



**KEEP
CALM
AND
WHAT'S FOR
DINNER?**

KeepCalmAndPosters.com

RICETTE SALVA CENA della COMMUNITY MTC

per cucinare con il sorriso e senza stress

MARZO 2018

INDICE ALFABETICO

BRACIOLA DI MAIALE CON CAPPERI, LIMONE ED ERBA CIPOLLINA
COSCE DI POLLO CON COLESLAW ALL' ANANAS E SALSA BARBECUE
COUS COUS MAROCCHINO DI POLLO CON DATTERI
COUSCOUS CON POLLO ALLO SHERRY E DRAGONCELLO DI FLORA SHEDDEN
COZZE AL LIME, BURRO AL PEPERONCINO E RUM
CRISPY EGGPLANT KATSU
EVERYDAY PAELLA
FAJITAS AI FUNGHI CON HUMMUS DI AVOCADO
FILETTI DI MERLUZZO IN Crosta di Mandorle
FISH & CHIPS DI GREG MARCHAND
GREMOLATA CRUSTED SALMON
INSALATA DI CAVOLO CINESE E GAMBERI IN Crosta di Noodles
Kofta di Agnello al Pistacchio con Relish all' Albicocca
LEMONGRASS CHILLI CHICKEN
MERLUZZO AL PESTO CON VERDURE
NOODLES CON PESTO THAI E GAMBERI
PANCAKES CROCCANTI CON POLLO CREMOSO E BACON
PANINI AL FILETTO DI MAIALE, CON AIOLI ALLA MELA COTOGNA E SLAW DI FINOCCHI
PANINO CON HUMUS DI RAPE ROSSE E CECI CROCCANTI
PARMENTIER DI MERLUZZO
PASTILLAS POULET, ŒUFS ET AMANDES
POLLO AL SIDRO, ERBE E SENAPE
POLLO AROMATICO CON PURÈ ALL'AGLIO CARAMELLATO
POLLO MED-STYLE CON BASILICO E OLIVE
QUESADILLAS DI TONNO E PEPERONI
SHEPHARD PIE DI LENTICCHIE
SPAGHETTI DI FARRO CON BROCCOLI, PANCETTA E PEPERONCINO
TEX MEX SAUSAGES PLAIT
TROTA IN TEGLIA CON FINOCCHI PATATE E CURCUMA

UMIDO DI MARE CON PATATE

PASTILLAS POULET, ŒUFS ET AMANDES di Ilaria Talimani Sofficiblog.blogspot.com

Ingredienti per 6 persone

8 petti di pollo a pezzi grandi (oppure 8 bistecche - cosce disossate)

2 cucchiaini di olio di oliva

2 cipolle bianche grandi

1 mazzetto di prezzemolo

1 pezzo di zenzero fresco tritato

1 pizzico di zafferano in pistilli

1 cucchiaino da caffè di curcuma

1 mazzetto di coriandolo

8 uova

1 cucchiaio di miele

150 g di mandorle pelate

1 cucchiaio di olio

10 g di zucchero al velo

2 cucchiaini da caffè di cannella

½ cucchiaino da caffè di acqua di fiori d'arancio

24 fogli di pasta brik (o pasta fillo)

150g di burro fuso

Fate saltare il pollo in padella con l'olio d'oliva. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete le cipolle tritate, lo zenzero, zafferano e curcuma. Poi il prezzemolo tritato finemente. Ricoprite di acqua e chiudete con coperchio portando ad ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per circa 40-45 minuti, se necessario aggiungete altra acqua. Cinque minuti prima della fine della cottura aggiungete il coriandolo sminuzzato. Mescolate. Una volta cotto il pollo toglietelo dalla padella e lasciatelo raffreddare.

Rimettete la padella con la salsa a cuocere fino all'evaporazione completa dell'acqua.

Battete le uova ad omelette con sale, pepe e miele. Versatele sulla riduzione di salsa e continuate a mescolare finché non sono strapazzate.

Fate saltare le mandorle in padella con il cucchiaio di olio fino a che sono belle dorate da entrambi i lati, scolatele su un piatto coperto con della carta assorbente e lasciatele raffreddare. Passatele al mixer (tritatele grossolanamente) con la cannella, lo zucchero al velo e l'acqua di fiori d'arancio.

Unite tutte le preparazioni, uova, pollo e mandorle e mescolate per amalgamare.

Preriscaldate il forno a 180°.

Realizzate 6 pastillas (più che caramelle direi "pacchetti"): spalmate con il burro fuso 2 fogli di pasta brik sullo stesso lato e sovrapponeteli. Versate 1/6 della preparazione al centro e ricoprite con altri due fogli di pasta ugualmente imburrati. Chiudete il pacchetto piegando i bordi sotto in modo da sigillarlo e spalmate nuovamente di burro. Ripete l'operazione altre cinque volte.

Adagiate i "pacchetti" su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocete per 20-30 minuti, dovranno essere ben dorati. Se si apriranno leggermente in cottura non preoccupatevi. Devono sfogliare un poco.

Una volta pronti e prima di servire spolverateli di zucchero al velo e cannella.



FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MANDORLE di Anna Laura Mattesini -
eatparadeblog.it

Ingredienti per 6 persone

6 filetti di merluzzo da circa 180 g ciascuno
un paio di rametti di aneto
2 uova
30 g di parmigiano
60 g di farina
60 g di farina di mandorle
1 cucchiaino di pepe rosa
olio di semi di arachidi
sale e pepe

Preriscaldate il forno a 180 ° C.

Risciacquate e asciugate i filetti di merluzzo (togliere i bordi se necessario).

Lavate, asciugate e sminuzzate l'aneto.

Coprite una teglia con carta da forno e oliatela con un pennello.

Preparate 3 grandi piatti, mettendo la farina nel primo, le uova sbattute nel secondo e la polvere di mandorle con il parmigiano, la metà dell'aneto, il sale e il pepe nel terzo.

Passate successivamente i filetti di pesce nei tre piatti su entrambi i lati.

Disponete i filetti di pesce sulla teglia e versatevi sopra un filo d'olio.

Infornate e cuocete per 15 minuti.

All'uscita dal forno, cospargete la parte superiore dei filetti con il resto dell'aneto e il pepe rosa schiacciato.



UMIDO DI MARE CON PATATE di Maria Pia Bruscia, applepieprimarypie.com

Ingredienti per 6 persone

800 g di pesce a carni sode (rana pescatrice, salmone, eglefino)
300 g di gamberetti cotti e sgusciati
800 g di patate
4 carote
4 piccoli porri
2 gambi di sedano
1 grossa cipolla
1 bouquet garni (10 gambi di prezzemolo, 2 rametti di timo, 1 foglia di alloro)
30 g di burro
3 cucchiaini di crème fraîche o yogurt greco
300 ml di vino bianco secco
1,5 l di fumetto di pesce (oppure brodo di pollo leggero, o ancora brodo vegetale, n.d.r.)
Prezzemolo tritato
Sale
Peperoncino di Cayenna in fiocchi

Pelate, mondate e lavate le patate, le carote e i porri e tagliateli a pezzi grossolani.

Tritate finemente la cipolla e il sedano.

Diliscate accuratamente il pesce e riducetelo in bocconcini di 5 cm di lato.

Fondete il burro in una pentola capiente e fatevi soffriggere la cipolla per 5 minuti circa, finché sia diventata trasparente. Unite il sedano e i fiocchi di peperoncino e proseguite la cottura per 2 o 3 minuti, quindi versate il vino bianco e portate a bollore. Aggiungete a questo punto il fumetto e, al bollore, le verdure e il bouquet garni. Salate, abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire per 25 minuti.

Se avete acquistato una coda di rospo intera, dopo averla sfilettata unite a questo punto la lisca centrale con la polpa che ci è rimasta attaccata: insaporirà ulteriormente la zuppa.

Trascorsi i 25 minuti rimuovete il bouquet garni (ed eventualmente la lisca di rana pescatrice) e unite i bocconcini di pesce. Proseguite la cottura per altri 10 minuti, facendo sobbollire piano. Unite la crème fraîche e mescolate delicatamente, quindi versate i gamberetti e scaldateli per 2 minuti. Servite immediatamente, spolverando con prezzemolo tritato.

NOTE:

Questa zuppa dà indubbiamente il meglio di se' con il fumetto di pesce; se non avete tempo di farlo potete optare per le altre alternative, e consiglio vivamente di unire la lisca centrale della rana pescatrice, per dare più sapore.

Attenzione al peso della rana pescatrice: io ne ho comprata una di 750 g, e mi ha dato solo 400 g di polpa. Per fortuna avevo acquistato anche un bel filetto di salmone, così ho potuto fare metà e metà. Usare più varietà di pesce vi darà una zuppa più saporita.



SPAGHETTI DI FARRO CON BROCCOLI, PANCETTA E PEPERONCINO di Eliana Guagliano- ilgamberetto.blogspot.it

Ingredienti per 4 persone

6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
2 scalogni, finemente tritati
4 spicchi d'aglio, finemente tritati
300 g di broccoli siciliani
350 g di spaghetti di farro
140 g di pancetta tagliata a cubetti
2 fette di pane integrale (tipo pancarré)
100 g di formaggio di capra da sbriciolare*
2 peperoncini, privati dei semi e tritati finemente
1 mestolo dell'acqua di cottura della pasta

In una padella riscaldare 4 cucchiaini d'olio, aggiungere lo scalogno, l'aglio e 2/3 del peperoncino. Salate leggermente e cuocete per circa 10 minuti a fuoco molto dolce.

Tagliate i gambi dei broccoli a tocchetti, lasciando le cimette intere. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni della confezione, aggiungendo i broccoli negli ultimi 5 minuti di cottura.

Eliminate la crosta dalle fette di pane e tagliatele a cubetti. Nel frattempo, riscaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in un'altra padella e fate rosolare la pancetta fino a che non risulterà dorata. Aggiungete il pane e fate insaporire fino a quando non diventerà croccante.

Scolate la pasta e versatela nella padella con lo scalogno, l'aglio e il peperoncino. Aggiungete se necessario l'acqua di cottura, aggiustate di sale e mescolate bene. Unite la pancetta con i crostini di pane e terminate con il formaggio sbriciolato.

*Il formaggio di capra da sbriciolare è difficile da trovare in Italia. In alternativa è possibile utilizzare la Feta.



POLLO AROMATICO CON PURÈ ALL'AGLIO CAMELLATO di Anna Laura Mattesini- eatparadeblog.it

Ingredienti per 4 persone

1 pollo ruspante di 1,2 kg
1 mazzetto aromatico (salvia, rosmarino, timo)
1 bicchiere di vino bianco secco
6 spicchi d'aglio
2 limoni naturali a buccia spessa
3 patate medie
Olio extravergine di oliva
1 noce di burro
Sale
Pepe

Tagliate il pollo in 8/12 pezzi, conditeli con sale, pepe, un cucchiaino di olio e una manciata di erbe aromatiche.

Mescolate i pezzi con le mani, sistemati in una teglia in un solo strato, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati e i limoni lavati e tagliati a rondelle.

Unite le patate sbucciate e tagliate a tocchetti.

Versate il vino sul fondo, coprite la teglia con un foglio d'alluminio e cuocete in forno a 160° per 50 minuti.

Scoprite il pollo, toglie le patate e mettetele da parte, poi alzate la temperatura a 200° con il grill e proseguite la cottura altri 30 minuti circa, girando i pezzi di pollo e di limone nel condimento almeno 2-3 volte.

Se il fondo del pollo si restringe troppo, allungatelo con qualche cucchiaino d'acqua calda per non farlo bruciare.

Il piatto è pronto quando i limoni sono ben canditi e caramellati e la carne dorata e croccante.

Setacciate le patate con il passaverdure e unite qualche cucchiaino del fondo di cottura, la noce di burro e la polpa di uno spicchio d'aglio schiacciato.

Servite il pollo e le fette di limone con il purè guarnito con gli spicchi d'aglio caramellati.



Ingredienti

450 g di salsiccia

1 cucchiaio di pasta chipotle colmo

1 peperoncino verde, tritato finemente

4 cipollotti tritati grossolanamente

Un mazzetto di coriandolo tritato grossolanamente

Scorza e succo di 1 lime

Una lattina da 400 g di fagioli rossi scolati e sciacquati

Pasta sfoglia pronta in confezione da da 375 g

1 uovo

1 pizzico di origano secco (opzionale)

Ketchup e insalata verde, per servire (facoltativo)

Accendete il forno a 200° e mettete a scaldare una teglia all'interno. Mescolate insieme la salsiccia con la pasta chipotle, il peperoncino, le cipolle, il coriandolo, la scorza e il succo di lime e regolate di sale e pepe, prima di unire i fagioli.

Srotolate la sfoglia su un foglio di carta da forno, lasciando il lato più lungo verso di voi, e distribuite il composto di salsiccia al centro della pasta - dovrebbe formare un cumulo arrotondato di circa 10 cm di larghezza.

Lasciate 1 cm dal ripieno, quindi tagliate i lati della sfoglia su una leggera diagonale in strisce di 1,5 cm di spessore. Sollevate questi sopra il ripieno di salsiccia incrociandoli. Usate gli ultimi pezzi per avvolgere le estremità. Spennellate con l'uovo e cospargete con l'origano, se usato.

Usando la carta da forno, sollevate con cura la treccia di salsiccia sulla teglia calda e cuocere per 40 minuti fino a doratura. Servire con ketchup e insalata verde.



TROTA IN TEGLIA CON FINOCCHI PATATE E CURCUMA di Manuela Valentini-
profumiecolori.blogspot.it

Trota al finocchio e alle patate

4 trote pulite

12 piccole patate

2 finocchi

150 ml di panna fresca

250 ml di vino bianco

50 ml di olio d'oliva

2 cucchiaini di semi di finocchio

1 pizzico di curcuma

sale e pepe

Pelate e lavate le patate, poi tagliatele a pezzi grossi e cuocetele per 20 minuti in acqua salata, poi fate raffreddare

Lavate le trote e tagliatele in tranci.

Pulite i finocchi e affettateli, poi cuoceteli a fuoco medio per 3 minuti in una padella con un po' d'olio d'oliva. Versate il vino bianco e fate bollire ancora per 3 minuti, quindi aggiungete la panna, i semi di finocchio, un pizzico di curcuma, il sale e il pepe. Portate nuovamente ad ebollizione e lasciate sul fuoco per 2 minuti, quindi spegnere e versate tutto in una pirofila da forno.

Preriscaldare il forno a 180°. Aggiungete nella pirofila i pezzi di trota e le patate cotte precedentemente, irrorate con un po' di salsa dei finocchi, aggiungete sale e pepe e infornate a cuocere per 10-15 minuti.

A cottura avvenuta, sfornate e servite subito in tavola.

Nota: nella ricetta non è specificato, ma consiglio di deliscare le trote si potrà gustare il piatto con più tranquillità. Ci vorrà solo un po' di pazienza ma è fattibilissimo, in alternativa si può preparare lo stesso piatto con dei filetti di trota

NOODLES CON PESTO THAI E GAMBERI di Eleonora Pulcini - zetacomezenzero.blogspot.it

300 g di noodles all'uov
400 g di gamberoni
1 mazzetto di basilico fresco
1 mazzetto di coriandolo fresco
75 g di noccioline tostate
1 peperoncino fresco, privato dei sem
1 lime, scorza e succo
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale q.b.

Ponete i noodles in una ciotola e versatevi sopra abbondante acqua bollente fino a coprirli.

Lasciateli in acqua finché raggiungono la consistenza al dente.

Nel frattempo ponete basilico, coriandolo, noccioline, peperoncino, lime - succo e scorza -, olio di sesamo, un cucchiaio di olio d'oliva, due cucchiaini di acqua e un pizzico di sale nel mixer e tritate fino a raggiungere la consistenza del pesto.

Scaldare il rimanente olio d'oliva in una padella antiaderente e fate saltare per 3-4 minuti i gamberoni che avrete precedentemente privato del carapace, della testa e dell'intestino. Una volta che i gamberoni saranno cotti aggiungete il pesto.

Scolate i noodles e versateli nella padella, saltando il tutto. Se dovesse risultare eccessivamente asciutto potete aggiungere un paio di cucchiaini di acqua bollente.

Impiattate e servite i noodles con una spruzzata di lime e un po' di coriandolo tritato, a piacere.



COUS COUS MAROCCHINO DI POLLO CON DATTERI di Tina Tarabelli - www.tartetatina.it

Ingredienti per 4 persone

4 cucchiaini di olio

1 kg di cosci di pollo senza pelle

280 g di cous cous precotto

4 cipolle a fettine

8 spicchi di aglio tagliati a metà

4 limoni

700 ml di brodo di pollo

2 cucchiaini di cumino

2 cucchiaini di cannella

12 datteri grandi snocciolati e tagliati a metà

100 g di mandorle a lamelle

1 ciuffo di prezzemolo tritato

sale

Accendete il forno a 180° ventilato.

Nella padella scaldate 2 cucchiaini di olio. Salate il pollo, poi fatelo rosolare nell'olio per 10 minuti o fin quando è colorito. Nel frattempo scaldate l'olio rimanente in una padella insieme all'aglio e alla cipolla.

Fate soffriggere per 5 minuti o fino ad appassimento.

Aggiungete le zeste e il succo di 2 limoni, il brodo, le spezie e i datteri. Portate ad ebollizione.

Disponete il pollo in una pirofila.

Versatevi il brodo di datteri speziato, coprite con un foglio di carta forno inumidito e infornate per 20/25 minuti. Togliete la pirofila dal forno, estraete il pollo e mettetelo da parte.

Versate il cous cous nella pirofila, mescolate velocemente e appoggiate sopra il pollo.

Spargete le mandorle, coprite con il foglio di carta forno e infornate per 5 minuti.

Servite subito, dopo aver spolverato il tutto con prezzemolo tritato e zeste di limone.



FAJITAS AI FUNGHI CON HUMMUS DI AVOCADO di Mariella Di Meglio-mariellascooking.it

Ingredienti

1 avocado grande
400 g di ceci cotti
1 spicchio d'aglio
Succo e zeste di 1 limone
2 pomodori
1 cipolla rossa
250 g funghi Pleurotos (o orecchioni)
2 cucchiaini di olio extravergine
2 cucchiaini di spezie per fajitas*
4 tortillas
Sale
Facoltativi
Lattuga
Tabasco

Scolare i ceci e metterli nel bicchiere del frullatore, insieme all'avocado pelato e ridotto in pezzi, all'aglio, al succo di limone e alle zeste. Frullate ad intervalli, in modo da ottenere una consistenza grossolana. Private i pomodori dei semi, tagliate a cubetti ed aggiungeteli al resto. Regolate di sale.

Affettate le cipolle ad anelli un po' spessi ed i funghi in modo grossolano. Mettete tutto in una ciotola, irrorate con l'olio e spolverizzate con il mix di spezie. Mescolate accuratamente, per permettere al condimento di distribuirsi bene. Scaldare una padella antiaderente e cuocetevi gli anelli di cipolla, fino a che diventano dorati. Teneteli da parte in caldo. Nella stessa padella, cuocete allo stesso modo i funghi. Salate.

Distribuite su ciascuna tortilla i funghi e le cipolle, aggiungete l'hummus di avocado e ceci e, volendo, lattuga tagliata a listerelle ed uno goccio di tabasco.

*Mix per fajitas fatto in casa:

1 cucchiaio di amido di mais
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di zucchero
½ cucchiaino di aglio in polvere
½ cucchiaino di cipolla disidratata
¼ cucchiaino di pepe di Cayenna



MERLUZZO AL PESTO CON VERDURE di [Mai Esteve – Il colore della curcuma](#)

2 pomodori cuore di bue a fette

1 spicchio d'aglio schiacciato

2 zucchine tagliate a fiammiferi

4 filetti di merluzzo

Pesto fresco

1 piccolo mazzetto di basilico fresco

Riscaldare il forno a 180° .

Ritagliare 4 fogli di carta da forno abbastanza grandi e metterli in una teglia.

Mettete alcune fette di pomodoro al centro di ogni foglio di carta e condite con sale e olio, aggiungete l'aglio, il basilico e le zucchine tagliate a fiammiferi.

Disponete i tranci di merluzzo sopra le verdure e spalmatele con il pesto. Accartocciate la carta forno facendo dei pacchetti.

Infornate per 20 minuti fino a quando il pesce e le verdure non saranno teneri e cotti. Servite negli stessi fagotti di carta per mantenere il calore.

Note:

Ricetta facilissima e sana, proprio per chi vuole mangiare salutare in pochi passaggi e poco tempo.

Una variante da provare sarebbe saltare prima le verdure in padella, magari con l'aglio che poi non metterei nella cottura al forno perché basta quello del pesto. In questo modo sembrerebbero meno bollite.



QUESADILLAS DI TONNO E PEPERONI di Chiara Picoco – Chicche di Kika

Ingredienti per 2 persone

160 g di tonno in scatola

Succo di 1 lime

50 g di mais dolce

1 manciata di coriandolo tritato

2 cucchiaini di salsa di chipotle

2 peperoni rossi arrostiti, affettati

4 cucchiaini di cheddar grattugiato

2 tortillas**

1 avocado tagliato in quarti

1 pomodoro privato dei semi e tagliato a dadini

2 cipollotti affettati

2 mazzetti di rucola

Mescolate il tonno e 1 cucchiaino di succo di lime in una ciotola, aggiungete il coriandolo, il mais, la salsa di chipotle, il peperone, il cheddar e qualche grano di pepe nero.

Arroventate una padella antiaderente, disponetevi la tortilla e spalmatela con il mix preparato, coprite con l'altra tortilla e pressate bene. Cuocete per 2 minuti.

Nel frattempo schiacciate l'avocado con il restante succo di lime e condire con sale e pepe, aggiungete la gran parte dei pomodori e del cipollotto.

Girate la quesadilla con l'aiuto di un piatto o del coperchio e cuocete 2/3 minuti fino a quando la base non diventa croccante.

Servite la quesadillas tagliata in tranci, accompagnate con il guacamole, la rucola, i restanti pomodori, qualche rondella di cipollotto e il coriandolo fresco.

** Tortillas fatte in casa

Ingredienti

150 g di farina 00

1 cucchiaio di olio

1 cucchiaino di bicarbonato

1/2 cucchiaino di sale

acqua q.b.

Versate la farina sulla spianatoia, fate un buco al centro ed unite l'olio, il bicarbonato e il sale ed iniziate a mescolare con la punta delle dita. Aggiungete poco a poco l'acqua fino ad ottenere un impasto morbido. Lavorate la pasta per 3 minuti poi avvolgetela con pellicola da cucina e lasciate riposare a temperatura ambiente almeno mezzora prima di dividerla a metà e stenderla con il mattarello. Scaldare una padella e cuocete le tortillas 2 minuti per lato.



Chicche di Kika

EVERYDAY PAELLA di [Valeria Caracciolo](#) – Murzillo saporito

Ingredienti per 4 persone:

2 petti di pollo tagliato a tocchetti

1 cucchiaio di olio

2 cipolle tagliate a fette sottili

1 spicchio d'aglio schiacciato

140 g di chorizo a fette

1 cucchiaino di curcuma

un pizzico di zafferano

1 cucchiaino di paprica

300 g di riso per paella

900 ml di brodo

200 g di piselli surgelati

prezzemolo tritato e fette di limone per servire.

Riscaldare l'olio in una padella a fuoco alto. Aggiungete il pollo e rosolate finché non avrà una leggera crosticina su tutti i lati ma non cuocetelo completamente. Trasferite in un piatto e tenete da parte.

Abbassate il fuoco e aggiungete la cipolla e cuocete per circa 5 minuti.

Aggiungete l'aglio, mescolando per un minuto, quindi aggiungete il chorizo e cuocete finché non avrà rilasciato un po' di grasso.

Aggiungete quindi le spezie ed il riso.

Mescolate e fate tostare il riso per un paio di minuti quindi aggiungete il brodo caldo e portate a bollore.

Abbassate la fiamma al minimo ed aggiungete il pollo mescolando di tanto in tanto.

A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungete anche i piselli ed ultimate la cottura.

Servite con il prezzemolo tritato fresco e le fette di limone.



LEMONGRASS CHILLI CHICKEN di Tamara Giorgetti - [Un Pezzo Della Mia Maremma](#)

Ingredienti per due persone

500 g di polpa di coscia di pollo, io ho usato il petto tagliato a cubi

1 cucchiaio di salsa di pesce

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

2 cucchiaini di olio vegetale o di arachidi

2 lemongrass, la parte bianca tagliata a fettine sottili

2 spicchi di aglio, io aglietto fresco

1 cucchiaino di peperoncino tritato, io 1 fresco della mia pianta

1 tazza di acqua di cocco

2 cipollotti freschi tagliati nel senso della lunghezza

noodles di riso per servire, io riso basmati profumato

Tagliate il pollo a cubi di un paio di cm e metteteli in una terrina, conditeli con salsa di pesce, 1 lemongrass tagliato a fettine, metà aglio tagliato, metà peperoncino, girate con un cucchiaio coprite con pellicola e mettete in frigorifero da un'ora a tutta la notte, io tutta la notte.

Prendete un wok o una padella, aggiungete l'olio, il lemongrass e le altre spezie rimaste, saltatele in padella e poi aggiungete il pollo, fatelo soffriggere fino a che non diventa dorato, aggiungete l'acqua di cocco, dovrà essere coperto e portate ad ebollizione. Riducete il calore, coprite e fate cuocere fino a che il pollo non sarà cotto, io 15 minuti.

Alla fine aggiungete il cipollotto, il pepe e servire con accanto il riso basmati bollito.



PARMENTIER DI MERLUZZO di Giuliana Fabris - [La gallina vintage](#)

Ingredienti per 6 persone

1 kg di filetti di merluzzo
6 fette di pancetta affumicata
1,5 kg di patate (meglio se Bintje)
2 porri, la sola parte bianca
1 costa di sedano
1 cipolla
1 mazzetto di erba cipollina
20 ml di panna liquida fresca
70 g di burro salato
2 manciate di nocciole
6 cucchiaini di olio extravergine
Sale e pepe

Pelate, lavate, asciugate e tagliate le patate grossolanamente, fatele cuocere in acqua bollente salata per circa 20 minuti, o finché saranno cotte.

Tritate finemente il sedano, la cipolla e fate a rondelle sottili il porro. Tritate grossolanamente anche le nocciole. Tagliate a pezzetti piccoli anche la pancetta affumicata.

In una larga padella scaldate 4 cucchiaini d'olio, aggiungete la pancetta affumicata, lasciatela soffriggere un istante e unite le verdure, fate appassire tutto per circa 15 minuti, regolando di sale e di pepe.

Cuocete velocemente a vapore, per 5 minuti circa, i filetti di merluzzo, poi sminuzzateli direttamente in una pirofila da forno non troppo grande ben oliata con i restanti 2 cucchiaini d'olio, facendone uno strato omogeneo.

Ora fate la stessa cosa con le verdure. Distribuitele sul pesce in modo che copra bene gli spazi.

Scolate le patate, trasferitele in una terrina e schiacciatele grossolanamente con una forchetta o con uno schiacciapatate (di quelli a pressione) insieme a 50 g di burro salato e metà dell'erba cipollina tagliuzzata, aggiungete la panna liquida, sale, pepe e mescolate a lungo il tutto. Spalmate le patate sulle verdure nella teglia facendo uno strato abbastanza spesso e omogeneo.

Cospargete con le nocciole e con fiocchetti del burro rimasto.

Cuocete in forno già caldo a 200° ventilato fino a quando la superficie sarà perfettamente dorata.

Distribuite sulla superficie la restante erba cipollina tagliuzzata e servite subito.



INSALATA DI CAVOLO CINESE E GAMBERI IN Crosta DI NOODLES di Therese Caruana , [Fornelli Profumati](#)

Ingredienti per 4 persone

16 gamberi

400 g di cavolo cinese – io ho usato cavolo cappuccio

100 g di noodles giapponesi freschi (udon) - io ho usato quelli secchi

Olio per friggere

Per la vinaigrette:

succo di 2 limoni verdi

4-5 rametti di coriandolo/ prezzemolo

40 g di arachidi tostate

1 cucchiaio di olio di sesamo

2 cucchiaini di colatura di alici

2 cucchiaini di zucchero di canna

Sale e pepe

Lavate le foglie del cavolo, poi tagliate a listarelle molto sottili. Tritate grossolanamente le arachidi. Sciacquate il coriandolo, asciugate e tritate anche questo. Unite tutti gli ingredienti della vinaigrette in una ciotola e fate riposare.

Sgusciate i gamberi lasciando solo l'ultimo anello, con la coda. Avvolgeteli nei noodles precedentemente cotti e friggete nell'olio caldo per un minuto, girandoli a metà cottura. Sgocciolate su carta assorbente da cucina.

Condite l'insalata con la vinaigrette e adagiate sopra i gamberi.



CRISPY EGGPLANT KATSU di [Silvia De Lucas Pasticci](#)

Ingredienti per 4 persone

3 melanzane
1/2 tazza di farina 00
1 uovo grande sbattuto
1 tazza e mezza di pan grattato
Sale, q.b.
Olio d'arachide per friggere, q.b.
Per accompagnare:
200 g di riso in bianco
400 g di edamame bolliti
La parte verde di due cipollotti
Maionese
Salsa teriyaki

Tagliate le melanzane a fette spesse un centimetro, salate e impanate passando prima nella farina, poi l'uovo e infine il pan grattato.

Friggete a fuoco medio alto in abbondante olio fino a doratura. Adagiate su carta da cucina per togliere l'olio in eccesso e mettete sopra qualche fettina di parte verde del cipollotto.

Accompagnate con riso in bianco ed edamame (o piselli) per una completa cena vegetariana e intingete le melanzane in maionese o salsa teriyaki.

Note se usate del latte di soia al posto dell'uovo per l'impanatura e comprate una maionese veg la cena sarà adatta anche ai vegani.



KOFTA DI AGNELLO AL PISTACCHIO CON RELISH ALL'ALBICOCCA di Yan Galangal

Ingredienti per 4 persone

2 cucchiaini e mezzo di olio d'oliva

3 cipolle rosse, 2 e mezza affettate finemente, mezza grattugiata

400 g di carne di agnello macinata

1 cucchiaino di baharat

85 g di pistacchi sminuzzati grossolanamente

mezzo bouquet di prezzemolo, tritato

4 cucchiaini di marmellata di albicocche di buona qualità

il succo e la scorza grattugiata di un limone

3 carote, tagliate a fiammifero

4 pan pita

sale e pepe

yogurt greco, per servire

Scaldare un cucchiaino e mezzo di olio in una padella, aggiungere la maggior parte delle cipolle, riservandone una manciata scarsa. Cucinare le cipolle su fiamma media per circa 15 minuti, fino a che siano morbide e dorate. Salate e pepate. Aggiungere la marmellata, un bel pizzico di scorza di limone e la metà del succo di limone e cuocete fino a far bene addensare.

Intanto, scaldare il grill al massimo. Mescolare la carne, il baharat, la mezza cipolla grattugiata, la metà del prezzemolo e i pistacchi. Con le mani bagnate, formare delle polpette leggermente appiattite. Disponetele su una placca da forno unta di olio e cuocetele 10 minuti nel grill, girandole una volta a metà cottura.

Per l'insalata, mescolare le carote, le fette di cipolla messe da parte, il resto del prezzemolo, il resto del succo di limone, un po' d'olio e sale.

Per servire, aprire le pita, mettere una cucchiata di relish d'albicocca, un po' d'insalata di carote, un cucchiaino di yogurt e le kofta.



GREMOLATA CRUSTED SALMON di Lara Bianchini - <https://www.facebook.com/Labarchettadicartadizucchero/>

- 4 spicchi d'aglio, 2 interi e 2 affettati sottilmente
- Un mazzetto di prezzemolo tritato grossolanamente
- 1 limone le zeste e poi tagliato in 4 spicchi
- 2 fette di pane integrale
- 4 filetti di salmone
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine d'oliva
- 200 g di foglie di spinacini
- 500 g di lenticchie precotte
- 2 cucchiai di crème fraîche
- 3 cucchiai cren

Scaldate il forno a 200C° statico.

Mettete i 2 spicchi d'aglio intero con la maggior parte del prezzemolo, la scorza di limone, il pane sale e pepe nel mixer e frullate fino a ottenere un composto a grosse briciole.

Disponete in una pirofila le fette di salmone , conditele con un filo d'olio salate e pepate quindi copritele con la miscela di briciole.

Irrorate con 1/2 cucchiaio di olio e cuocete in forno per 15-20 minuti fino a quando il pesce sarà cotto e le briciole saranno dorate.

In una padella larga fate soffriggere nell'olio rimanente a fuoco basso per un paio di minuti l'aglio, aggiungete gli spinaci e le lenticchie, alzate il fuoco e cuocete fino a quando gli spinaci saranno appassiti e le lenticchie calde. Mescolate la crème fraîche e il rafano al tutto.

Dividete le lenticchie tra 4 piatti. Metteteci il pesce in cima, cospargete con il prezzemolo rimasto e servite con spicchi di limone.



FISH & CHIPS DI GREG MARCHAND di Milena Zuppiroli- scelgounlibroperbambini

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di merluzzo
1 kg di patate
500 g di piselli scottati
1 limone (succo)
40 g di menta fresca*
1 spicchio di aglio sbucciato
350 g di farina (300g per la pastella + 50 g per il pesce)
300 ml di birra chiara
125 ml di acqua frizzante
100 g di sale
70 g di amido di mais
6 cl di olio d'oliva
olio per friggere
Peperoncino d'Espelette (o altro peperoncino a disposizione),
Aceto di malto (opzionale),
Sale q.b.

In una ciotola sbattete energicamente con la frusta a mano 300 g di farina, l'amido di mais, la birra e l'acqua frizzante. Lasciate riposare la pastella per 10 minuti, coprendo la ciotola con un piatto.

In una casseruola scaldate 1 l di acqua con 100 g di sale fino a quando non si sarà dissolto. Lasciate raffreddare e versate questa salamoia sui filetti di pesce. Attendete una decina di minuti, poi rimuovete il pesce dalla salamoia, asciugatelo e trasferitelo in frigo a riposare.

In una pentola capiente riscaldare l'olio portandolo alla temperatura di 180°.

Condite i filetti di merluzzo con sale e peperoncino, passateli nella farina, infine nella pastella ricoprendoli completamente.

Friggete il pesce nell'olio a temperatura fino a quando non sarà dorato, girandolo per cuocerlo anche dall'altro lato. Trasferitelo su un piatto e tamponate con la carta assorbente l'olio in eccesso.

Conservate al caldo i filetti di merluzzo fritti.

Nel mixer frullate i piselli con l'aglio tagliato grossolanamente, un pizzico di sale, l'olio di oliva e la menta fresca (*in parte può anche essere sostituita con altre erbe aromatiche fresche) fino ad ottenere una purea grezza. Condite con il succo di limone al momento del servizio.

Sbucciate le patate e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm di spessore. Lavateli e sbianchiteli: iniziate a cuocerli in acqua fredda, poi fate sobbollire finché i bastoncini non sono cotti. Non devono rompersi, quindi meglio prediligere una cottura al dente.

Immergeteli quindi in acqua fredda per rimuovere l'amido sulla superficie.

Riscaldare l'olio a 140° e frigate le patate per 6 minuti, cercando di mantenere costante la temperatura. Scolatele e ripetete la cottura, questa volta portando l'olio a 180°. Frigate i bastoncini per circa 3 minuti fino a doratura.

Scolateli e tamponateli dall'olio in eccesso. Regolate di sale.

Servite le patatine ben calde con la purea di piselli e i filetti di merluzzo fritti. Condite con un goccio di aceto di malto (se decidete di utilizzarlo).



COUSCOUS CON POLLO ALLO SHERRY E DRAGONCELLO DI FLORA SHEDDEN -di
Silvia Zanetti- officinagolosa.it

ingredienti per 4 persone

4 petti di pollo tagliati diagonalmente

olio evo

2 scalogni tagliati in 8 parti

5 cucchiaini sherry

5 cucchiaini vini bianco secco

solo le foglie di un piccolo bouquet di dragoncello

300 ml brodo di pollo * io ho usato 500 ml*

200 g couscous grosso

sale e pepe macinato fresco qb

Per guarnire:

foglie di prezzemolo

50 g pinoli tostati

Riscaldare il forno a 200°C.

Condite i petti di pollo divisi a metà con pepe e sale. Riscaldare un po' d'olio d'oliva in una padella capiente, aggiungete i pezzi di pollo e dorate entrambi i lati del pollo a fuoco medio. Ci vorranno 2 minuti circa per lato. Trasferire il pollo in una pirofila da forno profonda e mettete da parte.

Riducete la fiamma, aggiungete gli scalogni e cuocete per pochi minuti fino a quando anch'essi saranno dorati. Trasferite gli scalogni sopra il pollo nella pirofila.

Versate lo sherry, il vino bianco e il dragoncello nella padella, quindi aumentate il fuoco e fate bollire per due o tre minuti * un minuto è sufficiente* per consentire ai liquidi di ridursi.

Aggiungete il brodo e continuate a bollire per alcuni minuti.

Versate un terzo della salsa sopra il pollo nella pirofila o abbastanza in modo che la carne e lo scalogno ne siano coperti. Trasferite la pirofila in forno e cuocete per 20 minuti circa.

Mentre il pollo sta cucinando, preparate il couscous.

Se usate del couscous che necessita di cottura:

aggiungete i grani alla padella con la salsa rimanente e portate ad ebollizione. Cuocete per circa 15 minuti, mescolate regolarmente e tenete d'occhio i chicchi per evitare di cuocerli troppo. Potrebbe essere necessario aggiungere un po' di acqua bollente se il liquido si asciuga verso fine cottura.

Una volta che tutto è cotto, aggiungete il pollo, il dragoncello, lo scalogno e tutta la salsa della pirofila al couscous cotto nella padella e mescolate per amalgamare.

Servite direttamente dalla padella.

Se usate del couscous precotto:

quando il pollo sarà cotto, toglietelo dal forno. Versate il couscous in una ciotola profonda e capiente, mescolatelo con un cucchiaio abbondante di olio evo, un pizzico di sale e ricopritelo con la salsa calda del pollo. Coprite la ciotola e attendete 6 minuti prima di sgranarlo con una forchetta.

Aggiungete il pollo, il dragoncello, lo scalogno e mescolate per amalgamare.

Servite direttamente dalla ciotola, cosparsa di foglie di prezzemolo fresco e pinoli tostati.



PANCAKES CROCCANTI CON POLLO CREMOSO E BACON di [Fabiola Palazzolo](#)

Ingredienti per 8 pancakes

per i pancakes:

100 g di farina 00

2 uova+ 1 uovo(utilizzato per spennellare i pancakes)

150 ml di latte

Sale

Pangrattato qb

Per il ripieno

2 petti di pollo

2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

200 g di lardo a fettine

1 cipollotto

Sale

200 g di funghi cremini

3 cucchiaini di farina

400ml di latte

Prezzemolo tritato

In una padella fate cuocere i petti di pollo con 1 cucchiaino di olio, fate dorare entrambi i lati, trasferite in un piatto, fate soffriggere il lardo, nella stessa padella in cui avete cotto il pollo, appena è croccante, uniteli al petto di pollo. Soffriggete il cipollotto, tritato finemente nel cucchiaino d'olio, aggiungete i funghi, già puliti e tagliati a fettine sottili, cuocere per 10 minuti, finché l'acqua di cottura si sia asciugata, a questo punto unite la farina, mescolate, a filo aggiungete il latte, fate bollire per qualche minuto, mescolando di continuo finché non avete ottenuto una salsa liscia e densa, spegnete la fiamma. Tagliate il petto di pollo e il lardo a pezzettini piccoli, unite ai funghi, aggiustate di sale se serve e unite il prezzemolo.

Per i pancakes:

sbattete le uova con il sale, unite farina e latte e mescolate finché non avete eliminato tutti i grumi.

Cuocete in una padella antiaderente unta di olio, versate un mestolo di pastella fate cuocere entrambi i lati finché non siano dorati. Appena avete cotto tutti i pancakes, riscaldare il forno a 180° C, ultimare il piatto prendendo un pancakes, spennellate il bordo con l'uovo sbattuto, al centro mettete il condimento e piegate a mezza luna, premete leggermente nei bordi, trasferite in una teglia rivestita da carta da forno, appena avete utilizzato tutti i pancakes, spennellate la superficie con l'uovo e cospargete con il pangrattato, infornate per 20/25 minuti, sfornate e servite.

Note: ho cotto per 15 minuti a 160° e coprendo con la carta da forno bagnata, per evitare che la superficie si seccasse troppo.



POLLO AL SIDRO, ERBE E SENAPE di [Vittoria Traversa – La cucina piccolina](#)

Ingredienti per 4/5 persone

1 cucchiaio di olio

750 g di cosce di pollo spellate, disossate e tagliate a pezzi grossi

2 cipolle affettate spesse

2 spicchi di aglio affettati finemente (io interi)

400 ml di sidro mediamente secco

175 g creme fraiche metà grassi (io panna al 28% grassi)

2 cucchiari di senape rustica

1 mazzetto piccolo di prezzemolo tritato (2-3 cucchiari)

Le foglie di qualche rametto di timo

sale

Per accompagnare:

riso bollito

broccoletti lessati

Scaldare l'olio in una larga padella antiaderente provvista di coperchio (noi abbiamo usato una larga padella da frittura con bordi alti) e rosolate i pezzi di pollo 3 o 4 minuti per lato finché saranno ben coloriti.

Salateli e toglieteli dalla padella con il mestolo forato.

Mettete in padella la cipolla, cuocetela per 3 minuti, aggiungete l'aglio e cuocete ancora 1 minuto.

Versate in padella il sidro e portatelo a bollore.

Rimettete il pollo in padella, coprite con il coperchio e sobbollite per 10 minuti.

Trascorsi i 10 minuti togliete il coperchio e aggiungete la panna, le erbe e la senape amalgamando bene.

Fate sobbollire ancora 5 minuti, quindi aggiustate di sale.

Servite insieme al riso e ai broccoli.



SHEPHARD PIE DI LENTICCHIE di [Rosemarie della Scala](#)

Ingredienti per 6 - 8 ramequin o per una pirofila di media grandezza

2 cucchiaini di burro o olio extravergine d'oliva, oltre quello per imburrare la teglia

1 cipolla rossa grande, tritata

2 carote, tagliate a dadini piccoli,

4 gambi di sedano, tritati

4 spicchi d'aglio tritati finemente

150 g di funghi champignon tagliati a pezzetti

2 cucchiaini di foglie di timo (facoltativo)

250 g lenticchie di castelluccio

100 ml di vino rosso (facoltativo)

900 l brodo vegetale fatto con cipolla, carota, sedano e mezza patata, sale q.b.

2 cucchiaini di passata di pomodoro

sale e pepe q.b.

Per la guarnitura di purè di patate

850 g di patate, sbucciate e tagliate a pezzi

75 g di burro

100 ml di latte

Per fare il ripieno di lenticchie, scaldate il burro o l'olio in una casseruola grande e bassa. Soffriggete dolcemente la cipolla, le carote, il sedano e l'aglio per 15 minuti, finché il tutto non diventi morbido e dorato. Togliete l'aglio. Alzate la fiamma, aggiungete i funghi, quindi cuocete per 3-4 minuti. Aggiungete ora il timo e poi le lenticchie. Scaldate il vino per far evaporare l'alcool e versatelo insieme al brodo (precedentemente preparato e filtrato) nel tegame delle lenticchie, quindi cuocete a fuoco lento, durante la prima parte della cottura con il coperchio, girando di quando in quando. Successivamente, continuate senza coperchio (in questa fase controllate spesso che non si attacchino), per un totale di circa 40-45 minuti o fino a quando le lenticchie non siano morbide (questo dipende dalla qualità). Se vedete che la preparazione si sta asciugando troppo, aggiungete un mestolino di brodo in più o al limite qualche cucchiaino di acqua.

Nel frattempo, mettete le patate in una padella larga, versate sopra dell'acqua calda e fate bollire per 15-20 minuti finché siano cotte. Scolate bene. Schiacciate con uno schiaccia patate, condite con il burro e il latte, condite con sale e pepe.

Togliete le lenticchie dal fuoco, aggiungete la passata di pomodoro. Mescolate bene e aggiustate di sale, se è necessario, quindi aggiungete una bella macinata di pepe nero.

Scaldate il forno a 200° C o 180° C se ventilato. Imburrate 6 - 8 mini pirofile o una grande e riempite poco più della metà con le lenticchie, quindi coprite con il purè. Può essere carino utilizzare un beccuccio e una tasca da pasticciere, altrimenti, potete usare una forchetta e formare dei picchi.

Cuocete in forno per 30-40 minuti o fino a che il purè non sia dorato.

Servite con contorno di insalata o altra verdura di stagione, cruda o cotta, evitando, suggerirei, altri legumi.



COZZE AL LIME, BURRO AL PEPERONCINO E RUM di [Susy May – Coscina di pollo](#)

Ingredienti

1 kg di cozze
2 cucchiaini di olio di semi di girasole
2 spicchi d'aglio
1 scalogno
1 mazzetto di coriandolo
200 ml di rum invecchiato
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di burro mixato con del peperoncino
1 lime
sale q.b.
coriandolo fresco per completare

Pulite le cozze o fatelo fare dal vostro pescivendolo di fiducia.

In una pentola con il coperchio mettete l'olio di semi di girasole e fate scaldare, aggiungete l'aglio e lo scalogno tritati finemente ed il coriandolo.

fate cuocere per qualche minuto.

Aggiungete le cozze, coprite con il coperchio e scuotete bene la pentola.

Adesso aggiungete il rum, la curcuma e lo sciroppo d'acero, coprite e scuotete bene la pentola, lasciate cuocere con il coperchio per 5 min.

Mixate del burro ammorbidito con il peperoncino.

Controllate che le cozze si siano aperte ed aggiungete il burro al peperoncino, il succo di lime ed il sale, coprite e scuotete bene la pentola, togliete le cozze che non si sono aperte, completate con del coriandolo fresco e servite.



Susy May ©

PANINO CON HUMUS DI RAPE ROSSE E CECI CROCCANTI di [Nicol Col Cavolo Pini](#)

Ingredienti

300 g di barbabietole lessate, sgocciolate (metà tagliate a fette)

400 g di ceci cotti, sgocciolati

3 cucchiaini di pesto

olio extravergine d'oliva

1 goccio di aceto di vino bianco

2 panini tipo ciabatta

2 manciate di insalata (rucola, crescione e spinacini)

In un robot da cucina mettete 150g di barbabietole, 300g di ceci, 2 cucchiaini di pesto e un cucchiaio di olio, quindi frullate fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo.

Scaldate i panini.

Fate saltare i ceci rimasti in una padella con un filo di olio finché risulteranno croccanti, quindi toglieteli dal fuoco.

Condite l'insalata con 1 cucchiaio di pesto e un goccio di aceto.

Componete il panino: tagliate a metà ogni ciabatta, quindi spalmate la metà inferiore con l'hummus di barbabietola, aggiungete le barbabietole a fette, l'insalata condita e i ceci croccanti.

Chiudete i panini e servite subito.



POLLO MED-STYLE CON BASILICO E OLIVE di [Annarita Rossi](#)

Ingredienti

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

4 petti di pollo con la pelle

Una confezione da 400 g di pomodori pelati

1 cipolla rossa tagliata finemente

100 ml di brodo di pollo

240 g di olive kalamata snocciolate e scolate

Foglie di basilico fresche

40 g di foglie di spinaci novelli

Preriscaldate il forno a 180°. Scaldate l'olio in una padella e rosolate i petti di pollo per 5 minuti con la pelle verso il basso.

Traferite i petti di pollo in una teglia con la pelle rivolta verso l'alto, aggiungete i pomodori, la cipolla, il brodo e le foglie di basilico. Regolate di sale poi cuocete nel forno per 20 minuti.

Togliete dal forno e distribuite le foglie di spinaci. Servite immediatamente.



BRACIOLA DI MAIALE CON CAPPERI, LIMONE ED ERBA CIPOLLINA di Antonella Eberlin
– Cucino io

Ingredienti

4 bracirole di maiale
1/2 mazzo di erba cipollina
2 uova
20 g di burro
100 g di capperi (fiori)
40 g di farina
40 g pangrattato
olio di arachidi
sale e pepe

Sbattete le uova in un piatto fondo. Mettete la farina in un secondo piatto e il pangrattato in un terzo.

Passate successivamente il lato del maiale nella farina poi nelle uova e il pangrattato. Ripassate una seconda volta nelle uova e nel pangrattato. Scaldate l'olio in una padella grande, mettete la carne a cuocere a fuoco medio per 10 minuti su ogni lato, salate e pepate.

Mettete le cotolette su un piatto, sotto un foglio di alluminio per preservarne il calore. Tagliate la scorza di un limone. Sbucciate e spellate al vivo e tagliate la polpa in piccoli pezzi. Lavate e asciugate l'erba cipollina.

Rimettete la padella al fuoco medio e aggiungete il burro. Non appena schiuma, aggiungere la scorza e la polpa di limone, i capperi e l'erba cipollina. Mescolate e mettete le cotolette per scaldarle. Servite senza aspettare.



COSCE DI POLLO CON COLESLAW ALL' ANANAS E SALSA BARBECUE di Tritabiscotti.blogspot.it

Ingredienti

12 cosce di pollo
1 rametto di timo
200 ml di yogurt cremoso
150 g di cereali
200 ml Salsa barbecue
olio d'oliva
1 cucchiaino da caffè di paprika
sale e pepe

per l'insalata di cavoli:
200 g di cavolo bianco
3 carote
6 fette di ananas
1 rametto di menta
2 cucchiari da zuppa di yogurt
2 cucchiari da zuppa di mayo
1 cucchiaio da caffè di senape
1 cucchiaio da zuppa di aceto bianco

Versate lo yogurt in una ciotola, aggiungere il timo, la paprika, un po' di sale e pepe.

Incorporare i pezzi di pollo, mescolare e marinare per almeno 30 minuti. Preriscaldare il forno a 180°. Schiacciare i cornflakes.

Spargili su un piatto e, scolando i pezzi di pollo, passarli nella panatura ricoprendoli completamente.

Disporli in forno su una teglia oliata. Cuocere per 25-30 minuti (a me c'è voluto un pochino più di tempo 45 minuti). Preparare l'insalata di cavolo: sbucciare e tagliare le carote. Tagliare il cavolo bianco. Tagliare l'ananas a pezzi.

Lavare, assottigliare e tritare la menta.

In una grande ciotola, mescolare yogurt, senape e maionese, aceto, sale e pepe. Aggiungere le verdure, l'ananas e la menta e mescolare accuratamente. Lasciate riposare il pollo per qualche istante e servirlo con salsa barbecue e insalata di cavolo.



PANINI AL FILETTO DI MAIALE, CON AIOLI ALLA MELA COTOGNA E SLAW DI FNOCCHI di [Anna Calabrese](#)

Ingredienti per 4 persone

1 cucchiaio di paprika affumicata piccante
3 spicchi d'aglio schiacciati
2 ½ cucchiaini di olio d'oliva
400 g di filetto di maiale ben rifilato
1 finocchio diviso in quarti e poi affettato sottilmente
½ cipolla rossa, tagliata molto finemente
3 cetriolini sottaceto tritati
2 cucchiaini di liquido dei cetriolini
2 cucchiaini di cotognata
5 cucchiaini di maionese
12 mini panini divisi a metà

Scaldare il forno a 180°.

Mescolare la paprica, 2 spicchi d'aglio, un cucchiaio e mezzo di olio.

Cospargere interamente il filetto con il condimento, strofinare per farlo penetrare bene, quindi sistemarlo su una teglia foderata di carta da forno. Cuocere in forno già a temperatura per 15 minuti, quindi girare il filetto e cuocere per altri 15 minuti fino a cottura.

Nel frattempo preparare l'insalata e la salsa

Per l'insalata: mescolare il finocchio, la cipolla, i cetrioli tritati, condire con il liquido dei cetrioli e un cucchiaio di olio.

Per l'aioli: con l'aiuto di un robot da cucina amalgamare bene cotognata con la maionese e l'aglio rimasto. Se residuassero grumi (le cotognate industriali contengono una percentuale di gelatina) passare la salsa attraverso un colino a maglie strette.

A cottura sfornare il filetto e lasciarlo riposare per 5 minuti prima di affettare.

Spalmare un po' di aioli su ogni panino, stratificare con il filetto a fettine e l'insalata. Completare con altra salsa.

Servire con insalata e salsa extra se gradita.

