



KEEP CALM

*and what's
for dinner?*

luglio 2018

Anna Laura Mattesini

Ali di pollo satay alla brace

INGREDIENTI per 4 persone

140 g di burro di arachidi morbido

125 ml di latte di cocco

2 peperoncini rossi lunghi, tritati finemente, più un altro da servire a parte

30 ml di colatura di alici allungata con poca acqua se di sapore troppo forte

½ kg di ali di pollo medie

olio di semi di arachide

1 scalogno affettato

2 cetrioli piccoli tagliati a metà per il lungo

arachidi salate tritate

Mettete il burro di arachidi, il latte di cocco, il peperoncino e la salsa di pesce in una grande ciotola e frullate per amalgamare. Toglietene una tazza e tenetela da parte.

Immergete le ali di pollo nella ciotola grande e coprite.

Mettete da parte per 30 minuti per marinare.

Preriscaldare una teglia in forno a temperatura max, o un barbecue a fuoco medio.

Infilate le ali su 8 spiedini di metallo e spennellate con olio.

Cuocete per 4-5 minuti per lato, fino a quando il pollo è cotto e ben abbrustolito (in forno utilizzate la funzione grill)

Servite con la salsa satay tenuta da parte, peperoncino extra, scalogno, cetrioli e arachidi.



Therese Caruana

Insalata di finocchio, carote e rape rosse

Ingredienti per 4 persone

4 carote
4 rape rosse
2 finocchi
3 arance
Un ciuffo di prezzemolo e basilico
Per il dressing;
1 cucchiaino di senape
3 cucchiari di succo d'arancia
Cipollina fresca
1 cucchiaino e mezzo di aceto bianco
1 cucchiaino di zucchero
80 ml di olio extra vergine d'oliva
Sale e pepe

Pelate le carote e tagliatele a fettine sottili per la loro lunghezza. Affettate il finocchio e le rape a fettine sottili. Pelate a vivo le arance e tagliate anche queste a fettine . Versate tutti gli ingredienti del dressing in un boccale ed emulsionate con il minipimer. Dividete le verdure in 4 piatti, condite con il dressing ed infine guarnite con prezzemolo e basilico.



Nettarine alla griglia con burrata, peperoncino e menta

Una fetta di pane a lievitazione naturale, tagliata a cubetti
le zeste ed il succo di un limone
olio extra vergine di oliva
2 pesche nettarine di media maturazione, nettate e tagliate a
spicchi nel senso della lunghezza
un piccolo mazzetto di menta, finemente tritato
un peperoncino rosso, privato dei semi e tritato
una burrata, strappata in grossi pezzi

Riscaldare bene una griglia e tostare il pane fino a doratura.
Tolto dal fuoco,
aromatizzatelo con le zeste di limone.

Scaldare una padella a fuoco alto, ungete leggermente gli
spicchi di nettarina e poneteli nella teglia con il lato tagliato
verso il basso.

Cuocete per 2 minuti su ciascun lato tagliato, fino a doratura.
Preparate il condimento sbattendo il succo di limone con 4
cucchiari di olio extra vergine di oliva, la menta, il peperoncino
ed un pizzico di sale.

Disponete gli spicchi di nettarina e la burrata strappata su di un
piatto, spargete con i crostini di pane e cospargete con il
condimento.



Frittata di zucchine in fiore, aneto e pinoli

Per 4 persone

8 uova
1 cucchiaio abbondante di aneto fresco tritato
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
40 g di pecorino grattugiato
2 cipollotti freschi affettati
280 g di yogurt greco, più qualche cucchiata per completare
6 piccole zucchine col fiore, divise a metà
40 g di pinoli tritati grossolanamente
½ cucchiaino di sale
Una macinata di pepe
Poco burro per lo stampo

Affettate i cipollotti, grattugiate il formaggio, tritate l'aneto fresco, tritate grossolanamente anche i pistacchi. Mescolate bene lo yogurt per renderlo cremoso. Eliminate gli stami dai fiori, aprendoli delicatamente, eliminate anche un po' dell'attaccatura coriacea delle zucchine, lavatele delicatamente e tagliate più o meno a metà la parte verde, lasciando il fiore completamente attaccato a una delle due parti. In una ciotola rompete le uova, sbattetele fino a renderle omogenee poi unite i cipollotti affettati, l'aneto, la scorza di limone, metà dello yogurt, il formaggio, il sale e il pepe. Mescolate in modo che gli ingredienti si amalgamino. Imburrate una pirofila o uno stampo dalla capienza di 1,5 litri. Versate il composto di uova, appoggiate simmetricamente sulla superficie le zucchine, sia quelle col fiore che l'altra metà, non preoccupatevi se affonderanno leggermente. Cospargete il tutto con i pinoli tritati e mettete qualche cucchiata qua e là dello yogurt rimasto. Cuocete in forno già caldo a 160° ventilato, per circa 30 minuti, o fino a quando il composto è sodo. Completate con delle zeste di limone, colorate con dell'aneto fresco e, se vi piace, ancora un paio di cucchi di yogurt.



Coppette di lattuga con gamberi affumicati

18 gamberoni ben puliti e tritati grossolanamente
2 cucchiaini di paprika piccante affumicata
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaino di olio
1 avocado pulito e tagliato a fette
400 g di fagioli neri in scatola scolati e sciacquati
1 cuore di lattuga
140 g di yogurt greco colato
1 peperoncino verde tagliato a fettine
sale e pepe

In una ciotola capiente unite i gamberi, la paprika, l'aglio, un pizzico di sale, uno di pepe e mischiate il tutto accuratamente. Fate cuocere il tutto a fuoco sostenuto in un padella antiaderente, in cui avrete messo precedentemente l'olio a scaldare, per 2/3 minuti. Ricavate dal cuore di lattuga solo le foglie e distribuite al loro interno i fagioli, le fette di avocado e il mix di gamberi. Guarnite con lo yogurt e le striscioline di peperoncino verde. Accompagnate con fette di lime fresco.



Anna Laura Mattesini

Merluzzo con insalata di cetrioli, avocado e mango

Per 2 porzioni.

2 x 125 g di filetti di merluzzo senza pelle
1 lime, zeste e succo
1 mango piccolo, sbucciato e tagliato a tocchetti (o 2 pesche)
1 piccolo avocado, sbucciato e affettato
1/4 di cetriolo a pezzetti
160 g di pomodori ciliegia, tagliati a metà
1 peperoncino rosso tritato
2 cipollotti affettati
Una manciata di coriandolo tritato
Pepe nero

Scaldare il forno a 200 ° C statico / 180 ° C ventilato / gas 6
Mettete il pesce in una pirofila poco profonda e versate sopra metà del succo di lime, con un po' di buccia, e un pizzico di pepe nero macinato.

Cuocete per 8 minuti o fino a quando il pesce si sfalda facilmente ma è ancora umido.

Nel frattempo, mettete il resto degli ingredienti, più il succo e la scorza di lime rimanente, in una ciotola e mescolate bene.

Versate nei piatti e poggiatevi il merluzzo, coprendo con il sugo di cottura.



Barrette di cheesecake alle albicocche

Tempo di realizzazione: 20 minuti +il raffreddamento

Ricetta per 12 persone

Per la base

200 g di amaretti

50 g di biscotti tipo digestive

150 g di burro fuso

Per la crema cheesecake

100 ml di panna acida o panna fresca

280 g di formaggio morbido tipo Philadelphia

75 g di zucchero semolato

100 g di mascarpone

Per decorare

4 albicocche senza nocciolo e divise a metà

100 g di zucchero semolato e la scorza di 1 lime

Rivestite con pellicola uno stampo quadrato di 20x20cm,

In un foodprocessor tritate gli amaretti ed i biscotti digestive fino ad ottenere delle briciole di piccole dimensioni, aggiungete il burro fuso fatto precedentemente raffreddare e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo con cui rivestire la base dello stampo, premendo bene con le mani fino ad ottenere uno strato sottile e compatto. Mettete in frigorifero. Riunite le albicocche divise a metà in una pentola, aggiungete 100 ml di acqua e lo zucchero. Portate ad ebollizione e cuocete a fuoco gentile per 5 minuti o fino a quando le albicocche risulteranno tenere. Raffreddate e rimuovete la pelle dalle albicocche. Mescolate la panna acida con il formaggio morbido, il mascarpone e lo zucchero fino ad ottenere una crema morbida. Se usate panna fresca montatela leggermente e poi incorporatela delicatamente alla crema di formaggi.

Versate il composto sulla base di biscotti e con l'aiuto di una spatola o di un cucchiaio livellate la crema. Tagliate le albicocche in fettine sottili e decorate con esse la superficie del dolce.

Porre in frigorifero per 3 ore e al momento di servire, sformate il dolce dallo stampo e suddividetelo in 12 barrette. Decorate con scorza di lime.



Fabiola Palazzolo

Zucchine grigliate con pinoli e feta

Per 4 persone

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
3 zucchine grandi a fette spesse
Buccia di 1 limone grattugiata
100 g di formaggio feta
3 cucchiaini di pinoli
1 peperoncino rosso tritato
Un piccolo mazzetto di menta

Tagliate a rondelle le zucchine dopo averle lavate, grigliate le fette in una padella unta di olio, appena sono cotte adagiatele sul piatto di portata, salate guarnite con il limone, feta, pinoli e peperoncino, aggiungete le foglie di menta, irrorate con un filo d'olio e servite.



Giuliana Fabris

Spicy Mongolian beef salad

Per 4 persone

Per la carne:

- 450/500 g di controfiletto di manzo in un pezzo solo
- 1 cucchiaio di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino da tè di olio di sesamo
- 1 cucchiaino da tè di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini da tè di zucchero
- 2 spicchi d'aglio tritati finemente
- 1 o 2 cucchiaini da tè di pepe rosa

Per l'insalata

- 250 g di valeriana, o altra insalata verde in foglia
- 2 piccole carote
- 1 cetriolo
- 4 o 5 rapanelli

Per il condimento:

- 100 g di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 1 cucchiaio di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 2 cucchiaini da tè di zenzero grattugiato
- 1 piccolo spicchio d'aglio, tritato
- 1 cucchiaino da tè di zucchero

Tagliate la carne a strisce larghe.

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti previsti, (salsa di soia, olio di oliva e di sesamo, zucchero, aglio tritato finemente, e il pepe rosa) unite le strisce di carne, mescolate bene, sigillate con la pellicola e lasciate insaporire per almeno mezz'ora.

Nel frattempo preparate l'insalata. Mondate e lavate la valeriana, asciugatela, pelate le carote, lavatele e asciugatele, lavate accuratamente anche il cetriolo e i rapanelli.

In una ciotola preparate il condimento mescolando insieme l'olio

d'oliva, quello di sesamo, l'aceto di riso, la salsa di soia, lo zenzero grattugiato ed emulsionate il tutto. Non servirà sale, la salsa di soia sarà sufficiente.

In un largo piatto o altro, preparate un letto di insalata verde, aggiungete le carote grattugiate, i rapanelli tagliati sottili, il cetriolo affettato con la buccia.

Ora scaldate una padella antiaderente leggermente unta di olio d'oliva e cuocete la carne a fuoco vivo per massimo 3 minuti, rigirando spesso ogni pezzo finché saranno tutti dorati.

Prelevate la carne dalla padella, posizionala nel centro del piatto con l'insalata e condite il tutto con l'emulsione preparata in precedenza.



Valeria Caracciolo

Insalata di quinoa con verdure arrosto ed halloumi grigliato

Ingredienti per 4 persone

4 barbabietole grandi
1 zucca violina media
4 cipolle rosse
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
200 g di quinoa
600 ml di brodo vegetale o acqua
2 halloumi di circa 250 g ciascuno
un ciuffo di coriandolo fresco per servire

Per il dressing

1 testa d'aglio
1 cucchiaino di succo di limone o aceto di vino
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di miele chiaro

Pelate le barbabietole e le cipolle e tagliatele a spicchi.

Pelate la zucca, privatela dei semi e tagliatela in pezzi grandi piú o meno come la barbabietola.

Riscaldate il forno a 200C.

Tagliate l'aglio a metà, conditelo con un pó di olio e avvolgetelo nella carta stagnola.

Mettete le verdure condite con il resto dell'olio ed un pó di sale e pepe, in una teglia con l'aglio.

Cuocete per 40 minuti, girando le verdure a metà cottura.

Nel frattempo cuocete la quinoa.

Mettetela in un colino e sciacquatela bene sotto l'acqua corrente, mettetela in una pentola e versatevi sopra l'acqua, aggiungete un pizzico di sale e portate a bollore a fuoco vivace, con il coperchio. Appena l'acqua inizia a bollire, scoprite la pentola, abbassate la fiamma e lasciate cuocere 10 minuti o finché l'acqua non si sia completamente assorbita.

Per il dressing.

Spremete l'aglio dagli spicchi in un piccolo contenitore. Aggiungete il succo di limone, l'olio, il miele, salate e mescolate. Scaldate una piastra a fuoco vivace, quando é davvero calda, aggiungete l'halloumi e grigliatelo per 45-60 secondi per lato. Impiattate la quinoa con le verdure arrostate e l'halloumi, condite con il dressing, spolverate con il coriandolo tritato e servite.



Eleonora Colagrosso

Burger di Insalata Caesar

Per 4 persone

2 petti di pollo tagliati a metà sulla lunghezza
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
il succo di un limone
4 panini da hamburger
3 cucchiaini di panna acida
2 uova sode affettate
1 piccola lattuga, sminuzzata
1 manciata di germogli d'insalata
25 g di Parmigiano affettato sottile
sale e pepe

Riscaldare una piastra sul fuoco vivace fino a che faccia fumo. Mentre la piastra si riscalda, mettete i pezzi di pollo tra due fogli di carta forno, appiattitele con un matterello. Eliminate i fogli e spennellate il pollo con l'olio.

Cuocete i pezzi di pollo sulla piastra, girandoli una sola volta, fino a cottura ultimata. Devono essere bianchi all'interno, ma non secchi. Ci vorranno una decina di minuti. Trasferite il pollo in un piatto, conditelo con sale, pepe e un po' del succo di limone.

Mettete i panini sulla piastra con la parte del taglio verso il basso e tostateli.

In una ciotolina, mescolate la panna acida con il succo di limone restante.

Montate i burgers con l'insalata, le fette d'uovo, una cucchiata di panna acida, i germogli e il Parmigiano. Servite subito.



Elena Arrigoni

Uova tex-mex

Ingredienti per 2 persone

2 grandi patate dolci tagliate a pezzi
1 lime tagliato a spicchi
1 cucchiaio di olio vegetale
1 cipolla rossa affettata
1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo fresco (steli e foglie)
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di cumino macinato
400 g di fagioli neri cotti, scolati e sciacquati
4 uova
1 avocado affettato
1 manciata di tortilla al formaggio e salsa piccante (facoltativa), per servire

Procedimento

Riunite le patate dolci e metà delle fette di lime, in una ciotola per microonde. Coprite con pellicola trasparente e cuocete per 7 minuti fino a quando le patate non saranno morbide. Scartate le fette di lime.

Nel frattempo, scaldate l'olio a fuoco medio in una padella grande, aggiungete la cipolla tagliata a rondelle e cuocete per 5 minuti, finché non sarà morbida. Unite nella padella anche i gambi del coriandolo (o del prezzemolo) tritati, insieme alle altre spezie e cuocete per 1 minuto ancora.

A questo punto versate nella padella anche i fagioli neri ed unite, se del caso, anche il sale.

Versate nella padella anche le patate dolci, precedentemente cotte. Mescolate delicatamente (lasciate alcuni pezzi un po' più grossi) e create quattro fossette nel composto di fagioli e patate. Rompetevi le uova, quindi coprite e cuocete per circa 8 minuti fino a quando i bianchi siano rassodati e tuorli ancora morbidi.

Completate con le fette di avocado le foglie di coriandolo (o prezzemolo) e servite con gli spicchi di lime rimasti. Schiacciate alcune tortilla e condite con salsa piccante, se vi aggrada.



Tamara Giorgetti

Riso spagnolo con gamberi, calamari e finocchio

per 4 persone:

300 g di calamari - io 2
8 gamberoni grandi
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 limone – il succo
4 spicchi di aglio tagliati sottili
2 cipolle tagliate sottili
1 finocchio
200 g di riso – io arborio
125 ml di vino bianco
3 bustine di nero di seppia - io 1, più che sufficiente
500 ml di brodo di pesce – io preparato granulare per brodo di pesce prezzemolo

Tagliate i calamari a rondelle e metteteli in una terrina insieme ai tentacoli, i gamberi liberati dell'intestino interno, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, i semi di finocchio, il succo del limone, metà aglio. Preparate il brodo di pesce, (io con il granulare)
Mettete l'olio rimasto, 2 cucchiaini, in un tegame che possa andare in forno, affettate le cipolle e il finocchio e fateli prima stufare e poi dorare, aggiungete il riso e fatelo tostare, quando comincerà a sfrigolare aggiungete il vino bianco e poi il brodo di pesce, il nero di seppia e il condimento di cipolle e finocchio. Unite anche i calamari e i gamberoni, non tutti: tenetene indietro alcuni che userete quasi alla fine. Amalgamate bene e infornate a 170°C per 25 minuti.
Trascorsi i 25 minuti, sistemate gli anelli di calamaro rimasti e i gamberoni, versate nel tegame tutta la marinata e rimettere nel forno per altri 10 minuti o fino a quando il liquido sia stato assorbito e il riso e i frutti di mare siano cotti. Prima di portare a tavola disponete sopra al riso, qualche fettina di finocchio, il prezzemolo e la buccia del limone grattata, portate a tavola.



Andrea Candioli

Ciambella all'ananas e passion fruit

Ingredienti:

300 g di ananas fresco sbucciato
250 g di burro (a temperatura ambiente)
350 g di farina 00 (basso contenuto di glutine W130-170)
100 ml di latte intero
2 passion fruit
250 g di zucchero di canna
4 uova grandi (220 g)
1 baccello di vaniglia
1 bustina di lievito per dolci
sale

Per la glassa:

100 g di zucchero a velo
1 passion fruit
2-3 cucchiaini di latte intero

Preriscaldate il forno a 170° C.

Versate nel latte i semi di due passion fruit e lasciateli in infusione.

Intanto sbucciate l'ananas fresco, togliendo la buccia e il torsolo centrale, tagliate poi a fettine sottili l'ananas fino ad ottenerne 300 g. Adagiate le fettine di ananas su un foglio di carta forno ed infornate per 20 minuti.

Togliete l'ananas dal forno e lasciatelo raffreddare.

Alzate la temperatura del forno a 180°C.

Nel frattempo, in planetaria o con un frullatore, montate il burro morbido con lo zucchero di canna ed il contenuto di un baccello di vaniglia. Unite il sale alle uova intere e versatene una alla volta nel composto di burro. Attendete che il burro abbia ben amalgamato l'uovo prima di aggiungere il successivo.

Setacciate la farina con il lievito ed unitela al composto di burro, alternandola con il latte e il passion fruit.

Con una spatola, infine, aggiungete l'ananas e mescolate bene dall'alto verso il basso per non far smontare il composto.

Imburrate e infarinate una tortiera a forma di ciambella del diametro di 26 cm, versate il composto livellandolo con cura e fate cuocere in forno per 60 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare.

Procedimento per la glassa:

Unite gli ingredienti e mescolate bene.

Versate la glassa sulla torta e servite.



Manuela Oliveri

Filetto di maiale al timo e aglio con ratatouille estiva

Ingredienti per 4-5 persone:

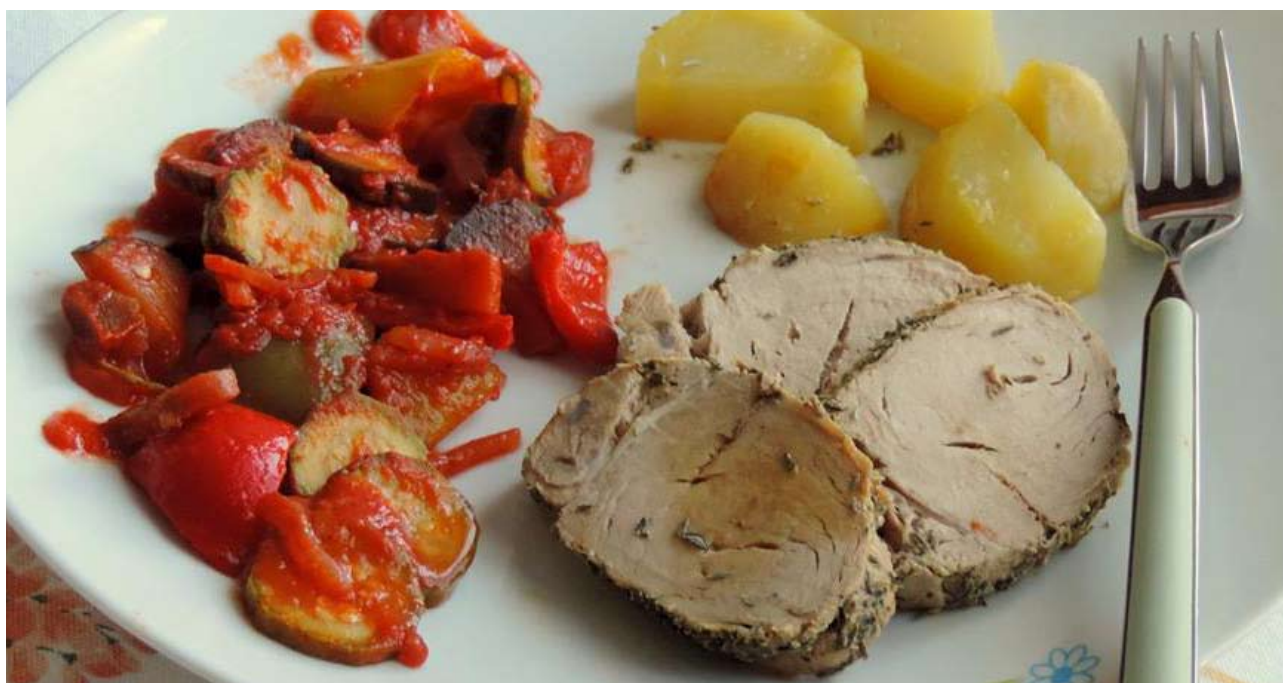
1 filetto di maiale intero (circa 600-700 g)
2 spicchi d'aglio spellato
1 cucchiaino di foglioline di timo
olio extravergine d'oliva
1 bicchierino di vino bianco secco (circa 100 ml)
sale fino
2 cipolle rosse
2 peperoni
4 zucchine piccole
1 melanzana grande
1 barattolo di pomodori a pezzi da 400g
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 rametto di timo
qualche foglia di basilico
origano a piacere
sale fino
patate o riso bolliti per accompagnare

Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle. Pulite i peperoni eliminate i semi e tagliateli a fette grandi quanto le rondelle di zuccina. Pulite e tagliate allo stesso modo le melanzane, spolveratele con poco sale fino e lasciate che perdano un po' della loro acqua in un colapasta. Tenete le verdure separate fra loro. Spellate le cipolle, tagliatele a metà e affettatele sottili circa 2-mm. Scaldate l'olio in una capace padella antiaderente e fatevi imbiondire le cipolle, bagnatele con due cucchiaini d'acqua perché non brucino e fate asciugare a fuoco dolce, in modo che si inteneriscano. Quando le cipolle saranno tenere ma ancora al dente, unite i peperoni e fateli rosolare un paio di minuti a fuoco moderato. Unite poi le zucchine e fate rosolare anch'esse per qualche minuto mescolando. Infine aggiungete la melanzana sciacquata dal sale. Mescolate le verdure delicatamente e lasciatele cuocere a fuoco moderato 3-4 minuti, poi unite i pomodori a pezzi e la stessa quantità di acqua o brodo vegetale.

Fate cuocere dolcemente per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto delicatamente. Le verdure dovranno essere cotte ma non sfatte, il sugo si deve restringere e diventare cremoso. Alla fine aggiustate di sale e unite le erbe aromatiche. Mentre la ratatouille cuoce preparate il filetto di maiale. Pulitelo ed eliminate il grasso eccessivo, legatelo con uno spago da cucina. Schiacciate l'aglio e strofinatelo bene sulla carne (potete anche fare delle piccole incisioni sulla carne con la punta del coltello e infilarvi sottili fettine di aglio). Cospargete il filetto con le foglie di timo, premendo bene perché aderiscano. Lasciate riposare la carne una ventina di minuti. Fate scaldare un paio di cucchiaini di olio in un tegame alto e a fondo spesso, atto a contenere di misura il pezzo di carne. Rosolate bene il filetto da tutti i lati, sfumate con il vino bianco che lascerete evaporare per qualche minuto, poi abbassate la fiamma e cuocete a calore moderato per circa 15 minuti.

La carne di maiale dovrà raggiungere al cuore almeno i 65°C e mantenerli un paio di minuti perché sia battericamente sicura. A quella temperatura al cuore è ancora rosacea. Indicativamente dopo 15 minuti circa il filetto di maiale raggiunge quella temperatura. Quindi se la volete ancora rosa spegnete subito e lasciate intiepidire col coperchio, la carne continuerà a cuocere a quella temperatura ancora qualche minuto. Se invece la volete ben cotta proseguite altri 5-10 minuti, magari bagnando con poco vino e col coperchio semi discosto. Lasciate la carne riposare qualche minuto sul tagliere e poi affettatela. Servitela con la ratatouille. Per un piatto completo potete accompagnare con del riso integrale lessato o patate bollite, meglio se novelle, tagliate a pezzi.

Se volete un tocco di sapore in più fatele saltare per qualche secondo in una padella antiaderente ben calda con un cucchiaino di olio d'oliva, finché formino una crosticina leggermente dorata.



Gazpacho con tempura di fagiolini e semi di coriandolo in salamoia

Per il coriandolo in salamoia

- 1 cucchiaino di aceto di sherry
- 1 cucchiaio di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo

Per il gazpacho

- 1 kg di pomodori
- 200 g di cetrioli, pelati
- 2 cucchiaini di capperi
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino rosso
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 o 2 cucchiai di aceto di sherry

Per la tempura di fagiolini

- 150 g di olio di arachidi
- 100 g di fagiolini, tagliati a metà e affettati longitudinalmente, scartando i semi interni
- 90 g di farina 00
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ½ uovo battuto
- 200 ml di acqua frizzante ghiacciata

Per preparare i semi di coriandolo in salamoia, versate gli aceti in una padella con lo zucchero e 25 ml di acqua. Portate ad ebollizione, unite i semi di coriandolo, spegnete il fuoco e lasciate in infusione.

Per sbucciare i pomodori, segnate leggermente una croce nella parte superiore di ciascuno, metteteli in un'ampia ciotola e copriteli per un minuto con acqua bollente.

Scolateli e pelateli. Tagliate ogni pomodoro in quarti e raschiate i semi con un coltello, mettendo da parte l'acqua di vegetazione, che sarà utilizzata in seguito. Ponete in un robot da cucina i pomodori, i cetrioli, i capperi, l'aglio, il peperoncino e 2 cucchiaini di sale marino. Versate in una ciotola e lasciate raffreddare per un paio d'ore, perchè i

sapori si fondano, quindi aggiungete l'olio d'oliva e mescolate. Aggiungete 1 cucchiaio di aceto di sherry e assaggiate, aggiungendo, se necessario, un altro cucchiaio.

Dividete tra le ciotole di servizio e fate raffreddare, mentre preparate la tempura. Ponete in una casseruola dal bordo alto l'olio di arachidi e portatelo a 180°, mentre preparate la pastella.

Per preparare la pastella, mettete la farina, un pizzico di sale ed i semi di cumino in una ciotola e mescolate.

Aggiungete l'uovo sbattuto, quindi versate l'acqua. Mescolate delicatamente, ma non eccessivamente: qualche grumo aiuta a dare alla tempura la giusta consistenza.

Provate la temperatura dell'olio, versando un poco di pastella. Dovrebbe ribollire e galleggiare verso l'alto. Se colorasse subito, riducete il gas.

Mescolate i fagiolini nella pastella e friggeteli a pezzi, rimuovendoli con un ragno una volta croccanti e appena dorati.

Scolate su carta assorbente e condite. Completate ogni scodella di zuppa con una parte dei fagioli croccanti e un poco dei semi di coriandolo, scolati dalla salamoia.



Mariella Di Meglio

Frittelle di zucchine con aioli al dragoncello

Per l'aioli

Un mazzo di dragoncello (foglie e gambi)

150 ml di olio di girasole

1 spicchio d'aglio ridotto in pasta con un pizzico di sale

2 tuorli d'uovo

½ limone

Per le frittelle

4-6 zucchine (circa 350 g) grattugiate grossolanamente

4 cipollotti affettati

50 g di feta sbriciolata

50 g parmigiano grattugiato

un pizzico di fiocchi di chili

2 uova sbattute

4 cucchiaini di farina auto lievitante

2 limoni. la scorza

2 cucchiaini di semi di zucca tostati o di lamelle di mandorle tostate

olio per friggere

Per prima cosa, preparate l'aioli. Mettete dell'acqua e dei cubetti di ghiaccio in una ciotola. Sbianchite il dragoncello immergendolo per 30 secondi in acqua portata ad ebollizione. Scolatelo ed immergetelo immediatamente nel bagno ghiacciato. Strizzatelo, frullatelo insieme all'olio e filtratelo.

Mettete l'aglio ed i tuorli in una ciotola e frullateli, finché i tuorli appariranno bianchi e gonfi. Aggiungete qualche goccia di succo di limone e, poi, a filo, l'olio al dragoncello. Aggiungete uno schizzo di acqua, se vi sembra che l'emulsione tenda a separarsi. Continuate ad aggiungere l'olio, fino a che la salsa apparirà densa e soffice.

Assaggiate e, nel caso, aggiungete sale e succo di limone.

Preparate, ora, le frittelle. Mescolate le zucchine (grattugiate con una grattugia a fori larghi) con un pizzico abbondante di sale e mettetele in un colapasta per circa 10 minuti. Versatele in uno strofinaccio pulito e strizzatele per eliminare l'acqua in eccesso.

Mescolate accuratamente le zucchine con tutti gli altri ingredienti (eccetto l'olio). Riscaldare una piccola quantità di olio in una padella e versatevi delle cucchiainate d'impasto, appiattendole con una paletta. Cuocete fino a che si sarà formata una crosticina dorata da entrambi i lati. Tenetele in caldo, man mano che cuocete il resto dell'impasto. Servitele con l'aioli al dragoncello.



Scaloppine di lonza di maiale e pesche noci

per 2 persone

6/8 fettine di lonza di maiale
1 piccola cipolla
1 spicchio d'aglio
3 pesche gialle medie abbastanza mature
1 pesca noce gialla soda
3 cucchiaini colmi di farina
½ cucchiaino di timo secco
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe nero
120 ml di brodo di pollo
poco olio e.v. d'oliva
1 cucchiaino scarso di miele

In un piatto mettete la farina, unite il sale, il pepe e il timo, mescolate bene. Infarinare le fettine di lonza nel mix preparato e frigatele in olio caldo poi, quando sono ben rosolate da ogni lato, prelevatele e tenetele da parte in caldo.

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire nello stesso olio in cui avete cotto la carne, unite anche l'aglio e fate cuocere per circa due o tre minuti. Sbucciate le pesche, tagliatele a fettine e aggiungetele nella padella, mettete anche il brodo e abbassate il fuoco. Portate a cottura fino a quando il fondo si sarà un po' ristretto e la frutta tenderà a disfarsi, circa 5 minuti. Eliminate l'aglio e passate la salsa al minipimer per renderla liscia e fluida.

Lavate e asciugate la pesca noce, tagliatela a spicchietti lasciando la buccia.

A parte, in un piccolo padellino, mettete un filo d'olio d'oliva, unite il miele e gli spicchietti di pesca noce, aumentate la fiamma e lasciate che si caramellizzino, rigirandoli spesso in modo che non si attacchino.

Per servire, mettete un poco di salsa di pesche nel piatto, appoggiatevi le fettine di lonza tenute in caldo, guarnite con le pesche caramellate e accompagnate con della verdura cotta a piacere.



Nome Cognome

Pollo alla griglia con anacardi

Per 8 persone

60 g di Chutney di mango tritato
60 g di burro di anacardi
30 ml di salsa di soia a ridotto contenuto di sodio
30 ml di aceto di riso
8 cosce di pollo senz'ossa e senza pelle o petto di pollo
2 g di sale
2 g di fiocchi di pepe rosso tritato
1 mango grande, pelato e affettato sottilmente
80 g di anacardi leggermente salati, tritati

Per accompagnare

1 mela a cubetti
1 mango maturo a cubetti
1 zucchini a cubetti
1 cipolla rossa piccola a pezzettini

Miscelate il chutney tritato, il burro di anacardi, la salsa di soia e l'aceto di riso.

Cospargete il pollo con sale e pepe in scaglie, poi mettetelo su una griglia o una piastra a fuoco medio. Grigliate il pollo per 6-8 minuti per lato (dipende dal pezzo usato).

Negli ultimi 5 minuti spennellate il pollo con la miscela di chutney.

Preparate il contorno facendo saltare per 1-2 minuti alternativamente la cipolla rossa, la zucchini e la mela, poi mescolate assieme ai cubetti di mango e regolate con una macinata di pepe fresco e un po' di sale.

Servite il pollo con gli anacardi tritati, su delle fettine sottili di mango accompagnato dalla dadolata che avete preparato



Marica Bochicchio

Insalata di Mais con salsa Chipotle

Per 4 persone

1 piccola cipolla rossa, affettata sottilmente
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
un pizzico di zucchero
1 pannocchia
30 gr di burro
1 cucchiaio colmo di salsa chipotle (peperoncini affumicati)
300 gr di pomodorini ciliegina
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 lime la buccia ed il succo
1 piccolo mazzetto di coriandolo tagliato grossolanamente
2 piccole insalate tipo romana tagliata in 4
50 gr di noci macadam, tostate e tagliate grossolanamente
1 avocado a fette

Mischiate la cipolla con l'aceto, un pizzico di sale e lo zucchero.
Mettete da parte.

Prendete una larga pentola di acqua salata e al bollore inserite la pannocchia cuocendola per 4 minuti, finché non divenga tenera. Scolatela sotto l'acqua fredda ed asciugatela leggermente. Tenendola dritta sopra ad un contenitore, rimuovete i chicchi di mais. Gettate il resto.

In una pentola posta su una fiamma alta, riscaldate il burro sino a che divenga bollente, a questo punto aggiungetevi con cautela il mais, la salsa di chipotle e un pizzico di sale.

Cuocete il mais per 6-8 min finché i chicchi scuriscano leggermente (non mescolate troppo spesso). Toglieteli dal fuoco e mischiateli ai pomodorini. Mettete da parte.

Mischiate l'olio, la buccia del lime e una parte del coriandolo nella cipolla per preparare il condimento. Aggiungete sale per insaporire, il succo di lime e mischiate con l'insalata e mettetela in un piatto.

Distribuite sopra le fette di avocado, poi il mix di mais con la salsa chipotle.

Decorate con le noci e il coriandolo.

Note: ho preparato la salsa chipotle con un mixer utilizzando un peperoncino affumicato, olio extravergine, uno spicchio di aglio, timo, coriandolo e pepe nero.

Se non trovate la pannocchia potete usare una scatola di mais.



Parfait alla meringa con limone

450 ml di panna fresca
75 g di meringhe pronte
1 cucchiaio di zucchero semolato
1 limone non trattato
2 cucchiaini di gin o vodka
5 cucchiaini di lemon curd più Q.B. per la decorazione
fragole o altra frutta di stagione per accompagnare

Foderate uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro con carta da forno. Sbriciolate grossolanamente le meringhe e tenetele da parte. Montate la panna e, quando avrà raggiunto una consistenza media, aggiungete lo zucchero, montando ancora per pochi secondi fino a quando sarà cremosa e stabile. Incorporate con una spatola la vodka e la scorza del limone, le meringhe sbriciolate e il lemon curd, con un movimento dall'alto verso il basso per evitare di smontare la panna. Non mescolate troppo: il lemon curd dovrà lasciare delle striature. Versate il composto nello stampo e livellate bene. Mettetelo in freezer per circa mezz'ora, il tempo sufficiente per indurirsi, dopodiché copritelo con pellicola trasparente e rimette il tutto nel congelatore, per almeno 4 ore. Estratelo dal freezer 20 minuti prima di servirlo, sganciate i bordi dello stampo e capovolgetelo sul piatto da portata. Tirate via il fondo e la carta da forno e decorate la superficie della torta a piacere, con frutta fresca e altro lemon curd

Per il lemon curd: fate rapprendere a bagno maria 2 uova intere e 2 tuorli con 100 g di zucchero, 60 g di burro fuso tiepido e il succo e la scorza di tre limoni non trattati. Appena la crema si sarà ispessita, filtratela in un barattolo perfettamente sanificato e chiudete ermeticamente. Il Lemon curd si conserva in frigorifero chiuso per 2 settimane, pochi giorni una volta aperto.



Raspberry and ginger fridge cake

Ingredienti

600 ml di panna da montare

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 pallina di zenzero sciropato, tagliato finemente

400 g di biscotti allo zenzero

250 g di lamponi

Montate la panna ed incorporate l'estratto di vaniglia e lo zenzero tritato.

Su un piatto da portata, disponete 5-6 biscotti in cerchio e riempite il centro con altri biscotti. Con un cucchiaio, versate la panna montata su ogni biscotto e cospargete di lamponi, affondandoli nella panna.

Formate un nuovo strato di biscotti, disponendoli in un cerchio più piccolo, e versate a cucchiaiate altra panna e altri lamponi su ogni biscotto.

Ripetete fino a terminare panna e biscotti, poi decorate con i lamponi rimasti.

Mettete la torta a freddare in frigo per almeno 3 ore. Per capire se la torta è pronta per essere servita, affondate uno stecchino da spiedo nella parte centrale. Quando i biscotti saranno abbastanza morbidi per essere tagliati, la torta è pronta.

Se piace, spruzzate con un po' di sciroppo allo zenzero prima di servire.



Sweet chilli hot dog

Per 4 persone

4 würstel di maiale
1 cipolla bianca
1 cipolla rossa
4 cucchiaini di salsa chilli agrodolce
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
4 panini per hot dog

Procedimento

Scaldate il forno a 220° C, mod. ventilato.
Sistamate i würstel in una teglia e cuocete in forno per 20/25 minuti, girandoli a metà cottura, fino a doratura.
Nel frattempo, affettate e cuocete le cipolle per 10 minuti circa, in una spruzzata di olio fino a quando saranno morbide.
Infine versate sulle cipolle la salsa agrodolce e il concentrato di pomodoro e cuocete per 1 minuto ancora.
Distribuite un cucchiaino di cipolle in ogni panino, aggiungete il würstel e terminate con un'altro cucchiaino di cipolle.



Leila Capuzzo

Healthy Turkish Meatloaf

Per 6 persone

un po' di olio di colza (extravergine di oliva) per lo stampo
1 cipolla tritata
1 melanzana grande tagliata a fette longitudinalmente e poi a dadini piccoli (circa 320 g)
250 g di riso cotto
3 cucchiaini di passata di pomodoro
1 cucchiaino di brodo vegetale in polvere
½ pacco di aneto tritato più extra da servire (opzionale)
2 cucchiaini di cannella in polvere e pimento
250 g di agnello macinato
2 uova grandi
227 g di pomodori tritati (anche in lattina)

per l'insalata
3 peperoni puliti e tagliati grossolanamente
2 zucchine grandi (circa 500 g) tagliate a metà e affettate
2 grandi cipolle rosse affettate
1 cucchiaio di olio di colza (di semi o extravergine di oliva)
1 cucchiaio di aceto di sidro
1 spicchio d'aglio grattugiato finemente
una manciata di menta tritata

Scaldare il forno a 180-160 C° ventola / gas 4. Rivestite uno stampo tipo plum-cake da 900 g con carta forno leggermente unta. Mettete la cipolla e la melanzana in una grande ciotola con il riso, la passata di pomodoro, il brodo, l'aneto, le spezie e l'agnello. Mescolate e schiacciate insieme con le mani, quindi aggiungete l'uovo e mescolate nuovamente. Sul fondo dello stampo create uno strato con i pomodori a pezzetti quindi sovrapponetevi l'impasto di carne e verdure premendo leggermente per compattarlo. Coprite lo stampo con un foglio di carta forno e cuocete in forno per 1 ora e 40 minuti, togliendo la copertura per gli ultimi 15 minuti. Dopo un'ora circa dall'inizio della cottura del polpettone, disponete i peperoni, le zucchine e la cipolla rossa in una

teglia da forno e conditeli con l'olio. Continuate la cottura assieme al polpettone per gli ultimi 40 minuti e controllate che le verdure siano tenere e arrostate. Estraiete dal forno il polpettone e le verdure, lasciate riposare per 5 minuti poi rimuovete la carta forno e sformatelo su un piatto da portata decorando con l'aneto se desiderato. Condite la verdura arrostita con l'aceto, l'aglio e la menta e servitela con il polpettone. Questo polpettone con la sua insalata è ottimo per un pic-nic estivo o per una pausa pranzo. Ho usato olio extravergine di oliva per la preparazione. Può essere congelato a fette.



Tina Tarabelli

Hamburger di fagioli alla griglia

Per 8 persone

1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cipolla grande tritata finemente
4 spicchi d'aglio tritati
1 carota media grattugiata
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato
1/4 di cucchiaino di pepe
500 g di fagioli borlotti lessati e scolati
500 g di fagioli neri lessati e scolati
2 cucchiari abbondanti di senape di Digione
2 cucchiari di salsa di soia
1 cucchiaio di ketchup
210 g di avena decorticata precedentemente lessata
8 panini da hamburger
8 foglie di lattuga
800 g di pomodori tagliati a cubetti

Soffriggete la cipolla nell'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto.

Aggiungete l'aglio e fatelo cuocere mescolando per 1 minuto.

In una ciotola amalgamate la carota e le spezie. Versatele nella padella e fate cuocere per 2-3 minuti, fino a quando la carota è tenera. Togliete la padella dal fuoco.

Riducete i fagioli in crema usando il mixer o lo schiacciapatate.

Unitevi la senape, la salsa di soia, il ketchup e la carota cotta.

Aggiungete l'avena, mescolando bene il tutto.

Formate con questo composto 8 hamburger.

Riscaldare a fuoco medio una griglia o una padella oliate.

Cuocete gli hamburger fin quando non sono leggermente dorati e caldi, 4-5 minuti per lato.

Serviteli nei panini su una foglia di lattuga e conditeli con il pomodoro ripassato qualche minuto in padella con poco olio, sale e peperoncino in polvere.



Rosemarie Della Scala

Spiedini di pollo con tzatziki

Per 8 persone

4 petti di pollo senza pelle, a cubotti
1 limone
2 cucchiaini di origano
1 spicchio di aglio
1 peperone giallo
1 peperone rosso
una confezione di pancetta affumicata a cubetti

insalata da taglio mista
prezzemolo per guarnire

Per lo tzatziki
½ cetriolo
½ spicchio d'aglio
150 g di yogurt greco
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

otto spiedini di bamboo

Lasciate a bagno gli otto spiedini di bamboo.

Se il pollo non è già a cubotti, con un coltello affilato tagliatelo a tocchi medio piccoli. Mettetelo in un contenitore in vetro con coperchio. Prendete il limone e con un pelapatate ottenete delle strisce solo della parte gialla dalla buccia, poi spremetene il succo. Aggiungete buccia e succo al pollo insieme all'origano e all'aglio schiacciato. Salate e pepate, rigirate bene e mettete in frigo a marinare per 15 minuti con il coperchio chiuso.

Mentre il pollo si insaporisce, preparate lo tzatziki.

Prendete una grattugia a quattro lati e utilizzando il lato con le lame per la julienne piccola, tritate il cetriolo dopo averlo sbucciato, tagliato per il lato lungo e ripulito della parte centrale. Mettete a scolare in un passino. Grattugiate anche l'altro aglio, mettete il tutto in una coppetta, aggiustate di sale, aggiungete lo yogurt greco l'olio extra vergine di oliva e amalgamatelo bene.

Lavate e aprite i peperoni, tagliateli a quadrati della misura dei pezzi di pollo, dopo averli privati dei semi. Scaldate al massimo una griglia, intanto prendete il pollo dal frigo.

Togliete la buccia di limone, infilate sugli spiedini il pollo alternato a pezzetti di peperone di colore diverso e di pancetta. Cuocete per circa 10 minuti, o fin quando cotti, girando a metà tempo.

Servite gli spiedini con lo tzatziki e accanto un'insalata a taglio mista.



Filetto di pesce grigliato, patate al forno e salsa di granchio

4 filetti di spigola o branzino già puliti
olio extravergine di oliva
per le patate al forno
1 kg di patate
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Erbe aromatiche fresche
Sale
per la salsa di granchio
1-2 cipollotti da insalata
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
50 g di burro a temperatura ambiente
100 g di polpa di granchio

Accendete il forno a 180°C. Tagliate le patate con tutta la buccia e conditele, direttamente nella teglia che andrà in forno, con l'olio, il sale ed erbe fresche a piacere. Cuocete in forno per 30 minuti, rigirando le patate a metà cottura. Affettate finemente i cipollotti e fateli cuocere nell'aceto, in una padella, a fuoco basso, fino a quando l'aceto si sarà ridotto. filtrate.

Mettete il burro in una ciotola e ammorbiditelo ulteriormente con una forchetta. Versatevi sopra la riduzione all'aceto, unite la polpa di granchio e mescolate bene. Mettete in frigo fino al momento dell'uso.

Incidete la pelle del pesce trasversalmente per tre volte e fate cuocere i filetti su una griglia rovente, cominciando dalla parte della pelle. Spennellateli con olio prima di girarli e completare la cottura.

Mettete i filetti nel piatto da portata, spalmatevi sopra un po' di salsa al granchio e completate con le patate al forno.

Un trucco per rendere le patate ancora più croccanti è passarle un minuto sulla griglia, immediatamente prima di servirle.



Double choc & pistachio ice cream sandwiches

Per il gelato al pistacchio

100 g di pistacchi

200 g di zucchero di canna

2 uova medie più 2 tuorli

400 ml di latte intero

1 cucchiaino di estratto di vaniglia o estratto di pistacchio (opzionale)

Per i biscotti

175 g di burro salato, ammorbidito

200 g di zucchero muscovado leggero

100 g di zucchero semolato dorato

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 uovo grande

200 g di farina integrale

50 g di cacao in polvere

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

100 g di cioccolato fondente tritato

Per la copertura

100 g di cioccolato bianco tritato

100 g di pistacchi

Per il gelato. Tritate i pistacchi e lo zucchero in un robot da cucina, il composto non dovrà risultare troppo sottile. Unite le uova e il latte e mescolate di nuovo brevemente fino a quando tutto non risulterà ben amalgamato. Versate il composto in una casseruola e cuocete a fuoco medio-basso, mescolando continuamente, fino a quando la crema si addensa, facendo attenzione a non cuocere troppo le uova. Trasferite il composto addensato in una ciotola e lasciarlo raffreddare in una bacinella di acqua ghiacciata mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, montate delicatamente la panna con l'estratto di vaniglia o

pistacchio (se si utilizza). Una volta che la crema sarà raffreddata, mescolatela al pistacchio con la panna aromatizzata.

Trasferite nella gelatiera. Ottenuto il gelato, trasferitelo in una teglia della dimensione di 20 x 30 cm, levigate la superficie, sistematelo nel congelatore per 2 ore o comunque fino a quando non sarà congelato.

Per i biscotti al cioccolato. Scaldare il forno a 190° in modalità ventilata. Unite il burro, gli zuccheri e la vaniglia in una ciotola e battete fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Aggiungete l'uovo e battete ancora, quindi mescolate la farina, il cacao, il bicarbonato e il cioccolato, unite le polveri alla crema al burro e impastate bene.

Formate 16 sfere grandi come una pallina da golf, sistematele sulle teglie protette da carta forno lasciando molto spazio tra uno e l'altro poiché si allargheranno in cottura.

Cuocete per 15-17 minuti, invertendo le teglie a metà cottura. I biscotti devono essere ancora abbastanza morbidi quando saranno sformati. Lasciate raffreddare nelle teglie. Fondere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato bianco.

Togliere il gelato dal freezer e ritagliare pezzi circolari di 8 x 7 cm con un tagliabiscotti un po' più piccolo della circonferenza dei biscotti. Sistemate il gelato tra i due biscotti, premere leggermente. Irrorare il cioccolato fuso sui biscotti, quindi cospargere con pistacchi tritati. Lavorate velocemente. Rimettete in freezer per 30 minuti per rassodare prima di servire.

I biscotti possono restare nel congelatore per un massimo di 2 settimane. Il gelato rimasto si conserva in freezer per 1 mese.



Camilla Assandri

Frozen Raspberry Honeycomb Pie

per la base:

250 g di biscotti al caramello (Digestive)

85 g di burro fuso

per il ripieno:

500 g di gelato alla vaniglia (alla Panna)

400 g di lamponi freschi

150 g di honeycomb sbriciolato

150 ml di panna fresca

100 g di zucchero muscovado

75 g di burro

per l'Honeycomb:

300 g di zucchero

150 g di golden syrup

1/2 cucchiaino di bicarbonato di soda

per il Golden syrup:

200 g di zucchero

50 g di acqua

1 Kg di zucchero

600 g di acqua bollente

50 ml di succo di limone

Preparazione Golden syrup:

In una pentola antiaderente versate 200 g di zucchero insieme a 50 g di acqua a temperatura ambiente.

Mettete sul fuoco a fiamma bassa in modo che lo zucchero prenda un colore dorato.

Aggiungete l'acqua bollente, il succo di limone e l'ulteriore zucchero, quindi lasciate cuocere a fiamma bassa per 1 ora.

La temperatura ideale per la cottura è tra i 110° e i 115°, verificate la consistenza che dev'essere più liquida del miele.

Lasciate raffreddare completamente e poi versate nei vasetti per la conserva.

Consumate dopo un paio di giorni dalla preparazione.

Preparazione Honeycomb:

Versate lo zucchero e il golden syrup in una pentola dal fondo alto e ponetela su fuoco basso fino a quando quando i due ingredienti si saranno sciolti. A questo punto lasciate cuocere per 6 minuti in modo che il composto inizi a diventare simile al caramello scuro. La temperatura da raggiungere è di 150°. Togliete la pentola dal fuoco e aggiungete subito il bicarbonato mescolando con un cucchiaino di legno in modo tale che il composto inizi a gonfiarsi e versatelo dentro ad una teglia imburata senza toccarlo per evitare che le bolle scoppino. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente per circa 4 ore, successivamente rompetelo in tanti pezzi.

Preparazione Frozen raspberry honeycomb pie:

Tritate i biscotti in un robot da cucina. Aggiungete il burro fuso e mescolate per amalgamare i due ingredienti.

Utilizzate il composto come base della torta e fate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

Rimuovete il gelato dal congelatore 20 minuti prima dell'uso.

Mettete i lamponi in una ciotola, conservandone alcuni per la decorazione.

Schiacciateli leggermente con la forchetta e una volta che il gelato si è ammorbidito, versatelo nella ciotola con i lamponi e metà dell'honeycomb sbriciolato.

Togliete la base dal frigorifero e versate il composto al centro livellandolo con cura fino ai bordi. Coprite con il lamponi il resto dell'honeycomb sbriciolato e fate solidificare il dolce per almeno 4 ore. Realizzate una salsa al caramello: fate sciogliere il burro a fuoco medio in un pentolino. Aggiungete lo zucchero e fatelo caramellare, mescolando di continuo. Unite la panna e fatela sobbollire, senza smettere di girare, fino a ottenere una consistenza densa. Lasciate intiepidire la crema al caramello prima di servirla sulle fette di torta.



Salmone speziato ai profumi dell'India

Porzioni: 4

1 cucchiaio di pasta di tamarindo
1 lime grande, spremuto
1 cucchiaio di zucchero a velo di canna
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino di peperoncino piccante in polvere
2 cucchiaini di curcuma macinata
2 spicchi d'aglio, grattugiato in purea
Zenzero da 2 cm sbucciato e grattugiato in purea
4 filetti di salmone, 170-200 g ciascuno
2 cucchiai di olio di arachide o burro chiarificato
2 peperoncini secchi

Preriscaldare il forno a 200 °C, statico.

Mescolate la pasta di tamarindo con il lime, lo zucchero, il sale, il peperoncino in polvere, la curcuma, l'aglio e lo zenzero.

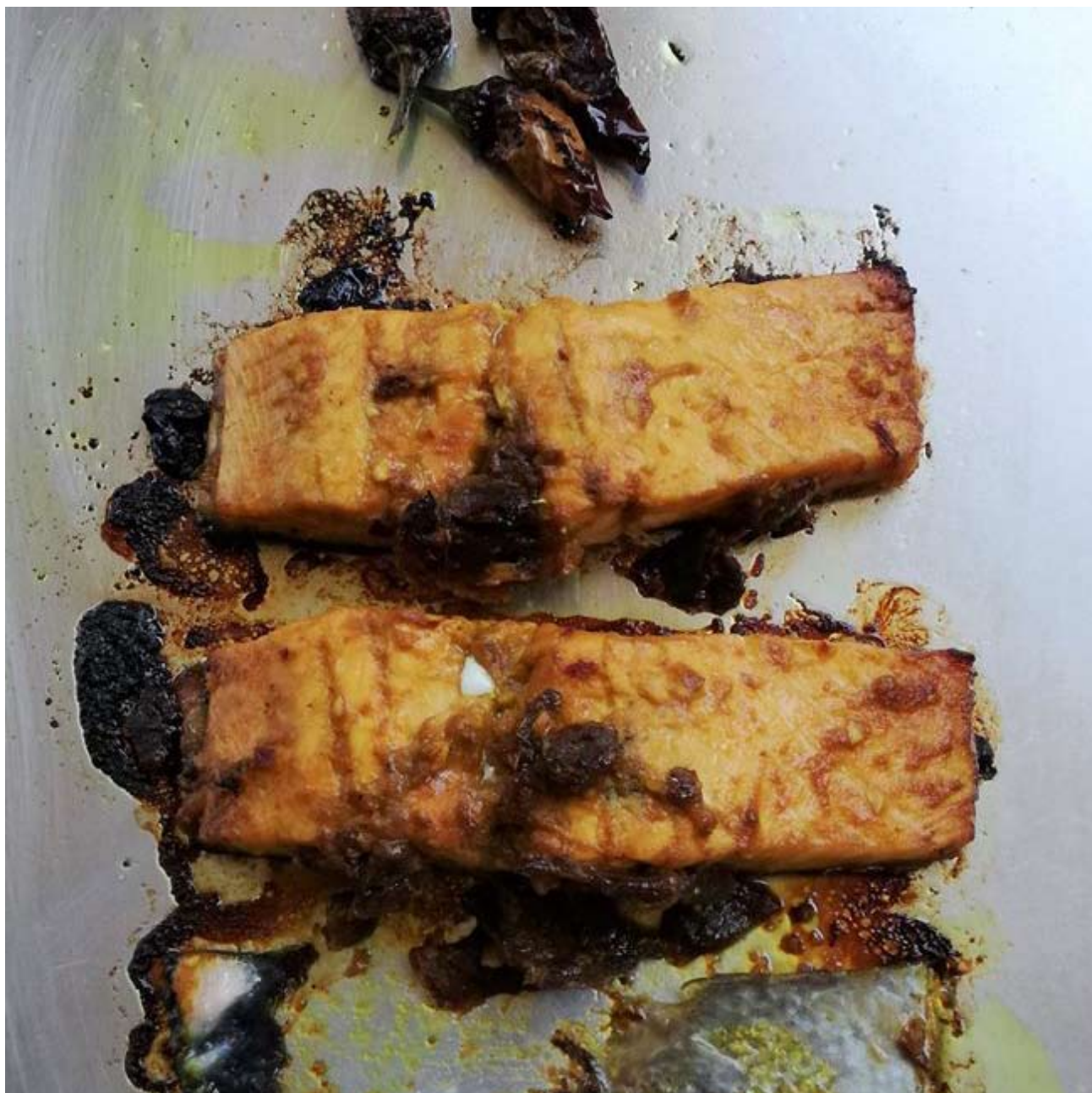
Aggiungete abbastanza acqua - non ne servirà molta - per preparare una marinata sufficiente a ricoprire i quattro pezzi di pesce.

Trasferite il salmone nella marinata, assicurandoti che sia ben ricoperto, e mettetelo in frigo coperto per 1 ora (o 30 minuti va bene se siete di fretta).

Scaldare l'olio in una padella larga e aggiungete i peperoncini. Friggete a fuoco medio per 30-40 secondi, quindi aggiungete i filetti di salmone.

Rosolate i filetti su ciascun lato (compresa la pelle), quindi trasferiteli in una teglia.

Spargete un po' di olio di peperoncino dalla padella sui filetti. Cuocete in forno per 12 minuti, o fino a quando il pesce è cotto fino al cuore (controllate con la punta di un coltello).



Anna Laura Mattesini

Cake salato alle zucchine

Dosi per circa 12 fette.

1 zuccina media
85 g di formaggio fresco di capra (tipo tomino)
115 g di pancetta (circa 4 fette)
240 g di farina tipo 1
Una bustina (15 g) di lievito*
1/2 cucchiaino di sale marino
1/4 cucchiaino di pepe macinato
4 uova grandi, sbattute
160 ml di latte parzialmente scremato
55 ml di olio extra vergine

* il lievito richiesto da questo cake è il lievito chimico. Rispetto al lievito per dolci non ha l'aggiunta della vanillina che, comunque, si perde in cottura. Nei discount e al LIDL è il baking powder.

Preriscaldare il forno a 180°C. Imburrare e infarinare leggermente uno stampo da plumcake da circa 22 x 15 cm

Tagliare cinque fette da 1 cm dal centro delle zucchine e metterle da parte. Tagliare a dadini il resto delle zucchine. Tagliare due pezzi da 1 cm dal centro del formaggio e tagliare a cubetti il resto, conservare in frigorifero le fette e il formaggio a cubetti separatamente.

Cuocere il bacon in una padella a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, per 5 minuti. Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti e cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le zucchine saranno tenere e la pancetta inizierà a rosolare, da 3 a 5 minuti.

Nel frattempo, miscelare farina, lievito, sale e pepe in una grande ciotola. Sbattere uova, latte e olio in una ciotola media. Fare un incavo al centro degli ingredienti secchi e aggiungere gli ingredienti umidi. Sbattere fino a quando la pastella sarà liscia. Unire le zucchine cotte con la pancetta e il formaggio a dadini mescolando fino ad amalgamare. Versare l'impasto nello stampo preparato e

lisciate la parte superiore. Disponete le fette di zucchine e di formaggio di capra in cima alla pagnotta. Cuocete fino a quando la parte superiore sarà dorata e uno stuzzicadenti inserito al centro risulterà asciutto (circa 45 minuti). Raffreddate nello stampo per 10 minuti, quindi sformate su una griglia. Lasciate raffreddare per almeno 30 minuti prima di affettare.

