LE RICETTE DI GIUGNO!

Ricciola in agrodolce con uvetta, pinoli, indivia e pesto di pistacchi

Porzioni 6 come antipasto, 4 come secondo

600 g di filetti di ricciola
1 piccolo cespo di indivia riccia
40 g di uvetta
30 g di pinoli
25 g di pistacchi sgusciati
15 g di foglie di basilico
1 piccolo spicchio di aglio
1 cucchiaio di zucchero di canna
6 cucchiai di aceto bianco
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale pepe

Passate al mixer i pistacchi con il basilico lavato; mettete il trito in una ciotola, unitevi l'aglio sbucciato, privato del germoglio e spremuto con l'apposito attrezzino, un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'olio.
Fate scaldare leggermente l'aceto, unitevi lo zucchero, fatelo sciogliere, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare la salsina.
Private i filetti di ricciola della pelle e delle spine e affettateli finemente, con un coltello sottile e afflato; mettetele le fettine in una terrina, conditeli con la marinata agrodolce preparata, salate, pepate, coprite il recipiente e ponetelo in frigorifero per circa 15 minuti.
Fate tostare i pinoli e l'uvetta in un tegame antiaderente senza alcun condimento; lavate e spezzettate l'insalata, suddividetela nei piatti, unitevi il carpaccio sgocciolato dalla marinata, l'uvetta e i pinoli e condite il tutto con il pesto di pistacchi

Note mie:
L’olio nella salsina è un po’ scarso rispetto al trito aromatico, consiglio di abbondare e di lasciarlo riposare almeno un’ora perché si insaporisca bene.

Il misto di aceto e zucchero è scarso per marinare il pesce, meglio abbondare, io ho raddoppiato le dosi.

Giuliana Fabris

Quiche di bietole in teglia

Per 4 persone

500/600 g di bietole fresche
3 uova grandi
250 ml di panna liquida fresca
1 cucchiaio di pinoli più quelli per decorare
1 cucchiaio uvetta sultanina più quella per decorare
2 cucchiai scarsi di Parmigiano Reggiano grattugiato
una noce di burro
poco pane grattugiato
sale, pepe

Pulite le bietole, lavatele poi sbollentatele per 5 minuti in pochissima acqua bollente salata. Scolatele, lasciate che intiepidiscano poi strizzatele bene per eliminare il liquido in eccesso. Tritatele grossolanamente. Se fossero ancora molto bagnate, fatele asciugare a caldo in un pentolino antiaderente, con poco burro, finché saranno ben asciutte.Lasciatele raffreddare. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la panna liquida, il Parmigiano, una macinata di pepe e un mezzo cucchiaino di sale. Unite le bietole tritate, l'uvetta, i pinoli e mescolate bene tutto.Imburrate e cospargete di pane grattugiato una teglia o una pirofila dalla capienza di 1 litro circa. Versate il composto nella teglia o nella pirofila, cospargete la superficie con qualche pinolo e qualche uvetta e cuocete in forno ventilato a 180°C per circa mezz'ora, fino a quando sulla superficie si formerà una crosticina dorata.

Pilaf con carote e cardamomo

Per 4 persone

12 carote novelle
olio d'oliva extra vergine
un cucchiaino scarso di Garam Masala
2 cipolle piccole (o una grande), affettate finemente
una noce di burro
2 baccelli di cardamomo (aperto e con i semi leggermente schiacciati)
un pizzico di zafferano
300 g diriso basmati
500 ml di brodo vegetale, bollente
60 g di mandorle in scaglie, tostate

Riscaldate il forno a 200C°, lavate le carote, asciugatele e adagiatele in una teglia foderata con carta forno, conditele con l'olio e il garam masala, amalgamatele bene e infornate per 15/20 minuti, o fino a quando non sono cotte, quindi tagliatele a metà per il lungo.

Nel frattempo, in una casseruola con dell'olio, friggete le cipolle fino a quando diventano dorate e morbide.

Aggiungete la noce di burro, il cardamomo, lo zafferano e soffriggete per un minuto, quindi incorporate il riso.

Salate e aggiungete il brodo. Portate a ebollizione e coprite la padella con un coperchio ben aderente.

Cuocete a fuoco basso per 15 minuti o fino a quando tutto il brodo sia stato assorbito. Lasciate riposare 3 - 5 minuti e poi sgranate con un mestolo di legno.

Unitevi le carote, mescolando e cospargete le mandorle. Servite caldo, ma anche tiepido è delizioso!

Elisabetta Nassa

Polpette di fagioli cannellini e salvia con salsa di pomodori ciliegino

per 12 polpette

300 gr di fagioli cannellini secchi (o 700 gr in scatola)
5 cucchiai di olio d'oliva
1 piccolo mazzetto di salvia, più un cucchiaio di salvia tritata finemente
2 spicchi d'aglio
12 grani di pepe nero
40 gr di pancetta tritata
75 gr di scalogno tritato
40 gr di pecorino grattugiato
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
Un pizzico di noce moscata grattugiata
2 cucchiai di pan grattato, più altro per la cottura
1 uovo intero
Spinaci al vapore

Per la salsa di pomodori ciliegino
400gr di ciliegino pelati in scatola
2 cucchiai di olio
4 foglie di salvia finemente tritate
1 spicchi d'aglio

La sera precedente mettete a mollo i fagioli in una capiente ciotola contenente acqua. La mattina dopo, versate i fagioli in una pentola e coprite con 1,5 l di acqua. Aggiungete due cucchiai di olio, i grani di pepe, il mazzetto di salvia e uno spicchio d'aglio intero.
Fate cuocere per circa 1 ora, poi scolateli rimuovendo il pepe, la salvia e l'aglio. Condite con un po' di sale e lasciate raffreddare. Potete prepararli in anticipo o usare i fagioli in scatola, fatti bollire per 5 minuti assieme agli odori.
Mettete in una padella un cucchiaio di olio e la pancetta. Una volta ben rosolata, mettetela da parte lasciando l'olio nella padella. Versateci dentro lo scalogno e l'aglio schiacciato. Fate imbiondire e rimuovete lo spicchio d'aglio. Passate i fagioli con uno schiacciapatate o utilizzate un mixer, lasciando la purea un po' grossolana. Aggiungete la pancetta, lo scalogno, la salvia tritata, il prezzemolo, il pecorino, la noce moscata e l'uovo sbattuto. Aggiustate la consistenza con i due cucchiai di pan grattato. Deve rimanere molto morbido. Con le mani bagnate dividete l'impasto in 12 polpette da 70 gr circa ognuna, disponetele su una teglia coperta da carta forno, schiacciatele un pochino e riponetele in frigorifero per almeno 2 ore.
Prepate la salsa versando i ciliegino pelati su un colino posto sopra una ciotola. Fate restringere il succo ottenuto in un tegame, assieme ai 2 cucchiai di olio, la salvia e l'aglio schiacciato. Cuocete per circa 15, 20 minuti, poi aggiungete i pomodorini interi. Dopo 2 minuti spegnete il fuoco. Scaldate una padella con i due cucchiai di olio rimanenti. Tirate fuori le polpette dal frigo, passatele nel pan grattato e poi cuocetele a fuoco medio-alto per circa 3 minuti per lato.
Servitele con la salsa di pomodori ciliegino e degli spinaci cotti al vapore.

Manuela Oliveri

Tarte tatin di patate novelle e cipolle con nocciole e capperi croccanti

Per 6 persone

650 g di patate novelle,
60 g di burro,
2 cipolle grandi, affettate,
2 spicchi di aglio, schiacciati
75 g di zucchero,
la buccia di 2 limoni grattugiata
il succo di 1 limone (io 1-2 cucchiai)
250 g di mascarpone,
375 g di pasta sfoglia,
1 piccolo mazzo di basilico (io 5-6 foglie)

per guarnire:
5 cucchiai di olio d'oliva,
3 cucchiai di capperi in salamoia, scolati, sciacquati e asciugati,
3 cucchiai di nocciole sbollentate (passaggio omesso) e tritate grossolanamente.

Preparate il mix di mascarpone: mescolate il mascarpone con le bucce di limone grattugiate e le foglie d basilico spezzettate, aggiustate di sale e pepe. Lasciate in fresco fino al momento di utilizzarlo.
Lavate bene le patate con acqua corrente, eliminando ogni residuo di terra. Cuocetele per circa 10-15 minuti in acqua bollente salata, il tempo dipende dalla loro grandezza, comunque devono essere tenere ma non molli. Scolatele, fatele intiepidire e tagliatele a fette spesse circa 1 cm.
Sciogliete metà del burro in una larga padella dal fondo pesante e unite le cipolle tagliate a fette sottili. Fatele cuocere circa 10 minuti a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto, finché sono tenere, poi alzate il fuoco, unite l'aglio e fatele rosolare bene. Eliminate l'aglio e tenete da parte.
In una padella antiaderente versate lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco moderato senza mescolare, quando avrà preso un bel colore marrone- rossiccio togliete la padella dal fuoco e unite il resto del burro e il succo del limone (fate molta attenzione perché potrebbe fare schizzi ustionanti), mescolate bene e fate restringere per qualche secondo a calore moderato.
Versate il caramello in una teglia antiaderente di circa 24-26 cm di diametro, fate in modo che ricopra bene tutto il fondo. Lasciate intiepidire leggermente in modo da non bruciarvi. Sistemate le fette di patate cercando di ricoprire bene tutta la superficie della teglia, distribuite sopra le cipolle coprendo bene gli spazi, infine distribuite a cucchiaiate il composto di mascarpone.
Stendete la pasta sfoglia a uno spessore di 2-3 mm, ritagliate un cerchio di 2-3 cm più grande della teglia, ricoprite con la sfoglia gli strati di patate cipolle e mascarpone, rimboccando bene la sfoglia verso il basso tutto intorno.
Infornate a 180°C per circa 35 minuti, finché la pasta è ben cotta e dorata. Sfornate e lasciate intiepidire qualche minuto. Quando la torta è ancora tiepida rovesciatela sul piatto di portata, eventualmente rimettete al loro posto le fette di patate che potrebbero essere rimaste nella teglia.
Mentre la torta cuoce fate friggere i capperi nell'olio bollente per 1-2 minuti, unite le nocciole e mescolate, cuocete per un altro paio di minuti poi sgocciolate e fate asciugare su carta assorbente.
Guarnite la torta con parte di questo mix e servite il resto a parte insieme a una insalatina fresca.

Gaia Innocenti

Pollo fritto Coreano

Per 6 persone

1 kg di ali di pollo, spezzate alla giuntura (oppure 700 g di petto a tocchi)
olio di arachidi per friggere
3 uova

Panatura
180 g di fecola di patate
60 g di farina di riso
80 g di farina autolievitante
1 cucchaio di lievito in polvere
metà cucchiaio di sale

Marinatura
3 peperoncini rossi, senza estremità e tagliati in lunghezza
12 spicchi d'aglio schiacciati
5 cm di radice di zenzero, pelata e tritata finemente
1 cucchiaio e mezzo di sale
125 ml di salsa di pesce (fish sauce)

Salsa coreana dolce al peperoncino
olio di arachidi
6 spicchi d'aglio schiacciati
30 g di ketchup
30 g di gochujang (pasta coreana di peperoncini rossi)
60 ml di sciroppo d'acero
1 cucchiaio e mezzo di gochugaru (polvere coreana di peperoncini rossi)
1 cucchiaio e mezzo di aceto di mele

Mescolate tutti gli ingredienti della marinatura in un litro di acqua. Mettete le ali di pollo in una ciotola capiente e versatevi sopra la marinatura. Tenete in frigo per un'ora.
Per preparare la salsa, riscaldate un cucchiaio e mezzo di olio in una padella su fuoco medio-alto. Aggiungete l'aglio e soffriggete per 2-3 minuti, fino a che diventa morbido. Unite gli altri ingredienti e cuocete per altri 5-6 minuti e spegnete quando la salsa comincia a sobbollire sui bordi. Fate raffreddare e versate in vasetti sterilizzati (si conserva in frigo per un mese).
Dopo un'ora, scolate le ali di pollo e asciugatele con carta da cucina. Riempite una padella profonda fino ad un terzo della sua profondità con l'olio di arachidi, portatela a 180°C (oppure verificate che un cubetto di pane, gettato nell'olio bollente, imbrunisca in 30 secondi).
Mettete le ali in una ciotola larga e pulita. Versatevi sopra le uova sbattute e sfregate con le mani. In un'altra ciotola mescolate gli ingredienti della panatura, poi immergetevi i pezzi di pollo, e massaggiate con le mani per coprirli in modo uniforme. Scrollate le ali dalla panatura in eccesso, poi immergetele nell'olio bollente, un po' alla volta. Friggete per 4-5 minuti, fino a che iniziano a colorarsi. Poi scolatele su carta assorbente e lasciatele riposare per altri 5 minuti, prima di procedere con la seconda frittura di 3 minuti circa.
Scolate le ali in altra carta da cucina, spennellatele con un po' di salsa dolce al peperoncino e servite immediatamente, con abbondanti tovaglioli di carta!

Riso rosso, insalata di zucchine e avocado con salsa di barbabietola rossa

Per 4 persone.

250 g di riso rosso e quinoa cotti
1 zucchina
1 avocado maturo, sbucciato e affettato
2 cipolline affettate
un mazzetto piccolo di prezzemolo a foglia piatta

per il condimento:
100 g di barbabietola cotta
3 cucchiai di yogurt naturale
il succo di mezzo limone spremuto
un pizzico di sale

Unite la barbabietola, lo yogurt, il succo di limone, 2 cucchiai di acqua fredda e un pizzico di sale in un robot da cucina e frullate fino a ottenere una crema liscia.

Versate il riso e la quinoa, già freddi, in una ciotola. Condite con la salsa e amalgamate bene.

Lavate e asciugate la zucchina, sbucciatela e create delle striscioline lunghe e sottili con il pelapatate; versatele nella ciotola assieme all'avocado e mescolate leggermente. Condite il piatto con le cipolline, il prezzemolo e servite.

Maria Pia Bruscia

Fiorentina con salsa di pomodorini, capperi e rosmarino

Per 4 persone:

2 fiorentine di circa 600-700 g ciascuna
500 g di pomodori ciliegini
½ cipolla finemente tritata
45 ml di olio extravergine di oliva + altro per ungere la carne
2 grossi spicchi d'aglio schiacciati
2 rametti di rosmarino, uno intero e uno con le foglie tritate
3 cucchiai di capperi dissalati
1 cucchiaio di aceto balsamico
Sale
Pepe appena macinato

Per la marinatura a secco:
1 cucchiaio colmo di sale fino
1 cucchiaio di origano
1 cucchiaio di paprika
1 cucchiaio di peperoncino in polvere
1 cucchiaio di pepe rosa macinato
½ cucchiaio di aglio secco in polvere

Tre ore prima di cuocere la carne, tamponatela con carta da cucina per asciugarla bene e massaggiatela abbondantemente con la marinatura a secco preparata miscelando tutti gli ingredienti. Usate almeno 2 cucchiai di marinatura per lato. Avvolgete strettamente ogni fiorentina in pellicola trasparente e ponetela a marinare in frigo per 2 ore; tiratele fuori dal frigo e lasciatele a temperatura ambiente per un'altra ora, in modo che la carne sia a temperatura ambiente al momento di cuocerla.
Per la salsa scaldate a secco una padella fino a quando non fumi, quindi metteteci i pomodorini interi e fateli cuocere per 3 o 4 minuti scuotendo la padella ogni tanto, finché non abbiano tanti puntini di bruciacchiatura sulla buccia e comincino a spaccarsi. Aggiungete 50 ml di acqua e una presa di sale, abbassate la fiamma e unite la cipolla e l'olio d'oliva. Mescolate per amalgamare il tutto e cuocete per 3-4 minuti, finché la cipolla non si sia leggermente ammorbidita. Unite l'aglio e il rametto di rosmarino intero e cuocere per altri 2-3 minuti, quindi aggiungete i capperi e cuocete per altri 2 minuti. Unite infine l'aceto balsamico e una macinata di pepe nero, mescolate, assaggiate e regolate di sale, se necessario. Spegnete la fiamma e unite le foglie di rosmarino tritate. Tenete da parte.
Accendete il forno a 220 °C in modalità statica. Scaldate la bistecchiera, ungete abbondantemente le fiorentine con olio extravergine di oliva e cuocetele sulla bistecchiera rovente 2 minuti per lato. Trasferitele quindi in una teglia e terminate la cottura in forno per 5 minuti se le volete al sangue, o 7-10 minuti se le preferite più cotte.
Avvolgete ogni fetta di carne in un foglio di alluminio e fatele riposare per 5 minuti prima di affettarle e servitele insieme alla salsa.
La salsa può anche essere preparata il giorno prima e riscaldata al momento di servirla con la carne.

Tamara Giorgetti

Pollo Mediterraneo con insalata al caprino

Per 4 persone

2 cucchiai di olio d'oliva extra vergine
2 cucchiai di foglie di origano tritate finemente
2 spicchi d'aglio, schiacciati
sale marino e pepe nero spezzato
4 x 180 g filetti di petto di pollo
3 zucchine tagliate a fette sottili
1 tazza (150 g) di olive kalamata snocciolate, strappate
4 tazze (120 g) di rucola
400 g di fagioli cannellini, scolati
1 tazza di foglie di basilico
80 g di formaggio di capra marinato

condimento al pesto
¼ di tazza (65 g) di pesto di basilico
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiai di acqua

Preriscaldate una padella su fuoco medio. Riunite l'olio, l'origano, l'aglio, il sale, il pepe ed il pollo in una grande ciotola e mescolate.
Cuocete il pollo per 6-8 minuti per lato o fino a cottura. Tagliate a fette e mantenetele al caldo.
Per preparare il condimento, mettete il pesto, il succo di limone e l'acqua in una ciotola media e mescolate per unire.
Mettete le zucchine, le olive, la rughetta, i fagioli e metà del basilico in una grande ciotola e mescolate.
Dividete l'insalata e il pollo tra le ciotole. Completate con il condimento al pesto, il formaggio di capra ed il basilico rimasto per servire.

Silvia Zanetti

Tarte Tatin di pomodorini con mozzarella di bufala

Per 4 persone

2 fogli di pasta sfoglia
45 g di zucchero canna
40 g di burro a cubetti
600 g di pomodorini ciliegini interi
1 cucchiaio aceto di vino bianco
200 g di mozzarella bufala a pezzi
1 manciata di foglie di origano fresco
sale
pepe nero fresco
olio extra vergine d'oliva
2 padelle da 16 cm antiaderenti e idonee alla cottura in forno

Preriscaldate il forno a 240 °C.
Ritagliate dai fogli di pasta sfoglia 2 dischi di 18 cm e incidete il centro di ciascun cerchio con 3 piccole fessure. Refrigerate fino all'utilizzo.
Dividete lo zucchero e il burro nelle due padelle antiaderenti da 16 cm.
Mettetele sul fuoco e cuocete a fuoco medio per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il composto è denso e caramellato.
Dividete ora i pomodorini nelle due padelle e cuocete per 4 minuti mescolando delicatamente.
Coprite i pomodorini con i dischi di pasta sfoglia e mettete in forno a cuocere per 12 minuti circa o fino a quando la pasta è gonfia e dorata.
Togliete dal forno e lasciate raffreddare per 2 minuti.
Delicatamente capovolgete le padelle sui piatti e condite le tarte tatin con aceto, mozzarella, origano, sale, pepe e olio evo

Lara Bianchini

Pollo ripieno al basilico e mozzarella

Per 4 persone

⅓ tazza (80 g) di crème fraiche
½ tazza (50 g) di mozzarella grattugiata
1 tazza di foglie di basilico, finemente tritate
più foglie extra per servire
sale marino e pepe nero macinato fresco
4 supremes di pollo senza pelle 250 g ca
⅓ tazza (50 g) di farina
2 uova
¼ tazza (60 ml) di latte
pangrattato (giapponese) (105 g)
2 cucchiai di olio extravergine di oliva, più un extra per la finitura

Per lo slaw (insalata di cavolo)
1 barbabietola, pelata e tagliata a julienne
2 tazze (160 g) di cavolo bianco affettato finemente
2 carote, sbucciate e tagliate a julienne
1 cucchiaio di succo di limone

Preriscaldate il forno a 200 ° C (400 ° F). Riunite la crème fraiche, il formaggio, il basilico, il sale e il pepe in una ciotola media e mescolate.
Usando un piccolo coltello affilato, tagliate una lunga tasca nel lato rotondeggiante delle supremes di pollo. Riempite ciascuna tasca con la miscela di crème fraiche e piegate il pollo per racchiudere.
Mettete la farina, il sale e il pepe in una ciotola media e mescolate. Rompete le uova e aggiungete il latte in un'altra ciotola media, sbattete bene. Mettete il pangrattato in una terza ciotola media.
Infarinate le supremes di pollo, immergetele nel composto di uova e schiacciatelo nel pangrattato. Posizionate il pollo su una grande teglia rivestita con carta forno. Condite con un filo di olio extra e fate cuocere per 20 minuti o fino a quando il pollo è cotto e dorato.
Mentre il pollo cuoce, mettete la barbabietola, il cavolo, la carota, il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe in una grande ciotola e mescolate bene per condire in modo uniforme.
Servire il pollo con lo slaw e il basilico in più.

Sonia Conte

Aubergine bhaji

Per 4 persone

2 melanzane tagliate in pezzi
olio di semi
1 cipolla tritata
2 spicchi di aglio tritati
un pezzetto di zenzero pulito e tritato
½ corteccia di cannella (5 cm)
4 semi di cardamomo schiacciati
2 cucchiaini di semi di cumino
2 peperoncini verdi tritati
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
4 pomodori ben maturi
2 cucchiai di pasta di tamarindo (sostituita con succo di lime e zucchero di canna)

Scaldate a fuoco medio una padella antiaderente grande.
Ungete i pezzi di melanzana con sale e olio. Raccogliete le melanzane in pentola e cuocete rimestando fino a che saranno morbide e dorate. Per fermarne la cottura, abbassate la fiamma. Quando le melanzane saranno ammorbidite, rimuovetele e mettetele da parte.
Riunite cipolla, aglio e zenzero in un frullatore ed azionate velocemente, aggiungendo poca acqua se necessario, per legare il tutto.
Aggiungete un altro cucchiaio d'olio nella padella già utilizzata. Quando sarà caldo, unite la cannella, il cardamomo ed il cumino, friggendo per un minuto.
Versate nella padella il battuto di cipolla e cuocete per altri cinque minuti. Unite anche i peperoncini e il resto delle spezie e cuocete altri due minuti. Infine aggiungete i pomodori con un goccio d'acqua quindi coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per dieci minuti. Rimettete le melanzane in padella con il tamarindo (o succo di lime e zucchero) e continuate la cottura per altri dieci o quindici minuti.
Servite con del riso.

Elena Arrigoni

Melanzane croccanti con tabulé di lenticchie e salsa allo yogurt

Per 4 persone

250 g di lenticchie Puy (lenticchie verdi piccole)
100 g di prezzemolo fresco, tritato finemente
100 g di menta fresca, tritata finemente
1 cucchiaio di sommacco
½ cipolla rossa, tritata finemente
4 pomodori a grappolo grandi, sminuzzati e tritati finemente
Olio extra vergine di oliva da condire
Noci sgusciate a mano, tostate in un forno e tritate finemente

Per il condimento
200 ml di yogurt naturale
2 cucchiai di salsa tahini
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Succo 1 limone
½ spicchio d'aglio schiacciato

Per le melanzane
3 melanzane medie affettate in dischi da 1 cm
Olio di girasole per friggere
Mix di spezie Baharat (noce moscata, cannella, aglio, coriandolo, cardamomo, pimento,pepe, kummel, paprika, cumino, chiodi di garofano)

Mettete le lenticchie in una padella con abbondante acqua leggermente salata. Portate ad ebollizione, quindi cuocete a fuoco lento per 25-30 minuti fino a cottura. Le lenticchie devono risultare tenere all'assaggio. Scolarte, condite con un filo di olio e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
Tagliate le melanzane a fette e mettetele in un setaccio, cospargendole con il sale, quindi lasciatele riposare per 30 minuti onde eliminare l'umidità, girando le fette di tanto in tanto. Una volta che le lenticchie si saranno raffreddate, mescolatele con il tabulé che avrete precedentemente realizzato, riunendo in una ciotola tutti i restanti ingredienti previsti per il tabulé. Mettete nuovamente da parte.
Preparate la salsa di yogurt diluendo la salsa tahini con il succo di limone, aggiungete lo yogurt, l'olio e l'aglio schiacciato, mescolate, coprite e tenete da parte.
Riscaldate il forno al minimo, Stendete le fette di melanzana su carta da cucina, dopo che avrete eliminato il sale e le avrete asciugate con cura.
In una padella grande, versate l'olio ad un'altezza di 1 cm e scaldatelo. Rivestite il fondo di una teglia con altra carta da cucina. Quando l'olio sarà caldo, distribuite delicatamente le fette di melanzane nella padella, senza sovrapporle. Cuocete per 2-3 minuti su ciascun lato fino a quando divengano dorate e croccanti, quindi trasferitele nella teglia foderata ,per togliere l'unto in eccesso.
Cospargete le melanzane con un pizzico di miscela di spezie e tenetele al caldo nel forno mentre continuate a friggere il resto delle melanzane. Cospargete leggermente ogni nuovo strato con il mix di spezie, sino ad esaurimento.
Una volta che tutte le fette di melanzane sono cotte, versate il tabulé su un piatto da portata grande, distribuite le melanzane e servite con la salsa di yogurt sul lato.

Maria Pia Bruscia

Spiedini di pollo alla turca

Per 4 persone

2 grossi petti di pollo interi (circa 1 kg)
1 grossa cipolla
3 spicchi d'aglio
200 ml di yogurt naturale intero (non greco!)
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 pizzicone di curcuma
1 cucchiaio di paprika
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di origano
1 cucchiaino di sumac
Olio extravergine di oliva

Per accompagnare:
Insalata di pomodoro e cipolle rosse
Yogurt naturale condito con origano, sumac e un pizzico di sale
Limone non trattato
Peperoncini piccanti sott'aceto
Pita o altro pane sottile (flatbread)

La sera prima tagliate i petti di pollo in bocconcini di circa 2 cm di lato e metteteli in un'insalatiera che li contenga comodamente.
Versate lo yogurt nel bicchiere del frullatore a immersione, unitevi la cipolla mondata e tagliata grossolanamente in pezzi, l'aglio, il sale, la paprika, la curcuma e il concentrato di pomodoro. Frullate ottenendo un composto omogeneo e versatelo sopra i bocconcini di pollo. Massaggiate la carne per distribuire uniformemente la marinata, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero tutta la notte.
Tirate fuori la carne almeno un'ora prima della cottura. Se usate degli spiedini di legno, immergeteli in acqua fredda per un paio d'ore, per evitare che si carbonizzino durante la cottura; asciugateli prima di usarli.
Accendete il grill del forno e attendete che raggiunga la temperatura massima.
Nel frattempo sgocciolate il pollo dalla marinata e preparate gli spiedini.
Disponeteli sopra la placca del forno foderata di alluminio e unta con poco olio extravergine di oliva, quindi infornateli posizionando la placca a 10-12 cm di distanza dal grill e cuoceteli per 10 minuti, finché comincino a dorarsi. Girateli e fateli cuocere per altri 5 minuti, spolverizzateli con origano e sumac (oppure solo origano), quindi serviteli con gli accompagnamenti preferiti.

Suggerimenti: I tempi di marinatura possono variare da 2 a 24 ore; i risultati migliori si ottengono con una marinatura più lunga, che renderà la carne tenerissima, oltre che saporita.
In cottura questi spiedini rilasciano molta acqua: per evitare il fastidioso "effetto carne lessa" potete disporli lungo il lato più corto di una teglia, in modo che siano sospesi e non a contatto con il fondo. Fate restringere in un pentolino il sughetto raccolto addensandolo con poca maizena: otterrete una deliziosa salsina di accompagnamento.
Gli spiedini possono essere cotti anche sul barbecue o nella bistecchiera.

Irene Midiri

Insalata di pesche, pancetta croccante, olive e mozzarella

Per 4 persone

3 pesche noci sode
90 g di pancetta affumicata a fette
125 g di mozzarella di bufala
5 foglie di radicchio lungo
150 g di olive verdi
20 g di burro
un rametto di rosmarino fresco
pane a lievitazione naturale per accompagnare

Per la vinaigrette
1 scalogno
2 cucchiai di zucchero semolato
2cucchiai di senape
2 cucchiai di aceto di sherry
6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
una manciata di aneto
sale
pepe

Sciogliete il burro in una padella e porvi a rosolare le fette di pesche con i rametti di rosmarino, serviranno circa 5 minuti .
Mettete in un piatto grande le pesche e pulite la padella con carta da cucina.
Riscaldate la padella e fate abbrustolire le fette di pancetta che poi farete asciugare su della carta assorbente.
Preparate adesso la vinaigrette:
In una ciotola capace, inserite le fettine di scalogno affettato finemente, l'aceto di sherry, (io ho usato quello di mele bio) lo zucchero, la senape e l'aneto. Mescolate bene e poi emulsionate con l'olio utilizzando una piccola frusta. Alla fine regolate di sale e pepe.
Montate adesso il piatto:
Sistemate sulle pesche le foglie di radicchio. Fate a pezzettoni la pancetta e spargetela sulle pesche. Strappate con le mani la mozzarella di bufala e sparpagliatela sugli altri ingredienti ai quali aggiungerete anche le olive. Mettete qualche fettina di pane a lievitazione naturale (io l'ho preparato con olive) e irrorate il tutto con la vinaigrette. Aspettate qualche minuto prima di degustare questa insolita insalata per degustarla al meglio.

Marica Bochicchio

Uova cotte in sugo di pomodoro piccante

Per 4 persone

Una goccia d'olio d'oliva
2 cipolle Tropea a fette
1 zucchina affettata
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino (io sumac)
Un pizzico di zucchero
2 x 400 g di pomodorini in barattolo
100 g di spinaci
Un mazzetto di basilico fresco tritato
6 uova di galline ruspanti medie
Per servire; 4 fette di pane con lievito madre, foglie di basilico in più e una spremuta di succo di limone.

Accendete il forno a 200/180
Mettete in una pentola con coperchio un goccio d'olio evo e soffriggete le cipolle e le zucchine.
Aggiungete l'aglio schiacciato, le scaglie di peperoncino, lo zucchero e la salsa di pomodoro. Cuocete a fuoco basso per 8/10 min.
Aggiungete gli spinaci ed il basilico e mescolate finché appassiscono, assaggiate ed insaporite.
Fate con un cucchiaio 6 buchi nel pomodoro e inserisci le uova.
Coprite con il coperchio e cuocete per 4-5 min finché l'albume della uova diventa bianco ed il tuorlo cotto.
Tostate il pane e servite con le uova guarnite con le foglie di basilico e succo di limone

Manuela Valentini

Ali di pollo caramellate con aceto al peperoncino e riso tostato

Per 4-6 persone

2 cucchiai di riso a chicco lungo
olio arachide per friggere in pastella
1,5 kg di ali di pollo
330 g zucchero di Custer
125 ml di salsa di pesce
125 ml di acqua
1 cucchiaio di zenzero grattugiato
2 spicchi d'aglio a fettine sottili
4 stelle di anice stellato
1 bastoncino di cannella
35 g di arachidi salate, tritate finemente
foglie di coriandolo

Aceto al peperoncino
2 peperoncini rossi lunghi, tagliati a fette sottili
160 ml di aceto bianco
75 di zucchero semolato
2 di foglie di lime kaffir (in sostituzione buccia lime grattugiata)

Mettete il riso in una piccola padella e cuocete, per sei minuti o fino a quando è dorato, a fuoco vivo. Trasferite in un mortaio e pestatelo finemente, poi tenete da parte.
Per fare l'aceto di peperoncino, mettete il peperoncino, l'aceto, lo zucchero e le foglie di lime kaffir (in mancanza buccia di lime grattugiata) in una piccola casseruola e portate ad ebollizione a fuoco vivo. Fate cuocere per sei minuti o fino a che abbia un aspetto sciropposo, poi togliete dal fuoco, filtrate e fate raffreddare.
Mentre l'aceto di peperoncino si raffredda, riempite per metà con olio una casseruola media e con fuoco medio riscaldate l'olio a 200 °C. Cuocete il pollo in frittura profonda per 4-5 minuti o fino quando avrà un aspetto dorato e croccante.
Mettete lo zucchero per il caramello in una casseruola pesante a fuoco medio, muovendo la padella con un movimento rotatorio ma senza mescolare, lasciate cuocere per 8-10 minuti o fino a quando lo zucchero si sarà sciolto e il caramello sarà diventato dorato.
Togliete dal fuoco, aggiungete con molta attenzione la salsa di pesce, acqua, zenzero, aglio, anice stellato e cannella e mescolate per amalgamare.
Rimettete la pentola sul fuoco e aggiungete il pollo cotto, mescolate per rivestire tutto il pollo con il caramello. Sui pezzi di pollo caramellato aggiungere le arachidi, il coriandolo e il riso tostato e servire con l'aceto al peperoncino.
Nota: il passaggio del caramello è molto delicato, se unite troppo velocemente i liquidi si ottenere una cristallizzazione dello zucchero. Se non siete pratiche potete aggiungere tutti i liquidi allo zucchero e fate cuocere fino ad un aspetto caramelloso, aggiungendo alla fine le spezie

Eliana Guagliano

Poker-Wrap

Per 4 persone:

1… con purea di ceci
200 g di ceci privati della loro acqua
5 cucchiai di tzatziki
½ cucchiaino di succo di limone
½ cucchiaino di semi di cumino tostati
½ peperone rosso tagliato a striscioline
30 g di spinaci
4 tortillas (circa 16 cm di diametro)

Schiacciate grossolanamente i ceci aiutandovi con una forchetta e mescolateli con la tzatziki, il limone e i semi di cumino. Spalmate la purea di ceci su quattro tortillas e coprite con gli spinaci e le striscioline di peperone. Arrotolate e servite.

2… con avocado, cetrioli e feta
1 avocado
¼ di cetriolo
1 cucchiaino di succo di lime
la punta di un cucchiaino di peperoncino a scaglie
100 g di feta
5 cucchiai di yogurt bianco non zuccherato
sale e pepe
4 tortillas (circa 16 cm di diametro)

Tagliate a fettine l'avocado e il cetriolo e conditelo con il succo di lime, il sale e il peperoncino a scaglie. Schiacciate la feta, unitela allo yogurt e condite con un po' di pepe. Spalmate la salsa ottenuta su quattro tortillas e coprite con il mix di avocado e cetriolo. Arrotolate e servite.

3… con cocktail di gamberi ed erba cipollina
100g di gamberi sgusciati, cotti e tagliati a meta nel senso della lunghezza
½ avocado
2 cucchiai di erba cipollina
30 g di songino
4 cucchiai di maionese
2 cucchiain1 di ketchup
salsa Worcesterchire
Tabasco
4 tortillas (circa 16 cm di diametro)

Mescolate i gamberi con l'avocado tagliato a fettine e l'erba cipollina; mescolate la maionese con il ketchup e qualche goccia di salsa Worcestershire e di Tabasco. Aggiungete la salsa al mix di avocado e gamberetti e dividete il composto ottenuto su quattro tortillas. Completate con il songino, arrotolate e servite.

4… Rainbow veg

80g di cavolo rosso tritato
4 cucchiai di hummus
1 carota grattugiata
qualche strisciolina di peperone rosso e giallo
15g circa di baby spinaci
½ cucchiaio di succo di limone
sale
4 tortillas (circa 16 cm di diametro)

Condite il cavolo rosso con limone e sale e lasciate appassire per 10 minuti. Spalmate su quattro tortillas, l'hummus e coprite con il cavolo rosso, le carote, i peperoni e gli spinaci. Arrotolate e servite.

Petti di pollo con olive e limone

Per 4 persone:

4 petti di pollo disossati e senza pelle
1 cipolla bianca tagliata a fette
2 cucchiai di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
2 limone, 1 tagliato a fette, dall'altro ricavate il succo
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di paprika
2 cucchiaini di cumino macinato
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di zenzero
200 ml di brodo di pollo
1 barattolo di olive verdi denocciolate

In una padella larga, fate scaldare l'olio d'oliva, aggiungete la cipolla, salate e fate dorate per 4/5 minuti. Aggiungete il succo di limone, paprika, cumino, zenzero e la cannella, mescolate a questo punto unite il brodo e il succo delle olive, portate a ebollizione. Salate il petto di polli aggiungete al brodo, unite anche le fette di limone le olive, cuocere per 25 minuti coprendo con un coperchio. Servite

Tina Tarabelli

Verdure estive arrostite

Per 4 persone

1/2 cipolla tagliata a fette sottili
1 spicchio d'aglio tritato finemente
1 melanzana tagliata in pezzi da 2 cm
250 g di zucchine tagliate a fette da 1 cm
2 peperoni rossi tagliati in pezzi da 2 cm
200 g di pomodorini
5 cucchiai di olio d'oliva
1 scatola da 200 g di fagioli cannellini sgocciolati e risciacquati
60 g di formaggio di capra privo di crosta sbriciolato grossolanamente
1/2 cucchiaino di aceto balsamico
qualche foglia di basilico fresco

Riscaldate il forno a 200°C.
Mettete la cipolla, l'aglio, la melanzana, le zucchine, i peperoni rossi e i pomodori in una pirofila capiente.
Condite con 4 cucchiai di olio, sale e pepe. Mescolate il tutto e cuocete in forno 40 minuti.
Aggiungete i fagioli cannellini alle verdure arrostite. Infornate di nuovo e fate cuocere per altri 5 minuti.
Spargete il formaggio di capra sbriciolato sulla parte superiore, poi condite con 1 cucchiaio di olio d'oliva e l'aceto balsamico.
Cospargete con le foglie fresche di basilico, poi servite, volendo, con crostini di pane .

Bianca Berti

Burger di Feta e rapa rossa

Per 4 persone

400 g di barbabietola cruda, pelata e grattugiata grossolanamente
alcune piccole ,cipolline a grappolo, finemente tritate
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 piccolo mazzetto di menta fresca, tritato
scorza e succo di un limone
3 cucchiai di farina semplice
1 uovo medio ruspante
200 g di feta sbriciolata
5 cucchiai di olio d'oliva
200 g di foglie di insalata mista

Lavorando sopra il lavandino, avvolgete la barbabietola grattugiata in un panno pulito e spremere quanto più liquido possibile.
In una grande ciotola, mescolate la barbabietola, la cipollina, l'aglio, la menta, la scorza di limone, metà del succo di limone, 2 cucchiai di farina e l'uovo, insieme a un buon pizzico di sale e pepe.
Io ho dovuto aggiungere anche tre cucchiai di pangrattato.
Quando ben amalgamato, mescolate con la feta.
Formate 4 polpette a forma di hamburger e ricoprite con la farina rimanente.
Riscaldate una padella larga a fuoco medio-alto con 3 cucchiai di olio d'oliva e friggete i tortini, per 4-5 minuti su ciascun lato, fino a ottenere una crosticina croccante.
Mescolate il restante olio e il succo di limone con un pizzico di sale e pepe e condire con quest'ultimo l'insalata. Servi gli hamburger con l'insalata.

Pasta fredda con piselli, salmone affumicato e panna acida

Per 4 persone

400 g di pasta (formato conchiglie)
280 g di piselli novelli surgelati
1 cipolla bianca tagliata ad anelli sottili
1 cetriolo tagliato a fettine sottili
400 g di salmone affumicato a caldo, a pezzetti
½ tazza di foglie di cerfoglio
240 g di panna acida e acqua di cottura della pasta
2 cucchiai di succo di limone

Affettate la cipolla, il cetriolo e il salmone secondo le indicazioni.
Cuocete la pasta al dente in acqua salata. Aggiungete i piselli 5 minuti prima di fine cottura. Tenete da parte un po' di acqua di cottura della pasta.
Raffreddate la pasta sotto l'acqua corrente per un attimo. Versate nei piatti e condite con la cipolla, il cetriolo, il salmone e il cerfoglio. In una coppetta unite alla panna acida il limone e qualche cucchiaio di acqua della pasta che avevate messo da parte. Amalgamate il tutto e versate sulle porzioni di pasta.

Pancakes di mais con salmone affumicato, ricotta e spinaci

Per 4 persone

200 g di farina bianca
2 uova medie leggermente sbattute
540 ml di latte
200 g di spinaci
150 g di ricotta
1 limone, il succo (+ altro per servire)
1 pannocchia precotta
20 g di aneto
burro per cuocere i pancakes
200 g di salmone affumicato
1 limone per servire

In una ciotola mettete la farina, quindi fate una fontana in cui aggiungete un pizzico di sale, le uova ed iniziate a mescolare con una frusta.
Quando le uova saranno amalgamate, aggiungete il latte a filo continuando a mescolare per circa 10 minuti, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
Sgranate il mais dalla pannocchia e, quindi, aggiungetelo all'impasto precedentemente realizzato ed unite anche l'aneto.
Nel frattempo scottate gli spinaci in acqua bollente, quindi trasferiteli in una ciotola con acqua e ghiaccio, poi scolateli e strizzateli bene affinché perdano l'acqua in eccesso.
Mescolateli in una ciotola con la ricotta, il succo di limone, una presa di sale e pepe.
In una padella fate sciogliere una noce di burro, quindi versate un po' di impasto e lasciate cuocere a fiamma media per circa 2 minuti. Girate i pancake e lasciateli cuocere ancora un minuto finché risulteranno leggermente dorati.
Impilate i pancakes cotti su un piatto (possibilmente caldo) e procedete nello stesso modo fino a quando la pastella sarà esaurita.
Servite 2 pancakes a testa con il composto di ricotta e spinaci, un paio di fette di salmone affumicato, una spruzzata di limone e qualche ciuffetto di aneto.

Vittoria Traversa

Insalata vietnamita di erbe con manzo glassato al tamarindo e miele

Per 4 persone

Per la carne marinata
30 g di pasta di tamarindo
1 cucchiaio di salsa di pesce
1 cucchiaio di salsa di soia
1 lime, il succo
4 cucchiai di miele chiaro
3 grosse bistecche di sottofiletto ripulite dal grasso, o 500 g di tagliata di manzo, tagliate a strisce sottili
Olio di girasole per cuocere la carne
Per il condimento
3 cucchiai di salsa di pesce
3 cucchiai di aceto di riso
2 cucchiai di zucchero semolato
1-2 lime, il succo
1 spicchio d'aglio grande, schiacciato
1 peperoncino piccolo, tritato finemente
Per l'insalata
½ cipolla rossa, affettata finemente
3 carote grandi, tagliate a julienne o affettate finemente
200 g di vermicelli di soia
Olio di sesamo tostato o olio di girasole
1 cetriolo grande, sbucciato, tagliato a metà longitudinalmente, privato dei semi e tagliato fettine sottili
250 g di ravanelli, affettati finemente
25 g di foglie di basilico fresco
100 g di foglie di coriandolo fresco
100 g di foglie di menta fresca
Una grossa manciata di arachidi tostate salate, finemente tritate
Abbondanti cipolle fritte croccanti già pronte, da cospargere sopra

Per preparare la marinata per il manzo, unite tutti gli ingredienti (eccetto la carne e l'olio) in una terrina. Aggiungete le strisce di carne di manzo e mescolate per rivestirle, quindi coprite e lasciate marinare al fresco per 1-2 ore.
Mescolate la salsa di pesce, l'aceto e lo zucchero in una piccola padella con 3 cucchiai d'acqua. Scaldate a fuoco medio, finchè non sarà sciolto lo zucchero (non far bollire la miscela), quindi spegnete il fuoco, trasferite in una ciotola e lasciare raffreddare. Si può fare la sera prima.
Una volta raffreddato, versate metà del condimento in un piatto largo. Aggiungete la cipolla e le carote e mescolate assicurandovi che tutto sia coperto nel liquido. Mettete da parte, mescolando di tanto in tanto, così le verdure assorbiranno i sapori. Aggiungete il succo di 1 lime, l'aglio e il peperoncino al condimento rimasto. Assaggiate e aggiungete il secondo lime al bisogno: il condimento deve essere forte, salato e dolce.
Cuocete gli spaghettini seguendo le istruzioni del pacchetto, scolandoli un paio di minuti prima del dovuto. Risciacquate accuratamente in uno scolapasta con acqua tiepida per eliminare l'amido, quindi scolateli di nuovo. Conditeli con l'olio e tagliateli a pezzetti più corti per rendere più facile mescolarli all'insalata.

Mettete il cetriolo, i ravanelli e le erbe in una grande ciotola con metà delle arachidi. Una volta che la cipolla e la carota avranno assorbito gli aromi della salsa, scolateli e strizzateli bene, quindi aggiungeteli alla ciotola (buttate il liquido). Aggiungete anche gli spaghetti.
Riscaldate poco olio di semi di girasole in una padella grande fino a quando non sarà ben caldo. Abbassate leggermente il fuoco, quindi mettete in padella le strisce di manzo marinate senza riempire troppo la padella, lavorare in più riprese, se necessario.
Cuocete per 1 minuto o fino a quando le strisce di carne saranno arrostite, quindi capovolgete e cuocete per 30 secondi sull'altro lato. Aggiungete all'insalatiera insieme ai succhi di carne.
Aggiungete all'insalata il condimento che avevate lasciato da parte e mescolate. Mettete in un piatto da portata, cospargete la superficie con le noccioline rimanenti e tante cipolle croccanti, quindi servite immediatamente.

EI DOLCI?

Angelika Usai

Meringhe al pistacchio con topping variegato alla fragola

Per 10 meringhe

110 g di pistacchi
50 g di mandorle macinate
300 g di zucchero a velo
i bianchi di 6 uova grandi bio
un pizzico di colorante per alimenti verde in polvere (facoltativo)

Per il topping variegato alla fragola
400 g di fragole, pulite e tagliate
50 g di zucchero semolato
400 g di panna da montare
50 g di zucchero a velo
bacche di stagione e granella di pistacchi per decorare

Sono necessarie inoltre 2-3 teglie rivestite con carta da forno
Preriscaldare il forno a 120°.
Inserite i pistacchi in un mixer e macinate fino a che risultino finemente tritati ma senza che rilascino olio. Mettetene da parte 10 g e versate il resto in una ciotola insieme alle mandorle macinate.
Riunite zucchero e i bianchi d'uovo in una ciotola grande e pulita, ponendola poi sopra ad una pentola di acqua bollente e facendo attenzione a che l'acqua non tocchi il fondo della ciotola. A tale scopo mantenete la fiamma al minimo. Con l'aiuto di una frusta elettrica montate i bianchi fino a renderli sodi come una meringa. Togliete la scodella dal fuoco e continuate a montare fino a che diventa molto soda e si raffredda.
Usando una frusta a mano mescolate il colorante (se volete usarlo) fino a che la meringa diventa verde chiaro. Mischiate lentamente la miscela di mandorle e pistacchi facendo in modo la meringa non si smonti.
Unendo tra loro 4-6 cucchiaini di meringa, formate dei mucchietti circolari sulla carta da forno, dovrete ottenerne circa 10. Date una forma tondeggiante e scavateli al centro per creare spazio per il topping. Spolverate le meringhe con i pistacchi macinati e precedentemente messi da parte e quindi infornate per 1 ora e mezza. Spegnete il forno e lasciate raffreddare per le successive 2 ore, al termine delle quali togliete le meringhe dal forno e fatele raffreddare completamente.
Nel frattempo, per il topping variegato, mettete fragole e zucchero in una pentola e portate ad ebollizione. Cuocete a fuoco medio-alto, girando spesso, per 10-15 minuti, finché le fragole sono sfasciate e il composto è denso e sciropposo. Frullate e passate attraverso un colino, aiutandovi col dorso di un cucchiaio. Fate raffreddare. Scartate il contenuto del colino o adoperatelo per uno smoothie.
Montate la panna con lo zucchero a velo, a neve non troppo ferma. Versate il puré freddo di fragole sulla panna, e mescolate appena per ottenere un effetto marmorizzato. Con attenzione staccate le meringhe dalla carta da forno, ricoprite/riempite con la panna variegata e qualche bacca . Spolverate con la granella di pistacchi e servite.

Valeria Caracciolo

Pudding di crumpet allo sciroppo d'acero e noci pecan

Ingredienti per 8 persone affamate,
ma direi che va benissimo anche per 10 persone

3 uova
1 tuorlo
100 g zucchero semolato
400 ml latte intero
400 ml panna fresca
1 cucchiaino estratto di vaniglia
100 ml sciroppo d'acero piú extra per spruzzare
10 crumpets quadrati
50 g burro ammorbidito piú un cucchiaio extra per imburrare lo stampo
50 g uva sultanina
150 g noci pecan leggermente tritate

Mescolate le uova, il tuorlo e lo zucchero in una ciotola. Aggiungete il latte, la panna, l'estratto di vaniglia e lo sciroppo d'acero e mescolate fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Quindi versate il compoasto in una tazza graduata.
SPalmate i crumpets con il burro e tagliateli in diagonale in modo da ottenere 20 triangoli.
Imburrate uno stampo adatto alla cottura in forno di circa 2 l di capacitá, quindi adagiate i crumpets in maniera casuale, cospargete l'uva sultanina e le noci pecan man mano.
Versate la crema sui crumpets e lasciate spugare per circa mezz'ora.
Nel frattempo portate il forno a 170C.
Cuocete per 50-55 minuti o finché la superficia sia leggermente dorata e la crema stabilizzata.
Cospargere ancora un pó di sciroppo d'acero e servire.

Questo dolce é ottimo servito con il gelato.
Potete trovare la ricetta per realizzare i crumpet nel libro dell'MTChallenge "Crépe is the new black" ed. Gribaudo.

Giuliana Fabris

Blueberry Cheesecake blondies

Ingredienti per 8/10 pezzi

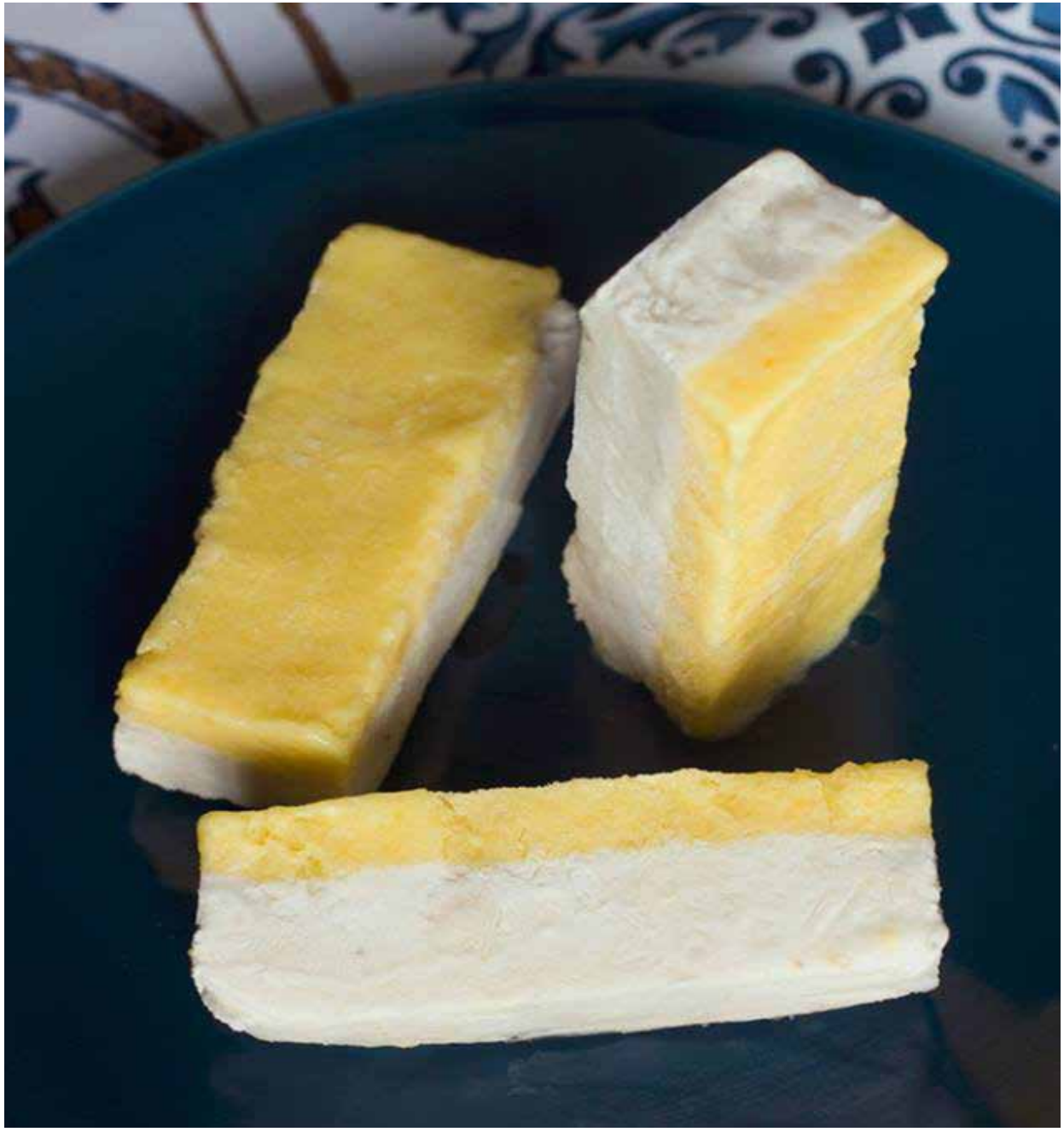
Per il fondo dei blondies:
230 g di farina
1 cucchiaino di lievito in polvere
Mezzo cucchiaino di sale fino
170 g di burro, fuso.
200 g di zucchero di canna
2 uova medie, sbattute
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
110 g di mirtilli
100 g di cioccolato bianco
Per la composta di mirtilli:
140 g di mirtilli freschi
30 g di zucchero a velo
2 cucchiaini di succo di limone
Per la crema cheesecake
La metà di un uovo medio sbattuto
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
60 g di formaggio cremoso (Philadelphia o simili)
20 g di burro fuso
15 g zucchero a velo
Scaldate il forno a 200°C.
Tritate il cioccolato bianco.
Fondete i 170 g di burro.
Preparate la composta cuocendo 140 g di mirtilli in una piccola padellina con 30 g di zucchero a velo e il succo di limone insieme a 1 cucchiaio di acqua per 5-7 minuti fino a che i mirtilli non inizieranno a rompersi.
Togliete dal fuoco e mescolate velocemente con una frusta. Filtrate il succo con un colino a maglia fine in un altro contenitore, schiacciando la polpa con un cucchiaio ed eliminate le bucce rimaste nel colino. Tenete da parte.
Con le fruste elettriche, mescolate tutti gli ingredienti per la crema cheesecake in una ciotola e tenete da parte.
Per la base morbida mescolate insieme la farina, il lievito e il sale. In un altro contenitore sbattete le uova con lo zucchero di canna, quindi unite il burro fuso e la vaniglia. Versate la massa liquida nel mix di farina e lievito e amalgamate il tutto, poi aggiungete anche i 110 g di mirtilli interi e il cioccolato già tritato. Versate l'impasto in una teglia rettangolare di circa 27x18 foderata di carta forno. Una volta ben distribuito l'impasto nella teglia, con un cucchiaio fate tre belle strisce di crema cheesecake sulla superficie, per tutta la lunghezza della teglia e dopo fate cadere un paio di cucchiai di composta di mirtilli nel centro di ogni striscia, col dorso dello stesso cucchiaio scomponetela creando delle righe ondulate. Cuocete per 20 o 30 minuti o fino a quando la parte sopra si è dorata. Fate raffreddare nella teglia e poi tenetela in frigorifero per 2h.
Riportate il dolce a temperatura ambiente prima di servirlo, tagliato a quadrotti.

Chiara Picoco ChicchediKika

Barrette gelato al mango e noci macadamia

Per 4 persone

Ingredienti per 14/16 barrette:
400 g di polpa di mango a dadini
115 g di milele
2 banane medie
625 ml di latte di cocco
2 cucchiaini di estratto di vaniglia
70 g di noce macadamia

Mettete il mango ed un cucchiaino di miele in una padella media e cuocete a fuoco medio, girando di tanto in tanto, per 8 minuti o fino a quando non sarà morbido. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Frullate e tenete da parte.
Mettete la banana, il cocco, l'estratto di vaniglia e il miele rimanente in una ciotola grande, frullate fino a quando non sarà setoso.
Mettete 200 ml di crema al cocco nella purea di mango, mescolate il tutto e mettete in frigorifero.
Aggiungete le noci macadamia tritate grossolanamente alla crema di cocco e trasferite in un contenitorequadrato da 20 cm foderato di carta forno.
Mettete in freezer per 1 ora o fino a quando nonsarà solido. Versate sopra la purea di mango e rimettete in freezer per 4 ore o fino a quando non sarà completamente solido.
Lasciate a temperatura ambiente per 10 minuti poi tagliate le barrette con un coltello caldo.

Note: in alternativa, potete creare uno strato di croccante alle noci macadamia tritandole finemente e cuocendole per 5 minuti in un padellino con 1 cucchiaio di miele. Versate il croccante ancora caldo sul foglio di carta forno direttamente in teglia, pressate bene con il dorso di un cucchiaio e lasciate raffreddare per 1 ora. Una volta solido, sarà la base perfetta per le barrette. In questo caso non dovete aggiungere le noci alla crema.