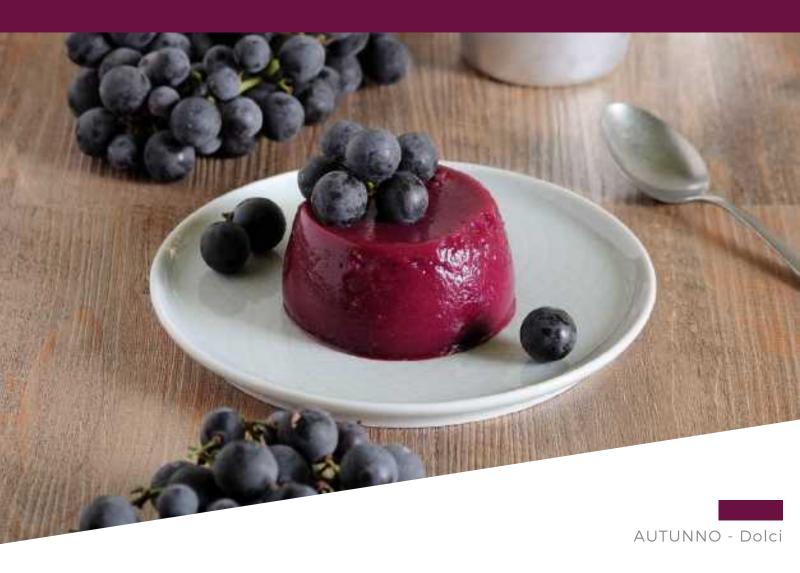
Sbattete le uova e lo zucchero con le fruste fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungete, sempre mescolando, la farina precedentemente setacciata con il lievito. Unite l'acqua e versate, a filo, l'olio di semi.

Quando l'impasto sarà omogeneo aggiungete le mele, sbucciate e tagliate a fette.

Versate il composto nella tortiera, foderata con carta forno, e cuocere a 170 per circa 45/50 minuti. Fate raffreddare e spolverate con lo zucchero a velo.

#### BUDINO DI UVA FRAGOLA



#### Ingredienti (4 persone)

350 ml di succo di uva fragola (ottenuto da circa 700 g di uva) 150 ml di acqua 40 g di maizena 25 g circa di zucchero

#### Procedimento

Lavate bene l'uva e ricavatene gli acini. Se avete un estrattore utilizzatelo per ricavare il succo, altrimenti potete usare un passaverdure o mettete l'uva in un mixer e frullate fino a ottenere un composto abbastanza fluido e omogeneo che filtrerete con un colino, poco alla volta. Dovrete ottenere circa 350 ml di succo di uva fragola.

Diluite il succo d'uva con l'acqua per ottenere 500 ml di liquido. In un pentolino mettete l'amido e lo zucchero, aggiungete poco succo d'uva e mescolate con una frusta per sciogliere le polveri senza formare grumi.

Unite quindi il restante succo e mettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassa. Cuocete, mescolando di continuo, fino a raggiungere il bollore. Lasciate cuocere sempre mescolando per 3-4 minuti dal bollore, togliete dal fuoco e dividete il composto in 4 stampi monoporzione.

Fate raffreddare quindi riponete in frigorifero per 3-4 ore.

Al momento di servire estraete i budini una decina di minuti prima dal frigorifero, sformateli e decorateli a piacere con qualche acino di uva fragola.

## TORTA DI PANE CON FICHI E FRUTTA SECCA



#### Ingredienti (Ø 24 cm)

250 g di pane secco 500 ml di latte 320 g di fichi 120 g di frutta secca mista (noci, mandorle e pinoli) 50 g di miele di acacia 70 g di zucchero

#### Procedimento

Tagliate il pane a pezzetti e mettetelo in una scodella. Unite il latte, amalgamate e fate riposare in frigorifero, mescolando ogni tanto, per un paio di ore (anche di più se ne avete il tempo e volete un risultato finale meno rustico). Non appena il pane avrà assorbito tutto il latte e avrà una consistenza molle, spezzettatelo più o meno grossolanamente. Unite lo zucchero, il miele e mescolate.

Aggiungete la frutta secca in parte intera e in parte tritata grossolanamente. Unite anche i fichi tagliati a pezzettini abbastanza piccoli.

Mescolate bene il tutto e trasferitelo in una tortiera rivestita di carta forno o imburrata e infarinata. Fate cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per 80 minuti.

Lasciate raffreddare completamente la torta di pane con fichi prima di sformarla.

### PANNACOTTA AL KIWI



#### Ingredienti (4 persone)

500 ml di panna fresca 250 ml di latte fresco intero 110 g di zucchero semolato 13 g di gelatina 1 cucchiaio di zucchero a velo 3 kiwi

#### Procedimento

Lasciate in ammollo la gelatina in poca acqua tiepida per circa 10 minuti. Scaldate panna, latte e zucchero: portate a sfiorare il bollore e allontanate dal fuoco. Strizzate la gelatina, aggiungetela ai liquidi e mescolate bene fino a quando non si sarà completamente sciolta.

Suddividete la panna negli stampini e fate raffreddare in frigorifero per almeno 3/4 ore.

Frullate i kiwi, dopo averli sbucciati e fatti a pezzetti, insieme allo zucchero a velo. Dividete il kiwi nelle coppette e servite ben fresco.

## Inverno



## CROSTATINE AI BROCCOLI



#### Ingredienti (4 persone)

400 gr di broccoli
50 gr di formaggio a pasta molle
40 gr di formaggio grattugiato
2 uova
1 confezione di pasta brisè
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale

#### Procedimento

Lessate in abbondante acqua salata le cime dei broccoli precedentemente lavate e mondate per una decina di minuti. Scolatele e fatele saltare in padella, con un filo di olio extravergine di oliva, schiacciandole con una forchetta fino a ridurle in purea.

Sbattete le uova, unite un pizzico di sale, una grattata di noce moscata, il formaggio grattugiato e il formaggio a pasta molle tagliato a dadini piccoli. Aggiungete al composto la purea di broccoli e mescolate con cura.

Srotolate la pasta brisè e ricavate 4 dischi adatti a foderare degli stampini di circa 10-12 cm di diametro. Mettete la pasta nelle mini tortiere leggermente oliate, versate il composto di broccoli e terminate la decorazione con piccole strisce ricavate dalla pasta brisè avanzata.

Infornate a 170° per circa 15 minuti.

### CIPOLLINE AGLI AGRUMI



#### Ingredienti (4 persone)

700 g di cipolline

40 g di burro

1 arancia

1 pompelmo rosa

1 limone

40 g di miele di acacia

2 rametti di rosmarino

1 cucchiaino di zucchero (facoltativo) sale

#### Procedimento

Lavate e asciugate le cipolline. Spremete il succo dei tre agrumi, dovreste ottenere all'incirca 320-350 ml di spremuta.

Fate sciogliere il burro in una padella abbastanza capiente. Unite il succo degli agrumi e lasciate restringere per 5-6 minuti a fiamma vivace. Aggiungete il miele e mescolate bene.

Unite le cipolline e il rosmarino, mescolate e coprite. Lasciate cuocere per 20-25 minuti mescolando ogni tanto. Se vedete che tendono ad asciugare eccessivamente potete aggiungere un po' di acqua.

Quando le cipolline saranno quasi cotte, assaggiate e regolate di sale. Se dovessero risultare eccessivamente acide o amare potete aggiungere un pizzico di zucchero. Terminate la cottura facendo restringere bene il succo degli agrumi (dovrà assumere la consistenza di uno sciroppo).

Trasferite le cipolline in una ciotola e fate intiepidire. Gustatele subito o riponete in frigorifero.

## TORTINO DI CAVOLFIORE E PANCETTA



#### Ingredienti (4 persone)

12 fette di pancetta tesa o coppata 200 g di cavolfiori 4 uova 2 cucchiai di parmigiano 1 spicchio di aglio sale pepe olio extravergine di oliva

#### Procedimento

Pulite i cavolfiori e lessateli in abbondante acqua leggermente salata scolandoli al dente (oppure usate cavolfiori già cotti e avanzati in precedenza). In una padella fate rosolare lo spicchio di aglio tritato con due cucchiai di olio quindi saltate i cavolfiori per 3 minuti, regolando di sale.

Sbattete le uova insieme al parmigiano, salate leggermente e regolate di pepe. Unite alle uova anche i cavolfiori tritati grossolanamente e tenete da parte.

Foderate 4 stampi di 8 cm di diametro con le fette di pancetta in modo da formare dei cestini. Riempite ciascuno stampo con l'impasto di uova e cavolfiori avendo cura di lasciare 6-7 mm dal bordo (cuocendo si gonfieranno). Infornate gli sformati a 180°C per circa 30-35 minuti in forno ventilato.

# POLENTA CON CAVOLO RICCIO, CECI E ACCIUGHE



### Ingredienti (4 persone)

4 fette di polenta fredda 300 g di cavolo riccio 125 g di ceci già lessati 15 g di pinoli 2 spicchi di aglio 8 filetti di acciughe sottolio olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Lavate bene il cavolo riccio e sbollentatelo in acqua bollente per 5-6 minuti. Scolatelo e raffreddatelo in acqua fredda. Strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso e sminuzzatelo al coltello.

In una padella fate tostare per qualche minuto i pinoli quindi teneteli da parte. Nella stessa padella fate rosolare l'aglio tritato finemente con l'olio per uno o due minuti quindi aggiungete il cavolo riccio, salate e fate insaporire per 3 minuti. Aggiungete anche i ceci e lasciate cuocere per altri 4-5 minuti poi spegnete e unite i pinoli tostati.

In forno o in padella fate tostare le fette di polenta fino a che avranno formato una bella crosticina in superficie. Disponete il cavolo sopra le fette di polenta e terminate con due filetti di acciuga sottolio ben asciugati.

# RAVIOLI DI PATATE VIOLA ALLE NOCCIOLE



#### Ingredienti (4 persone)

#### Per la pasta fresca:

2 etti di farina 00 2 uova 3/4 rametti di timo

#### Per il ripieno:

3 etti di patate viola 40 g di taleggio

#### Per il sugo:

60 g di burro 50 g di nocciole sale formaggio grattugiato

#### Procedimento

Lessate le patate viola in abbondante acqua e continuate la cottura fino a quando non si bucheranno facilmente con una forchetta (circa 30-40 minuti a seconda della grandezza). Passatele sotto l'acqua fredda e schiacciatele con lo schiacciapatate, avendo cura di eliminare la buccia.

Disponete a fontana la farina su una spianatoia. Al centro mettete le foglie di timo e le uova, sbattetele leggermente con una forchetta amalgamando poco per volta la farina. Impastate vigorosamente per circa 10 minuti, fino a quando la pasta non sarà soda, elastica e liscia. Avvolgetela nella pellicola e lasciate riposare per circa mezz'ora.

Tagliate dei piccoli panetti e passateli nella macchina per tirare la pasta, utilizzando tutti gli spessori dal più largo fino al più sottile e fermandovi al penultimo.

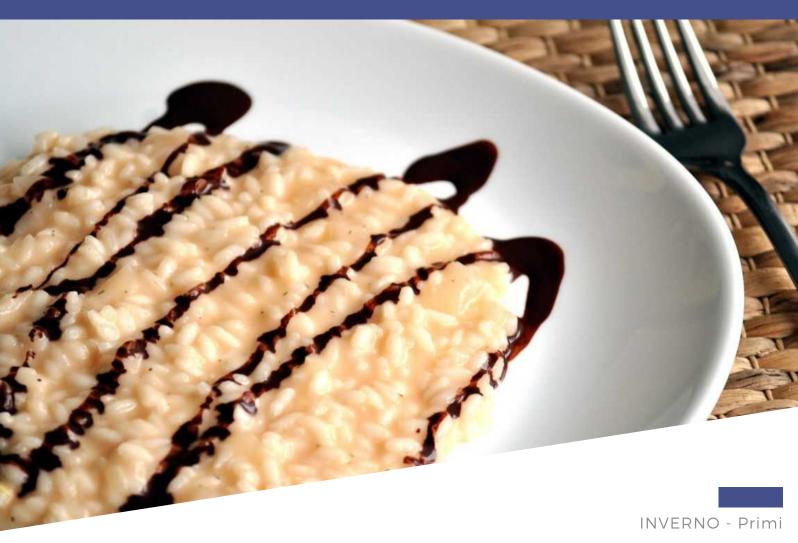
Tagliate a pezzetti piccoli il taleggio e amalgamatelo alle patate lesse.

Disponete sulle sfoglie piccoli mucchietti di ripieno, coprite con un'altra sfoglia e ritagliate i ravioli, premendo bene sui bordi.

Mettete a bollire dell'acqua e cuocete i ravioli per circa 4-5 minuti.

In un pentolino mettete a sciogliere il burro con le nocciole tritate grossolanamente: fate scaldare per qualche minuto e versate sui ravioli scolati. Condite con abbondante formaggio grattugiato e servite ben caldi!

## RISOTTO PERE E TALEGGIO CON CACAO AMARO



#### Ingredienti (4 persone)

2 I di brodo vegetale
320 g di riso superfino
300 g di polpa di pere (circa 2 pere
medie pulite)
120 g di taleggio
30 g di burro
30 g di grana grattugiato
mezzo bicchiere di vino bianco
1 scalogno
40 ml di acqua
30 g di cacao amaro

#### Procedimento

Tritate finemente lo scalogno e mettetelo a rosolare per un paio di minuti insieme al burro in una casseruola capiente. Unite il riso e tostate per uno o due minuti.

Aggiungete le pere sbucciate, private del torsolo e tagliate a dadini e fate cuocere per altri 2 minuti mescolando. Sfumate con il vino e lasciate evaporare.

Cominciate a bagnare col brodo vegetale bollente aggiungendone poco alla volta e facendolo assorbire bene mescolando spesso prima di aggiungerne dell'altro.

A cottura ultimata, spegnete la fiamma e unite il grana e il taleggio tagliato a piccoli pezzetti. Mescolate bene per mantecare quindi coprite col coperchio e fate riposare per un paio di minuti.

Nel frattempo portate a bollore l'acqua, spegnete il fuoco e unite il cacao mescolando bene fino a ottenere una crema liscia e non troppo liquida (versate l'acqua nel cacao e non viceversa, così da aggiungerla pian piano e regolarvi con la consistenza).

Se l'avete, trasferite la salsa al cacao in una bottiglietta dosatrice altrimenti andrà benissimo un cucchiaino. Impiattate il risotto alle pere e taleggio decorando a piacere con la salsa a cacao.

## PASTA CAVOLFIORE E ACCIUGHE



#### Ingredienti (4 persone)

300 g di pasta secca tipo pizzoccheri un cavolfiore bianco 8-10 fletti di acciughe 1 cucchiaino di pasta di acciughe 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva 2 freselline sale

#### Procedimento

Pulite il cavolfiore, tagliate le cimette in pezzetti piccoli e fatele cuocere a vapore per circa 10 minuti o fino a quando risulteranno tenere.

Fate bollire abbondante acqua leggermente salata e fate cuocere la pasta.

Nel frattempo fate scaldare l'olio, sciogliete a fuoco dolce i filetti di acciughe e la pasta di acciughe e aggiungete le cimette di cavolfiore: fate cuocere per qualche minuto, schiacciando e sminuzzando parte del cavolfiore con una forchetta. Se necessario aggiungete uno o due cucchiai di acqua di cottura della pasta.

Scolate la pasta un paio di minuti prima del termine di cottura: trasferitela nella padella e saltatela con il condimento, aggiungendo anche in questo caso dell'acqua di cottura.

Dividete nei piatti e spolverate con le freselle sbriciolate.

## BASMATI CON GAMBERI, CAVOLO ROSSO E SALSA ALL'ARANCIA



#### Ingredienti (4 persone)

300 g di riso basmati
250 g di cavolo cappuccio rosso
la scorza di 2 arance biologiche
16 mazzancolle
2 spicchi di aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

### Per la salsa agrodolce di accompagnamento:

il succo di 1 arancia biologica 2 cucchiai di aceto bianco 10 g di zucchero 1 cucchiaino raso di fecola di patate

#### Procedimento

Lavate e asciugate le arance: con un pelapatate o un coltello affilato, ricavate le scorze (senza la parte bianca amara) che dovrete aggiungere all'acqua di cottura del riso.

Preparate la salsa agrodolce all'arancia: in un pentolino mettete il succo di arancia e l'aceto. Unite lo zucchero e la fecola mescolando bene per non formare grumi. Cuocete la salsa a fiamma bassa per circa 20 minuti o comunque fino a ottenere una consistenza simile a quella di uno sciroppo. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Lavate e affettate finemente il cavolo cappuccio rosso. Tritate l'aglio e mettetelo in una padella con l'olio facendolo imbiondire. Unite il cavolo e fate saltare per 5-6 minuti a fiamma viva.

Pulite le mazzancolle eliminando la testa, il carapace e il filo intestinale incidendo delicatamente il dorso con un coltello affilato. Unitele al cavolo e fate cuocere per 2-3 minuti regolando di sale e pepe.

Nel frattempo fate cuocere il riso nell'acqua con le scorze di arancia. Scolatelo e unitelo al condimento facendo insaporire un minuto.

Servite il riso accompagnato dalla salsa agrodolce all'arancia.

## MERLUZZO ALL'ARANCIA



#### Ingredienti (4 persone)

600 g di merluzzo in tranci 2 arance non trattate 20 g di capperi sotto sale 3 cucchiai di olio extravergine di oliva Sale

#### Procedimento

Pelate le arance con un pelapatate, avendo cura di tagliare la scorza esterna senza la parte bianca (che risulta essere molto amara); tagliate la scorza delle arance a striscioline molto sottili, sbollentatele per 3-4 minuti quindi scolatele e tenetele da parte.

Versate l'olio in una padella antiaderente, fate scaldare per qualche secondo e aggiungete i tranci di merluzzo.

Fate rosolare il pesce da tutti i lati, aggiungete quindi il succo delle arance filtrato, i capperi e cuocete per circa 15 minuti a fuoco dolce, salando se necessario e aggiungendo negli ultimi 5 minuti le scorze di arancia sbollentate.

## SFORMATO DI PATATE, ZUCCA E CAVOLO NERO GRATINATO



#### Ingredienti (4 persone)

2 patate piccole
300 g di zucca
150 g di cavolo nero
60 g di parmigiano grattugiato
100 g di scamorza affumicata
2 noci di burro
pan grattato
olio extravergine di oliva
sale
pepe

#### Procedimento

Imburrate una teglia da forno con una noce di burro e rivestitela con il pan grattato. Sbollentate per 3-4 minuti le foglie di cavolo nero, scolatele e tenetele da parte. Affettate sottilmente le patate e la zucca.

Prendete la teglia e fate un primo strato di patate leggermente sovrapposte, salate e cospargete con 20 g di parmigiano. Proseguite con uno strato di zucca e di scamorza (a fette o grattugiata) e salate.

Successivamente fate uno strato con le foglie di cavolo nero, irrorate con un filo di olio extravergine di oliva, 20 g di parmigiano e regolate di sale.

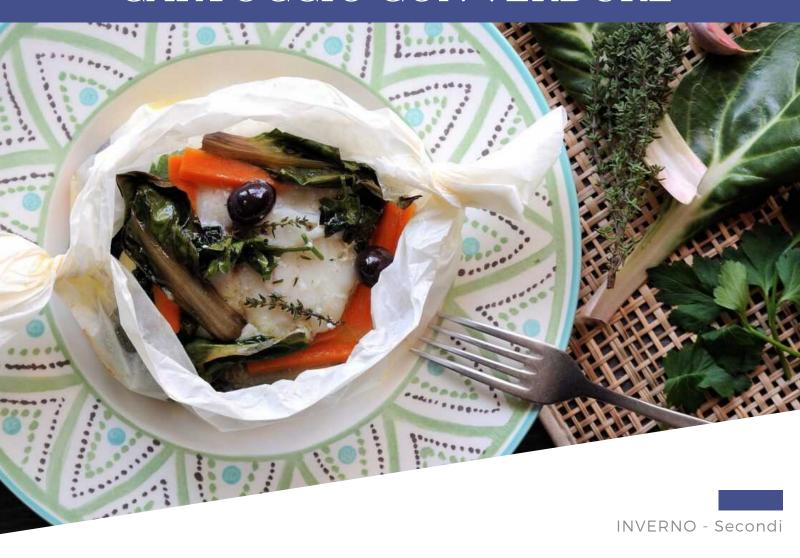
Fate quindi un secondo strato di zucca e scamorza e infine uno di patate.

Salate, cospargete con il parmigiano rimanente e con un po' di pan grattato. Irrorate con olio extravergine di oliva e pepate a piacere.

Disponete il burro rimasto a fiocchetti sulla superficie dello sformato e infornate a 180°C per circa 40 minuti, fino a che sarà ben gratinato.

Fate riposare 10 minuti prima di servire.

# RANA PESCATRICE AL CARTOCCIO CON VERDURE



#### Ingredienti (4 persone)

4 tranci di rana pescatrice
1 carota media
70 g di bietoline
70 g di spinaci
2 spicchi di aglio
24 olive Itrane
4 rametti di timo
un mazzetto di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

#### Procedimento

Preparate 4 fogli di carta forno grandi abbastanza da contenere comodamente il trancio di pesce, le verdure e che possano poi essere chiusi a caramella.

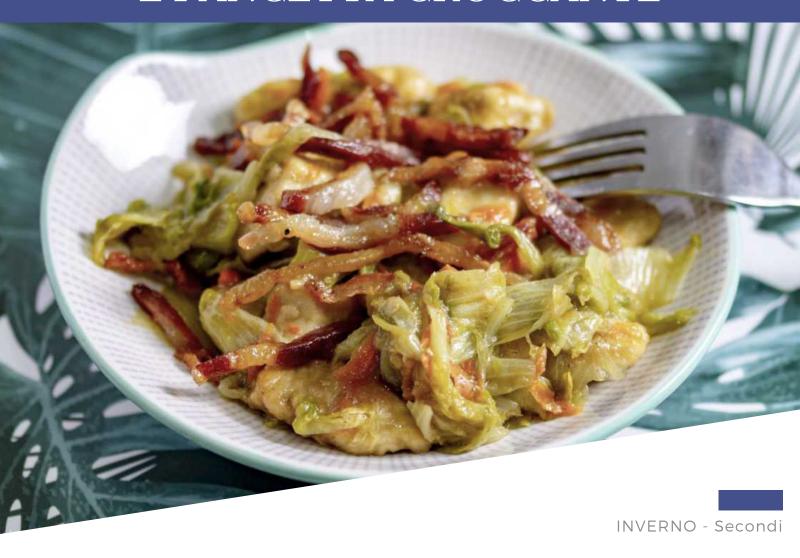
Lavate bene le verdure, pelate la carota e tagliatela a listarelle. Pelate gli spicchi di aglio e divideteli a metà eliminando il germe interno.

Mettete un trancio di coda di rospo al centro di ciascun foglio di carta forno, dividete le verdure e completate con 6 olive, un rametto di timo, qualche foglia di prezzemolo, mezzo spicchio di aglio e un giro di olio. Regolate di sale e pepe e piacere e poi chiudete i cartocci formando delle caramelle.

Disponete i cartocci su una placca da forno e cuocete a 180°C, ventilato, per circa 18-20 minuti, verificando la cottura del pesce.

Servite direttamente nel cartoccio.

## POLLO CON SCAROLA, CAROTE E PANCETTA CROCCANTE



#### Ingredienti (4 persone)

400 g di petto di pollo un cespo di scarola 3 carote 50 g di pancetta in un'unica fetta 3 cucchiai di salsa di soia olio extravergine d'oliva farina di farro per infarinare il pollo

#### Procedimento

Tagliate a dadini il petto di pollo. Infarinatele con la farina di farro, scuotendo l'eccesso.

Fateli rosolare in una padella capiente con l'olio extravergine d'oliva; dopo qualche minuto aggiungete la scarola precedentemente lavata e tagliata grossolanamente, le carote pelate e tagliate a julienne e proseguite la cottura per circa 15 minuti.

Una volta che il pollo sarà ben cotto aggiungete la salsa di soia e fate cuocere per altri due minuti, per far amalgamare i sapori.

Tagliate la pancetta in piccole striscioline e fatele rosolare in una padella separata finché non saranno ben dorate e croccanti.

Impiattate il pollo con scarola e carote e aggiungete la pancetta calda e croccante.

### TORTA RIPIENA DI BROCCOLI



#### Ingredienti (Ø 20 cm)

#### Per la pasta:

150g di semola 50 ml di vino bianco 40 ml di olio extravergine di oliva sale

#### Per il ripieno:

500 g di broccoli 80 g di pangrattato 80 g di formaggio grattugiato la punta di un peperoncino olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Iniziate col preparare la pasta: impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio, morbido e omogeneo, senza grumi o strappi. Fate riposare l'impasto avvolto nella pellicola per una mezz'oretta almeno.

Nel frattempo preparate i broccoli: lavateli, divideteli in piccole cimette e sbollentateli velocemente in acqua salata. Scolateli e ripassateli in padella con un filo di olio extravergine di oliva e il peperoncino. In una ciotola amalgamateli con il formaggio e il pane grattugiati.

Dividete in due parti il panetto di impasto e tiratele entrambe con il mattarello fino a ottenere una sfoglia molto sottile.

Con una foderate l'interno di una tortiera dai bordi alti, rivestita di carta forno. Adagiate all'interno il composto di broccoli e ricoprite con la seconda parte di impasto, avendo cura di sigillare bene i bordi.

Forate la superficie con i rebbi di una forchetta e fate cuocere a  $180^{\circ}$  per circa 40 minuti.

# TORTA SALATA ALLE ERBE INVERNALI



#### Ingredienti (Ø 22 cm)

130 g di farina 00

70 g di farina di mais
300 g di erbe cotte miste (erbette, coste,
catalogna)
250 g di ricotta
40 g di parmigiano
3 uova
100 g di olio di semi di girasole
1 bustina di lievito istantaneo per salati
noce moscata
sale
semi misti per decorare

#### Procedimento

In una ciotola capiente sbattete le uova insieme all'olio quindi unite la ricotta e il parmigiano grattugiato e amalgamate bene il tutto.

Aggiungete anche le erbe strizzate e tritate grossolanamente al coltello. Unite quindi il sale e la noce moscata e, infine, le farine setacciate insieme al lievito.

Trasferite il composto in una tortiera quadrata precedentemente unta e infarinata, livellatelo e decorate la superficie con un misto di semi.

Infornate a 180°C per circa 40-45 minuti, verificando la cottura con uno stuzzicadenti. Lasciate intiepidire la torta salata alle erbe prima di sformarla e servirla tagliata a quadrotti.

## PUREA DI SEDANO RAPA E MELE



#### Ingredienti (4 persone)

250 g di sedano rapa 250 g di patate 1 mela golden 1 cipolla rossa 2 foglie di alloro 35 g di formaggio grattugiato una noce di burro sale pepe

#### Procedimento

Lavate e sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e metteteli in una pentola. Fate altrettanto con il sedano rapa e le mele.

Aggiungete anche la mezza cipolla (non tagliata) e la foglia di alloro. Coprite con acqua e fate cuocere per circa una decina di minuti dal bollore.

Scolate gli ingredienti, eliminate alloro e cipolla e tenete da parte un pochino di liquido di cottura. Schiacciate con una forchetta il sedano rapa, le mele e le patate, aggiungendo poco brodo per ottenere una consistenza morbida. Salate

Ripassate la purea di sedano rapa e mele in padella con una piccola noce di burro e il formaggio grattugiato e servite, spolverando con pepe macinato al momento.

## CHIPS DI TOPINAMBUR FRITTE



#### Ingredienti (4 persone)

2/3 tuberi di topinambur Farina 00 Olio di arachidi per friggere sale

#### Procedimento

Pulite i topinambur, sciacquandoli sotto l'acqua corrente e spazzolandoli per eliminare i residui di terra.

Affettateli sottilmente, aiutandovi se preferite con una mandolina: per una cottura più veloce vi consiglio di preparare fette molto sottili, in modo che cuociano prima.

Una volta pronti, tamponateli per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso.

Infarinate le fettine di topinambur, avendo cura di coprire tutte le fette. Eliminate la farina in eccesso scuotendo bene il topinambur.

Mettete a scaldare l'olio per friggere: potrete iniziare a friggere quando immergendo uno stuzzicadenti si formeranno le caratteristiche bollicine intorno al legno.

Friggete le fettine di topinambur: versatene poche per volta nella padella, in modo che l'olio non si raffreddi eccessivamente. Basteranno pochissimi minuti per ottenere delle chips perfettamente cotte.

Scolatele e disponetele su carta assorbente o carta paglia per raccogliere l'olio in eccesso.

Salate e servite caldissime.

## PERE AL VINO ROSSO SPEZIATE



#### Ingredienti (4 persone)

4 pere sode e compatte 5 dl di vino rosso 50 gr di zucchero 20 gr di miele 2 stecche di cannella

#### Procedimento

Sbucciate le pere con delicatezza avendo cura di lasciare il picciolo intatto e attaccato al frutto.

Versate il vino rosso in un pentolino, aggiungete lo zucchero, il miele e le stecche di cannella. Fate scaldare a fuoco dolce mescolando per amalgamare gli ingredienti e, quando giunge a bollore, aggiungete anche le pere.

Lasciate cuocere la frutta per circa 20 minuti, fino a quando le pere saranno morbide ma compatte (provate la consistenza con uno stuzzicadenti) e la salsa al vino rosso si sarà ben addensata.

Con attenzione spostate le pere sul piatto da portata, guarnite con la salsa al vino (dopo aver tolto le stecche di cannella) e servite ancora calde.

## PLUMCAKE ALLE MELE E NOCI



#### Ingredienti

200 g di farina manitoba multicereali
150 g di zucchero
250 g di yogurt bianco intero
80 g di noci già sgusciate
50 g di burro
2 mele
3 uova medie
la scorza e il succo di mezzo limone
1 bustina di lievito per dolci
1 cucchiaino di cannella

#### Procedimento

Se avete una planetaria potete utilizzarla per preparare questo dolce usando il gancio a foglia. In alternativa seguite lo stesso procedimento con delle normali fruste elettriche.

Sbattete per qualche minuto le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto gonfio e chiaro. Unite il burro fuso tiepido continuando a sbattere. Poi aggiungete anche lo yogurt.

Lavate e pelate le mele. Privatele del torsolo e tagliatele a pezzi. Mettete le mele e le noci in un mixer e frullate fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo (se resta qualche pezzetto non è assolutamente un problema).

Unite il succo di limone e la scorza alle mele frullate quindi aggiungete il tutto alle uova sempre con la frusta in azione. Mescolate ancora uno o due minuti quindi spegnete le fruste.

Usando una spatola, incorporate la farina, la cannella e il lievito setacciati, mescolando per amalgamare bene il tutto.

Imburrate e infarinate uno stampo per plumcake (23x10 cm), versate il composto e cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per 60 minuti, provando comunque la cottura con uno stecchino.

Lasciate raffreddare prima di sformare. A piacere potete decorare con una spolverata di zucchero a velo.

## BUDINO AGLI AMARETTI CON COMPOSTA VELOCE DI MELE



#### Ingredienti (4 persone)

#### Per il budino aali amaretti:

500 ml di latte 40 g di farina 00 10 g di fecola di patate 40 g di amaretti secchi 50 g di zucchero

#### Per la composta di mele:

2 mele gialle o rosse40 g di uvetta30 ml di rum2 cucchiai di succo di limone20 g di zucchero di canna acqua

#### Procedimento

Per prima cosa preparate il budino. Frullate gli amaretti in un mixer fino a ottenere una polvere abbastanza fine e teneteli da parte.

In un pentolino unite lo zucchero, la fecola e la farina e aggiungete il latte poco alla volta mescolando con una frusta in modo da non formare grumi. Una volta aggiunto tutto il latte, mettete il pentolino sul fuoco basso e lasciatelo cuocere mescolando.

Quando sarà tiepido unite gli amaretti e incorporateli bene Continuate a cuocere il budino, mescolando, fino a portarlo a bollore. Contate 2-3 minuti e spegnete. Trasferite il budino in quattro stampini monoporzione e fate raffreddare a temperatura ambiente. Trasferite quindi in frigorifero per almeno 2 ore o comunque fino al momento di mangiarlo.

Tagliate le mele a pezzetti piccoli e mettetele in un pentolino insieme allo zucchero di canna, a mezzo bicchiere di acqua e al succo di limone. Nel frattempo lasciate l'uvetta a mollo nel rum per qualche minuto.

Fate cuocere le mele a fiamma moderata per 10 minuti quindi unite l'uvetta e il rum. Continuate a cuocere per altri 10-15 minuti, eventualmente aggiungendo poca acqua, fino a che avranno raggiunto la consistenza di una composta molto grossolana.

Fate intiepidire e servite il budino agli amaretti accompagnato con la composta di mele e un amaretto sbriciolato.

## TORTA CON CREMA DI CIOCCOLATO E PERE



#### Ingredienti

#### Per la pasta frolla:

125 g di farina 00 75 g di burro 50 g di zucchero a velo 1 tuorlo scorza di limone grattugiata 1/2 bacca di vaniglia un pizzico di sale

#### Per il ripieno:

2 pere

2 cucchiai di zucchero di canna grezzo 1 pizzico di cannella (facoltativo) 200 g di cioccolato fondente 200 ml di panna liquida fresca una noce di burro

#### Procedimento

Preparate la frolla: impastate il burro ammorbidito a temperatura ambiente con metà zucchero. Formate la classica fontana di farina, mettete al centro l'altra metà dello zucchero, il tuorlo, i semi di vaniglia raschiati dal baccello, la scorza di limone e il sale. Impastate il composto di burro e zucchero con tutti gli altri ingredienti, lavorando velocemente affinché non si scaldi. Formate un panetto omogeneo e mettete in frigorifero a riposare per almeno mezz'ora.

Stendete la frolla in una tortiera da 35 x 12 cm foderata di carta forno e fate cuocere a 170° per circa 20/25 minuti in bianco: aggiungete dei pesetti o dei legumi secchi sulla frolla per evitare che gonfi eccessivamente in cottura. Estraete dal forno e fate raffreddare.

Nel frattempo caramellate le pere: sbucciatele, tagliatele a dadini e fatele rosolare in un padellino antiaderente con la noce di burro e lo zucchero di canna. Se vi piace, potete aggiungere una punta di cannella in polvere. Continuate la cottura per circa 10 minuti, fino a quando le pere risulteranno morbide.

Preparate anche la ganache: scaldate la panna e scioglietevi, lentamente, il cioccolato ridotto in scaglie. Mescolate fino a ottenere una crema omogenea, densa e lucida.

Distribuite le pere caramellate nel guscio di frolla; ricoprite con la ganache al cioccolato, livellate e conservate in frigorifero.

## Tutto l'anno





### Ingredienti (4 persone) Procedimento

80 g di tarallini salati 50 g di burro 80 g di formaggio spalmabile 60 g di ricotta 1 mazzetto di erba cipollina 80 g di salmone affumicato in fette

Frullate i taralli fino a ottenere una polvere fine.

Sciogliete a fuoco dolce il burro e, una volta fuso, amalgamatelo alla polvere di taralli. Foderate il fondo degli stampini, premete bene con il dorso di un cucchiaio e fate rassodare in frigo per una mezz'ora circa.

Create un composto omogeneo con i due formaggi, unite l'erba cipollina tritata molto finemente e una piccola parte del salmone, anch'essa tritata. Distribuite il formaggio aromatizzato fra le 4 porzioni e lasciate rassodare

Poco prima di servire fate riposare fuori frigo per qualche minuto e decorate la superficie con il salmone affumicato.

### FOCACCIA FATTA IN CASA



#### Ingredienti (35X40)

500 g di farina manitoba 350 ml di acqua a temperatura ambiente 12 g di sale fino 20 g di lievito di birra fresco 2 cucchiaini di zucchero 50 ml di olio extravergine di oliva sale grosso

#### Procedimento

Sciogliete il sale fino nell'acqua a temperatura ambiente. Versate in planetaria insieme a 3 cucchiai di olio, lo zucchero e 250 grammi di farina. Azionate la planetaria con gancio per impastare a velocità media per circa 3 minuti (o impastate a mano fino ad ottenere una pastella fluida e senza grumi). Fermate la planetaria, sbriciolate il lievito nella pastella e azionate nuovamente per altri 3 minuti a velocità media. Versate la restante farina e azionate la planetaria per la terza volta, per ulteriori 3 minuti circa: dovrete fermarvi quando l'impasto si staccherà dalle pareti e si attorciglierà intorno al gancio (se impastate a mano, continuate fino a quando la farina sarà completamente assorbita).

Versate l'impasto, morbido e appiccicoso, su un piano leggermente infarinato. Spolveratelo di farina su tutti i lati e trasferitelo in una teglia 35 x 40 cm precedentemente unta di abbondante olio. Spennellate in superficie con olio e fate lievitare in forno, spento con la luce accesa per circa un'ora e mezza. Quando l'impasto avrà raddoppiato il volume stendetelo lungo tutta le teglia, spennellate nuovamente d'olio e continuate la lievitazione per mezz'ora. Estraete la teglia dal forno, con le dita formate i caratteristici buchi superficiali tipici della focaccia e cospargete di sale grosso. Fate lievitare per un'ultima mezz'ora circa.

Scaldate il forno a 170°-180°. Spennellate la superficie dell'impasto con olio e acqua a temperatura ambiente e infornate per circa 15 minuti: l'acqua permetterà di mantenere la superficie della focaccia morbida ma croccante.



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

#### Per le polpette:

300 g di sardine fresche 120 g di filetti di tonno sottolio 3 cucchiai abbondanti di pane grattugiato 1 uovo e un tuorlo abbondante prezzemolo 2 spicchi di aglio 2 cucchiai di olio extravergine di oliva sale, pepe q.b.

#### Per impanare e friggere:

1 uovo + 1 albume pane grattugiato q.b. sale q.b. abbondante olio di arachidi

Tritate finemente l'aglio e fatelo rosolare in una padella con l'olio per 2 minuti. Aggiungete le sardine pulite e fate cuocere per 4-5 minuti mescolando (non importa se si rompono tanto andranno poi sminuzzate). Spegnete la fiamma e fate intiepidire.

In una ciotola unite le sardine ormai tiepide e il tonno e sminuzzatele bene con una forchetta. Aggiungete l'uovo intero e il tuorlo (tenete l'albume per impanare), il prezzemolo tritato, sale e pepe e amalgamate il tutto. Unite anche il pan grattato poco alla volta fino a ottenere un composto lavorabile. Se avete tempo, fate riposare l'impasto per un'oretta in frigorifero.

In una ciotola sbattete l'uovo intero e l'albume leggermente salati. Prendete l'impasto dal frigorifero e formate delle polpettine grandi come una noce. Passatele nell'uovo e poi nel pane grattugiato. Continuate fino a terminare l'impasto.

Scaldate in una padella abbondante olio di arachidi. Appena sarà a temperatura mettete le polpette di sardine e fatele friggere bene per 2 minuti quindi giratele. Fate cuocere per qualche minuto rigirandole qualche volta fino a che saranno ben rosolate.

Toglietele dall'olio e disponetele su un foglio di carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Lasciate riposare qualche minuto prima di gustarle.

# GRISSINI DI SFOGLIA CON PANCETTA E NOCI



#### Ingredienti (15 grissini)

1 confezione di pasta sfoglia rettangolare60 g di pancetta20 g di noci già sgusciate2 cucchiai di formaggio grattugiato

#### Procedimento

Tritate grossolanamente le noci con un coltello.

Srotolate la sfoglia e distribuite la granella di noci su metà rettangolo. Premete bene e girate la sfoglia. Coprite metà della sfoglia con la pancetta e una spolverata di formaggio grattugiato, piegate a libro la sfoglia in modo da ricoprire l'affettato.

Aiutandovi con un coltello, una rotella ben affilata o delle forbici ricavate delle strisce larghe circa 1,5/2 cm.

Arrotolate le strisce di sfoglia, adagiatele su carta forno, ponete sulla leccarda del forno o una teglia e cuocete per circa 10 minuti a 190/200 gradi.

## PASTA CON POMODORI SECCHI, FIORDILATTE E PISTACCHI



#### Ingredienti (4 persone)

320 g di pasta
200 g di mozzarella fiordilatte
12 pomodori secchi sottolio
6 acciughe sottolio
4 cucchiai di latte
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
20 g di granella di pistacchi
qualche foglia di basilico a piacere
sale
pepe nero

#### Procedimento

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo, frullate la mozzarella fiordilatte con metà pomodori secchi, due cucchiai di olio extravergine, qualche foglia di basilico a profumare se disponibile e il latte fresco fino a ottenere una crema liscia e fluida. Regolate di sale e pepe e tenete da parte.

In una padella abbastanza capiente, mettete l'olio rimasto, l'aglio tritato finemente, le acciughe sottolio e i pomodori secchi sminuzzati e fate rosolare a fiamma moderata per 3-4 minuti.

Scolate la pasta e fatela saltare nel soffritto per 2 minuti. Spegnete la fiamma e unite la crema di fiordilatte mescolando bene.

Dividete la pasta nei piatti completando con la granella di pistacchi a piacere.

# CEREALI ALLA CURCUMA CON GAMBERI



#### Ingredienti (4 persone)

280 g di cereali misti (farro, orzo, riso)
200 g di code di gamberi già sgusciate
1 cucchiaino di curcuma
olio extravergine di oliva
mezzo bicchiere di vino bianco
1 cucchiaino di fecola
prezzemolo per guarnire

#### Procedimento

Pulite le code di gamberi, togliete il budello nero praticando un'incisione sul dorso e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

Fatele saltare in padella con un filo di olio extravergine di oliva. Rosolate bene, sfumate con il vino bianco, fate evaporare e continuate la cottura a fuoco dolce per qualche minuto.

Cuocete a parte i cereali, seguendo le istruzioni di cottura riportate sulla confezione. Scolateli e uniteli ai gamberi con un paio di cucchiai di acqua di cottura in cui avrete sciolto la curcuma.

Fate restringere aggiungendo un cucchiaino di fecola alla fine per amalgamare il fondo di cottura.

Impiattate e decorate con del prezzemolo tritato fresco.

# PASTA INTEGRALE CON RUCOLA, POMODORI SECCHI, PINOLI



#### Ingredienti (4 persone)

320 g di penne integrali 100 g di rucola 180 g di pomodori secchi 40 g di pinoli olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

Fate cuocere le penne integrali in abbondante acqua salata per il loro tempo di cottura previsto.

Fate ammorbidire i pomodori secchi lasciandoli in ammollo per circa 10 minuti in acqua tiepida. Scolateli e teneteli da parte.

Lavate e asciugate molto bene la rucola; tritatela in un mixer con i pinoli e i pomodori secchi ammorbiditi e ben strizzati azionando il mixer per brevi intervalli di pochi secondi così da evitare di scaldare le lame e, di conseguenza, il pesto. Aggiungete un filo di olio extravergine di oliva fino ad ottenere una salsa omogenea.

Scolate le penne e conditele con la salsa di rucola, pomodori secchi e pinoli.

Se volete potete aggiungere ai piatti una manciata di pinoli tostati in padella senza alcun condimento aggiunto.

# COUS COUS CON TONNO E PISTACCHI



#### Ingredienti (4 persone)

200 g di tonno in un'unica fetta adatto al consumo crudo (precedentemente abbattuto o congelato)
80 g di pomodori secchi
100 g di cous cous integrale
20 g di pistacchi
olio extravergine di oliva
il succo di un limone
un pezzetto di zenzero fresco

#### Procedimento

Ricavate dalla fetta di tonno piccoli cubetti regolari, come quelli di una tartare. Conditeli con olio extravergine di oliva, un pezzetto di zenzero fresco e il succo di limone, lasciando insaporire al fresco per almeno un'oretta.

Fate ammorbidire i pomodori secchi in poca acqua ben calda per qualche minuto.

Versate in una padella 150 ml di acqua bollente e aggiungete il cous cous, precedentemente condito con poco olio extravergine di oliva. Fate riposare a coperchio chiuso per circa 5 minuti; successivamente sgranatelo con l'aiuto di un cucchiaio.

Tritate i pomodorini secchi (ben strizzati) con metà dei pistacchi. Ammorbidite il composto con un poco dell'acqua usata per i pomodorini e dell'olio extravergine di oliva e usatelo per condire il cous cous.

In un piatto, con l'aiuto di un coppapasta, disponete il cous cous, aggiungete il tonno marinato e sgocciolato e i pistacchi rimasti tritati come decorazione.



### Ingredienti (4 persone) Procedimento

1 lonza da 1 kg circa 2 cucchiai di senape 80 g di pancetta 1 bicchiere di vino bianco

Eliminate, se necessario, il grasso in eccesso superficiale dalla lonza. Con l'aiuto di un cucchiaio spalmate la senape sulla carne, distribuendola omogeneamente.

Fasciate la lonza con la pancetta: aiutatevi distendendo le fettine di pancetta su un foglio di carta forno, appoggiandovi sopra la lonza e richiudendo i lembi della carta forno intorno al vostro arrosto da cuocere. Premete bene la pancetta in modo da farla aderire il più possibile e legate il tutto con uno spago.

Adagiate la lonza in una teglia foderata di carta forno, coprite con un coperchio (o con della stagnola) e infornate a 200°C.

Dopo circa 15 minuti sfumate con il vino bianco e continuate la cottura, sempre con teglia coperta, per altri 30 minuti.

Scoprite e terminate la cottura per altri 10/15 minuti.

## FILETTI DI BRANZINO AL VINO BIANCO



Ingredienti (4 persone)

4 filetti di branzino due bicchieri di vino bianco uno spicchio d'aglio origano secco olio extravergine di oliva sale

#### Procedimento

In una padella versate un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Quando l'olio è caldo adagiate i filetti nella padella, con la pelle rivolta verso il basso. Sfumate con un bicchiere di vino bianco e fate evaporare l'alcool.

Abbassate il fuoco, coprire e fate cuocere per qualche minuto. Quando il fondo di cottura si sta asciugando aggiungete il vino rimanente. A cottura ultimata spolverate con l'origano.

Per preparare la riduzione, togliete i filetti dalla padella e aggiungete al fondo di cottura una piccola noce di burro e pochissima farina: fate sciogliere tutti gli ingredienti e amalgamate per bene. Se necessario, aggiungete un goccio di vino bianco.

Spegnete il fuoco e utilizzate la salsina così ottenuta per insaporire ulteriormente i filetti.

## ARROSTO DI VITELLO

### AL GINEPRO



#### Ingredienti (6-8 persone) Procedimento

1.2 kg di arrosto di vitello

2 carote

1 cipolla

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di bacche di ginepro

1 foglia di alloro

1 rametto di rosmarino

1 bicchiere di brodo vegetale mezzo bicchiere di vino bianco

pepe nero

olio extravergine di oliva

Prendete l'arrosto di vitello e legatelo con dello spago da cucina fissando il rametto di rosmarino (questo passaggio potete anche farlo fare al vostro macellaio di fiducia).

In una padella capiente mettete a rosolare carote, cipolla e aglio (intero) insieme a un abbondante giro di olio. Tagliate le verdure a pezzetti piuttosto grossolani e lasciate insaporire per 4-5 minuti.

Aggiungete l'arrosto e, a fiamma viva, rosolatelo per qualche minuto su tutti i lati. Sfumate quindi con il vino bianco e aggiungete l'alloro e le bacche di ginepro precedentemente schiacciate. Fate evaporare per qualche minuto poi aggiungete il brodo.

Inserite il termometro in modo che la punta sia al cuore dell'arrosto e lasciate cuocere in forno a 180°C fino a raggiungere la temperatura di 62-63°C, ci vorranno circa 45-50 minuti, ma dipende molto dalla dimensione e dalla forma della carne e dal grado di cottura che desiderate raggiungere. Se notate che durante la cottura asciuga troppo aggiungete poco brodo vegetale.

Una volta cotto, fate riposare l'arrosto coperto da carta stagnola per 15-20 minuti prima di sfilare il termometro e servire.



#### Ingredienti (4 persone) Procedimento

600 g di nasello in tranci 20 g di uvetta 1/2 cipolla rossa la buccia di 1/2 limone non trattato 40 g di pinoli 3 cucchiai di olio extravergine di oliva 40 g di gomasio

Mettete in ammollo l'uvetta in poca acqua calda.

In una padella fate appassire nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungete la scorza di limone grattata e fate cuocere a fuoco bassissimo per un paio di minuti. Unite il gomasio e fatelo sciogliere delicatamente.

A parte, fate tostare i pinoli in una padella antiaderente senza olio fino a quando saranno ben coloriti.

Tagliate a pezzi regolari i tranci di nasello e adagiateli nella padella dal lato della pelle. Aggiungete anche l'uvetta strizzata e, quando il fondo di cottura si asciugherà, utilizzate l'acqua di ammollo dell'uvetta per bagnare.

Terminate la cottura dei tranci di nasello, aggiungendo verso la fine anche i pinoli tostati, impiattate, distribuite la salsa di cottura sui tranci e gustate ben caldo.

# CIAMBELLA SALATA DI RICOTTA, SPINACI E MORTADELLA



#### Ingredienti (Ø 24 cm)

120 g di farina tipo 1
90 g di semola di grano duro
250 g di ricotta
120 ml di latte
80 g di olio di semi di girasole
25 g di parmigiano
150 g di spinaci
250 g di mortadella
3 uova
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 bustina di lievito istantaneo per salati

#### Procedimento

Lavate gli spinaci e ripassateli in padella con un cucchiaio di olio extravergine fino a che non avranno perso l'acqua di vegetazione. fateli intiepidire e tritateli grossolanamente al coltello.

Tagliate la mortadella a dadini.

In una ciotola sbattete le uova con la ricotta fino a ottenere un composto omogeneo. Unite quindi il latte e l'olio di semi e mescolate bene con una frusta incorporandoli completamente.

Aggiungete il parmigiano poi le due farine e il lievito setacciati mescolando bene per non far formare grumi. Infine unite anche gli spinaci e la mortadella mescolando con una spatola da cucina o un cucchiaio per distribuirli uniformemente all'interno del composto.

Trasferite l'impasto un uno stampo per ciambella imburrato e infarinato e fate cuocere in forno statico a 180°C per 40-45 minuti verificando la cottura con uno stuzzicadenti.

Lasciate intiepidire prima di sformare e servire.

# HAMBURGER CIPOLLE CARAMELLATE E POMODORI SECCHI



#### Ingredienti (1 burger)

1 panino da hamburger
1 hamburger di manzo (200 g circa)
2 fette sottili di scamorza affumicata o
altro formaggio a pasta semidura
50 g di cipolle
25 ml di acqua
7 g di zucchero
10 ml di aceto balsamico
qualche foglia di spinacino
15 g di pomodori secchi sottolio
15 g di noci
qualche foglia di basilico
olio extravergine di oliva
sale

#### Procedimento

Preparate le cipolle caramellate: in una padella mettete l'acqua e lo zucchero e portate a bollore per formare lo sciroppo. Dopo un minuto aggiungete l'aceto e fate restringere un paio di minuti a fiamma moderata. Aggiungete la cipolla tagliata finemente, salate leggermente e fate cuocere per 10 minuti o comunque fino a che lo sciroppo si sarà asciugato quasi completamente. Tenete da parte.

Scaldate una piastra e mettete a cuocere gli hamburger. Nel frattempo mettete i pomodori secchi, il basilico lavato e asciugato e le noci in un frullatore. Aggiungete uno o due cucchiai di olio e frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo, ma non troppo liquido.

Quando gli hamburger saranno quasi cotti, mettete sopra il formaggio affinché cominci a sciogliersi. Una volta raggiunto il grado di cottura desiderato per la carne siete pronti ad assemblare l'hamburger.

Tagliate il panino e disponete lo spinacino sulla base. Aggiungete l'hamburger con il formaggio, le cipolle caramellate all'aceto balsamico e il pesto di pomodori secchi. Chiudere e gustate!

### CAROTE MARINATE ALLA MENTA



#### Ingredienti (4-6 persone) Procedimento

800 g di carote 8-10 foglie di menta fresca 6 cucchiai di olio extravergine di oliva 12 cucchiai di succo di limone un pezzetto di zenzero sale Lavate le carote, pelatele e tagliatele a bastoncini di circa 7-8 cm di lunghezza e 7 mm di spessore (non devo essere troppo sottili così da mantenere una consistenza croccante).

Portate a bollore abbondante acqua e cuocete le carote al vapore per 3-4 minuti o sbollentatele per 2. Scolatele e fatele intiepidire.

Preparate la marinatura mescolando l'olio extravergine di oliva con il succo di limone (2 parti di limone per una di olio) e unendo sale a piacere, le foglie di menta tritate finemente e lo zenzero pelato e tagliato a bastoncini.

Trasferite le carote in una pirofila in modo che si sovrappongano il meno possibile. Versate quindi la marinatura a coprire (se non dovesse essere sufficiente potete prepararne dell'altra mantenendo le proporzioni oppure ricordarvi di rigirare le carote due o tre volte durante il periodo di riposo).

Coprite la pirofila con la pellicola trasparente e fate riposare le carote in frigorifero per almeno 5-6 ore (ma vi consiglio di prepararle il giorno prima e farle marinare anche tutta la notte se ne avete l'occasione).

Servite le carote marinate alla menta belle fresche come contorno o come antipasto.

### CHIPS DI BUCCE DI PATATE



### Ingredienti

Bucce di patate sale olio per friggere (arachidi)

#### Procedimento

Se volete friggere le bucce di patate abbiate cura, quando sono ancora intere, di lavarle molto bene e spazzolarle per eliminare ogni residuo terroso.

Pelate le patate e, se necessario, tamponate le bucce con carta assorbente per eliminare l'umidità in eccesso.

Fate friggere le bucce in abbondante olio bollente, scolatele, salate e servite subito.

### TORTA ALLO ZENZERO CANDITO



#### Ingredienti (Ø 20 cm)

190 g di farina 00
130 g di zucchero
90 g di burro
85 g di zenzero candito
50 g di latte
3 uova
1 bustina di lievito per dolci zucchero a velo per decorare

#### Procedimento

Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente fino a che sarà morbido senza essere sciolto. In una planetaria o con delle fruste elettriche montate il burro e lo zucchero a crema. Incorporate quindi anche i tuorli e fateli amalgamare completamente continuando a mescolare.

Tritate lo zenzero candito finemente e unitelo all'impasto. Montate gli albumi a neve (non troppo ferma) e incorporatela al composto delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto.

Infine unite anche farina e lievito setacciati e mescolateli delicatamente con l'aiuto di una spatola giusto il tempo che serve per farli amalgamare al composto.

Trasferite l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata e fate cuocere a 180°C, forno statico, per 30 minuti.

Una volta fredda cospargete a piacere con zucchero a velo.

## BACI DI DAMA CON FARINA DI RISO E CIOCCOLATO



#### Ingredienti (70 baci)

450 gr di burro
200 gr di zucchero semolato (o zucchero
a velo)
2 tuorli
1 uovo intero
500 gr di farina di riso
60 gr di cacao amaro
50 gr di cioccolato fondente

#### Procedimento

Montate il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero fino a formare una crema spumosa e omogenea. Aggiungere, uno alla volta, i tuorli e successivamente l'uovo leggermente sbattuto. Quando le uova saranno completamente amalgamate aggiungete, sempre mescolando, poca farina alla volta e, per ultimo, il cacao setacciato. Formate un panetto e lasciate rassodare in frigorifero (anche una notte intera).

Estraete dal frigorifero, formate con le mani delle piccole palline (circa 2 cm di diametro) e disponetele in maniera ordinata e regolare su una teglia foderata di carta forno. Infornate a 180° per circa 12 minuti, togliete dal forno e fate raffreddare completamente.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e, con l'aiuto di un sac-a-poche, versate un po' di cioccolato fuso sul fondo di una mezza sfera. Unite un'altra mezza sfera per formare il classico bacio di dama e lasciate rassodare la crema fondente.

### CREMINI FATTI IN CASA



#### Ingredienti

300 g di cioccolato fondente200 g di cioccolato bianco200 g di crema spalmabile alle nocciole

#### **Procedimento**

Fate sciogliere bagnomaria metà del cioccolato fondente. Una volta terminata questa operazione unite un terzo della crema spalmabile alle nocciole, mescolate molto bene, controllate che non si siano formati grumi e versate in una teglia 12 x 18 cm.

Fate raffreddare per almeno 15 minuti in frigorifero.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco. Mescolate molto bene, ci vorrà qualche minuto in più rispetto al cioccolato fondente. Una volta che il cioccolato sarà ben sciolto, aggiungere un terzo della crema spalmabile alle nocciole, mescolate molto bene e versate la crema nella teglia, sopra il precedente strato di fondente.

Fate raffreddare per almeno 15 minuti.

Sciogliete, sempre a bagnomaria, la seconda metà del cioccolato fondente. Unite la rimanente crema alle nocciole e, una volta amalgamata, versate il terzo strato nella teglia.

Una volta solidificato l'ultimo strato, tagliate i cremini (quadratini di circa 2 cm di lato).

# TARALLI DOLCI AL MOSCATO D'ASTI E ANICE



#### Ingredienti (35-40 taralli) Procedimento

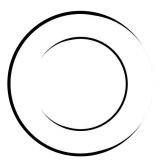
500 g circa di farina 00 200 ml di Moscato d'Asti 150 ml di olio di semi di girasole 70 g di zucchero semolato 2 cucchiaini di semi di anice 1 bustina di lievito per dolci zucchero di canna per guarnire In una ciotola mescolate il moscato e l'olio di girasole. Unite anche lo zucchero semolato e mescolate bene.

In un'altra ciotola mescolate il lievito, i semi di anice e una parte di farina (circa 400 g) quindi unite poco alla volta gli ingredienti liquidi impastando bene. Una volta terminato di aggiungere la parte liquida, utilizzate la farina tenuta da parte per raggiungere la giusta consistenza per l'impasto che dovrà essere elastico e non troppo appiccicoso.

Mettete lo zucchero di canna in un piattino e cominciate a preparare i taralli: prelevate un pezzetto di impasto, una noce abbondante, e formate un salsicciotto lungo e sottile (considerate uno spessore di circa 7-8 mm). Unite quindi le due estremità, passate un lato nello zucchero di canna e disponetelo su una placca da forno foderata. Ripetete fino a terminare l'impasto.

Fate cuocere i taralli in forno statico e preriscaldato a 170°C per circa 35-40 minuti: il tempo dipende molto dalla dimensione dei taralli che dovranno comunque risultare ben dorati.

Sfornate e lasciate raffreddare completamente poi conservateli in un contenitore ben chiuso.



# Contatti

Se volete scriverci per proposte, consigli, commenti, raccontarci le vostre esperienze e i vostri esperimenti culinari o anche solo per farci un saluto (che noi apprezziamo!), fatelo a questo indirizzo email:

#### info@stagioninelpiatto.com

Se vi sentite social, volete comunicare con noi in modo veloce e informale e soprattutto volete restare sempre aggiornati sui nuovi post e le novità che ci riguardano, ci potete seguire sui nostri profili:



facebook.com/stagioninelpiatto



instagram.com/stagioninelpiatto



pinterest.com/stagioninelpiatto

Se avete provato le nostre ricette e volete dirci cosa ne pensate oppure volete condividere con noi una vostra variante, noi siamo sempre contenti di leggere e rispondere ai vostri commenti sul sito:

#### stagioninelpiatto.com