

KEEP CALM



*and what's
for dinner?*



aprile 2018



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

KeepCalmAndPosters.com

RICETTE SALVA CENA della COMMUNITY MTC
per cucinare con il sorriso e senza stress
APRILE 2018

INDICE ALFABETICO

BACI DI MERINGA AL LAMPONE
CAPESANTE SCOTTATE IN PADELLA CON TABBOULEH DI BARBABIETOLA ROSSA
CAROTE ARROSTITE, RUCOLA E LENTICCHIE IN INSALATA
CARPACCIO DI BACCALÀ, PATATE E CONFETTURA DI CIPOLLA
COSTOLETTE DI AGNELLO IN CROSTA DI PINOLI
CREMA DI PATATE E VONGOLE CON SALVIA FRITTA
CURRY VEGETALE CON SALSA AL CORIANDOLO E CETRIOLO
FORMAGGIO DI CAPRA FRITTO CON FAGIOLINI, CAPPERI E SCALOGNO
FRITTATA DI PATATE E ASPARAGI
FRITTELLE DI PATATE AL RAFANO CON SALMONE E UOVA IN CAMICIA
INSALATA DI MELANZANE GRIGLIATE CON FETA E MELAGRANA
LOMBATINE DI CONIGLIO IN SALSA
MERLUZZO CON CHORIZO E FAGIOLI
MOHR IM HEMD
PENNETTE ALLE ALICI
PIADINA INTEGRALE CON PROSCIUTTO, FORMAGGIO, SPINACI E CIPOLLE AL SIDRO
PIADINE CON AGNELLO ALL'HARISSA E HUMMUS
POLLO GLASSATO AGLI AGRUMI CON INSALATA DI FARRO E BARBABIETOLE
POLLO THAI ARROSTITO CON INSALATA DI MANGO E MELA
PURE' AL CIPOLLOTTO CON ASPARAGI E LENTICCHIE
QUINOA CON CAVOLO RICCIO E CHIPS SU SALSA DI CAROTE
ROTOLINI DI TACCHINO MARINATO CON COUSCOUS DI CECI E VERDURE
SAMOSAS AGLI SPINACI E PATATA DOLCE
SOGLIOLE GRIGLIATE, VONGOLE ED AGRETTI CON GNOCCHI E SALSA AL LIMONE
SPIEDINI DI AGNELLO AL LIMONE
TAJINE DI MELANZANE MENTA E LIMONE CON COUS COUS ALLE MANDORLE
TATIN DI CAROTE
TIFFIN AL CIOCCOLATO BIANCO E FRAGOLE
TORTA DI ZUCCHINE, ARANCIA E NOCI
ZUPPA DI VERDURA CON CRUMBLE DI PANE CROCCANTE

FRITTATA DI PATATE E ASPARAGI di Elena Arrigoni

Ingredienti

200 g di patate novelle tagliate a spicchi

100 g di punte di asparagi

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cipolla, affettata finemente

6 uova sbattute

40 g di formaggio parmigiano grattugiato

Insalata mista, per servire o altra verdura

Riscaldate il forno con grill acceso.

Mettete le patate in una padella di acqua salata fredda e portate a ebollizione. Una volta raggiunto il bollore, fate cuocere per 4-5 minuti fino a che le patate non cominciano ad essere tenere, quindi aggiungete gli asparagi. Continuate la cottura per un 1 minuto poi scolate.

Nel frattempo, riscaldate l'olio in una padella antiaderente e aggiungete la cipolla. Cuocete per qualche minuto fino a quando non si ammorbidisce.

3. Mescolate le uova con metà del formaggio in una caraffa. Versate sopra la cipolla nella padella, quindi disponete sopra gli asparagi e le patate. Coprite con il formaggio rimanente e mettete sotto il grill per 5 minuti o fino a che la frittata non risulta dorata in superficie e cotta.

Tagliate a spicchi e servite con insalata verde o altra verdura in insalata.



QUINOA CON CAVOLO RICCIO E CHIPS SU SALSA DI CAROTE di Elena Broglia

Ingredienti per 4 persone

3 carote viola
80ml di olio extravergine di oliva
4 foglie di cavolo riccio
200g di quinoa
2 scalogni
1 spicchio di aglio
500ml di brodo vegetale
Per la salsa di carote
5 carote
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
40 ml di olio extravergine di oliva
3cm di zenzero
1/2 cucchiaino di pimento
3 bacche di cardamomo (i semini)
1/2 cucchiaino di harissa
1 chiodo di garofano
pepe nero
sale

Preparate la salsa di carote.

Pelate le carote e tagliatele a tocchetti, mettetele in una pentola coperte appena di acqua con lo scalogno affettato, la foglia di alloro e lo spicchio di aglio e cuocete a fuoco basso per 10-15 minuti così da renderle morbide.

Nel frattempo unite nel mortaio il pimento, il chiodo di garofano i semi di cardamomo, pestate bene fino a formare una polvere.

Inserite il tutto nel bicchiere del frullatore ad immersione, unite le spezie in polvere, le carote cotte e tutti gli altri ingredienti eliminando la foglia di alloro.

Frullate aggiungendo a filo l'olio. Volendo avere una salsa fluida potete passarlo al colino cinese, ma vi assicuro che è buona pure così.

Aggiustate di sale e pepe.

Mondate le carote viola e affettatele con il pelapatate in modo da ottenere tante strisce, ponetele in un piatto e spolverizzate di sale, lasciate per 1 ora così da far perdere acqua di vegetazione.

Nel frattempo accendete il forno a 180°C. Lavate le foglie di cavolo e con un pennello ungete abbondantemente da ambo i lati. Mettete su carta forno e infornate per 5-7 minuti.

Togliete e raffreddate.

La stessa operazione deve essere fatta sulle strisce di carote viola, dopo averle risciacquate dal sale e asciugate con carta assorbente. In questo caso i tempi saranno di 10-12 minuti.

Cuocete ora la quinoa, in 20ml di olio soffriggete gli scalogni e lo spicchio d'aglio tritati, aggiungete la quinoa, dopo averla lavata con acqua fredda.

Allungate con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa 15 minuti (controllate quanto riportato sulla confezione). Aggiustate di sale.

Quando è cotta dovrebbe aver assorbito tutto il brodo.

Portate in tavola disponendo la crema di carote a specchio, la quinoa e le chips di carote viola, foglioline di cavolo riccio croccanti, come decorazione.
A piacere è possibile spruzzare qualche goccia di succo di limone.



TATIN DI CAROTE di Giuliana Fabris

Ingredienti

8 carote
240 g pasta sfoglia
30 g burro
4 cucchiaini salsa di soia
1 cucchiaio di zucchero
Poco coriandolo fresco
1 cucchiaino colmo di sesamo nero
1 pizzico di peperoncino piccante
Sale q.b.

Mondate le carote, lavatele e asciugatele poi dividetele a metà longitudinalmente.

Scottatele in acqua bollente salata per circa 5 minuti. Scolatele.

In una teglia antiaderente di circa 22/24 cm. fate sciogliere il burro, unite lo zucchero e lasciate caramellare a fuoco basso qualche minuto, poi aggiungete la salsa di soia e il peperoncino.

Togliete dal fuoco e disponete le carote nella teglia con la parte tagliata rivolta verso il basso, riempiendo bene gli spazi anche tagliando dei pezzi di carota per completare, se serve.

Rimettete su fuoco dolce, coprite il tegame e lasciate cuocere per altri 5 minuti circa.

Spegnete e lasciate intiepidire, poi ricoprite tutto con la pasta sfoglia rimboccando i bordi verso l'interno in modo che il fondo non fuoriesca. Con un ago sottile punzecchiate qua e là la sfoglia, senza esagerare. In questo modo non si solleverà cuocendo.

Cuocete in forno ventilato già caldo a 180° fino a quando la superficie della sfoglia sarà leggermente dorata. Ci vorranno circa 25 minuti.

Togliete dal forno, lasciate riposare la tatin per 5 minuti dopodiché rovescietela sul piatto di servizio, decorate con foglioline di coriandolo e spolverate con il sesamo nero.



MERLUZZO CON CHORIZO E FAGIOLI di Eliana Guagliano

Ingredienti per 4 persone

5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

150 g di chorizo o salsiccia stagionata piccante

400 g di polpa di pomodoro

4 filetti di merluzzo

400 g di fagioli corona, privati del liquido (250g peso netto)

1 cipolla media

prezzemolo

Riscaldare l'olio in una padella capiente, aggiungete la cipolla tritata finemente e fate cuocere a fuoco dolce per circa 3-4 minuti. Aggiungete il chorizo (o la salsiccia) tagliato in tocchetti piccoli e lasciate cuocere per altri 4 minuti circa.

Aggiungete la polpa di pomodoro, riempite il barattolo vuoto con acqua e versatela nella padella.

Portate a ebollizione, aggiungete i filetti di merluzzo e fate cuocere a fuoco dolce per 7 minuti.

Aggiungete i fagioli e fate insaporire per altri 3-4 minuti.

Regolate di sale e servite con prezzemolo tritato grossolanamente.



LOMBATINE DI CONIGLIO IN SALSA di Manuela Valentini
Ricetta da "Donna Moderna"

600 g di lombatine di coniglio disossate
2 coste di sedano
1 cespo di insalata radicchio o indivia belga
1 carota
1 scalogno
100 g di tonno al naturale
100 g di yogurt light
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
vino bianco secco
2-3 rametti di timo
olio extravergine di oliva
1 peperoncino fresco (se piace)
sale e pepe in grani

Legate il lombetto di coniglio rimarrà bello in forma. Portate ad ebollizione 2 l di acqua in una pentola con 1 costa di sedano a pezzetti, la carota, lo scalogno spellato e tagliato a rondelle, i rametti di timo, 1 dl di vino e qualche grano di pepe. Salate e immergete le lombatine, cuocete per circa 20 minuti. A fine cottura spegnete e lasciate raffreddare il coniglio nel brodo.

Preparate la salsa sgocciolando il tonno dal liquido di conservazione e mettetelo nel mixer con lo yogurt, il concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Frullate fino ad ottenere una salsina omogenea, se troppo densa aggiungete 1-2 cucchiai di brodo di cottura del coniglio.

Incidete il peperoncino, nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tritatelo grossolanamente. Tagliate a rondelle la costa di sedano rimasta e la carota lessata con il coniglio. Pulite l'insalata e tagliatela a striscioline. In una ciotola condite l'insalata, il sedano, carote e peperoncino con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Togliete le lombatine di coniglio dal brodo, sgocciolatele e tamponatele con un po' di carta da cucina, togliete lo spago e tagliatele a fettine di circa ½ cm di spessore. Copritene metà con la salsa e le altre lasciatele al naturale, servitele su un piatto alternandole accompagnandole con l'insalatina preparata.

Nota: un piatto molto delicato se non piace il gusto del peperoncino potete eliminarlo aggiungendo alla salsa un cucchiaino di paprica dolce

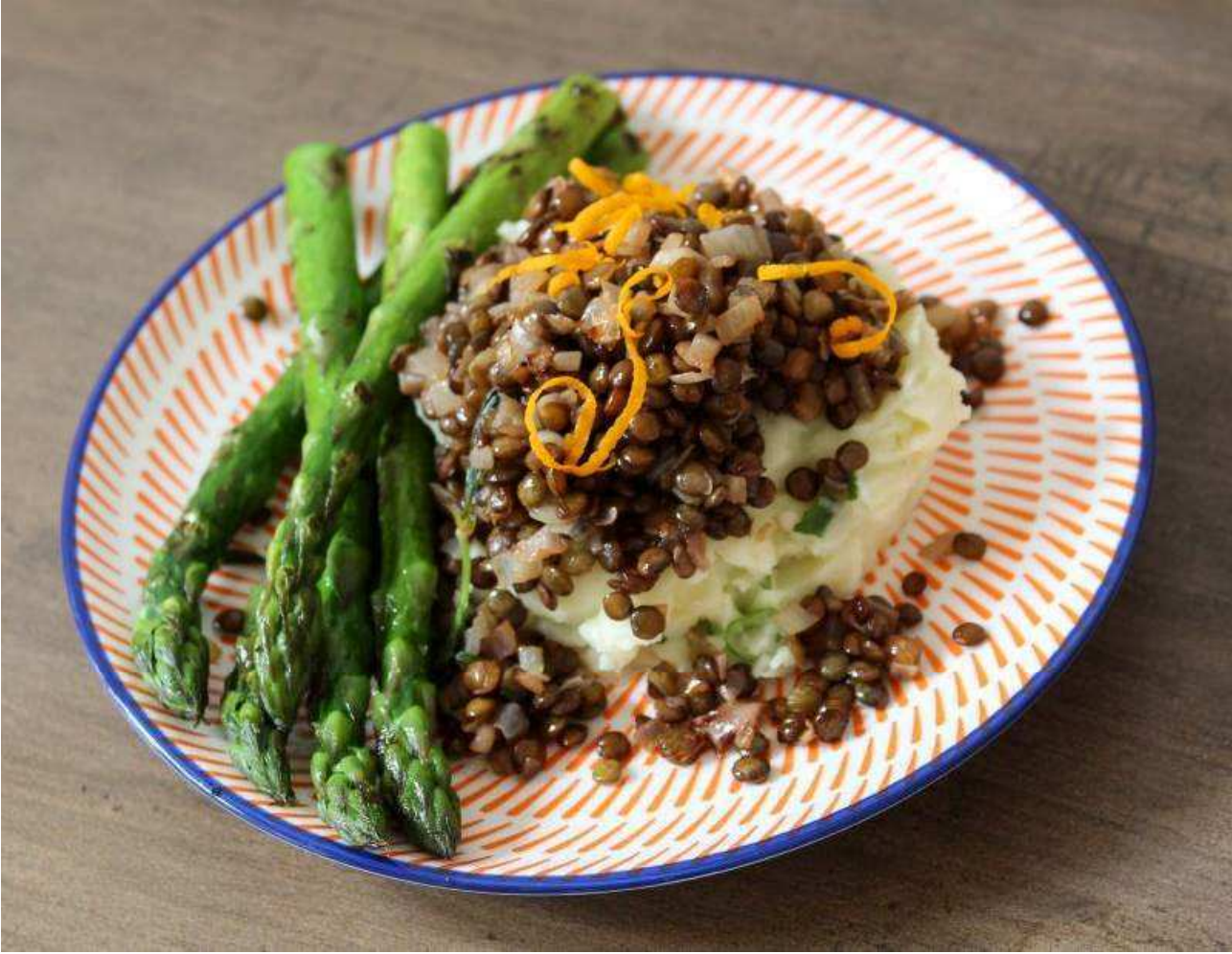


PURE' AL CIPOLLOTTO CON ASPARAGI E LENTICCHIE di Valeria Caracciolo

Ingredienti

150 ml di latte
125 g di burro
800 g di patate a cubetti e lessate
6 cucchiaini di cipollotti tritati
1/2 cucchiaino di sale
100 g di lenticchie Puy lessate
200 g di scalogno tritato,
1 cucchiaio di olio d'oliva + extra per condire
2 cucchiaini di dragoncello tritato
la buccia grattugiata e il succo di 1/2 limone
la buccia grattugiata ed 1 cucchiaio di succo di un'arancia
12-16 punte di asparagi
un pizzico di sale

In un pentolino fate scaldare il latte con 100 g di burro, aggiungete le patate e schiacciatele. Aggiungete il cipollotto e salate. In un'altra padella scaldate l'olio, fate soffriggere lo scalogno per un minuto quindi aggiungete il dragoncello, le lenticchie, il resto del burro il succo e la buccia del limone e dell'arancia e lasciate cuocere fino a completo scioglimento del burro. Togliete dal fuoco e salate. Lessate le punte degli asparagi per 2 o 3 minuti, scolatele e asciugatele. Spruzzatele con un filo d'olio e condite con un pizzico di sale. Grigliatele da tutti i lati per pochi minuti. Dividete il purè di patate nei piatti, aggiungete 3 o 4 asparagi per ogni piatto, versate sopra le lenticchie e servite.



MOHR IM HEMD di Chiara Picoco

Ingredienti

70 g di cioccolato fondente
60 g di pangrattato
70 g di mandorle in polvere
80 g di zucchero
70 g di burro
3 uova
succo di 1/2 arancia
1 presa di sale
Per guarnire:
2 dl di panna fresca
50 g di cioccolato fondente
1 cucchiaino di miele
2 cucchiai di latte

Tritate il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria e lasciatelo intiepidire. Lavorate a crema 70 g di burro, unite i tuorli e aggiungete il cioccolato sciolto a bagno maria.

Unite le mandorle in polvere e il pangrattato e mescolate. Montate gli albumi con un pizzico di sale e lo zucchero e amalgamateli al resto dell'impasto.

Riempite 10 stampini in silicone e infornate a 160° per 35/40 minuti. Sformateli e serviteli tiepidi con cioccolato fuso, panna fresca montata e scaglie di cioccolato fondente.



CAROTE ARROSTITE, RUCOLA E LENTICCHIE IN INSALATA di Katia Zanghi

Ingredienti

300 g di carote pelate ed affettate longitudinalmente
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
1/2 cucchiaino di semi di cumino
1 limone (le zeste ed il succo)
1/2 cucchiaino di miele
1/2 cucchiaino di senape integrale
250 g di lenticchie già cotte
1/4 di cetriolo, tritato
80 g di rucola, già lavata
1 avocado
50 g di feta sbriciolata

Scaldare il forno a 200° (180° se ventilato), condite le carote con il cumino ed un po' della quantità di olio prevista. Distribuite su una teglia ed infornate per 30/35 minuti, fino a quando si ammorbidiscono e si colorano intorno ai bordi. Nel frattempo, mescolate l'olio rimanente, la scorza grattugiata ed il succo del limone, il miele e la senape. Una volta che le carote saranno cotte, mescolatele al resto degli ingredienti (le lenticchie, il cetriolo, l'avocado, la rucola e la feta) ed al condimento preparato e servite.



SOGLIOLE GRIGLIATE, VONGOLE ED AGRETTI CON GNOCCHI E SALSA AL LIMONE di Marica Bochicchio

Ingredienti per 4 persone

Per i gnocchi:

2 grandi patate circa 600 g

1 testa d'aglio

1 cucchiaio di olio evo

1/2 cucchiaio di parmigiano grattugiato

1 tuorlo

75 g di farina 00

3 cucchiaini di olio al limone (ho spremuto il limone)

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

Per il pesce:

4 Sogliole, limanda o platessa o passera di mare, pulite e lavate lasciate intere

500 g di vongole

Per la salsa al limone:

1 tuorlo

scorza e succo di un limone

200 ml di olio evo

50 ml di panna liquida fresca

110 ml di brodo di pesce

200 g di fave

200 g di agretti

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Preparate gli gnocchi. Accendete il forno a 180/200° e cuocete le patate con la loro buccia per un'ora finché diventano morbide. A metà cottura mettete in forno anche la testa d'aglio unta esternamente con poco olio. A fine cottura fate raffreddare sia le patate che l'aglio.

Sbucciate le patate e ricavatene circa 300 g; passatele nello schiacciapatate e mischiatele bene.

Sbucciate l'aglio e schiacciatelo in uno schiaccia aglio, poi unitelo alle patate, poi aggiungete il parmigiano, il tuorlo, la farina, l'olio al limone e il prezzemolo.

Mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua per bollire i gnocchi.

Su un tagliere trasferite l'impasto dei gnocchi e dividetelo in 28 pezzi da cui farete delle piccole palline. Cuoceteli un po' per volta in acqua bollente per 2 min o finché i gnocchi non salgono a galla.

Scolateli con una schiumarola e lasciateli asciugare su un canovaccio pulito.

Prendete una pentola con coperchio e mettetela sul fuoco, quando diventa calda mettete le vongole con 100 ml di acqua e copritele con il coperchio, cuocetele per un minuto e poi scolatele.

Eliminate tutte le vongole che non si sono aperte. Appena fredde sgusciatele.

Accendete il forno sul grill medio calore e nel frattempo condite le sogliole (sale, pepe, erbe) e cuocete per 10 minuti o finché la polpa si stacca dalle spine.

Preparate la salsa al limone. Sbattere il tuorlo dell'uovo, la buccia del limone ed il suo succo insieme per un minuto, poi lentamente aggiungete l'olio evo per fare la maionese. Insaporite con sale e pepe. Aggiungete nella maionese sempre sbattendo la panna e il brodo di pesce finché non avete una salsa consistente. Riscaldare la salsa a temperatura bassa senza farla bollire. Assaggiatela per vedere se è giusta di sale.

In una pentola piena d'acqua salata bollite le fave per 1-2 min. Poi scolatele e mettetele sotto l'acqua fredda e poi scolatele di nuovo.

Prendete un'altra pentola piena d'acqua salata e prima di servirli immergete gli agretti nell'acqua per due minuti.

Servite aggiungendo alle vongole gli agretti, le favette e il prezzemolo alla salsa e tenete a caldo prima di servire. Mettete il pesce cotto in un piatto di portata con gli gnocchi. Con una ramina bucata prendete le vongole, agretti e le fave e servitele con il pesce.

Passate la salsa attraverso un colino e servitela sopra il pesce.



PENNETTE ALLE ALICI di Alessandra Molla

Ingredienti per 5 persone:

320 g di pennette

400 g di alici fresche e sfilettate

300 g di pomodori datterini

1 spicchio di aglio

1 peperoncino secco

1 rametto di rosmarino

4 foglie di salvia

1 cucchiaio di aceto bianco

olio extra vergine

Lavate e asciugate le alici.

Tagliate a dadini o pomodorini datterini.

Tritate le erbe aromatiche

In una padella fate rosolare insieme a 3 cucchiai di olio lo spicchio di aglio e il peperoncino.

Appena l'aglio imbiondisce, aggiungete i pomodori e le erbe e fate cuocere 3-4 minuti.

Togliete il peperoncino ed aggiungete le alici, continuate la cottura per altri 3 minuti, aggiungete un cucchiaio di aceto, sfumate e continuate la cottura per un paio di minuti.

Nel frattempo lessate la pasta, scolatela al dente e conditela nel tegame del sugo preparato.



ROTOLINI DI TACCHINO MARINATO CON COUSCOUS DI CECI E VERDURE di Leila Capuzzo

Ingredienti per 4 persone

400 g di fesa di tacchino a fette
1 cucchiaio di harissa in pasta
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
la punta di un cucchiaio di pasta di aglio o di aglio tritato
1 peperone rosso
1 cipolla grande
1 zucchina grande
1 mazzetto di prezzemolo
1 melanzana
qualche rametto di timo
4 carote
1/2 cucchiaino di curcuma
10 pomodori datterini
olio di oliva
qualche rametto di timo anche secco
1 cucchiaio di zucchero di canna
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
la parte verde di un porro
200 g di couscous
250 g di acqua
250 g di ceci in scatola ben scolati
il succo e la scorza grattata di mezzo limone
sale e pepe

Tagliate a fette la fesa di tacchino. Mescolate l'olio, il limone, l'harissa e un pizzico di sale e con questo mix marinare le fette di tacchino per circa 30 minuti. Nel frattempo preparate le verdure.

Tagliate a strisce il porro e sbollentatelo in acqua salata.

Tagliate a cubetti le verdure senza mescolarle e preparatele per cuocerle separatamente regolando via via di sale ogni singola preparazione. Affettate finemente la cipolla e stufatela in poco olio per 5 minuti, aggiungete il peperone a dadini e cuocete fino a che le verdure non sono leggermente ammorbidite. Cuocete le carote con poco olio e la curcuma. Rosolate la zucchina con un cucchiaio di olio e cospargete con prezzemolo tritato. Friggete i dadini di melanzana e aggiungete a fine cottura il timo. Tagliate i pomodori a metà e accomodateli in un piatto che possa andare nel microonde. Irrorateli con olio di oliva, spolverizzate di sale, pepe, zucchero di canna e scorza di limone e cuoceteli al microonde alla massima potenza fino a che non iniziano a seccarsi leggermente.

Mettete le verdure cotte da parte in attesa di condire il couscous.

Scolate bene i ceci e conditeli con olio, sale, pepe e il succo e la scorza di mezzo limone.

Dalle fette di tacchino marinare ricavate delle strisce di 5 centimetri, sovrapponetevi ad ogni striscia di tacchino un nastro di porro sbollentato e arrotolate a formare dei piccoli "involtoni" che verranno chiusi con uno stuzzicadenti. In una padella scaldare un cucchiaio di olio con la pasta di aglio e cuocere i rotolini aggiungendo, se necessario, poca acqua. Regolate di sale.

Mettete in una ciotola abbastanza capiente il couscous, irrorate con un filo di olio e mescolate in modo da distribuire l'olio nella semola. Fate bollire l'acqua e versatela sul couscous, lasciate riposare senza mescolare fino a che non si gonfia, poi sgranate delicatamente la semola con la

forchetta. Condite il couscous con le verdure, i ceci, i pomodori confit e lasciate riposare 10 minuti. Accompagnate i rotolini di tacchino, privati dello stuzzicadenti, con il couscous di verdure e ceci.



Il profumo dell'acqua

POLLO THAI ARROSTITO CON INSALATA DI MANGO E MELA di Eleonora Colagrosso

Ingredienti per 4 persone

Per il pollo:

4 scalogni, pelati e tagliati a metà
3 peperoncini rossi freschi, privati dei semi e grossolanamente tritati
buccia di 2 lime
succo di 1 lime
1 pezzo di zenzero di 2 cm, grattugiato
1 mazzetto di coriandolo, solo le foglie
3 cucchiaini di olio di girasole
4 petti di pollo
1 spruzzo di salsa di pesce thai

Per l'insalata:

2 mele verdi, tagliate a fiammifero
1 mango, sbucciato e tagliato a fiammiferi
1 piccolo mazzetto di menta, solo le foglie
1 manciata di foglie di coriandolo
4 cipollotti, finemente affettati
1 cucchiaino di salsa di pesce thai
1/2 cucchiaino di zucchero
il succo di un lime

Per il riso al cocco:

280 g di riso jasmin
2 cucchiaini di crema di cocco

Mettete gli scalogni nel robot per ridurli in pasta fine. Prelevatene la metà e mettetela da parte. Alla metà restante, aggiungete la metà dei peperoncini, la metà dello zenzero e tutta la buccia dei lime grattugiata. Azionate di nuovo il robot fino a ridurre il tutto in pasta fine.

In una padella, scaldate due cucchiaini d'olio e soffriggete la pasta ottenuta per un paio di minuti. Massaggiate sui petti di pollo. Potete lasciarla come marinatura anche un giorno in frigo, o una notte, o proseguire subito la cottura, a vostra scelta.

Riscaldate il forno a 200°C, lasciate la pasta aromatica sul pollo, salate, pepate e infornate per 15-20 minuti o fino a che il pollo sia perfettamente cotto.

Intanto, preparate il riso. Scaldate un cucchiaino d'olio e soffriggete lo scalogna tenuto da parte per un paio di minuti, poi aggiungete il riso e la crema di cocco. Coprite il riso con abbastanza acqua fredda, portate a bollore tenue, coprite con un coperchio e lasciate cuocere 8 minuti. Mescolate, ricoprite e lasciatelo riposare altri 5 minuti fuori dal fuoco.

Per l'insalata, mescolate mela, mango, menta e coriandolo. Mescolateci la salsa di pesce, lo zucchero, la metà dello zenzero rimasta e il succo di un lime.

Quando il pollo è cotto, mettetelo su un piatto e tenetelo in caldo. Scaldate leggermente il fondo di cottura del pollo e deglassate, aggiungendo il succo di lime e un pochino di salsa di pesce, grattate il fondo per recuperare tutti i succhi del pollo. Aggiungete le foglie di coriandolo e il restante peperoncino.

Servite il pollo versandoci sopra il fondo di cottura aromatizzato, accompagnato dal riso al cocco e l'insalata di mango e mela.



CREMA DI PATATE E VONGOLE CON SALVIA FRITTA d Silvia De Lucas Pasticci
Ricetta tratta da "Sale e Pepe"

come portata principale per 4 persone o come finger food per 10:

1 Kg di vongole

700 g di patate

50 ml di Martini bianco

30 ml di olio extravergine d'oliva

15 foglie piccole di salvia

1 spicchio d'aglio

Sale q.b.

Pepe bianco q.b.

Fate spurgare in acqua salata le vongole per almeno due ore.

In una larga pentola a fuoco medio fate aprire le vongole con uno spicchio d'aglio ed il Martini.

Sgusciatele e tenete qualcuna intera (se fate dei bicchieri finger food sgusciatele tutte). Riservate la loro acqua.

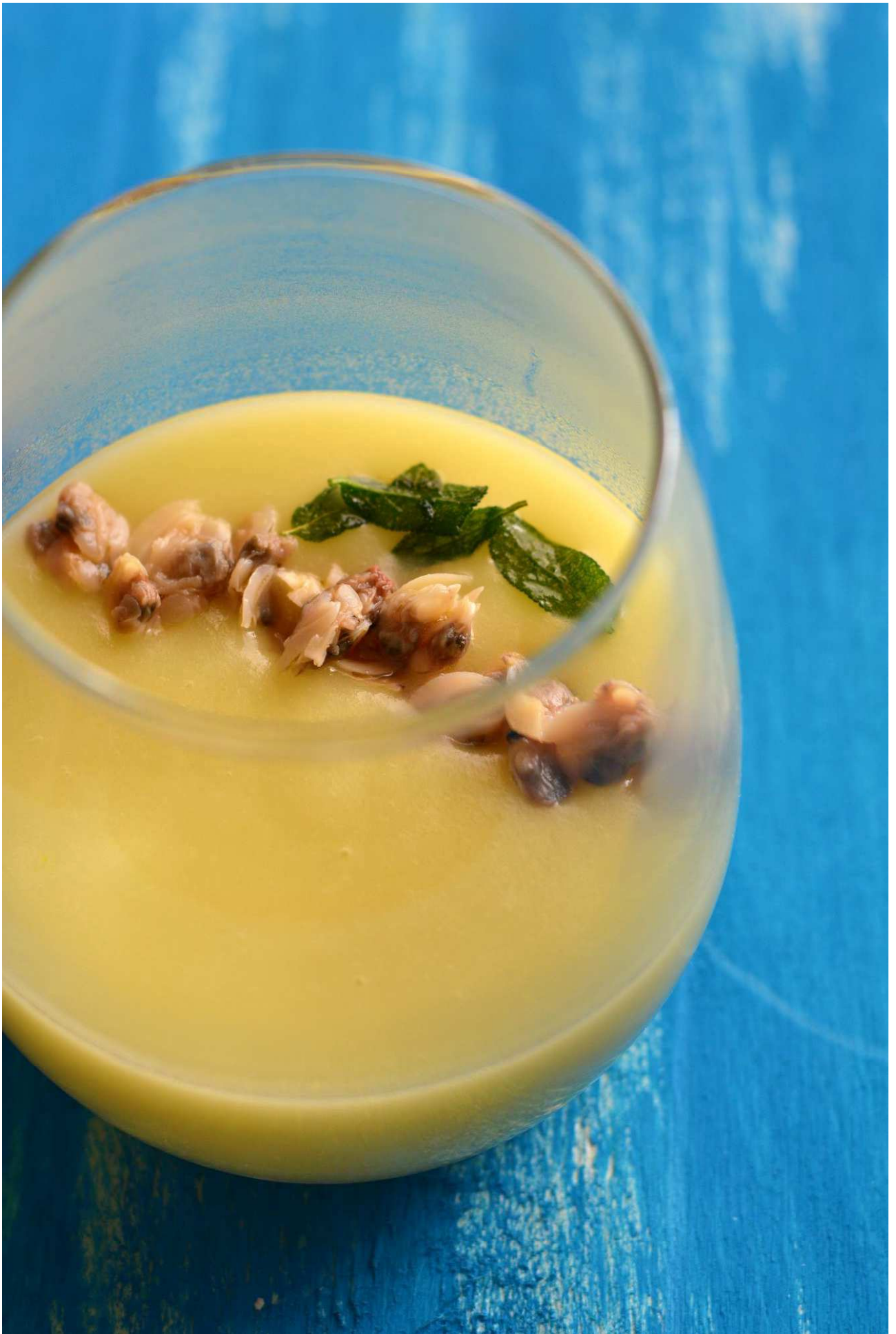
Versate l'olio extravergine d'oliva in un padellino e quando sarà caldo friggete le foglie di salvia finché non saranno diventate trasparenti. Conservate l'olio.

Bollite in acqua salata le patate tagliate a tocchetti grossolani per circa 15 minuti, o fino a raggiunta cottura. Frullate le patate con l'olio dov'è stata fritta la salvia, l'acqua delle vongole e poca acqua di cottura.

Fate uno strato di crema di patate, uno di vongole, finite con la crema e decorate con qualche vongola intera tenuta da parte e le foglie di salvia fritte.

Servite ben caldo.

Note: per un tocco etnico particolare potete frullare insieme alle patate una fettina sottile di zenzero fresco sbucciato.



TIFFIN AL CIOCCOLATO BIANCO E FRAGOLE di Tina Tarabelli

Ingredienti per 18 pezzi

250 g di burro

120 g di zucchero semolato

120 g di sciroppo d'acero

200 g di cioccolato al latte

100 g di frutta secca ed essiccata (mandorle, nocciole, uvetta sultanina, mirtilli o ciliegie)

100 g di fragole fresche a pezzettini

450 g di biscotti digestive sbriciolati

450 g di cioccolato bianco tritato finemente

Ungete leggermente con il burro una teglia antiaderente di 30x20cm.

In una casseruola versate lo sciroppo d'acero, il burro e lo zucchero. Scaldate a fuoco basso fin quando il tutto non sia sciolto e mescolate per amalgamare bene. In una ciotola grattugiate 100 g di cioccolato al latte, poi aggiungete la frutta secca ed essiccata, le fragole ed i biscotti digestive sbriciolati. Versatevi la miscela di burro, sciroppo e zucchero. Amalgamate bene gli ingredienti, poi rovesciate nella teglia.

Livellate e mettete la base del tiffin in frigo per 15 minuti.

Sciogliete $\frac{3}{4}$ del cioccolato bianco tritato a bagnomaria o nel forno a microonde a bassa potenza.

In questo caso accendete 10 secondi alla volta, mescolando il cioccolato fin quando non è sciolto.

Aggiungete il cioccolato rimanente ed amalgamate fin quando non risulta liscio.

Estraete dal frigo la base di biscotto e versatevi sopra il cioccolato bianco, inclinando la teglia fin quando la superficie non risulta liscia ed uniforme. In alternativa servitevi di una piccola spatola.

Sciogliete il cioccolato al latte rimanente con la stessa procedura usata per quello bianco.

Disegnate delle linee sottili sul cioccolato al latte nella direzione più corta della teglia (usate una siringa per dolci, un conetto di carta forno o un semplice cucchiaino).

Con uno stecchino tirate delle linee nella direzione più lunga della teglia prima in un verso e poi nell'altro. Rimettete il dolce in frigo per almeno un'ora prima di toglierlo dallo stampo e tagliare con un coltello con la lama riscaldata.



SAMOSAS AGLI SPINACI E PATATA DOLCE di Fabiola Palazzolo

Ingredienti per 8 pezzi

2 patate grandi dolci, circa 500 g, sbucciate e tagliate a pezzetti

2 cipolle rosse

Zenzero tritato finemente

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di coriandolo

2 cucchiaini di pasta al curry*

2 cucchiaini di erba cipollina, nella ricetta originale semi di cipolla nera

200 g di spinaci

2 confezioni di pasta sfoglia

Per servire:

cetriolo

yogurt naturake

chutney di mango

Bollite le patate in acqua salata, appena sono cotte scolate e fate raffreddare, spellate e tagliate a cubetti. Nel frattempo in una padella antiaderente fate soffriggere la cipolla tritata nell'olio d'oliva, unite aglio, zenzero e i gambi del coriandolo mescolate di tanto in tanto. Aggiungete la pasta di curry e 1 cucchiaino di erba cipollina, mescolate per 1 minuto ed aggiungete gli spinaci, io ho usato quelli surgelati, se serve unite 2/3 cucchiaini di acqua. Appena gli spinaci sono cotti unite le patate, schiacciate con la forchetta le patate e mescolate, fate raffreddare completamente. Adagiate il primo foglio di sfoglia, disponete il ripieno, chiudete con il restante foglio di pasta sfoglia e ricavate 8 triangoli, disponeteli in una teglia ricoperta da carta da forno spennellate con olio d'oliva e cospargete con la restante erba cipollina, infornate, il forno deve essere già caldo a 200° C, per 15/18 minuti, finchè la superficie non sia dorata. Servite.

*per la pasta di curry:

6 g di semi di coriandolo

6 g di semi di cumino

2 g di chiodi di garofano

3 g di cannella in stecca

60 g di lemongrass, la parte bianca, tagliata a fettine sottili

15 g di galangal, sbucciato, tagliato a fettine sottili

15 g di curcuma fresca, sbucciata, tagliata a fettine sottili

4 foglie di kaffir lime, private della vena centrale e finemente tritate

25 g di peperoncini rossi bird eye secchi

4 peperoncini gialli-arancio thailandesi

20 g di scalogni rossi thailandesi

50 g di radici di coriandolo

Mettete i peperoncini rossi secchi a bagno in acqua calda per un'ora, poi strizzateli e tritateli al coltello. In una padella senza nessun grasso, fate scaldare tutte le spezie secche, vale a dire i primi 4 ingredienti, per due o tre minuti. Poi, mettetele in un mortaio e riducetele in polvere. Piano, piano, aggiungete il resto degli ingredienti, dal più duro e secco, al più morbido e umido e continuate a pestare nel mortaio fino ad ottenere una pasta color giallo scuro.



COSTOLETTE DI AGNELLO IN CROSTA DI PINOLI di Francesca Geloso

Ricetta tratta da Sale e Pepe

Ingredienti per 4 porzioni

12 costolette

150 g di mollica di pane

80 g di pinoli

1 albume

½ spicchio d'aglio

scorza di limone q.b.

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.

Raccogliete nel mixer la mollica di pane spezzettata, l'aglio, la scorza di limone e le foglie di prezzemolo e frullate fino a ridurre tutto in briciole fini. Aggiungete anche i pinoli e tritate ancora brevemente, per non sminuzzarli troppo.

Spennellate le costolette d'agnello con l'albume leggermente sbattuto con sale e pepe, quindi passatele nel mix preparato, schiacciandole bene con il palmo della mano per fare aderire l'impanatura su entrambi i lati; poi scuotetele per eliminare quella in eccesso.

Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e cuocete le costolette 2-3 minuti per lato, o fino a quando saranno dorate e croccanti. Asciugatele, tamponatele con carta da cucina, e servite immediatamente.

E' possibile accompagnare le costolette con salse e contorni, secondo il proprio gusto.



INSALATA DI MELANZANE GRIGLIATE CON FETA E MELAGRANA di Nicol Pini

Ingredienti per 2 persone

1 melanzana tagliata a fette spesse 1cm
sale e pepe
olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di melassa di melagrana
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
1 cucchiaio di miele
70 g di feta sbriciolata
¼ di cipolla sminuzzata
25 g di noci tostate, a pezzi
½ melagrana sgranata
1 manciata di prezzemolo fresco tritato

Scaldate bene una bistecchiera e grigliate le melanzane dopo averle spennellate con un filo di olio, finché saranno tenere. Mescolate in una ciotolina la melassa di melagrana con l'aceto di vino rosso, il miele, sale e pepe. Condite le melanzane con la salsa appena preparata, quindi disponetele in 2 piatti. Aggiungete il resto degli ingredienti e servite a temperatura ambiente.

Nota: per la melassa di melagrana fate ridurre in un pentolino 110 ml di succo di melagrana con 50 g di zucchero fino ad ottenere uno sciroppo della consistenza del miele.



CURRY VEGETALE CON SALSA AL CORIANDOLO E CETRIOLO di Eleonora Righetti

Ingredienti

1\2 cucchiaio di semi di finocchio
1\2 cucchiaio di semi di coriandolo
1 cucchiaino di semi di cumino
1\2 cucchiaino di grani di pepe bianco
3 chiodi di garofano
3 baccelli di cardamomo, solo i semi
1\3 di stecca di cannella
1\2 cucchiaino di curcuma
1 peperoncino rosso piccolo essiccato
50 g di scalogno
1 spicchio d'aglio
5 g di zenzero
1 peperoncino verde senza semi
5 fili di erba cipollina
un mazzo di coriandolo tritato grossolanamente
2 patate
4 cucchiari di olio d'oliva
1\2 cavolfiore (diviso in piccoli fiori)
200 g di fagiolini
400 ml di latte di cocco
200 g di ceci bolliti e scolati
riso bollito per completare il piatto
Per la salsa:
1\2 cetriolo senza semi tritato finemente
1 cipollina fresca
1 pomodoro senza semi e tritato finemente
un mazzo di coriandolo tritato grossolanamente
2 lime, il succo
sale

Per preparare la pasta al curry macinate insieme tutte le spezie secche in un macinino o in un mortaio. Mettete lo scalogno, l'aglio, lo zenzero, il peperoncino verde, l'erba cipollina e metà del coriandolo in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere una pasta fine. Cuocete le patate con la buccia in acqua bollente per 6-8 minuti.

Nel frattempo saltate con metà dell'olio d'oliva e una presa di sale, in un wok o in una grande padella, il cavolfiore e i fagiolini.

Mettete il resto dell'olio in una padella a fuoco medio poi frigate la pasta per 5 minuti. Aggiungete il mix di spezie secche e cuocere per due minuti. Versate nel latte di cocco e portate ad ebollizione. Scolate le patate, sbucciatele e aggiungetele insieme ai ceci alle verdure saltate e al latte di cocco, poi coprite e fate sobbollire per 15-20 minuti a fuoco basso. Potrebbe essere necessario aggiungere un po' più di acqua di volta in volta.

Mentre il curry cuoce, fate la salsa in un contenitore tritando il cetriolo, la cipolla fresca, il pomodoro, metà del coriandolo, il sale e metà del succo di lime.

Quando il curry sarà cotto, ultimate con il coriandolo rimasto, servite con il riso bollito, una cucchiata di salsa e il succo di lime rimasto versato sopra.



SPIEDINI DI AGNELLO AL LIMONE di Mariella Di Meglio

Ingredienti per 6 persone

700 g Polpa di agnello

2 Limoni

Zucchero

Maggiorana

Timo

Olio extravergine

Sale e pepe

Per la salsa al limone:

70 ml di succo di limone

90 ml di acqua

2 cucchiaini di maizena

1 noce di burro

Sale

Tagliate la polpa di agnello a cubotti regolari e suddividetela fra 6 stecchini, formando sei spiedini. Stendeteli su un piatto e irrorateli con il succo dei limoni, un trito di maggiorana e timo, un pizzicone di sale, pepe e 2 cucchiaini di zucchero. Fate marinare per almeno 15 minuti. Sistemate poi in una pirofila, irrorateli con un filo d'olio, quindi cuoceteli nel forno a 200° per 20 minuti. Serviteli ben caldi.

Sciogliete la maizena nell'acqua e aggiungetela al succo di limone. Portate su fuoco lento e, sempre mescolando, fate addensare la salsa. Fuori dal fuoco, unite il burro e il sale. Servite insieme agli spiedini.



TAJINE DI MELANZANE MENTA E LIMONE CON COUS COUS ALLE MANDORLE di Vittoria Traversa

Ingredienti per 4 persone

Per la tajine:

350 g di baby melanzane (io melanzane lunghe)

400 g di pomodori pelati tagliuzzati (io polpa pronta)

390 g di fagiolane lessate (Butter bean o Lima bean qui non si trovano)

1 cucchiaio di olio

1 cipolla tagliuzzata

3 spicchi di aglio tritati

1 cucchiaio di harissa (io 1 cucchiaino)

1 cucchiaino di semi di cumino

½ cucchiaino di cannella in polvere

2 strisce di buccia di limone

200 ml di brodo vegetale

sale

Per il cous cous:

175 g di cous cous precotto

40 g di mandorle tostate (io a lamelle)

Per completare:

150 g di yogurt bianco

½ spicchio di aglio

2 o 3 rametti di foglie di menta fresca

sale

Scaldate l'olio in una padella antiaderente (o nella tajine, se l'avete) e rosolate per 5 minuti aglio e cipolla tritati. Aggiungete harissa, cumino e cannella, mescolate e cuocete. Versate in padella il brodo e il pomodoro e poi aggiungete le melanzane a cui avrete praticato dei tagli longitudinali, e la buccia di limone. Coprite e fate cuocere 15-20 minuti finché le melanzane saranno tenere.

Aggiungete i fagioli e fate scaldare.

Nel frattempo cuocete il cous cous secondo le istruzioni, poi mescolatevi le mandorle.

Spremete l'aglio nello yogurt, salate leggermente.

Servite le melanzane sul cous cous con sopra lo yogurt e guarnite con foglioline di menta.



BACI di MERINGA AL LAMPONE di Rita Mezzini

Ingredienti

Per le meringhe:

200 g di zucchero semolato

100 g di albumi (3 uova medie)

Per la crema al burro:

50 g di burro morbido

100 g di zucchero a velo

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

inoltre

40 g di polvere di lampone liofilizzato o disidratato

Preriscaldate il forno a 180°.

Ricoprite una teglia con un foglio di carta forno, mettetevi sopra lo zucchero semolato ed infornate per 5-6 minuti.

Nel frattempo mettete gli albumi nella ciotola della planetaria ben pulita ed iniziate a montarli con la frusta alla massima velocità.

In assenza della planetaria montateli con le fruste elettriche sempre assicurandovi che la ciotola scelta sia ben pulita e non abbia residui di grasso.

Rimuovete lo zucchero dal forno ed abbassate la temperatura a 100°.

Inserite lo zucchero nella montata di albumi un quarto alla volta, montate per almeno 2 minuti prima di aggiungere il secondo quarto e così via per le rimanenti parti.

Montate la massa di albumi e zucchero per altri 5 minuti, a questo punto non dovrebbero più percepirsi i granelli di zucchero e poi aggiungete 30 g di polvere di lampone.

Mescolate bene.

Infine versate il composto in una sacca da pasticceria dotata di bocchetta liscia e formate 24-26 "baci di meringa" sulla teglia ricoperta di carta da forno e cuoceteli per almeno 45 minuti in forno a 100°. Se non dovessero essere cotti proseguite la cottura controllando ogni 10 minuti. Una volta cotte lasciate riposare le meringhe nel forno spento per altri 30 minuti.

Estraete i baci di meringa dal forno, fateli raffreddare e poi metteteli in una scatola a chiusura ermetica fino al loro utilizzo.

Al momento di servirli lavorate in una ciotola il burro con lo zucchero, il cucchiaino di estratto di vaniglia e due cucchiaini di acqua fino ad ottenere una crema leggera e soffice.

Mettete un cucchiaino di crema sulla base di un bacio di meringa e poi appoggiatevi sopra un altro bacio premendo bene. Se presente togliete la crema in eccesso.

Appoggiate i baci di meringa su di un piatto da portata e decorateli con la rimanente polvere di lampone.



CARPACCIO DI BACCALÀ, PATATE E CONFETTURA DI CIPOLLA di Bianca Berti

2.5 dl di aceto di mele
2 foglie di alloro
Anice stellato q.b.
350 g di baccalà ammollato
1 stecca di cannella
3 chiodi di garofano
500 g di cipolla di tropea
1 cucchiaino di coriandolo
Olio extravergine d'oliva q.b.
4 patate
Sale e pepe
Rosmarino
1 dl di vino bianco
250 g di zucchero

Sbucciate le cipolle di Tropea, tagliatele a fettine sottili, mettetele in una terrina con l'alloro lavato, lo zucchero, un pizzico di sale e le spezie intere; mescolate bene e lasciate insaporire per circa un'ora. Mettete l'olio in una ciotola con qualche ciuffetto di rosmarino tagliuzzato.

Versate il contenuto della terrina in una casseruola, aggiungete il vino e l'aceto, portate ad ebollizione, poi abbassate leggermente la fiamma e continuate la cottura a fuoco basso per circa un'ora, finché il liquido si sarà trasformato in uno sciroppo denso; poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare la confettura.

Nel frattempo lavate le patate e lessatele con la buccia, poi scolatele e fatele intiepidire. Tagliate a fettine sottilissime il baccalà; quando le patate saranno tiepide, ricavate da ciascuna 2 cubetti, distribuiteli nei piatti, salateli, pepateli e appoggiatevi sopra le fettine di baccalà. Completate il carpaccio di baccalà e patate con una macinata di pepe e un filo di olio al rosmarino e servite accompagnando con la confettura di cipolle di Tropea.



FRITTELLE DI PATATE AL RAFANO CON SALMONE E UOVA IN CAMICIA di Antonella Eberlin

Ingredienti per 2 persone

2 patate da forno (circa 500 g), sbucciate

2 cucchiai di farina 00

3 uova grandi e freschissime

2 cucchiaini di crema di rafano

erba cipollina piccola, tagliata

1 pizzico di pepe bianco

2 cucchiai di aceto di vino bianco

olio vegetale o olio di girasole

1 avocado maturo

scorza e succo di ½ Limone

150 g gravadlax o salmone affumicato

Grattugiate le patate e scolate più liquido possibile. Versate le patate in una ciotola e aggiungete la farina, 1 uovo, la crema di rafano e la maggior parte dell'erba cipollina, tenendone un po' da parte per servire. Condite con sale e pepe bianco. Mescolate bene.

Riscaldare il forno al minimo, con un vassoio su un ripiano.

Scaldare l'olio in una padella grande - dovrebbe coprire completamente la base.

Quando l'olio è caldo, versate i cucchiai della miscela di patate nella padella a formare dei cerchi di circa 10 cm e cuocete per 3-4 minuti per lato, o fino a doratura. Scolateli su un piatto rivestito con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, quindi tenete in caldo, fino a quando tutta la miscela è esaurita.

Riscaldare una grande pentola d'acqua fino a quando le bolle iniziano a rompere la superficie, e non bolle rapidamente, quindi aggiungete l'aceto.

Rompete un uovo alla volta in una piccola ciotola, quindi fateli scivolare nell'acqua e cuocete per 2-3 minuti, quindi scolate.

Tagliate a metà e affettate l'avocado, quindi aiutandovi con un cucchiaio inserito tra la pelle e la polpa, recuperate ogni metà.

Tagliate l'avocado, quindi spremete il succo di limone.

Per servire, disponete i latkes su due piatti e aggiungete il salmone, l'avocado e le uova in camicia.

Cospargete con l'erba cipollina rimanente, la scorza di limone e un po' di pepe nero, a piacere.



ZUPPA DI VERDURA CON CRUMBLE DI PANE CROCCANTE di Anna Calabrese

Ingredienti per 4 persone

Per la zuppa:

4 carote novelle

4 zucchine

200 g di fagiolini

1 patata

1 manciata di spinaci freschi

1 cuore di sedano con le foglie

1 cipolla

1 l di brodo vegetale

menta

3 pomodori ramati

olio extravergine di oliva

Per il crumble:

3 fette di pane in cassetta integrale

olio extravergine di oliva

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino

sale

Mondate e lavate carote, zucchine, fagiolini e la patata, tagliate tutto a pezzetti.

Fate insaporire le verdure in tegame con poco olio caldo e sale per un paio di minuti, poi coprite con il brodo caldo e portate a ebollizione. Fate poi cuocere a fiamma media, coperto, per 30 minuti.

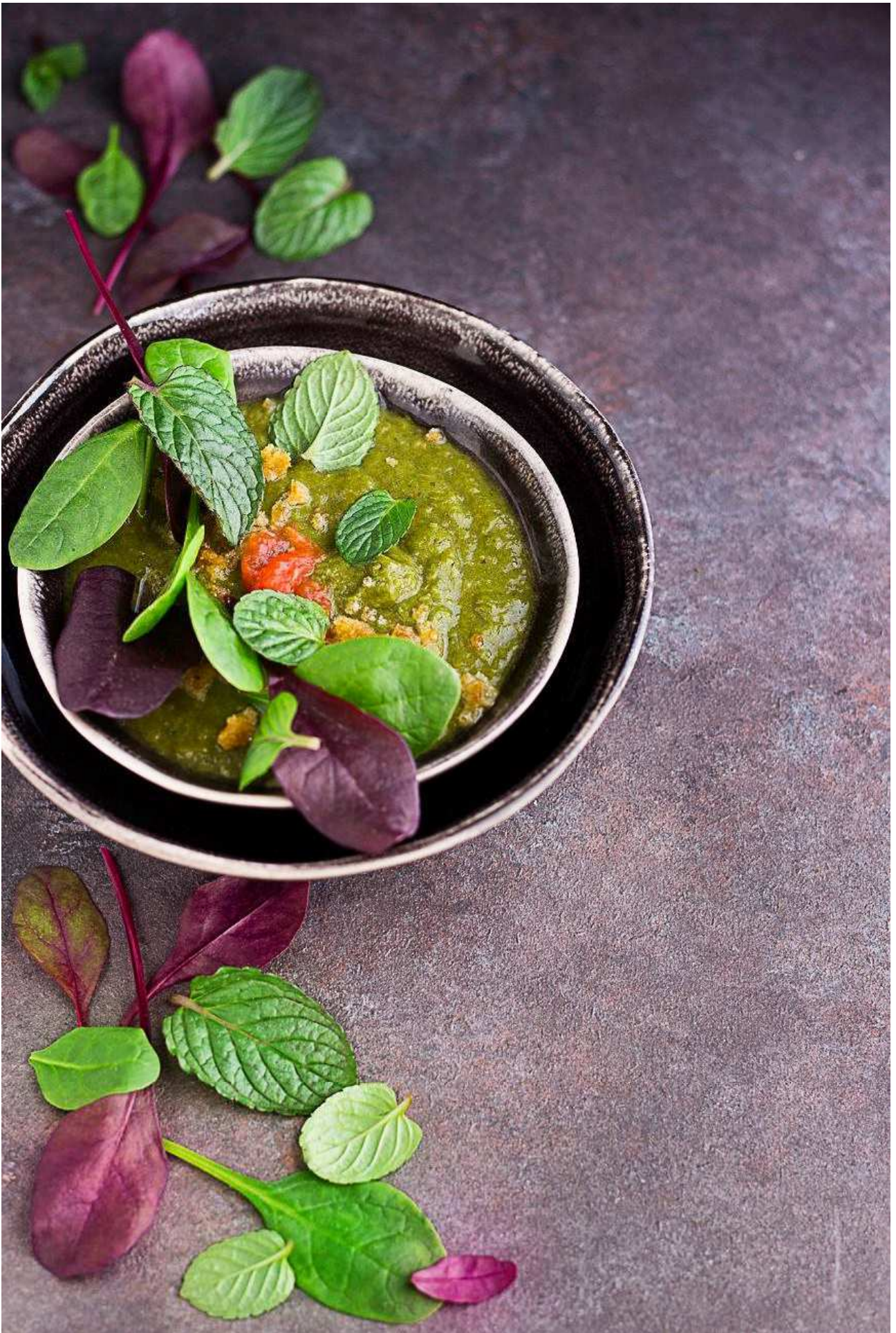
Sbollentate i pomodori in acqua bollente, privateli della pelle e dei semi. unite un pomodoro alle verdure in cottura, tagliate gli altri a filetti e tenete da parte.

Fate cuocere la zuppa per altri 5 minuti, aromatizzate con qualche foglia di menta e frullate tutto.

Regolate di sale e trasferire la zuppa in frigo a raffreddare.

Scaldare l'olio in una padella con l'aglio sbucciato e il peperoncino sbriciolato. Fatevi dorare il pane, in briciole.

Distribuite la zuppa in 4 piatti, guarnite con i filetti di pomodoro e il pane e servite.



PIADINA INTEGRALE CON PROSCIUTTO, FORMAGGIO, SPINACI E CIPOLLE AL SIDRO d Susy May

Ingredienti per 8/10 piadine

500 g di farina integrale

125 ml di acqua

125 ml di latte scremato

100 g di strutto in alternativa

50ml di olio

10gr di sale

200gr di prosciutto cotto

100gr di formaggio gruyere

250gr di spinaci in foglia

3 cipolle bianche

timo q.b.

20gr di burro

100 ml di sidro di mele

Preparate la piadina impastando bene tutti gli ingredienti quali, farina, acqua, latte strutto e sale.

Formate una palla liscia ed elastica, coprite con la pellicola e lasciate riposare almeno 30/40 minuti.

In una padella grande, mettete una noce di burro e la cipolla tagliata ed il timo, coprite e fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti.

Aggiungere il sidro e far bollire a fiamma vivace per 5 minuti, uniteci le foglie di spinaci e proseguite la cottura fino a che gli spinaci non saranno completamente appassiti, a questo punto togliete dal fuoco e tenete da parte.

Stendete l'impasto della piadina il più sottile possibile con l'aiuto di un mattarello, ricavate dei dischi del diametro della padella, su cui cuocerete la piadina stessa.

Cuocete la piadina 3 minuti per lato, nella padella precedentemente riscaldata,

Stendete sulla piadina, le cipolle con gli spinaci cotti, aggiungete il formaggio gruyere tagliato a julienne, completate con il prosciutto cotto, arrotolate e servite.



Susy May©

CAPESANTE SCOTTATE IN PADELLA CON TABOULEH DI BARBABIETOLA ROSSA di Mai Esteve

Ingredienti per 4 persone

120 g di bulgur
50 ml di melassa di melagrana*
1 cucchiaino di cumino in polvere
3 barbabietole cotte e pelate
2 cucchiai di aceto di sherry
100 ml d'olio extra vergine d'oliva
12 capesante (con mezzo guscio a parte)
6 cipollotti tagliati finemente
35 g di mandorle a lamelle tostate
prezzemolo, menta e aneto a piacere

Risciacquate il Bulgur.

Mettetelo in una ciotola con 250 ml di acqua bollente, copritelo e lasciate riposare per 10 minuti o fino a quando non ha assorbito l'acqua e risulta morbido. Sgranate bene con una forchetta e lasciate raffreddare.

Frullate una barbabietola e mezza assieme alla melassa, il cumino e 50 ml di acqua fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. Versatela nella ciotola del bulgur, condite con 1 cucchiaino di aceto di sherry e 2 cucchiai di olio d'oliva e mescolate.

Tagliate il resto delle barbabietole a dadini da 1 cm e conditele con 2 cucchiai di olio d'oliva e 1 di aceto di sherry.

Lavate e asciugate il prezzemolo, le foglie di menta e l'aneto e tritateli grossolanamente, lasciando da parte qualche ciuffo di aneto. Mescolate il tutto assieme ai dadini di barbabietola, il cipollotto e le mandorle e versate nel bulgur amalgamando il tutto.

Pulite le capesante privandole delle loro gonadi (potete conservare per una zuppa di pesce).

Riscaldare 2 cucchiai d'olio in una padella a fuoco alto e scottatele per 2 minuti o fino a doratura da entrambi i lati.

Adagiatele nelle loro conchiglie e conditele con un cucchiaino dell'olio rimasto in padella e con il resto dell'aneto. Servitele con il bulgur.



POLLO GLASSATO AGLI AGRUMI CON INSALATA DI FARRO E BARBABIETOLE di Maria Pia Bruscia

Ingredienti per 4 persone

Per la marinata:

4 spicchi d'aglio schiacciati

2 cucchiaini di paprika dolce

2 limoni non trattati grandi (succo e scorza)

2 arance non trattate (succo e scorza)

90 g di miele liquido

45 ml di olio extravergine di oliva

1/4 di cucchiaino di peperoncino di Cayenna in polvere

1 pizzico di sale

1 pollo da 1,3 kg circa

2 cipolle rosse mondiate e tagliate in 8 spicchi ciascuna

6 barbabietole tagliate in 6 spicchi ciascuna (indossate i guanti per non macchiarvi le mani)

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

100 g di rucola

250 g di farro

Sale

facoltativo, per servire: yogurt naturale

Preparate la marinata riunendo tutti gli ingredienti in una ciotola. Mettetene da parte metà, che coprirete con pellicola e conserverete in frigo.

Aprirete il pollo a farfalla, mettendolo sul tagliere appoggiando sul petto; aiutandovi con il trinciapollo tagliate ai due lati della spina dorsale, partendo dalla coda. Eliminate la pelle in eccesso dalla parte del collo e in basso, quindi giratelo con il petto all'insù ed esercitate una forte pressione al centro con il palmo della mano, in modo da appiattirlo.

Disponete il pollo in una zuppiera, versateci la marinata rimasta e massaggiatela in modo da farla penetrare dappertutto. Coprite con pellicola e riponete in frigo a marinare minimo per un'ora, meglio se per tutta la notte.

Trascorso questo tempo preriscaldate il forno a 180 °C in modalità ventilata o 200 °C in modalità statica. Mettete le cipolle e le barbabietole in una pirofila, salatele, conditele con l'olio extravergine di oliva e mescolate, per ungerle bene. Disponetevi sopra il pollo con la pelle rivolta verso l'alto, salatelo e versate tutta la sua marinatura. Infornate per 45 minuti.

Tirate fuori dal frigo l'altra metà della marinata e versatela in un pentolino largo.

Lessate il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato nella confezione, scolatelo e tenetelo da parte.

Portate a forte ebollizione la marinata che avevate conservato e fatela ridurre a fuoco vivace fino a ottenere una salsa densa e sciropposa.

Togliete la pirofila dal forno, mettete il pollo in un piatto e versate il farro su barbabietole e cipolle, mescolando bene per distribuirlo uniformemente. Riadagiateci sopra il pollo, spennellatelo con la salsina ottenuta dalla marinata e rimettetelo in forno per 10 minuti circa, quindi verificatene la cottura bucando con uno spiedino la parte più carnosa della coscia: i succhi che ne escono devono essere trasparenti, se fossero rosati proseguite la cottura per altri 10 minuti prima di effettuare una nuova verifica.

Servite il pollo accompagnandolo con della rucola e volendo una cucchiata di yogurt naturale.



TORTA DI ZUCCHINE, ARANCIA E NOCI di Rose Marie della Scala

Ingredienti per 10 persone

400 g di burro ammorbidito, 250 g per l'impasto, 150 g per la glassa

250 g di zucchero semolato dorato oppure zucchero di canna chiarissimo

3 uova, leggermente sbattute

1 grande arancia, solo scorza

300 g di zucchine, grattugiate con la buccia

200 g di farina con lievito

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di cannella in polvere

70 g di zucchero a velo, più un po' per spolverare la torta

crema di formaggio oppure ricotta a temperatura ambiente

40 g di noci tritate, tostate

Scaldate il forno a 180 °, imburrate due stampi per dolci da 23 cm e rivestite il fondo con carta da forno.

In una grande ciotola, lavorate il burro e lo zucchero fino a quando saranno leggeri e spumosi usando una frusta elettrica.

Aggiungete le uova in tre riprese, sbattendole prima di ogni aggiunta. Se il composto dovesse tendere a stracciarsi, aggiungete un po' di farina prima di continuare. Riservate 1 cucchiaino di scorza per la glassa e aggiungete il resto.

Eliminate l'umidità in eccesso dalle zucchine grattugiate prima di aggiungerle delicatamente.

Mescolate la farina già setacciata insieme al lievito e alla cannella. Incorporate delicatamente.

Pesate l'impasto ottenuto e dividetelo in due teglie. Infornate e cuocete per 25 minuti durante i quali la torta avrà lievitato e sarà diventata leggermente dorata. In caso di dubbi, inserisci uno stecchino sottile al centro di una delle torte: se verrà fuori asciutto la torta sarà pronta.

Mentre le torte cuociono, preparate la glassa: sbattete insieme il burro rimasto (150 g) e lo zucchero a velo fino a renderlo morbido, quindi aggiungete la crema di formaggio e metà della scorza messa da parte.

Quando le torte saranno pronte, lasciatele raffreddare un po' nelle teglie, quindi rimuovetele e fate raffreddare completamente. Distribuite su entrambe la glassa e cospargete di noci tritate. Mettete le torte una sull'altra e per finire spargete le rimanenti striscioline di buccia di arancia.

Note: provate a usare la scorza di limone anziché d'arancia (oppure usate ambedue) per un gusto più deciso e aromatico.

Questa ricetta è di origine inglese e perciò prevede una glassa con burro. Se volete, al posto della glassa potete sostituire la crema di formaggio ed il burro con la ricotta di mucca, prodotto nostrano, che a mio avviso, vi darà una crema più leggera per farcire e guarnire, senza farvi rinunciare al gusto.

Se non avere due tortiere della stessa misura, non preoccupatevi, poiché il lievito per dolci non inizierà a far crescere il dolce fin quando non sarà in forno. Potrete far raffreddare la teglia dopo aver cotto il primo dolce e cuocere nella stessa il secondo.

La ricetta originale prevedeva una teglia da 20 cm di diametro, ma a mio avviso è più proporzionato il rapporto torta/glassa se la torta è poco più bassa.



PIADINE CON AGNELLO ALL'HARISSA E HUMMUS di Leila Capuzzo

Ingredienti per 4 persone

Per le piadine:

200 g di farina

100 g di acqua tiepida

2 cucchiaini di olio

1 cucchiaino di sale

Per l'hummus:

250 g di ceci scolati

2 spicchi di aglio

4 cucchiaini di olio di oliva

3 cucchiaini di tahina

2 cucchiaini di yoghurt greco

3 cucchiaini di succo di limone

sale e pepe

Per la carne:

2 bistecche da coscia di agnello

1 cucchiaio da tavola di harissa

Per comporre il piatto:

4 piadine

4 cucchiaini di hummus

2 carote grattugiate (a julienne)

1 manciata di prezzemolo tritato

Preparate l'hummus mixando tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto soffice, regolate di sale e conservatelo al fresco. Preparate le piadine. In una ciotola impastate la farina con l'acqua, l'olio e il sale. Fate riposare l'impasto per una decina di minuti, poi suddividetelo in quattro parti. Stendete le piadine. Scaldare una padella antiaderente, ungetela appena con un tovagliolino di carta bagnato nell'olio e cuocete le piadine conservandole poi al caldo avvolte in un canovaccio. Riscaldare la griglia del forno. Mettete l'agnello in una teglia, strofinate con l'harissa e regolate di sale. Grigliate per 6-8 minuti, girando a metà cottura. Quando l'agnello è cotto mettetelo a riposare in un piatto per un paio di minuti. Nel frattempo, se necessario, riscaldare le piadine, quindi distribuite su ciascuna un cucchiaino di hummus. Mescolate la carota e il prezzemolo. Tagliate l'agnello a fettine e distribuitele al centro di ogni focaccia. Coprite con la carota, cospargete il sugo rimasto dal riposo della carne, arrotolate e servite.



FORMAGGIO DI CAPRA FRITTO CON FAGIOLINI, CAPPERI E SCALOGNO di Monica de Martini

Ingredienti per 2 persone

200 g di fagiolini tagliati

2 cucchiaini di aceto di Sherry

½ cucchiaino di zucchero di canna

1 cucchiaino di mostarda di Digione

¼ tazza di olio d'oliva

1 scalogno tritato

2 cucchiaini di capperi sciacquati e asciugati

Sale e pepe q.b.

2 cucchiaini di farina

1 uovo, sbattuto

50 g di pangrattato

200 g di formaggio di capra, tagliato a fette sottili

Cuocete i fagiolini in acqua bollente salata per 2-3 minuti finché si ammorbidiscono. Scolate. Unite aceto, zucchero e mostarda e poi, gradualmente, 2 cucchiaini di olio d'oliva. Aggiungete scalogno e capperi, poi condite con sale e pepe. Aggiungete i fagioli e mescolate.

Mettete farina, uova e pangrattato in piatti piani diversi. Impanate il formaggio di capra prima nella farina. Togliete gli eccessi, poi passate nell'uovo e coprite con il pangrattato.

Riscaldare l'olio rimanente in una padella per friggere finché non è abbastanza caldo da imbiondire un pezzo di pane in 1 minuto. Aggiungete il formaggio di capra e friggete per 2-3 minuti ogni lato finché non diventa dorato e croccante. Asciugate su carta da cucina.

Dividete i fagiolini e componete i 2 piatti e poi adagiate il formaggio di capra fritto.

Servite con marmellata fresca o composta.

