



**KEEP
CALM**

*and
what's
for
dinner?*



ottobre 2018

Vittoria Traversa

Bánh Mì con cotoletta di pollo e salsa satay

INGREDIENTI per 4 persone

Per il peperoncino marinato

1 peperoncino rosso fresco, affettato sottilmente

50 ml di aceto di riso o di mele

15 g di zucchero

Per le cotolette di pollo

650 g di petto di pollo senza scarti

50-60 g di farina

2 uova

150 g di pangrattato

70 g di arachidi tostate, tritate finemente

2 cucchiaini di olio di semi o extravergine di oliva

Per la salsa Satay

15 ml di aceto di riso

80 g di burro di arachidi croccante o liscio

15 ml di salsa di soia light

1-2 cucchiaini di salsa di peperoncino

Per completare

4 mini baguette o panini da hot dog

1 mazzetto di coriandolo

100 g di carote tagliate a julienne

2 cucchiaini colmi di cipolle croccanti già pronte o fatte in casa*

Riscaldare il forno a 220°C, ventilato 200°C.

Mettete a marinare il peperoncino mescolandolo con l'aceto di riso e lo zucchero. Fate riposare almeno 2 ore in frigo, meglio una giornata

Per la salsa satay, mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola con 2-4 cucchiaini d'acqua fino a che non avrete una salsa liscia e cremosa.

Tagliate il petto di pollo a metà e poi ancora in due in modo da avere quattro strisce lunghe. Coprire i pezzi di pollo con pellicola trasparente e cercate di uniformare lo spessore battendo con un mattarello.

Mettete la farina in un piatto e infarinate i pezzi di pollo.

In un altro piatto battete le uova con poco sale e in un terzo mescolate accuratamente il pangrattato, le arachidi e l'olio in modo che tutto sia ben miscelato.

Immergete prima ogni striscia di pollo nell'uovo, quindi passatela nella miscela di pane olio e arachidi premendo bene in modo che ne sia completamente rivestita.

Metteteli in una teglia, rifasciata di carta da forno e leggermente unta, e cuocete per 25-30 minuti fino a quando diventeranno dorate e croccanti, voltatelo a metà. Una volta cotto, affettatelo. Dividere le baguette a metà, spalmate la parte inferiore con un poco di salsa satay e farcite ciascuna con foglie di coriandolo e carote a julienne. Aggiungete la cotoletta di pollo a fette, quindi condite con altra salsa satay. Cospargete ogni panino con le cipolle croccanti e qualche pezzo di peperoncino sott'aceto ben scolato, quindi chiudete con la parte superiore del pane.

*CIPOLLE CROCCANTI

1 cipolla bianca

Farina di riso

Olio per friggere

Affettate finemente la cipolla e poi riducete le fettine a pezzetti. Mescolate con abbondante farina di riso in modo che i pezzetti ne siano ben rivestiti, poi eliminate l'eccesso di farina e frigate in abbondante olio ben caldo finchè i pezzetti saranno dorati e croccanti.

Non mettete troppa cipolla tutta insieme altrimenti resterà molle e unta. Scolate su carta da cucina e, una volta freddi, conservateli in un contenitore a chiusura ermetica.



Therese Caruana

Piadine con bastoncini di pesce e salsa tartara

INGREDIENTI per 4 persone

400 g di filetti di merluzzo
50 g di farina
100 g di pangrattato
1 limone
1 cucchiaino di origano secco
1 uovo
4 piadine
Lattuga
Pomodoro
Cetriolo

Per la salsa tartara;

6 cucchiaini di maionese
1 cucchiaino di capperi tritati
1 cucchiaio e mezzo di succo di limone
1 cetriolino sotto aceto finemente tritato
1 cucchiaino di origano secco

Scaldare il forno a 180 °C. Rivestite una teglia con carta da forno e infornare per scaldare.

Dividete i filetti di merluzzo, in modo da ottenere dei bastoncini. Versate la farina in una ciotola e aromatizzate con del pepe nero. Rompete le uova in una seconda ciotola e sbattete leggermente con una forchetta. Unite il pangrattato, la scorza di limone grattugiata e l'origano in una terza ciotola. Passate il pesce prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

Adagiate i bastoncini nella teglia e cuocete per circa 20.

Nel frattempo, preparate la salsa.

Amalgamate insieme tutti gli ingredienti della salsa tartara, coprite e fate riposare in modo che i sapori si amalgamano tra di loro.

Servite ogni piadina spalmata di salsa tartara, fette di pomodoro, lattuga, cetrioli e qualche bastoncino di pesce. Infine spruzzate un pò di limone.



Yanai Ben Gal

Gamberoni all'aglio e zenzero, con briciole di cocco ed erbe

INGREDIENTI per 4 persone

olio

4 spicchi d'aglio, tritati finemente

1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

1 cipollotto finemente tritato

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di coriandolo tritato

1 peperoncino jalapeño finemente tritato

500 g di gamberoni, pelati

65 ml di vino bianco secco

sale e pepe

per le briciole al cocco ed erbe

olio

45 g di pan grattato

15 g di cocco essiccato

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di coriandolo tritato

Scaldare il forno a 190°C

Mescolate due cucchiai d'olio con l'aglio, lo zenzero, il cipollotto, il coriandolo, il prezzemolo ed il peperoncino e quindi anche un po' di sale e pepe. Aggiungete i gamberi e mescolate accuratamente, poi coprite e mettete in frigo almeno per 15 minuti.

Per le briciole, mescolate tutti gli ingredienti con due cucchiai d'olio.

Ungete leggermente una teglia con olio e adagiateci i gamberi in un solo strato. Versateci il vino, poi sparpagliateci le briciole, sopra i gamberi e anche intorno.

Infornate per 10-15 minuti, fino a che i gamberi diventino rosa e le briciole siano ben dorate.

Servite immediatamente.



Spaghetti con burrata, gamberi ed erbe

INGREDIENTI per 2 persone

200 gr di spaghetti grossi

20 gamberi

2 burrate

1 manciata di erbe aromatiche miste tipo timo, prezzemolo,
erba cipollina

sale e pepe q.b.

Olio d'oliva q.b.

Lavate e pulite i gamberi, lasciandogli solo la codina.

Fate bollire l'acqua e buttate la pasta.

In una padella mettete l'olio con uno spicchio d'aglio, fate insaporire e poi saltateci i gamberi per 3 minuti, aggiustate di sale e pepe.

Tritate le erbe finemente.

Scolate la pasta e fatela saltare in padella insieme ai gamberi, le erbe e la burrata tagliata a pezzetti. Quando vedete che la burrata si scioglie e comincia a fare una bella crema, togliete dal fuoco e mantecate la pasta con un filo d'olio e servite.



Andrea Candioli

Cosce di pollo e riso basmati con cavolo nero e salsa di soia

INGREDIENTI per 4 persone

Ingredienti:

- 4 fusi di pollo
- 2 ucchiali di miele di acacia + nr. 1 cucchiaino
- 2 cucchiari di salsa di soia
- 3 cucchiari di olio vegetale
- 2 cucchiari di olio di sesamo
- 120 g. di riso basmati
- 70 g. foglie di cavolo nero
- 2 lime
- 100 g. di ravanelli
- 1 cucchiaio di semi di sesamo

Riscaldare il forno a 200°C. Mettete i fusi di pollo in una padella e rosolateli per pochi minuti. Nel frattempo, in una ciotola preparate la salsa mescolando con cura 2 cucchiari di miele, la salsa di soia, un cucchiaino di olio vegetale e un cucchiaino di olio di sesamo. Posizionate i fusi di pollo rosolati in una pirofila e ricopriteli bene con la salsa appena preparata. Riponete in forno e cuocete per almeno 45 minuti o fino a quando saranno ben cotti.

Nel frattempo preparate il riso basmati mettendolo in una pentola e ricoprendolo con il doppio dell'acqua (240 ml), quindi lasciatelo bollire fino a cottura ultimata: serviranno circa 8-10 minuti quando l'acqua sarà stata tutta assorbita.

In una ciotola a parte, inserite il cavolo nero spezzettato con un cucchiaino di olio vegetale e massaggiatelo per circa 5 minuti sino a che divenga morbido.. Versatevi sopra il succo dei due lime, il rimanente olio di sesamo e il cucchiaino di miele. Mescolate bene il tutto. Aggiungete i ravanelli tagliati a metà.

Ripassate il riso basmati in una padella antiaderente con il rimanente olio vegetale per farlo asciugare. Aggiungete il preparato di cavolo nero e far saltare il tutto affinché gli ingredienti si amalgamino.

Servite i fusi di pollo in un piatto da portata con il riso al cavolo nero e decorate con i semi di sesamo.



Rainbow rippled meringues

INGREDIENTI

4 albumi di uova grandi a temperatura ambiente

225 g di zucchero semolato bianco

Scegliete 3 gusti:

Meringhe al limone

1 limone scorza grattugiata finemente

colorante alimentare giallo in gel

Meringhe all'arancia

1 arancia scorza grattugiata finemente

colorante alimentare arancione in gel

Meringhe al pistacchio

2 cucchiaini di pistacchi sgusciati tritati finemente

colorante alimentare verde in gel

Meringhe ai mirtilli

2 cucchiaini di mirtilli liofilizzati

colorante alimentare blu in gel

Meringhe alla lavanda

½ cucchiaino di lavanda essiccata, pestata nel mortaio

colorante alimentare viola in gel

Meringhe di lamponi

2 cucchiaini di lamponi liofilizzati

colorante alimentare rosso in gel

Attrezzi: 6 tasche da pasticciare usa e getta, 1 beccuccio rotondo liscio grande, pennello piccolo

Scaldare il forno a 120 °C ventilato e ricoprite 2 teglie da forno con carta forno. Prendete 3 tasche da pasticciare e usando un pennello inumidito, tracciate 3/4 linee di colorante alimentare in gel, non diluito, dalla punta lungo l'interno delle tasche. Siate generosi con il colore e ad ogni cambio di colore lavate molto bene il pennello sotto l'acqua corrente. Inserite il beccuccio in una tasca, tagliate la punta e mettetela da parte. Versate gli albumi nella planetaria e montateli per qualche minuto, poi iniziate ad aggiungere lo zucchero 1 cucchiaino alla volta, mescolando continuamente, fino ad ottenere una meringa densa e lucida che formerà una punta rigida all'estremità della frusta. Dividete la meringa in 3 ciotole, versate gli aromi scelti corrispondenti ai colori

nelle tasche e mescolate pochissimo. Mettete la tasca in un bicchiere alto, arrotolate il bordo della tasca sul bordo del bicchiere per tenerla in posizione. Riempite la tasca con la meringa corrispondente al suo colore, sollevate e ruotate l'estremità per sigillare.

Tenete la tasca verticalmente, sollevata dalla teglia di circa 2 cm. Per ottenere una meringa rotonda liscia larga 3/4 cm premete uniformemente sulla tasca sollevandola lentamente mentre schiacciate. Per terminare la meringa con una bella punta, spingete la tasca un po' verso la meringa e poi allontanate rapidamente il beccuccio. Continuate fino a quando tutto il composto nella tasca è

esaurito. Rimuovete rapidamente il beccuccio, lavatelo e asciugatelo bene, quindi mettetelo nella tasca successiva. Tagliate la punta della tasca e proseguite come descritto sopra fino a quando avrete 2 vassoi di meringhe con 3 colori differenti.

Cuocete per 3 ore, abbassando il calore del forno a 100° C ventilato, lasciando la porta del forno socchiusa con un cucchiaino. Togliete dal forno e fate raffreddare su una gratella e se ne avete voglia preparate le altre meringhe con i 3 gusti restanti.

Le meringhe si possono preparare fino a una settimana prima e conservare in un contenitore ermetico.



Insalata niçoise con aragosta

INGREDIENTI per 4 persone

400 g di linguine
2 limoni non trattati
400 ml di panna liquida
80 g di Gruyère grattugiato
30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
Sale grosso
Sale e pepe

Mettete a bollire l'acqua per cuocere la pasta.
Lavate i limoni, grattugiate la buccia e spremeteli.
In una piccola casseruola mescolate panna, succo e scorza di limone e i formaggi. Salate e pepate.
Scaldare a fuoco medio mescolando delicatamente finché i formaggi saranno fusi e la crema inspessirà. Abbassate il fuoco al minimo per tenere la salsa in caldo.
Cuocete la pasta al dente, scolatela, mescolatela alla salsa e servite immediatamente.

Al posto delle linguine provate un formato di pasta corto come tortiglioni, penne o fusilli
In mancanza del Gruyère provate a usare la Fontina Aosta.



Elena Arrigoni

Chunki chilli con polpette di mais

INGREDIENTI per 6-8 persone

1,4 kg di carne per brasato, tagliato a pezzi grandi
100 g di farina bianca
Olio extra vergine d'oliva
1 cipolla grande, tritata finemente
3 spicchi d'aglio schiacciati
2 peperoncini verdi, tagliati a dadini
1 pezzetto di peperoncino piccante
2 cucchiaino di cumino macinato
2 cucchiaino coriandolo macinato
1 cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiaini di passata di pomodoro
800 g di pomodori a pezzettoni in lattina
2 cucchiaini di melassa o miele
1 litro di brodo di manzo fresco
400 g di fagioli rossi o borlotti
in scatola scolati e sciacquati
spicchi di lime, coriandolo tritato e panna acida per servire

PER LE POLPETTE

50 g di farina autolievitante
50 g di polenta fine
40 g di burro non salato, ammorbidito
20 g di formaggio tipo cheddar grattugiato
prezzemolo tritato a manciata
2-3 cucchiaini di latte

Riscaldare il forno a 140° /ventilato
Spolverate la carne con la farina. Scaldare l'olio d'oliva in una
casseruola e fate rosolare il tutto a fuoco lento. Aggiungete
altro olio e fate rosolare delicatamente la cipolla per 5 minuti.
Aggiungete l'aglio e cuocete per un altro minuto, quindi
mescolate aggiungendo i peperoncini e le spezie.
Togliete la carne dalla padella, aggiungete la passata di
pomodoro e cuocete per un minuto, quindi aggiungete i

pomodori a pezzettoni, la melassa e il brodo di
manzo.

Coprite e portate a ebollizione. Fate ridurre il brodo
e trasferite nel forno e fate cuocere per circa 2 ore,
lasciando il coperchio.

Per le polpette: mescolate la farina e la polenta con
il burro ammorbidito, quindi aggiungete il formaggio
grattugiato, il prezzemolo e il latte per formare
una pasta morbida, ma lavorabile con le mani.

Preparate 8 polpette, aiutandovi inumidendo un
poco le mani, se necessario.

Togliete la casseruola dal forno, togliete il
coperchio e aggiungete i fagioli, mescolando
uniformemente. Ora potete aggiungere le
polpette, coprite ancora e fate cuocere per altri
20-30 minuti.

Servite ben caldo guarnendo con foglie di
prezzemolo o coriandolo fresco.



Patate dolci con salsa piccante e avocado

INGREDIENTI per 2 persone

2 patate dolci grandi
1 cucchiaio di olio di oliva
1 cipolla tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di paprika
200 g di pomodori pelati tritati
1 piccolo avocado
1 peperoncino rosso, tritato finemente
un ciuffo di prezzemolo o coriandolo
200 g di fagioli misti, scolati
200 g di peperoni rossi arrostiti
sale
2 cucchiari di yogurt bianco (a piacere)

Scaldare il forno a 180° C ventilato .

Pungete le patate dolci con una forchetta e cuocere per 40-45 minuti, o finché saranno tenere e cotte.

Nel frattempo scaldare l'olio in una padella profonda e cuocere la cipolla per circa 10 minuti , ovvero sino a quando non si sarà ammorbidita.

Aggiungete l'aglio e la paprika e mescolate per 1 minuto.

Unite ora i pomodori, salate e, a fuoco moderato, lasciate sobbollire per 10-15 minuti.

Unite l'avocado a dadini, il peperoncino ed il prezzemolo in una piccola ciotola.

Completate la salsa piccante versando i fagioli e i peperoni rossi tagliati a listarelle nella padella dei pomodori.

Scaldare per 5 minuti e aggiustate di sale.

Tagliate a metà ciascuna patata, riempiatele con la salsa chilli e aggiungete i cubetti di avocado. A piacere completate con una cucchiata di yogurt bianco .



Fabiola Palazzolo

Penne al caprino al forno

INGREDIENTI per 4 persone

220 g di penne rigate
150 g di pomodorini datterino
80 g di caprino
1 cucchiaio di origano
Sale e pepe
Foglie di basilico

Preriscaldate il forno a 200° C.

Ponete una pentola con l'acqua sul fuoco e quando l'acqua bolle, cuocete le penne al dente. Scolatele e fatele raffreddare.

Unite in una ciotola pomodorini tagliati a rondelle, le penne, il formaggio a pezzetti, origano sale e pepe, mescolate versate in una pirofila da forno coprite con la carta stagnola e cuocete per 15 minuti. Trascorso questo tempo, scoprite e passate sotto il grill per un paio di minuti e servite.



Manuela Oliveri

Pollo sfilacciato con fagioli alla Messicana

INGREDIENTI per 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

8 sovraccosce di pollo senza pelle
3 cucchiaini di pasta di peperoncino chipotle o jalapeno
2 barattoli di pomodoro in pezzi da 400g circa
1 cipolla grande
2 spicchi di aglio
300 g fagioli neri lessati, anche in lattina
200 g fagioli rossi o borlotti lessati, anche in lattina
olio extravergine d'oliva
sale
1 manciata di erbe aromatiche fresche (prezzemolo, coriandolo, menta, erba cipollina)

Per accompagnare:

1 cespo di lattuga o 100g di misticanza
1 piccolo cetriolo
Olio extravergine d'oliva
2 limoni o lime
Sale
1 busta di tortillas chips di mais

Scaldate il forno a 180°C.

Massaggiate il pollo con due cucchiaini di pasta di peperoncino. Affettate finemente la cipolla, mettetela in una ciotola con il pomodoro, l'aglio schiacciato e il resto della pasta di peperoncino. Aggiustate di sale.

Versate in una teglia un filo d'olio ed il composto di pomodoro. Adagiatevi il pollo, coprite con un foglio di alluminio e infornate per un'ora circa.

Eliminate il foglio di alluminio, unite i fagioli lessati e sgocciolati, mescolandoli bene al condimento. Infornate nuovamente per circa 20 minuti: il pollo dovrà risultare ben cotto e la carne dovrà staccarsi bene dalle ossa.

Prelevate le cosce di pollo, disossatele e riducete la carne a filetti.

Rimettete la carne nel condimento e completate a piacere con un cucchiaino di erbe aromatiche tritate. Pulite l'insalata o la misticanza, affettate il cetriolo, tritate grossolanamente le erbe aromatiche e riunite tutto in una ciotola. Condite con olio d'oliva, sale e qualche goccia di succo di limone o lime. Servite il pollo con l'insalata mista e le tortillas chips. Note: la pasta di peperoncino è molto piccante, se non

siete sicuri usatene inizialmente la metà e quando il pollo sarà quasi cotto, prima di unire i fagioli, assaggiate ed eventualmente aggiungetene ancora a piacere. Se usate i fagioli secchi, metteteli in ammollo la sera prima, sgocciolateli e lessateli a partire da acqua fredda, salate alla fine. Considerate che da cotti raddoppiano circa il loro peso, quindi per averne 200 g ne dovete usare circa 100 g



Zucca gratinata alla senape e groviera

INGREDIENTI per Per 4/6 persone

1 piccola noce di burro
1 cucchiaio di olio d'oliva
2 cipolle affettate sottilmente
1 pizzico di sale
2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati
8 foglie di salvia
300 ml di panna fresca
150 ml di latte
2 cucchiaini di senape integrale
1 kg dimzucca al netto degli scarti, divisa in quarti affettati sottilmente
100 g di gruviera grattugiato

Riscaldare il burro e l'olio in una padella grande. Aggiungete le cipolle un pizzico di sale e cuocete lentamente a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, per 10-15 minuti finché saranno morbide e dorate.

Nel frattempo, mettete l'aglio e 4 foglie di salvia in una casseruola, aggiungete la panna e il latte e scaldate la miscela delicatamente, senza farle raggiungere il bollore, per 5 minuti. Togliete dal fuoco e mettete da parte a raffreddare per 10 minuti.

Eliminate la salvia e l'aglio e aggiungete la senape.

Accendete il forno a 180°C statico/160°C ventilato.

Stratificate in una teglia da forno 20x30 cm dai bordi alti, le fette di zucca, le cipolle, la maggior parte del formaggio ed irrorate ogni strato con la panna aromatizzata.

Terminate con il formaggio, la panna e le foglie di salvia rimanenti.

Coprite la teglia con carta alluminio ed informate per 45 minuti.

Scoprite la teglia ed aumentate la temperatura del forno a 200°C statico/180°C ventilato e cuocete per altri 20-30 minuti fino a completa doratura.

Lasciate raffreddare per 10 minuti prima di servire.



Fabiola Palazzolo

Jaffa Orange Cake Gigante

INGREDIENTI

250 g di burro
300 g di zucchero di canna superfino
4 uova grandi
100 g di yogurt naturale intero
300 g di farina 00
2 cucchiaini di lievito per dolci
Scorza di 1 arancia grattugiata finemente

per la gelatina all'arancia
succo di arance (circa 500 ml)
100 g di zucchero semolato dorato
6 fogli di colla di pesce

per la ganache al cioccolato
150 ml di panna fresca
100 g di cioccolato al latte, tritato finemente
50 g di cioccolato fondente, tritato finemente

Per finire la torta
2 cucchiari di marmellata di albicocche
scorza 1 arancia

Come prima cosa preparate la gelatina di arance, preferibilmente il giorno prima.
Mettete in ammollo la colla di pesce per 20 minuti, nel frattempo unite in una casseruola il succo di arancia e lo zucchero, a fiamma moderata fate riscaldare il composto, finchè lo zucchero non si sarà sciolto del tutto.

A questo punto strizzate la colla di pesce ed aggiungetela al composto caldo mescolando per bene.

Trasferite la gelatina nella teglia da 24 cm ricoperta da carta forno, fatela raffreddare e quindi trasferitela in frigorifero per una notte intera. Dedicatevi ora al cake: preriscaldate il forno a 160° C, riunite tutti gli ingredienti in un'ampia ciotola e lavorate con le fruste elettriche finchè il composto non risulti liscio ed omogeneo. Imburrate lo stampo da

24 cm versatevi il composto e fate cuocere per 50 minuti. Appena sarà cotto fatelo raffreddare, sformate e trasferitelo su una gratella per farlo raffreddare completamente.

Nel frattempo che la torta raffredda, preparate la ganache: fate riscaldare la panna, senza farla bollire, unite i due tipi di cioccolato in una terrina e versate a filo la panna, mescolate senza interruzione finchè la

crema non si sia del tutto raffreddata, diventando molto densa.

A questo punto componete il cake: nel piatto di portata trasferite il pan di Spagna, se la parte superiore è arrotondata tagliatela, distribuite la marmellata, adagiate la gelatina di arance e cospargete la ganache con una spatola lasciandola scivolare nei bordi, finite di decorare con la scorza di arancia e servite.



Valeria Caracciolo

Pizza con cavoletti di Bruxelles e Stilton

INGREDIENTI per 2 persone

Ingredienti per 2 pizze:

300 g di farina 0

200 ml di acqua

1 cucchiaino di lievito di birra disidratato

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di sale

Per la farcitura

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

140 g di cavoletti di Bruxelles tagliati a striscioline sottili

3 cucchiai di mascarpone

75 g di Blue Stilton o Gorgonzola

Farina di semola per lo spolvero.

Procedimento:

Mescolate la farina con il sale in una larga ciotola.

Fate sciogliere il lievito nell'acqua, fate la fontana con la farina e aggiungete l'acqua e l'olio nel centro. Mescolate con una forchetta incorporando la farina man mano. Appena l'impasto inizia a stare insieme, iniziate ad impastare a mano per circa 5 minuti finché non inizia a staccarsi dalle mani ma risulta ancora appiccicoso.

Infarinate la spianatoia e le vostre mani, rovesciate l'impasto e lavorate per 5-10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.

Mettete a riposare in una ciotola unta, coprite con la pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio. Passato il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto, dividetelo a metà, datevi una forma rotonda e lasciate riposare per 15 minuti. Scaldare il forno a 240C. Infarinate la spianatoia e stendete l'impasto quindi mettetelo in una teglia rivestita di carta da forno. Mescolate l'olio e l'aglio e condite i cavoletti di Bruxelles. Spalmate il mascarpone leggermente ammorbidito sulle pizze lasciando un cm di bordo, distribuite i cavoletti, condite con pepe macinato al momento e cuocete la pizza per 10-12 minuti. Appena fuori dal forno, aggiungete il Blue Stilton e servite subito.



Maria Pia Bruscia

Sloppy joe

INGREDIENTI per 6 persone

400 g di trita scelta di manzo
2 lattine da 400 g di polpa di pomodoro
1 cipolla
2 peperoni piccoli
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di salsa al chipotle o di salsa barbecue affumicata
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Sale
4 fette di formaggio (Cheddar o simili)
6 panini da hamburger
Lattuga e anelli di cipolla fritti per servire

Tritate finemente la cipolla, i peperoni e l'aglio, metteteli in una padella capiente e soffriggeteli nell'olio per 8-10 minuti, finché non si siano ammorbiditi. Unite la carne trita e fatela rosolare bene, spezzettandola con il cucchiaino di legno perché si cuocia uniformemente.

Aggiungete la polpa di pomodoro e la salsa al chipotle, salate, mescolate e fate sobbollire a fiamma bassa per 15 minuti circa, per addensare la salsa.

Appoggiate le fette di formaggio sopra alla salsa e fatele fondere coprendo la padella con un coperchio per 2 minuti. Mettete quindi una bella mestolata di salsa con il formaggio fuso sui panini tagliati a metà e servite accompagnando con lattuga e anelli di cipolla fritti.



Yanai Ben Gal.

Zuppa di verdure ed erbe

INGREDIENTI per 4 persone

1 cucchiaio di olio d'oliva extra vergine

1 mazzo di cipollotti freschi, tritati

1 zuccina grande, tagliata a cubetti

3 cucchiai di riso basmati

850 ml di buon brodo vegetale

100 g di piselli freschi o congelati

100 g di fagiolini, tagliati a metà

sale

pepe

una manciata di basilico, prezzemolo o menta o un misto, tritati

la buccia grattugiata di un limone

In una pentola capiente scaldate l'olio, poi aggiungete la zuccina e i cipollati e cuocete per 4-5 minuti fino a fare ammorbidire le verdure.

Aggiungete il riso e il brodo, cuocete per 5 minuti, poi aggiungete i piselli e i fagiolini e fate cuocere a fuoco lento fino a cottura ultimata del riso. Salate e pepate.

Aggiungete le erbe e la buccia di limone e servite subito.



Mai Esteve

Pancakes di pesce

INGREDIENTI per 3 persone

2 patate grandi (550g circa) sbucciate e tagliate in piccoli pezzi
2 scatolette di tonno (prive dell'olio)
il succo di mezzo limone (l'altra metà tagliata a fette da usare per decorare)
un mazzetto piccolo di erba cipollina, tritata
1 uovo sbattuto
4 cipollotti, tritati finemente
4 cucchiaini di maionese
2 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di olio d'oliva
acqua sale

Mettete le patate in una casseruola, coprite con acqua fredda e salata e portate a ebollizione.

Una volta cotte, scolatele e lasciatele asciugare e raffreddare.

Schiacciate le patate in una grande ciotola e aggiungete il tonno, spezzandolo con una forchetta, quindi aggiungete il succo di limone e l'erba cipollina. Aggiungete l'uovo e amalgamate.

Dividete il composto in 6 pezzi e dategli la forma di una specie di hamburger di pesce.

Lasciate raffreddare per 10 o 15 minuti in frigo per farle rassodare.

Nel frattempo, mescolate i cipollotti con la maionese e conservate nel frigo fino al momento di servire.

Per cuocere le crocchette di pesce scaldate metà dell'olio in una padella antiaderente, spolverate leggermente gli hamburger con la farina e cuocetene la metà per 3-4 minuti per lato, fino a quando non diventeranno dorati. Ripetete l'operazione con il resto degli hamburger di pesce.

Servite con la maionese ed alcune foglioline di erbe aromatiche miste, accompagnando con le fette di limone.

ps: con piccoli accorgimenti questa ricetta può diventare gluten free: sarà sufficiente cambiare la farina con una senza glutine ed adottare il medesimo accorgimento per la maionese, se la preparate voi è ancora meglio..



Antonella Eberlin

Pollo alla jamaicana, con ananas e patate dolci

INGREDIENTI per 4 persone

6 cosce di pollo con la pelle

Per la marinata:

2 lime, il succo

2 cucchiaini di habanero in polvere

4 cucchiaini di cipolla essiccata in polvere

1 spicchio di aglio spremuto

1 cucchiaino di noce moscata in polvere

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere

4 cucchiaini di timo secco,

1 cucchiaino di pepe

1 ananas, sbucciato, tagliato a pezzi

2 patate dolci, sbucciate e tagliate a pezzetti

1 peperone rosso a fette

300 g di riso integrale

400 g di fagioli neri

1 cucchiaio di olio di cocco

pochi rametti di timo

1 cucchiaio di olio

1 cucchiaino di sale

1 lime tagliato a spicchi, per servire

Scaldate il forno a 180° C.

Tagliate le cosce a metà, lungo la giuntura dell'osso. Mettete

i pezzi in una grande teglia. Versate la marinata sopra il pollo.

Unite i pezzi di ananas, le patate dolci e i peperoni, sopra ed intorno al pollo.

Condite con un poco di olio e sale.

Coprite con un foglio di alluminio e mette in forno per 30 minuti.

Aumentate la temperatura del forno a 220° C, rimuovete il foglio

di alluminio, mescolate il pollo e la verdura nei succhi di cottura. Rimettete in forno per 20-25 minuti.

Nel frattempo, cuocete il riso secondo le istruzioni della confezione, quindi incorporare i fagioli

precedentemente lessati, l'olio di cocco, le foglie di timo e il condimento.

Scaldate per 2-3 minuti i fagioli e l'olio di cocco, in modo da scioglierlo. Uniteli al riso. Servite il pollo con le verdure e il riso con i fagioli a parte.



Mariella Di Meglio

Torta gelato allo yogurt, more e mele

Per la base

85 g burro più un pochino per ungere
1 cucchiaio di zucchero muscovado
½ cucchiaio di cannella
200 g di biscotti Digestive

Per gli strati

350-400 g di mele pelate e tagliate, in modo da ottenerne 250 g
2 cucchiaini di succo di limone
450 g di more più qualcuna per decorare
2 barattoli di latte condensato
750 g di yogurt greco intero
600 g di panna da cucina
½ cucchiaio di cannella
4 cucchiaini di zucchero muscovado
1 cucchiaino di maizena

Ungete e rivestite la base ed i lati di uno stampo rotondo con della carta forno, facendo in modo che questa sporga dal bordo di un paio di centimetri, come fosse un collare. Sciogliete il burro con lo zucchero. Mescolate la cannella con i biscotti ridotti in briciole, aggiungete il burro e mescolate fino a che il tutto non abbia raggiunto l'aspetto di sabbia umida. Versate queste briciole nello stampo e, con l'aiuto del fondo di un bicchiere, pressatele formando uno strato uniforme. Congelate.

Mettete le mele ed il succo di limone in una pentola e copritele a filo con dell'acqua. Cuocetele fino a che si saranno sfatte. Passatele al setaccio fine e raccogliete la polpa in una ciotola. Schiacciate le more e passate anch'esse al setaccio, raccogliendo il succo in un'altra ciotola.

Mescolate accuratamente il latte condensato, 500 g di yogurt e 300 ml di panna. Versate 450 g di questa crema nella ciotola contenente la polpa di mele, aggiungete ¼ di cucchiaino di cannella e montate con una frusta, fino a che il composto si sarà leggermente ispessito. Versatelo sulla base di biscotti e congelate fino a che si sarà ben consolidato. Refrigerate il resto della crema in frigo.

Mescolate tre cucchiaini di purè di more nel resto della crema, in modo da tingere di un rosa pallido. Versatene un terzo sulla base alle mele

e congelate nuovamente. Ripetete questo passaggio due volte, aggiungendo abbastanza purè da rendere ogni strato leggermente più scuro del precedente. Congelate per tutta la notte. Può rimanere in freezer per un mese, se ben avvolto nella pellicola. Al momento di servire, aggiungete al resto del purè di more, ¼ di cucchiaino di cannella e un cucchiaio di zucchero; fate sobbollire e aggiungete la maizena sciolta in un po' d'acqua. Cuocete ancora per un paio di minuti e fate raffreddare.

Togliete il dolce dal freezer almeno 30 minuti prima di servirlo. Dopo i primi 5 minuti, levatelo dallo stampo (nel caso non venisse facilmente fuori, riscaldare un po' il bordo dello stampo con un asciugacapelli) e liberatelo dalla carta forno. Montate i restanti 300 g di panna con 250 g di yogurt e 3 cucchiaini di zucchero, finché apparirà gonfia e montata, ma ancora morbida. Versate cucchiainate di panna sulla superficie del dolce, decorate con qualche mora e con un po' di salsa alle more. Servite il resto della salsa a parte.



Therese Caruana

Burgers di funghi con mayonese all'aglio

4 funghi grandi
2 peperoni rossi arrostiti
Un rametto di timo fresco tritato
50 g di pangrattato
1 cucchiaino di pesto di pomodori secchi
2 cucchiaini di paprika affumicata
3 cipolle rosse
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di aceto di mele
Olio extravergine d'oliva

Per la mayonese;
3 spicchi d'aglio
50 g di mayonese

Per servire;
foglie d'insalata verde
25 g di cheddar
4 fette di pane

Riscaldare il forno a 200 °C.

Per prima cosa preparate l'aglio: avvolgete gli spicchi d'aglio senza sbucciarli in un foglio di alluminio e cuocete in forno caldo per 20-30 minuti. Lasciate raffreddare, poi eliminate le bucce e schiacciate con una forchetta. Amalgamate così, l'aglio insieme alla maionese, coprite e conservate fino al momento di servire.

Eliminate i gambi dal centro dei funghi e tritate finemente. Scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungete i gambi e frigate per qualche minuto. Unite i peperoni precedentemente arrostiti e spellati, il timo, il pangrattato, il pesto di pomodoro, la paprika. Cuocete per altri 5 minuti, aggiustate di sale, togliete dal fuoco e fate raffreddare. Spennellate le cappelle dei funghi con un filo d'olio, salate e pepate poi riempitele con il condimento. Adagiate i funghi ripieni in una teglia da forno, coprite con carta alluminio ed infornate per circa 20/30 minuti. Il fungo deve risultare tenero.

Nel frattempo in una padella scaldare un filo d'olio e fate appassire le cipolle affettate sottili. Cuocete per 15 minuti fino a quando diventano morbide e dorate. A questo punto unite lo zucchero e l'aceto. Cucinate per altri 5 minuti finché non risultano caramellate.

Dividete i panini e tostatelvi leggermente sotto al grill. Spalmate il pane con la mayonese, adagiate delle foglie d'insalata, sopra ponete il fungo ripieno, condite con la cipolla caramellata ed infine con il formaggio grattugiato.



Bianca Berti

Stufato di maiale e fagioli

INGREDIENTI per 4 persone

2 cucchiaini di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio schiacciati
2 cucchiaini di paprika affumicata
500 g di lombo di maiale , tagliato in pezzi
2 barattoli di cannellini da 400 g, scolati e sciacquati
400 g di passata
2 cucchiaini di pasta chipotle
1 cucchiaino di zucchero di canna marrone scuro
Un pezzo di prosciutto da 100 grammi, a pezzi
4 fette di pane bianco croccante
un mazzetto di prezzemolo, tritato grossolanamente (noi abbiamo optato per un trito di erbe aromatiche, quali maggiorana, rosmarino e salvia, che meglio si sposano con il maiale)

Scaldate il forno a 180/160°C modalità ventilata.
Mescolate l'olio, l'aglio e la paprika insieme e strofinate il maiale con questo composto.

In un piatto grande e resistente al forno, mescolate i fagioli cannellini, la passata, il chipotle, lo zucchero e pezzo di prosciutto.

Affondate, coprendolo, il maiale nei fagioli.

Cuocete in forno per 40 minuti fino a quando il maiale è cotto.

Tostate il pane e servitelo sul lato del piatto. Distribuite le erbe sul maiale ed i fagioli e servite.

N.B. il chipotle è un tipo di peperoncino affumicato utilizzato nella cucina messicana.



Gabriella Pizzo

Filetti di salmone piccanti con noodles e pak choi

INGREDIENTI per 2 persone

2 filetti di salmone, con la pelle
1 peperoncino rosso fresco, piccolo, senza semi e tritato
1 cucchiaio di mirin
1 cucchiaio di salsa di soia
1 pezzo di zenzero grande quanto mezzo pollice, grattugiato finemente
mezzo mazzetto di coriandolo, tritato
140 g di Pak Choi (ovvero cavolo cinese)
2 cucchiaini di salsa teriyaki
300 g di noodles cinesi, cotti al dente

Preriscaldate il forno a 190°. Ricoprite una placca da forno con carta forno e posateci il salmone con la pelle verso il basso. Mescolate il peperoncino, il mirin, salsa di soia e coriandolo e distribuitelo sul salmone.

Cuocete il salmone in forno per 10-15 minuti o fino a che sarà appena cotto.

Scaldare una gran padella o un wok e cuocete il pak choi con un cucchiaio d'acqua, fino a che siano teneri, ma croccanti.

Aggiungete la salsa teriyaki e le noodle per il tempo necessario a riscaldare tutto. Servite i noodles su due piatti, posandoci sopra i filetti di salmone.

Servite immediatamente.



Nasi goreng rapido e piccante

INGREDIENTI per 2 persone

2 cucchiaini di olio di semi
1 cipolla piccola tritata finemente
2 spicchi d'aglio, schiacciati
1 carota grattugiata
mezza verza a strisce
175 g di riso integrale già cotto
1 cucchiaino di salsa di soia
1 uovo
salsa piccante per servire

In un wok scaldate l'olio a fiamma alta. Aggiungete la cipolla e fate cuocere per 3-4 minuti fino ad ammorbidirla e renderla croccante. Aggiungete l'aglio e mescolate 1 minuto. Unite carota e verza, continuando la cottura per un paio di minuti. Aggiungete il riso cotto in precedenza e mescolate per scaldarlo. Condite con le salse e regolate di sale. Fate spazio nel wok e rompete un uovo. Friggete fino a quando l'albume non sarà ben cotto. Servite il riso in una zuppiera con l'uovo messo sopra e insaporite con una salsina piccante.



Eleonora Colagrosso

Pollo al burro d'arachidi

INGREDIENTI per 4 persone

2 cucchiaini d'olio vegetale
8 cosce di pollo senza pelle e dissossate, tagliate a bocconcini
1 spicchio d'aglio schiacciato
2 peperoncini rossi, affettati finemente e privati dei semi
un pezzetto da 2 cm di zenzero fresco grattugiato
2 cucchiaini di garam masala
100 g di burro d'arachidi
400 ml di latte di cocco
400 g di polpa di pomodoro
1 mazzetto di coriandolo, la metà tritato grossolanamente, l'altra metà solo le foglie

per servire:

arachidi grossolanamente tritate
riso basmati

Scaldare un cucchiaino d'olio in una padella e fare rosolare il pollo in più volte, mettendolo da parte una volta dorato. Scaldare nella stessa padella il resto dell'olio e soffriggere l'aglio, il peperoncino e lo zenzero, per un minuto. Aggiungere il garam masala e cuocere ancora per un minuto. Aggiungere in padella il burro di arachidi, il latte di cocco e i pomodori e portare a leggero bollore. Rimettere i pezzi di pollo in padella e aggiungere il coriandolo tritato. Cuocere ancora per 30 minuti, fino a che la salsa sia addensata ed il pollo sarà perfettamente cotto. Decorare con le arachidi e le foglie di coriandolo e servire con riso basmati.



Bianca Berti

Torta salata di cipolle, pinoli e formaggio fresco

per una torta salata di 30x40 cm

Ingredienti:

150 g di burro

5 grosse cipolle, sbucciate, tagliate a metà e finemente affettate

250 g di pasta fillo

200 g di caciotta freschissima

4 cucchiaini di pinoli, tostati

un piccolo mazzo di basilico, tritato

un pizzico di sale

Esecuzione:

Scaldate il forno a 190°. Sciogliete una noce di burro in una casseruola, aggiungete le cipolle e un pizzico di sale e cuocete per 20 minuti, finché non risultano marroncine.

Sciogliete il restante burro e con l'aiuto di un pennello, ungete una teglia 30x40 cm

Ungete i fogli di pasta fillo con il burro e stendeteli sulla teglia.

Distribuite le cipolle sulla pasta e cuocete per 15-20 minuti

finché la pasta non risulti croccante e dorata, sui lati e alla base.

Togliete la torta dal forno e lasciatela riposare 10 minuti, poi distribuite il formaggio a cucchiaiate (o a cubetti se più sodo), i pinoli e abbondante basilico tritato.



Angelika Usai

Torta di zucca (la migliore di sempre)

INGREDIENTI per Per 8-10 persone

Per il ripieno

una piccola zucca (circa 500 g), privata della buccia e dei semi, tagliata a pezzi grandi

2 uova grandi e 1 rosso d'uovo

1 lattina da 170 g di latte evaporato

140 g zucchero di canna

2 cucchiaini di sciroppo di zenzero (da un barattolo di zenzero sciroppato)

1 cucchiaino di cannella in polvere

½ cucchiaino di zenzero grattugiato

¼ di noce moscata grattugiata

un pizzico di semi di garofano in polvere

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Per l'involucro

50g semi di zucca essiccati

300 g di biscotti allo zenzero

40 g di zenzero sciroppato, grossolanamente tagliato

85 g di burro fuso

Per il croccante di semi di zucca

25 g di semi di zucca essiccati

100g di zucchero di canna

Per la panna allo sciroppo di zenzero

2 cucchiaini di sciroppo di zenzero (da un barattolo di zenzero sciroppato)

200ml di panna montata o doppia panna

Iniziate con il cuocere la zucca. Scaldare il forno a 180°. Mettete la zucca in una teglia grande e profonda. Aggiungete un po' d'acqua, non più di alcuni cucchiaini, e coprite con un foglio di alluminio. Fate un forellino in mezzo per la fuoriuscita del vapore, infornate e cuocete per 45 minuti o fino a che la zucca non diventi tenera.

Mentre la zucca cuoce, mettete i semi per l'involucro su una teglia e infornate ad un livello inferiore rispetto alla zucca per 10 minuti, fino a che i semi non siano tostati e comincino ad esplodere, poi metteteli a raffreddare. Una volta cotta, versate la zucca in un colapasta e fatela scolare e raffreddare completamente.

Nel frattempo preparate l'involucro. Mettete biscotti e semi tostati in un robot da cucina e macinate fino a che non raggiungano la consistenza di briciole fini. Aggiungete lo zenzero sciroppato e il burro fuso e riprendete a macinare fino a che l'impasto non sembri sabbia bagnata. Versate in una tortiera di 23 centimetri di diametro con il fondo rimovibile o in uno stampo per torte. Usate il retro di un cucchiaio per spargere l'impasto sul fondo e sulle pareti della teglia, pressando bene. Assicuratevi che non rimangano buchi che farebbero fuoriuscire il ripieno. Mettete in frigo a raffreddare per almeno 30 minuti. Pulite il mixer. Portate il forno a 160°. Quando la zucca è fredda ed ha perso ogni traccia di liquido versatela nel robot da cucina. Aggiungete gli ingredienti rimanenti del ripieno e frullate fino ad avere un composto liscio. Posizionate l'involucro raffreddato su una teglia al centro del forno. Riempite il guscio con attenzione con la miscela di zucca, anche fino a raggiungere il colmo. Chiudete il forno e fate cuocere per 40 minuti – il ripieno deve essere sodo ma tremolare un po'. Fate sfreddare nella teglia a temperatura ambiente, poi raffreddate in frigorifero per almeno un'ora. Per il croccante, mettete i semi di zucca in una padella dal fondo largo e tostateli fino a che non comincino a scoppiare. Mentre tostano rivestite una teglia con carta da forno. Versate i semi in una ciotola e mettete da parte, poi ripulite la padella. Versatevi lo zucchero e ponete a fuoco medio. Per fare il caramello, fate scaldare lo zucchero fino a che non diventi liquido, ma non mescolatelo affinché non cristallizzi, piuttosto muovete la padella con movimenti circolari circa ogni 10 secondi. Aumentate il calore: lo zucchero farà le bolle fino a diventare color caramello scuro. Velocemente aggiungete i semi di zucca, girate per incorporarli e versate sulla carta da forno. Lasciate a sfreddare e solidificare per 30 minuti.

Poco prima di servire preparate la panna. Mettete la panna in una grande ciotola e frullate fino a che non sia montata ma ancora morbida. Mescolatevi delicatamente

lo sciroppo. Estraete la torta dal frigorifero e dalla teglia e mettetela in un piatto da portata oppure servitela direttamente nello stampo. Versate la panna al centro della torta e distribuitela verso i bordi lasciando un margine libero. Quando il croccante si è solidificato fatelo a pezzetti utilizzando una rotella e spargetelo sopra la torta. Se dovesse avanzare, conservatelo in un contenitore stagno fino a due settimane e utilizzatelo per guarnire il gelato. Servite la torta a fette. Gli avanzi possono durare in frigorifero fino a tre giorni.



Antonella Eberlin

Uova verdi al forno,

INGREDIENTI per 4 persone

100 g di spinaci, tritati grossolanamente
4 cucchiari di pesto fresco
100 ml di panna
1 cucchiaio di groviera finemente grattugiato
4 uova medie
Olio extravergine
Sale

Scaldate il forno a 200° C . Mescolate insieme gli spinaci, il pesto, la panna e un po' di olio e sale e versate in 2 piatti singoli resistenti al forno.

Distribuite il formaggio sopra. Fate 2 cavità poco profonde nella miscela, in ogni piatto e rompete un uovo in ogni avvallamento.

Cuocete in forno per 10-12 minuti fino a quando i bianchi siano rappresi e i tuorli ancora liquidi.



Valeria Caracciolo

Rogan Josh del Kashmir

INGREDIENTI per 4 persone

800 g di coscia di agnello a cubetti
2 bacche di cardamomo nero
8 bacche di cardamomo
6 chiodi di garofano
2 cucchiaini di semi di cumino
5 cm di cannella in stecca
2 foglie di alloro
peperoncino in polvere (facoltativo)
5 spicchi d'aglio
25 g di radice di zenzero pelata e tagliata a pezzi
5-6 cucchiai di olio vegetale o ghee o un misto tra i due
300 g di yogurt naturale intero
1 cucchiaio di coriandolo macinato
2 cucchiaini di semi di finocchio
1 cucchiaino di garam masala
2-3 cucchiai di farina di mandorle
una manciata di coriandolo fresco tritato
naan per servire

Macinate i semi di cardamomo, i chiodi di garofano, la cannella, l'alloro, il cumino e il peperoncino in un mortaio o un pestello, ottenendo una polvere sottile.

Frullate insieme l'aglio e lo zenzero con un pó d'acqua per ottenere una purea.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente, aggiungete l'agnello, rosolandolo a fiamma alta da tutti i lati per 8-10 minuti.

Aggiungete la purea e abbassate un pó la fiamma, mescolando continuamente per 3-5 minuti.

Aggiungete metà yogurt nella padella, mescolando continuamente sulla fiamma media per 8-10 minuti finché non sarà stato assorbito dalla carne.

Aggiungete il resto dello yogurt, continuando a mescolare. Non appena inizia a sobbollire, abbassate la fiamma, aggiungete un pó

d'acqua, le spezie macinate, il coriandolo macinato e salate. Mescolate, coprite con un coperchio e lasciate sobbollire a fiamma bassa per un'oretta, mescolando di tanto in tanto. Macinate i semi di finocchio ed aggiungeteli all'agnello insieme al garam masala, la polvere di mandorle e del pepe nero. Aggiustate di sale e lasciate cuocere ancora un minuto. Cospargete con il coriandolo fresco e servite con il naan.



Rosemarie & Thyme

Hamburger di maiale alla vietnamita con arachidi

INGREDIENTI per quante persone

500 g di maiale magro
2 cucchiaini di salsa di ostriche
6 cipollotti tagliati e tritati finemente (parti sia bianche che verdi)
un pezzetto di zenzero di circa 2 cm, pelato e finemente grattugiato
½ -1 cucchiaino di peperoncino tritato
1 lime, con buccia grattugiata e tagliato a spicchi
1 cucchiaio di sesamo o olio di girasole
foglie di lattuga iceberg o romana, per servire
4 medaglioni, al sesamo (facoltativo)
25 g di arachidi non salate arrostate, tritate grossolanamente
patè piccante di pomodori secchi o salsa di peperoncino dolce, per servire (facoltativo)

Metodo

In una grande ciotola, mescolate il maiale, la salsa di ostriche, il trito di cipolline, lo zenzero, il peperoncino tritato e la scorza grattugiata di lime. Formate il composto in 4 polpette usando le mani. Scaldate l'olio in una padella larga a fuoco medio, aggiungete le hamburger e cuocete ogni lato per 8 minuti o fino a cottura.

Mettete le foglie di lattuga sulla metà inferiore dei panini e spremetevi sopra un po' di succo di lime. Aggiungete gli hamburger, cospargete con le noccioline, coprite con le metà superiori dei panini. Servite con spicchi di lime, il patè di pomodori al peperoncino o la salsa di peperoncino dolce, se lo desiderate.



Eleonora Colagrosso

Mac & Cheese al cavolfiore

INGREDIENTI per 4
persone

1 cavolfiore, tagliato ad alberelli
1 cucchiaio d'olio d'oliva
mezzo pacchetto di timo, solo le foglie
300 g di pipe rigate
50 g di burro
50 g di farina
2 cucchiai di polvere di senape
700 ml di latte
140 g di formaggio cheddar grattugiato
50 g di parmigiano grattugiato
50 g di macadamia (o nocchie) tritate grossolanamente
sale e pepe

Preriscaldare il forno a 190°C. Mescolare il cavolfiore con l'olio e la metà del timo e spargliatelo su una teglia da forno. Arrostitelo per 20 minuti, fino a che sia morbido e dorato. Nel frattempo sciogliete il burro in una pentolino di dimensioni medie, mescolateci la farina e la senape e cuocete per due minuti. Togliete dal fuoco e piano piano, versatevi il latte, mescolando bene in modo da evitare grumi. Mescolateci anche il resto del timo. Riportate la pentola sul fuoco e, senza smettere di mescolare, cuocete ancora per 4-5 minuti finché la salsa si sarà addensata. Togliete dal fuoco, salate e pepate e mescolateci il cheddar e la metà del parmigiano, mescolando finché il cheddar non si scioglie ed amalgami bene. Cuocete la pasta al dente e conditela con la salsa e i cavolfiori. Versate tutto in una pirofila, spargete il resto del parmigiano e le macadamia. Infornate per 20 minuti, fino a doratura.



Anna Calabrese

Gnocchi all'erba cipollina con salsa affumicata di panna e porri

INGREDIENTI per 6 persone

Per gli gnocchi

1,2 kg di patate per gnocchi già sbucciate
125 g di farina '00', più un extra per spolverare
90 g di parmigiano
erba cipollina tritata
noce moscata grattugiata
1 uovo grande
2 tuorli d'uovo grande
3 cucchiaini di olio di oliva
50 g di burro a dadini

Per i porri affumicati

4 porri affettati
1 cucchiaio di olio di oliva

Per la salsa

300 ml di panna
75 g di burro tagliato a cubetti
1 pizzico di pepe, più extra per servire
1 pizzico di sale marino, più extra da servire
il succo di 1 limone

Scaldate il forno a 180° ventilato. Mettete le patate su una teglia e infornate per 1 ora e 15 minuti. Lasciatele raffreddare leggermente quindi dividetele a metà e schiacciatele. Mescolate la farina, il parmigiano, la maggior parte dell'erba cipollina (mettetene a parte alcuni steli per guarnire), la noce moscata, i tuorli d'uovo, l'uovo ed un po' di condimento, quindi impastate brevemente su una superficie leggermente infarinata fino ad ottenere una pasta liscia. Dividete l'impasto in quattro pezzi, quindi arrolate i singoli pezzi formando dei lunghi salsicciotti, da ogni salsicciotto tagliate 17 gnocchi uguali e rotolate ogni gnocco su una forchetta. Dividete gli gnocchi finiti tra due vassoi rivestiti con carta forno, quindi ripetete l'operazione con il resto dell'impasto. Coprite con pellicola trasparente e lasciate raffreddare in frigorifero fino

al momento dell'uso. Versate dell'olio in una grande padella antiaderente e sistematevi i porri tagliati a fette. Alzate la fiamma e lasciateli friggere per 8 minuti, scuotendo la padella di tanto in tanto fino a quando i porri saranno cotti e i loro bordi bruciacchiati, quindi spegnete la fiamma. Per la salsa, versate la panna in una casseruola e fate cuocere a fuoco medio per 12 minuti fino a ridurla della metà. Nel frattempo portate ad ebollizione una grande padella di acqua salata. Cuocete gli gnocchi nell'acqua finché non galleggiano. Impiegheranno pochissimi minuti, dunque teneteli d'occhio. Trasferiteli quindi su vassoi leggermente oliati usando un mestolo forato. Incorporate con cautela il burro nella panna, unendo una noce

solo dopo che quella precedente sia stata incorporata. Aggiungete poi il pepe, il sale e il succo di limone, regolando a piacere. Mettete da parte al caldo. Scaldate una padella larga a fuoco medio-alto. Aggiungete 1 cucchiaio di olio e un terzo del burro, quindi friggetevi gli gnocchi avendo l'accortezza di friggerne pochi per volta, aggiungendo ogni volta un po' d'olio e di burro. Lasciateli friggere fino a che non divengano croccanti e dorati. Sistemate gli gnocchi nei piatti con i porri affumicati, coprite con la salsa, completate con l'erba cipollina messa da parte, un po' di parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e pepe se gradito.

