

# cucinare solidale



## **Perché e come nasce il nostro ricettario?**

La relazione che si è creata tra la nostra cooperativa sociale ed i nostri clienti non è semplicemente un rapporto di tipo commerciale, oltre a quello c'è una relazione di conoscenza, di fiducia reciproca, di interscambio. Tutto ciò ha generato fino ad oggi senso di aggregazione, di condivisione, partecipazione.

Il consumo di cibi pronti o veloci, non permette di valorizzare la potenzialità relazionale che i prodotti della terra possiedono. Il cibo diventa veicolo tramite cui è possibile riscoprire il piacere di cucinare e di saper attendere il momento di cottura della pietanza, mentre si chiacchiera e ciascuno può raccontare qualcosa di sé.

Un buon lavoro è stato svolto sull'importanza di consumare prodotti locali e di stagione

Parlare di agricoltura significa inevitabilmente riferirsi al concetto di tempo.

La stagione viene definita come quel lasso di tempo che ha un inizio ed una fine in cui ci sono particolari condizioni climatiche che sono favorevoli al nascere e crescere sano di un particolare ortaggio, nel nostro caso.

La stagionalità permette dunque di consumare un prodotto che abbia tutte le vitamine, i sali minerali e più in generale le proprietà alimentari al top.

Il concetto di stagionalità è inevitabilmente legato anche al concetto di territorialità, poiché a ciascuna regione appartiene un clima adatto alla coltivazione di alcuni prodotti piuttosto che altri; la tipicità dei prodotti locali è sinonimo di genuinità e freschezza.

Il ricettario nasce dunque dallo scambio di ricette che ciascuno conosce, dalle molteplici modalità in cui le persone cucinano lo stesso prodotto ed anche per contrastare quel senso di monotonia che accompagna la nostra produzione, in modo particolare nei periodi invernali, quando la varietà è poca.

# INDICE

## COCKTAILS E BEVANDE

Frullato colorato.....	7
Tutti frutti.....	7
Misto bosco alla pesca.....	7

## ANTIPASTI

Crepes agli asparagi.....	9
Fagottini ripieni con merluzzo e asparagi.....	9
Sformato di asparagi.....	10
Calamari con bietole.....	10
Sformato di bietole.....	11
Torta di bietole.....	11
Torta pasqualina di bietole.....	12
Crespelle.....	12
Delizia di patate e spinaci.....	13
Terrina di verdure.....	14
Purea di broccoletti.....	14
Torta di patate e broccoletti.....	15
Torta verde.....	15
Tortino di carciofi.....	16
Focaccia ai pomodori.....	17
Fazzoletti al melone.....	17
Insalata di melone.....	17
Prosciutto con peperoni e pompelmo.....	18

## PRIMI PIATTI

Corona di paglia e fieno con cuore di asparagi e prosciutto cotto.....	19
Fettuccine agli asparagi.....	19
Maccheroni con asparagi.....	19
Spaghetti alla chitarra saltati con vongole ed asparagi.....	20
Tonnarelli con asparagi e gorgonzola.....	20
Agnolotti saporiti.....	21
Fettuccine con seppioline.....	22
Fettuccine leggere.....	23
Pansoti al sugo di noci.....	23
Pizzoccheri leggeri.....	24
Bavette con vongole veraci e broccoli.....	25
Grano saraceno ai broccoli.....	25
Orecchiette con broccoli.....	25
Penne integrali con gamberoni.....	26
Casoncelli al taleggio.....	27
Farfalline al pesto.....	27
Conchiglie tricolori.....	28
Lasagnette alla crema di piselli.....	28
Lasagne del pastore.....	29
Penne con panna e piselli.....	30
Penne piselli con panna e pancetta.....	30

Ravioli in rosa .....	31
Fagotti con broccoletti ai pinoli .....	31
Maccheroncini con salsa di tonno e broccoletti .....	32
Mezze maniche al sugo verde .....	32
Penne incavolate .....	33
Penne verdi piccanti con le cimette.....	33
Vermicelli alla crema di broccoletti.....	34
Penne ai carciofi e mortadella.....	34
Reginette al pesto con carciofi.....	34
Spaghetti ortolani .....	35
Tagliatelle al forno .....	36
Pomodori con la pasta .....	36
Pasticcio con carciofi .....	36
Pasta bicolore ( zucca e pomodorini).....	37
Gnocchetti verdi al pomodoro.....	37
Gnocchi ai broccoli piccanti .....	38
Gnocchi al forno.....	39
Gnocchi alle verdure .....	39
Risotto agli asparagi.....	40
Risotto con asparagi, zucca e porri .....	40
Risotto con le erbe.....	41
Risotto nero alla fiorentina.....	41
Risotto in verde .....	42
Riso in insalata con barbabietole .....	42
Risotto ai carciofi.....	43
Risotto con zucca e carciofi .....	43
Risotto al melone .....	44
Risotto con melanzane .....	44
Peperoni con il riso .....	44
Crema di asparagi con calamari .....	45
Zuppa di asparagi.....	45
Zuppa di asparagi e farro .....	46
Minestra verde.....	46
Zuppa di pane.....	47
Crema di patate .....	47
Minestra di piselli.....	48
Zuppa di piselli, patate e bacon.....	48
Zuppa di scarola.....	49
Minestrone con gnocchi.....	49
Zuppa di barbabietole.....	50
Minestra di razza alla romana .....	50
Minestra di trenette con verdure e scampi .....	51
Minestrone integrale .....	52
Zuppa di patate e finferli con crostini alla toma piemontese .....	52
Zuppa di patate e verza .....	53
Zuppa gran misto con il pesto .....	53
Lago di zucca .....	54
Minestrina ai 3 sapori.....	54
<b>SECONDI PIATTI</b>	
Asparagi al cartoccio.....	56
Asparagi e gamberi .....	56

Calzone ripieno di verdura.....	57
Coniglio ripieno di verdura.....	57
Pollo alla barbabietola.....	58
Polenta e broccoletti.....	59
Insalata di scampi e broccoli.....	59
Salsicce coi broccoli Ingredienti e dosi per 4 persone.....	60
Alici in tortiera.....	60
Baccalà con patate.....	61
Baccalà con patate e peperoni.....	61
Branzino arrosto con patate.....	62
Cozze gratinate con piselli.....	62
Filetti di vitello ai piselli.....	63
Gamberetti con pisellini saltati.....	63
Seppie coi piselli.....	64
Faraona all'ortolana.....	65
Pomodori con il granchio.....	65
Fesa di tacchino ripiena con verza e asparagi Ingredienti e dosi per 4 persone.....	65
Polpettine Superman.....	66
Verza con la carne.....	66
Petto di tacchino farcito alla frutta.....	67
Spiedini di gamberoni alla frutta.....	67
Lonza alle fragole.....	68
Anatra alle pesche.....	68
FRITTATE	
Frittata ripiena di asparagi.....	70
Frittata ripiena di carciofi.....	70
Frittata ripiena di fiori di zucca.....	70
Frittata ripiena di peperoni.....	70
Frittata di piselli.....	71
Frittata ripiena di zucchine.....	71
CONTORNI	
Asparagi alla diavola.....	72
Asparagi alla parmigiana.....	72
Quiche di asparagi.....	73
Asparagi in camicia.....	73
Insalata di campagna.....	74
Ratatouille di primavera.....	75
Barbabietole al forno ripiene di cipolle e burrata.....	75
Barbabietole alla crema.....	76
Barbabietole alle cipolle.....	76
Barbabietole con salsa tonnata.....	76
Barbabietole rosse in insalata.....	77
Frittelle di barbabietole.....	77
Insalata di barbabietole.....	78
Insalata di barbabietole e uova sode.....	78
Insalata di barbabietole magiara.....	79
Insalata valeriana con barbabietole rosse e tonno al sesamo.....	79
Barbabietole e Patate.....	80
Bietole al parmigiano.....	80
Bietole gratinate.....	81
Flan di bietole al forno.....	81

Broccoletti al vino.....	82
Broccoletti alla bottarga.....	83
Broccoletti e carote.....	83
Broccoletti con le olive.....	84
Broccoli alle acciughe.....	84
Broccoli brasati.....	85
Broccoli e patate in forno.....	85
Broccoli in insalata.....	85
Broccoli strascinati.....	86
Gratin di broccoli.....	86
Polpette di broccoli.....	87
Potage di broccoli.....	87
Sformato di broccoli.....	88
Uova mollette con i broccoli.....	88
Soufflé di carciofi.....	89
Uova affogate ai carciofi.....	89
Rosti con carote alla salvia.....	90
Cavolfiore e patate.....	90
Fiori di zucca con la ricotta.....	90
Melanzane alla provenzale.....	91
Melanzane con la scamorza.....	91
Charlotte di patate e zucchine.....	92
Contorno di patate.....	92
Crocchette di patate.....	93
Delizia di patate alla crema dell'orto.....	93
Gratin di patate al rosmarino.....	94
Patate alla pancetta.....	94
Patate con i fagiolini.....	95
Patate con le fave.....	95
Patate farcite.....	95
Peperoni con mozzarella.....	96
Uova affogate con piselli.....	96
Spinaci tre sapori.....	96
Cipollata alle patate.....	97
Verdure ripiene.....	97
Zucchine alle erbe.....	98
Zucchine alle erbe.....	98
Zucchine con la salsiccia.....	98
Timballo di verdura al provolone.....	99
Verdure fritte alla milanese.....	99
Pasticciata di verdure.....	100
La finta polpetta della domenica.....	100
Zucca fritta e marinata.....	101
Insalata di banane allo yogurt.....	102
Insalata con fragole.....	102
Torta al formaggio.....	103
Torta dell'orto.....	103
Torta di asparagi.....	104
Torta salata agli asparagi.....	105
Strudel salato ai pinoli.....	105
Flan di carote vestito.....	106

Torta di patate .....	106
Sfogliata fantasia.....	107
Crostata di zucchine.....	107
Torta di spinaci e carciofi.....	107
Torta rustica di carciofi e patate.....	108
Tortine di carciofi.....	109
Torta di spinaci all'emiliana (erbazzone).....	109
Gnocchi di albicocche.....	111
Ciambella di patate.....	111
Dolcetti di zucca allo sciroppo.....	112
Frittelle di zucca.....	112
Muffin di zucca.....	113
Albicocche con fragole.....	113
Albicocche prima estate.....	114
Crema di albicocche.....	114
Crostata di albicocche.....	115
Fagottini di albicocche.....	115
Gratin di frutta.....	116
Piramide di albicocche.....	116
Torta di albicocche con granelli.....	116
Torta farcita alle albicocche.....	118
Torta soffiata alle albicocche.....	119
Ananas d'estate.....	119
Arance alle fragole.....	120
Budino di frutta in gelatina.....	120
Banane in forno.....	121
Crema alle banane.....	121
Crostata di banane.....	121
Frittura di banane.....	122
Soufflé alle banane.....	122
Tartine alla frutta.....	123
Torta di banane.....	123
Ciliegie cotte.....	124
Ciliegie ubriache.....	124
Macedonia di ciliegie e pompelmo.....	124
Melone e ciliegie.....	125
Spaghetтата di gelato.....	125
Torta di ciliegie.....	126
Torta di ciliegie con granelli.....	126
Zuppa di ciliegie.....	127
Bavarese alla fragola.....	128
Bignè di frutta.....	128
Budino di fragole.....	129
Capriccio di fragole.....	129
Charlotte di fragole.....	130
Confettura di fragole.....	131
Crema alle fragole.....	131
Crepes alla frutta dell'estate.....	132
Cuore di crema di formaggio.....	132
Delizia di fragole fresche.....	133
Dolce spumoso di fragole.....	133

Fragole allo zabaglione .....	133
Meringhe alle fragole .....	134
Monticello di fragole al mascarpone.....	134
Sfogliette alle fragole .....	135
Sorbetto di fragole.....	135
Soufflé alle fragole.....	136
Tiramisù alle fragole .....	136
Tiramisù alle fragole (2) .....	137
Torta al limoncello .....	137
Cestino con i frutti di bosco .....	138
Charlotte ai frutti di bosco .....	139
Cuori di ricotta con salsa ai frutti di bosco .....	139
Gratin di frutta.....	140
Torta del bosco.....	140
Torta di sfoglia alla frutta.....	141
Apple Pie o Pie di mele.....	142
Macedonia golosa .....	143
Strudel di mele (Apfelstrudel).....	143
Macedonia al croccante.....	144
Melone ripieno .....	145
Pere "Easy going" .....	145
Budino alle pesche .....	146
Crema alle pesche .....	146
Frittelle di pesche.....	147
Mousse di pesche .....	147
Pesche indimenticabili .....	148
Pesche ripiene di amaretti con salsa alla nutella.....	148
Rotolo meringato alla frutta .....	148
Soffiatini alle pesche.....	149
Strudel con le pesche.....	150
Tarte Tatin alle pesche .....	151
Tarte tatin alle pesche .....	151
Tiramisù alla frutta sciroppata .....	152
Torta alle pesche .....	152
Torta di pesche.....	153
Budini di pompelmo.....	153
Fagottini di prugne .....	154
Prugne cotte.....	154
Prugne delizia.....	155
Torta alle prugne .....	155
Clafoutis di uva .....	155

## Frullato colorato

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 100 CL DI LATTE SCREMATO
- 1 KIWI
- 4 ALBICOCCHE
- 2 PESCHE-NOCI
- 300 G DI FRAGOLE
- 2 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO SEMOLATO

### Preparazione

Mettere nel frullatore le fragole intere, il kiwi, le pesche e le albicocche affettate. Unire il latte e lo zucchero. Frullare a lungo finché si sarà ottenuto un composto dalla consistenza e dal colore omogenei. Travasare il frullato in capienti bicchieri dal bordo guarnito con spicchi di frutta a piacere.

## Tutti frutti

### Ingredienti e dosi per 1 persona

- 1 BICCHIERE DI LATTE
- 1 PERA
- 1 MELA
- 2 CUCCHIAI DI GHIACCIO
- 1 CUCCHIAIO DI GRANATINA
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
- 2 ALBICOCCHE
- 2 FRAGOLE

### Preparazione

Mettete il latte, la pera e la mela, sbucciate e tagliate a fettine, il ghiaccio tritato, la granatina, lo zucchero, le albicocche sbucciate e a tocchetti e le fragole, lavate e divise a metà nel bicchiere del frullatore: fate partire sulla seconda velocità e lasciate frullare per 1 minuto circa. Versate quindi il frullato in due capaci bicchieri da bibita e servitelo con cannuccia.

## Misto bosco alla pesca

### Ingredienti e dosi per 1 persona

## cocktails e bevande

- 150 G DI FRUTTI DI BOSCO
- 2 KIWI
- 1 PESCA MATURA GRANDE
- 1 MANGO
- 1 CUCCHIAIO DI YOGURT INTERO DENSO
- 20 CL DI SUCCO DI PESCA

### **Preparazione**

Sbucciate la pesca, eliminate il nocciolo poi frullatela con il succo di pesca. Sbucciate mango e kiwi e tagliate la polpa a dadini. Mondate i frutti di bosco.

Versate nella coppa il frullato di pesca, unite la frutta (tranne qualche bacca che userete per decorare) quindi completate versando sul tutto lo yogurt.

Guarnite con i frutti di bosco tenuti da parte.

## Crepes agli asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 UOVA
- 130 G DI FARINA
- 1 CUCCHIAINO DI SALE
- 20 CL DI LATTE
- BURRO
- 400 G DI ASPARAGI
- 250 G DI RICOTTA
- NOCE MOSCATA
- 50 G DI BURRO

### Preparazione

Preparate le crepes: sbattete le uova con l'acqua, il latte, la farina e un cucchiaino di sale. Lasciate riposare per una mezz'ora e poi, versando in un pentolino ben unto col burro la pastella, preparate tante crepes molto sottili (non dovete cuocere la crepe più di 30 secondi per lato). Pulite e lessate gli asparagi in acqua salata. Tagliate le punte a una lunghezza di circa 6 centimetri, mettete il resto nel mixer e frullatelo per ottenere una purea che mescolerete alla ricotta. Farcite le crepes con la crema di ricotta, aggiungete le punte di asparagi, chiudete e disponete le crepes in un piatto da portata. Fate fondere il burro a bagnomaria. Irrorate col burro fuso le crepes e una spolverate con la noce moscata prima di servire.

## Fagottini ripieni con merluzzo e asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 FILETTI DI MERLUZZO (500 G)
- 8 FETTINE DI BACON (PANCETTA AFFUMICATA) (100 G)
- 8 PUNTE DI ASPARAGI
- 4 CAPPELLE DI FUNGHI CHAMPIGNON
- BURRO
- SALE, PEPE
- PER LA PASTELLA:
- 250 G DI FARINA BIANCA
- 20 G DI LIEVITO DI BIRRA
- 25 CL DI BIRRA
- OLIO PER FRIGGERE
- SALE, PEPE

### Preparazione

Preparate la pastella un'ora prima: in un piatto largo e profondo stemperate il lievito e la farina con la birra, possibilmente tenuta a temperatura ambiente. Salate, pepate la pastella, copritela con un tovagliolo e ponetela a riposare un ora. Intanto lessate a tre quarti di cottura le punte d'asparagi, ponendole inizialmente in abbondante acqua bollente e salata. Scolatele con il mestolo forato e passatele ad asciugare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Saltate velocemente in una noce di burro le quattro cappelle di champignon. Sistemate orizzontalmente su un tagliere le fettine di bacon due a due, sovrapponendole leggermente per ottenere quattro rettangoli abbastanza larghi. Su ognuno di essi sistemate verticalmente un filetto di merluzzo, salato e pepato, 2 punte d'asparagi e una cappella di champignon tagliata in due. Tenete tutti gli ingredienti unite insieme avvolgendoli con i lembi del rettangolo di bacon: otterrete così 4 fagottini. Tuffateli uno per volta nella pastella controllando che ne siano ricoperti uniformemente, quindi passateli in abbondante olio caldo e frigeteli pochi minuti per parte, affinché diventino croccanti e dorati. Serviteli subito.

## Sformato di asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1,5 KG DI ASPARAGI
- 300 G DI MOZZARELLA FIOR DI LATTE
- 2 UOVA
- 1/2 BICCHIERE DI LATTE
- 12 FETTINE DI PANE INTEGRALE
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE
- BURRO

### Preparazione

Pulire e bollire gli asparagi; scolarli. Far scolare bene il siero dal fior di latte. Oliare una teglia rettangolare e disporre la metà delle fette di pane imburrate. Sopra disporvi la metà del fior di latte in fette sottili e sopra ancora tutti gli asparagi allineati. Ricoprire con il fior di latte a fette rimasto e finire con un altro strato di fettine di pane imburrate. A parte battere le uova aggiungendo sale ed incorporarvi il latte. Versare sugli ingredienti predisposti e far gratinare in forno a 200 gradi.

## Calamari con bietole

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 KG DI CALAMARI
- 500 G DI BIETOLE
- 500 G DI POMODORI
- PREZZEMOLO
- CIPOLLA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO

- BURRO
- ABBONDANTE DI OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Pulite i calamari e poi tagliateli a pezzi; lavateli a lungo in acqua corrente e fateli sgocciolare. Intanto rosolate il burro, il prezzemolo tritato, l'aglio, la cipolla tritati in abbondante olio; quando il tutto sarà dorato aggiungete i calamari. Lasciate insaporire per qualche minuto e poi unite sale, pepe e pomodori tritati. Lasciate cuocere per 2 ore e infine aggiungete le bietole tagliate a pezzi.

## Sformato di bietole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BIETOLE
- 50 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 50 G DI PANGRATTATO
- 2 UOVA
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE
- PEPERONCINO

### Preparazione

Lessare le bietole col peperoncino in un dito d'acqua. Strizzarle bene e tritarle minutamente. Impastarle con il formaggio, il pangrattato, 2 tuorli, il sale. Montare gli albumi a neve ed incorporarvi il composto. Ungere con olio uno stampo antiaderente e cospargervi del pangrattato. Versarvi il composto e infornarlo a 180 gradi per 40 minuti.

## Torta di bietole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 250 G DI FARINA
- 1 KG DI BIETOLE
- 400 G DI QUAGLIATA
- 1 CIPOLLA BIANCA
- 1 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE
- ACQUA

### Preparazione

Formare un impasto consistente amalgamando la farina, due cucchiaini d'olio, un po' d'acqua e il sale. Dividerlo in due parti e lasciarlo riposare coperto per circa un'ora. Lavare le bietole, togliere la parte inferiore, tagliarle a strisce e lessarle per due minuti in acqua salata. Lasciare raffreddare e strizzare con l'ausilio di un canovaccio. Fare soffriggere nell'olio la cipolla tritata, aggiungervi le bietole e il sale, far cuocere per circa 6-7 minuti. Preparare due sfoglie e dopo averle unte, sistemarne una sul fondo di una teglia preventivamente bagnata con un velo d'olio. Versare il ripieno ormai freddo, e spalmarvi la quagliata, salare e coprire con l'altra sfoglia. Chiudere le sfoglie tutt'intorno formando un orlo. Cuocere in forno a fuoco medio (160 gradi) per 40 minuti.

## Torta pasqualina di bietole

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 500 G DI BIETOLE
- 10 CARCIOFI
- 200 G DI RICOTTA
- 3 UOVA
- 1 CIPOLLA
- 50 G DI BURRO
- 50 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 1 CONFEZIONE DI PASTA SFOGLIA
- SALE

### Preparazione

Mondate le bietole, lavatele, lessatele in acqua salata per cinquanta minuti circa. Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne dure e i gambi; tagliate le punte e affettateli. Mondate e affettate finemente la cipolla. In una casseruola fate rosolare i carciofi affettati e la cipolla tritata. Salate. Lasciate cuocere finché i carciofi sono teneri. Unite le bietole, due uova, la ricotta, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Mescolate per far amalgamare tutti gli ingredienti. Dividete la pasta sfoglia in due parti e tiratela sino a ottenere due dischi sottili. Foderate di carta stagnola una teglia e adagiatevi sopra un disco di pasta sfoglia. Riempite con il ripieno e stendetevi sopra l'altro disco di pasta. Unite i bordi dei due dischi. Punzecchiate con una forchetta la superficie della torta e spennellatela con l'uovo sbattuto. Passate in forno a temperatura media per quarantacinque minuti. Servite caldo.

## Crespelle

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 150 G DI BACCALÀ
- 150 G DI BROCCOLI
- 5 FIORI DI ZUCCA
- 150 G DI CIMETTE DI CAVOLFIORRE
- 3 MELE

- OLIO D'OLIVA
- SALE

**Per la pastella:**

- 200 G DI FARINA BIANCA
- 10 G DI LIEVITO DI BIRRA
- ACQUA
- 1 PIZZICO DI SALE

**Preparazione**

In una scodella sciogliere il lievito con l'acqua, aggiungere a cucchiainate la farina setacciata e un pizzico di sale, mescolare e lasciar lievitare per circa mezz'ora. Pulire tutte le verdure ed il baccalà già ammollato, spolverizzare solo le verdure di sale, aspettare dieci minuti e asciugare con carta da cucina. Tagliare a tocchetti regolari gli ingredienti, immergerli nella pastello e cuocerli in olio bollente, ma non fumante.

## Delizia di patate e spinaci

**Ingredienti e dosi per 8 persone**

- 2 KG DI PATATE
- 1 KG DI SPINACI
- 100 CL DI LATTE
- 125 G DI BURRO
- 160 G DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 4 UOVA
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 MANCIATA DI UVETTA SULTANINA
- POCA DI FARINA
- CANNELLA IN POLVERE
- NOCE MOSCATA
- 2 ARANCE NON TRATTATE (SCORZA)
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE GROSSO
- SALE FINO

**Preparazione**

Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Lessatele in acqua bollente con una manciata di sale grosso finché diventino tenere.

Nel frattempo lavate accuratamente gli spinaci e lessateli al dente in un dito d'acqua con un pizzico di sale. Scolateli, strizzateli e ripassateli per due minuti a fuoco vivace in un tegame dove avrete fatto rosolare gli spicchi d'aglio nel burro.

Scolate le patate, rimettetele nella pentola, conditele con tre cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine, aggiungete il latte bollente un poco per volta e rimestate energicamente con una frusta fino a ottenere una purea liscia ed omogenea.

Incorporate le uova e mescolate ancora fino a completo assorbimento. Aggiungete altri tre cucchiaini d'olio e, se necessario, un po' di sale.

Prendete una teglia da forno, oliatela e infarinatela leggermente. Versatevi metà del purè, spargetevi una bella manciata di uvetta, quindi gli spinaci sui quali farete cadere una generosa spolverata di formaggio e un po' di cannella in polvere.

Ricoprite con la seconda metà del purè sul quale grattugere un poco di noce moscata e spargete il resto del formaggio.

Mettete in forno ben caldo (220-240 gradi) fino a cottura ultimata (35-45 minuti).

Servitelo in tavola con un'abbondante grattugiata di scorza d'arancia.

## Terrina di verdure

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI CAROTE
- 300 G DI ZUCCHINE
- 300 G DI PISELLI
- 1 BICCHIERE DI PANNA LIQUIDA
- 1 CONFEZIONE DI GELATINA Istantanea
- 30 G DI BURRO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Mondate le verdure e sgranate i piselli; tagliate a rondelle le zucchine e le carote (lasciatene una intera che grattugere per le decorazioni). Lessatele separatamente in acqua bollente salata e scolatele con cura. Versate un poco di composto a base di gelatina sul fondo di uno stampo rettangolare raffreddato in frigorifero, sistematevi sopra qualche carota in modo decorativo e proseguite alternando strati di carote e di zucchine. Frullate i piselli con la panna, il burro, il sale e il pepe macinato al momento in modo da ottenere una crema e incorporate la gelatina fatta sciogliere nella quantità di acqua richiesta dalla confezione e raffreddata.

Quando gli ingredienti saranno esauriti, coprite il tutto con la crema di gelatina. Ponete la terrina in frigorifero per almeno due ore, sformatela quindi sul piatto da portata, decorate con ciuffi di carota grattugiata e servite subito.

## Purea di broccoletti

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 32 COZZE

- 10 CL DI VINO BIANCO SECCO
- 1/2 CIPOLLA
- 400 G DI BROCCOLETTI
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 BUSTINA DI ZAFFERANO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE, PEPE

## Preparazione

Pulite accuratamente le cozze, lavatele più volte e mettetele in una larga padella con il vino, l'aglio, la cipolla tritata e il prezzemolo; fate aprire le conchiglie a fiamma vivace per 5 minuti circa coperte. Tenete le cozze in caldo e filtrate il liquido di cottura. Lessate i broccoletti in abbondante acqua bollente salata per 15-20 minuti finché saranno teneri. Scolateli e frullateli nel mixer con lo zafferano diluito in 4 cucchiaini di liquido delle cozze: se la purea fosse troppo asciutta, diluite con altro liquido di cottura delle cozze. Condite la purea con l'olio, regolate di sale, pepate e servite con le cozze tenute da parte.

## Torta di patate e broccoletti

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI PATATE
- 800 G DI BROCCOLETTI
- 80 G DI BURRO
- 2 TUORLI D'UOVO
- 60 G DI MANDORLE
- NOCE MOSCATA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Lessate le patate, sbucciatele, passatele allo schiacciapatate. Incorporate al composto ancora caldo 40 g di burro, i tuorli, un po' di noce moscata, sale e pepe. Lavate i broccoletti, divideteli a cimette, sbollentateli in acqua salata per 5 minuti. Imburrate una pirofila e riempitela alternando strati di puree e broccoletti fino a esaurimento degli ingredienti. Cospargete la superficie con le mandorle tagliate a filetti e fiocchetti di burro. Mettete in forno a 200 gradi e fate dorare: ci vorranno dieci minuti. Togliete, sformate e servite.

## Torta verde

### Ingredienti e dosi per 6 persone

Per la pasta:

- 500 G DI FARINA

- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA, SALE

Per la farcia:

- 1 KG DI BIETE
- 12 CARCIOFI
- 150 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 50 G DI BURRO
- 1 CIPOLLA
- 50 G DI MOLLICA DI PANE RAFFERMO
- 5 CL DI LATTE
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- ALCUNE FOGLIE DI MAGGIORANA FRESCA
- SALE, PEPE

## Preparazione

Mondate le biette. Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne dure e le punte, affettateli finemente. Mondate la cipolla e tritatela. Lavate, asciugate e tritate la maggiorana. In una ciotola versate il latte e immergete la mollica di pane. Lessate le biette senza aggiungere acqua; scolatele, strizzatele, tritatele. Rosolate il burro in una piccola padella, tenetelo da parte. In una grande padella scaldate un cucchiaio di olio, aggiungete la cipolla e i carciofi e soffriggete a fuoco moderato per qualche minuto. Unite le biette e continuate la cottura. Quando i carciofi sono cotti aggiungete il parmigiano, la mollica di pane ben strizzata, il burro rosolato, due cucchiaini di olio e la maggiorana. Salate e pepate, mescolate bene.

Preparate la pasta: versate la farina sulla spianatoia. Aggiungete un pizzico di sale, tre cucchiaini di olio di oliva e 25 cl d'acqua fredda. Lavorate fino a quando otterrete una pasta omogenea. Accendete il forno a 200 gradi. Ungete di olio uno stampo smontabile. Dividete la pasta in due parti. Stendete con un mattarello la pasta e ricavate due dischi sottili, di cui uno grande e un altro del diametro dello stampo. Foderate lo stampo con il disco più grande, riempite con la farcia e lisciatene la superficie. Ricoprite con il disco piccolo, pizzicate il bordo per sigillare la torta. Spennellate di olio la superficie della torta e bucherellatela con una forchetta. Infornate la torta e lasciatela cuocere da trentacinque a quaranta minuti, finché è dorata. Servitela tiepida o fredda.

## Tortino di carciofi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 6 UOVA
- 5 CARCIOFI
- POCO DI LATTE
- SALE
- BURRO

### Preparazione

Togliete ai carciofi le foglie dure, tagliateli a spicchi, cuoceteli nel burro, salateli. Metteteli in una pirofila imburrata, sopra versatevi le uova sbattute con sale e poco latte. Cuocete nel forno caldo fino a che le uova sono rapprese.

## Focaccia ai pomodori

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 2 PATATE
- 500 G DI FARINA
- 10 POMODORINI MATURI
- 1 CUBETTO DI LIEVITO DI BIRRA
- 10 CL DI LATTE
- OLIO D'OLIVA
- ORIGANO
- 1 PRESA DI SALE

### Preparazione

Lessate le patate in acqua salata inizialmente fredda per 25-30 minuti dal momento dell'ebollizione, poi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Impastate a lungo la farina, setacciata, con il lievito, sciolto nel latte tiepido, 2 cucchiai d'olio, la purea di patate e una presa di sale, unendo l'acqua necessaria a ottenere un impasto piuttosto morbido, che farete lievitare per 2 ore, in una ciotola oliata e in luogo tiepido.

Stendete quindi la pasta, sistematala in una teglia oliata, distribuitevi sopra i pomodorini tagliati a metà e origano a piacere, condite con un filo d'olio e cuocete in forno già caldo a 220 gradi per 35-40 minuti.

## Fazzoletti al melone

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 250 G DI CARNE PER CARPACCIO
- 1 MELONE
- ERBA CIPOLLINA

### Preparazione

Tagliate a metà un melone maturo; togliete i semi e con l'apposito attrezzo ricavatene tante palline di polpa quante sono le fettine di carpaccio (di vitellone o di manzo) che avete a disposizione; appoggiate le fettine di carne su un tagliere e mettete al centro di ognuna una pallina di melone; avvolgete ogni pallina con i lembi di carne rimasti liberi e legate i fagottini con fili di erba cipollina, ben lavati e asciugati.

Potrete sostituire la carne con fettine di bresaola di cavallo o di prosciutto crudo e il melone con palline di frutta sciroppata o con tocchetti di polpa di kiwi.

## Insalata di melone

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 170 G DI FAGIOLINI
- 150 G DI PATATE

- 100 G DI MAIONESE
- 60 G DI PANNA LIQUIDA
- 1/2 MELONE
- 1 LIMONE (SUCCO)
- 1 SPRUZZO DI SALSIA WORCESTER
- 1 CUCCHIAINO DI ERBA CIPOLLINA
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO
- SALE

### **Preparazione**

Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e fatele lessare in acqua leggermente salata, acidulata da una cucchiata d'aceto; scolatele al dente.

Mondate intanto anche i fagiolini e lessateli separatamente, poi tagliateli a tocchetti.

Raccogliete le due verdure in una insalatiera e fatele raffreddare bene, poi mescolatele con il mezzo melone, privato della buccia, dei semi e anch'esso ridotto in dadolata.

Preparate il condimento: in una ciotolina stemperate la maionese con il succo filtrato di un limone e con la panna. Insaporite la salsina con uno spruzzo di Worcester, un pizzico di sale, un cucchiaino di erba cipollina, finemente tritata.

Versate il condimento sull'insalata preparata (la mescolerete solo alla presenza dei commensali), quindi servite subito.

## **Prosciutto con peperoni e pompelmo**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 80 G DI PROSCIUTTO COTTO MAGRO (FETTE DA 80 G)
- 100 G DI MELONE
- 1/2 PEPERONE (70 G)
- 1/2 CIPOLLA
- 1 POMODORO (100 G)
- 1/2 BICCHIERE DI LATTE MAGRO (5 CL)
- 10 G DI FARINA
- 10 G DI BURRO
- 1 PIZZICO DI PAPRICA
- SALE

### **Preparazione**

Lavare e tritare le verdure. Sbucciare e tagliare a cubetti il melone.

Preparare una besciamella con il burro, la farina e il latte. Unire alla salsa le verdure tritate. Salare, aggiungere la paprica e versare il tutto sul prosciutto aggiungendo il melone.

## Corona di paglia e fieno con cuore di asparagi e prosciutto cotto

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 160 G DI PASTA TIPO PASTA PAGLIA E FIENO
- 1 FASCIO DI ASPARAGI
- 100 G DI PROSCIUTTO COTTO
- 50 G DI FORMAGGIO PECORINO
- VINO MARSALA
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE, PEPE

### Preparazione

Cuocere gli asparagi a vapore per 10 minuti. Lessare la pasta al dente e disporla in una padella lasciando un buco al centro e renderla croccante. Passare in padella gli asparagi e il prosciutto a cubetti, pepare e bagnare con il marsala. Servire ponendo al centro la verdura e grattugiando il pecorino.

## Fettuccine agli asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 350 G DI PASTA TIPO FETTUCCINE
- 700 G DI ASPARAGI
- 10 CL DI LATTE
- 1/2 DADO
- 40 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Cuocere per 20 minuti gli asparagi mondati e legati a mazzetti e tenere da parte l'acqua di cottura. Frullare gli asparagi, unirli al latte e al dado e far sobbollire su fuoco dolce per 2 minuti, quindi unire il burro impastato con la farina. Versare l'olio nell'acqua di cottura degli asparagi e cuocervi la pasta. Scolarla, condirla con la crema di asparagi, insaporirla con pepe e servire.

## Maccheroni con asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 350 G DI PASTA TIPO MACCHERONI
- 600 G DI ASPARAGI
- 30 G DI BURRO
- 10 CL DI PANNA
- SALE
- 1 CUCCHIAIO DI PEPE VERDE

### Preparazione

Tagliare a tocchetti gli asparagi, eliminando la parte dura del gambo, poi lessarli per 5 minuti. Tenerne da parte la metà e rosolare quelli rimasti con il burro; bagnare con la panna, salare, aggiungere il pepe verde e cuocere per 10 minuti. Frullare il tutto, rimettere sul fuoco e unire i tocchetti di asparagi tenuti da parte. Con questo sugo, condire la pasta cotta al dente.

## Spaghetti alla chitarra saltati con vongole ed asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 320 G DI PASTA TIPO SPAGHETTI
- 150 G DI VONGOLE
- 200 G DI ASPARAGI
- 80 G DI DADOLATA DI POMODORO
- 100 G DI FUMETTO
- 80 G DI POMODORINI
- 60 G DI INSALATA RUCOLA
- 40 G DI OLIO D'OLIVA
- 30 G DI BURRO
- SALE, PEPE

### Preparazione

Pelare gli asparagi quasi fino alla punta, tagliarli a rondelle lasciando integre le punte, in una pentolina fare un condimento di olio, burro, fumetto e cuocere il tutto a fuoco lento. Unire poi i pomodorini lavati e tagliati in quattro, le vongole, salare pepare. Bollire gli spaghetti in acqua salata, scolare al dente, unirli alla pentolina con il condimento. Amalgamare per bene e servire caldi, cospargere con la dadolata di pomodoro e le punte di asparagi cotte croccanti nel fumetto di pesce.

## Tonnarelli con asparagi e gorgonzola

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 200 G DI PASTA TIPO TONNARELLI
- 1 CIPOLLA

- 1 SPICCHIO DI PEPERONCINO
- 50 G DI FORMAGGIO GORGONZOLA
- 20 ASPARAGI
- 4 FOGLIE DI RADICCHIO
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE

### **Preparazione**

Soffriggere la cipolla con le punte di asparagi, il radicchio, sale e peperoncino. Scolare la pasta e saltarla in padella aggiungendo il gorgonzola.

## **Agnolotti saporiti**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

Per condire:

- 100 G DI MILZA DI VITELLO
- 50 CL DI VINO ROSSO
- 80 G DI BURRO
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- 40 G DI LARDO
- 1 CIPOLLA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 1 CIUFFETTO DI CERFOGLIO
- 1 CIUFFETTO DI TIMO
- SALE, PEPE
- NOCE MOSCATA
- PARMIGIANO GRATTUGIATO

Per il ripieno:

- 300 G DI BIETOLE
- SALE
- 100 G DI PROSCIUTTO CRUDO
- 100 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 2 UOVA

Per la pasta:

- 400 G DI FARINA

- SALE
- 4 UOVA

**Preparazione**

Preparate innanzitutto il condimento: tagliate la milza a pezzetti, dopo averla privata della membrana che la ricopre, e mettetela per 30 minuti a macerare in una terrina, coperta con il vino rosso. Ponete al fuoco, in una casseruola di terracotta, il burro, l'olio e il lardo tritato; fate rosolare, poi unite un trito di cipolla e aglio, rosmarino, cerfoglio e timo. Insaporite con una buona presa di sale, un pizzico di pepe e un pochino di noce moscata grattugiata. Non appena le verdure saranno appassite, adagiate nella casseruola la spalla tagliata a pezzettini, lasciandola rosolare a fuoco moderato. Unite la milza e, non appena anche questa sarà colorita, versate nel recipiente il vino di macerazione. Coprite la casseruola e lasciate cuocere per almeno 2 ore, aggiungendo di tanto in tanto, se necessario, poca acqua calda. Nel frattempo preparate il ripieno: Mondate, lavate e lessate in pochissima acqua bollente salata le bietole; scolatele, strizzatele, tritatele finemente e ponetele in una terrina insieme al prosciutto crudo tritato, a 100 g di parmigiano e alle uova. Ora è la volta della pasta: mettete la farina a fontana sulla spianatoia, salatela, rompetevi nel mezzo le uova e procedete secondo le indicazioni della ricetta base. Fate quindi riposare la pasta per 30 minuti. Non appena la carne sarà cotta, estraetela dal recipiente e passatela al tritacarne. Unitene un quarto al condimento, che farete cuocere ancora per qualche minuto a fuoco dolce, e la parte rimanente al ripieno, rimestando accuratamente con un cucchiaino di legno. Dopo aver steso la pasta in una o più sfoglie sottili, fate gli agnolotti. Cuoceteli in acqua bollente salata, scolateli, quindi conditeli con il sugo e il parmigiano.

## Fettuccine con seppioline

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

Per la pasta:

- 200 G DI FARINA
- 2 UOVA
- SALE

Per il condimento:

- 350 G DI SEPPIOLINE
- 200 G DI BIETOLE
- 1 SCALOGNO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI GIRASOLE
- PEPERONCINO, PREZZEMOLO
- SALE, PEPE

**Preparazione**

Setacciate la farina e disponetela a fontana sulla spianatoia. Mettetevi al centro le uova e il sale e lavorate con le mani gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Lasciate riposare la pasta per mezz'ora circa in luogo fresco, dopo averla avvolta in un canovaccio umido. Nel frattempo private le seppioline della pellicina esterna e delle interiora; lavatele, scolatele, asciugatele e tagliatene una parte ad anelli. Mondate le bietoline, privatele dei gambo e utilizzate solo le foglie; lavatele, asciugatele con un canovaccio e tagliatele a listarelle. Con il matterello stendete la pasta in una sfoglia molto sottile. Infarinate la superficie della sfoglia, arrotolatela su sè

stessa e, con un coltello ben affilato, ricavatene le fettuccine della larghezza di un centimetro circa. Stendetele sulla spianatoia infarinata e fatele asciugare. In un padella con l'olio e il peperoncino, fate appassire lo scalogno tritato; aggiungete le bietole e fatele rosolare per un minuto; unitevi le sepioline e fatele insaporire per 2 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Insaporite quindi con sale e pepe e continuate la cottura per 7-8 minuti a fuoco moderatissimo. Portate a ebollizione una pentola di acqua, salatela e fatevi cuocere le fettuccine; scolatele al dente e versatele nella padella con il composto di sepioline, cospargete con il prezzemolo tritato e mescolate delicatamente.

### Fettuccine leggere

#### Ingredienti e dosi per 2 persone

- 180 G DI PASTA TIPO FETTUCCINE
- 100 G DI BIETOLE
- 1 PATATA
- 40 G DI FORMAGGIO FONTINA
- 20 G DI BURRO
- 20 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 6 FOGLIE DI SALVIA, SALE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE

#### Preparazione

Mettete a cuocere in abbondante acqua salata la patata sbucciata e affettata con le bietole pulite e tagliate a pezzetti. Dopo 15 minuti aggiungete la pasta e finite la cottura. Scolate le fettuccine con la verdura e travasatele in una zuppiera alternandole con fettine sottili di fontina. Fate sciogliere il burro con la salvia. Spegnete e incorporate l'olio, quindi condite il contenuto della zuppiera. Aggiungete il formaggio grana e servite.

### Pansoti al sugo di noci

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

Per il ripieno:

- 300 G DI BIETOLE
- 300 G DI BORRAGGINE
- 1 MANCIATA DI MAGGIORANA
- 150 G DI RICOTTA
- 2 UOVA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 50 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO

- SALE

Per la salsa:

- 400 G DI NOCI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 3 FETTE DI PANCARRÉ
- 1/2 TAZZA DI LATTE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- 1 CUCCHIAIO DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO

Per la sfoglia:

- 400 G DI FARINA
- 3 CUCCHIAI DI VINO BIANCO
- 1 BICCHIERE DI ACQUA

### Preparazione

Preparate la sfoglia amalgamando la farina, il vino, l'acqua e un po' di sale fino a ottenere una pasta soda ed elastica che farete riposare per circa 30 minuti lavate bietole e borraggine, lessatele pin pochissima acqua, strizzatele e tritatele finemente. Amalgamatevi la maggiorana e l'aglio tritati, le uova, la ricotta, il parmigiano e il sale. Inzuppate le fette di pane nel latte e strizzatele, tritate le noci e l'aglio e amalgamate il tutto con il parmigiano e l'olio. Stendete la pasta sottile e ritagliate dei quadrati, mettete al centro di ognuno un po' di ripieno, ripiegate formando dei triangoli e premete i bordi per sigillarli. Cuocete i pansotti in acqua salata e conditeli con salsa di noci allungata con due cucchiaini di acqua di cottura.

## Pizzoccheri leggeri

### Ingredienti e dosi per 2 persone

- 180 G DI PASTA TIPO PIZZOCCHERI
- 100 G DI BIETOLE
- 1 PATATA
- 40 G DI FORMAGGIO FONTINA
- 20 G DI BURRO
- 20 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 6 FOGLIE DI SALVIA
- SALE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE

### Preparazione

Mettete a cuocere in abbondante acqua salata la patata sbucciata e affettata con le bietole pulite e tagliate a pezzetti. Dopo 15 minuti aggiungete la pasta e finite la cottura. Scolate i pizzoccheri con la verdura e travasateli in una zuppiera alternandoli con fettine sottili di fontina. Fate sciogliere il burro con la salvia. Spegnete e incorporate l'olio, quindi condite il contenuto della zuppiera. Aggiungete il formaggio grana e servite.

## Bavette con vongole veraci e broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI PASTA TIPO BAVETTE
- 500 G DI VONGOLE VERACI
- 1/2 FASCIO DI BROCCOLI
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Rosolare aglio e olio, unirvi i broccoli scottati in acqua, le vongole, sale, pepe e bagnare col vino. Scolare la pasta e saltarla in padella col sugo.

## Grano saraceno ai broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 200 G DI GRANO SARACENO IN CHICCHI
- 300 G DI BROCCOLI
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- PEPERONCINO
- 1 ACCIUGA
- SALE
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE

### Preparazione

In una capiente pentola mettete a bollire in acqua salata le cime dei broccoli lavate e spezzettate grossolanamente per circa 5/6 minuti, unite il grano saraceno e proseguite la cottura per 20 minuti. Rosolate in una capace padella l'aglio ed il peperoncino in 3 cucchiaini di olio, aggiungete l'acciuga spezzettata e fatela sciogliere. Scolate bene il saraceno con i broccoli ed aggiungeteli all'olio nella padella, a fuoco vivo, saltate bene il tutto per qualche minuto e servite.

## Orecchiette con broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI PASTA TIPO ORECCHIETTE

- 800 G DI BROCCOLI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- PEPERONCINO
- FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- OLIO D'OLIVA
- SALE

### **Preparazione**

Mondate i broccoli, eliminate le foglie e dividete i fiori a cimette. Lavateli e poi lessateli per alcuni minuti in acqua bollente salata. In un tegame scaldate due cucchiaini d'olio, rosolatevi l'aglio e il peperoncino e poi insaporitevi le cimette. Intanto portate a bollore abbondante acqua salata e lessatevi le orecchiette. Sgocciolatele e insaporitele nel tegame dei broccoli. Mescolate e passate sul piatto da portata. Servite con parmigiano grattugiato a parte. Una variante è quella di lessare i broccoli insieme alle orecchiette, sgocciolare il tutto e poi condirlo con olio e parmigiano grattugiato.

## **Penne integrali con gamberoni**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 280 G DI PASTA TIPO PENNE INTEGRALI
- 400 G DI CODE DI GAMBERONI
- 100 G DI FAGIOLINI
- 150 G DI BROCCOLI
- 150 G DI POMODORI TONDI ROSSI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- 1 RAMETTO DI ORIGANO FRESCO
- 3 FOGLIOLINE DI BASILICO
- SALE, PEPE

### **Preparazione**

Per il condimento: lavare bene la verdura. Pulire i fagiolini e tagliarli a tronchetti corti, ridurre i broccoli in piccole cimette. Pelare l'aglio e farlo rosolare in padella con l'olio d'oliva, aggiungere le verdure e farle soffriggere a fuoco moderato, salando e pepando leggermente. Dopo 5 minuti aggiungere i pomodori pelati e tagliati a cubetti. Cuocere il sughetto per una decina di minuti, poi unire le code di gamberoni sgusciate, salare e pepare se occorre. Per servire: lessare le penne in abbondante acqua salata, scolarle direttamente nella padella del sugo con un mestolo forato, aggiungere le foglie spezzettate di origano e di basilico e condire bene.

## Casoncelli al taleggio

### Ingredienti e dosi per 6 persone

Per la sfoglia:

- 200 G DI FARINA
- 2 UOVA
- 1/2 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA
- 1 CUCCHIAIO DI ACQUA
- SALE

Per il ripieno:

- 50 G DI PANGRATTATO
- 4 PATATE
- 150 G DI FORMAGGIO TALEGGIO FRESCO

Per la salsa:

- 50 G DI NOCI
- 50 CL DI BRODO VEGETALE
- 20 G DI FARINA
- OLIO D'OLIVA
- AGLIO

### Preparazione

Preparare una sfoglia sottile con gli ingredienti e coprirla.

Lessare e schiacciare le patate, unirvi il taleggio a dadini e il pangrattato e impastare.

Ritagliare la sfoglia in quadrati di 3 cm di lato. Mettervi al centro il ripieno. Ripiegarli a triangolo e chiuderli facendo uscire l'aria.

Imbiondire nell'olio l'aglio schiacciato, toglierlo e unire farina e noci tritate. Far cuocere 5 minuti. Incorporare il brodo bollente e cuocere altri 10 minuti. Condire.

## Farfalline al pesto

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 180 G DI PASTA TIPO FARFALLINE
- 1 VASETTO DI PESTO ALLA GENOVESE
- 100 G DI FAGIOLINI VERDI PICCOLI
- 2 PATATE
- 2 CAROTE
- 1 CIPOLLA

- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Tritate carote, patate, cipolla e fate insaporire in una pentola con tre cucchiaini d'olio. Coprite con un litro e mezzo d'acqua e cuocete per 20 minuti. Unite il pesto e i fagiolini puliti interi. Quando sono diventati teneri aggiungete la pasta e portate a cottura. Ritirate dal fuoco, cospargete la minestra di formaggio grattugiato, mescolate e lasciate riposare alcuni minuti prima di servire.

E' una minestra dal sapore fresco e aromatico. Non occorre sale, visto che il pesto è già saporito ma, eventualmente, regolate secondo il vostro gusto.

## Conchiglie tricolori

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI PASTA TIPO CONCHIGLIE
- 1 CAROTA
- 2 ZUCCHINE
- 100 G DI PISELLI
- 100 G DI BIETOLE
- 1 CIPOLLA
- 1 SCAMORZA
- 200 G DI PANNA DA CUCINA
- BURRO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Lessare la carota e le bietole. Sciogliere 50 g di burro, unire i piselli, le zucchine e la carota a dadini, la cipolla e le bietole tritate.

Far rosolare la verdura, salarla, peparla, bagnarla con la panna e cuocere per 15 minuti. Lessare la pasta e condirla con un pezzetto di burro e la verdura. Versare la pasta in una pirofila imburata, alternandola a fettine di scamorza. Coprire con alluminio e infornare a 220 gradi per 10 minuti.

## Lasagnette alla crema di piselli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI PASTA TIPO LASAGNETTE
- 250 G DI PISELLI

- 1 CAROTA
- CIPOLLA
- SEDANO
- OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE
- ALLORO
- 1 CUCCHIAIO DI POMODORI PELATI

### **Preparazione**

Fate bollire l'acqua e aggiungete i piselli, la carota, la cipolla, il sedano, le foglie di alloro, un cucchiaio di pelati, olio, sale e pepe.

Fate cuocere per circa 30 minuti mescolando ogni tanto fino ad ottenere una crema.

A parte fate bollire le lasagnette e condite con il purè di piselli.

## **Lasagne del pastore**

### **Ingredienti e dosi per 8 persone**

- 800 G DI PASTA TIPO LASAGNE DI PASTA FRESCA
- 1000 G DI BIETOLE
- 600 G DI RICOTTA DI PECORA
- 200 G DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 50 G DI FORMAGGIO PECORINO
- 1 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- 50 CL DI LATTE
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 12 FOGLIE DI SALVIA
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE
- AGLIO

### **Preparazione**

In un largo tegame tagliate l'aglio sottilmente e fatelo insaporire in abbondante olio con una decina di foglie di salvia. Appena dorato, versatevi le bietole ben lavate e tagliate a listarelle. Mescolate, abbassate la fiamma e fate stufare le bietole con il vino finché questo non sarà completamente evaporato. Spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e mescolate verdura con la ricotta stemperata con metà del latte. Lessate al dente le lasagne in acqua salata con un poco d'olio, scolatele, allargatele su un panno, pulitissimo e inodore, e operate nel solito modo, ossia alternando in una pirofila strati di pasta a strati di condimento e spolverizzando ognuno di questi ultimi con il formaggio. Terminate con uno strato di bietole e ricotta e al posto del parmigiano grattugiate qui il pecorino. Cospargete con aghetti di rosmarino e ancora qualche foglia

di salvia. Versate sopra il resto del latte mischiato a un paio di cucchiaini d'olio e mettete le lasagne nel forno caldo a 200 gradi per circa un quarto d'ora.

### **Penne con panna e piselli**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI PASTA TIPO PENNE
- 500 G DI PISELLI
- 1 CIPOLLA
- 250 G DI PANNA DA CUCINA
- BASILICO
- SALE

#### **Preparazione**

Soffriggere la cipolla nell'olio e, quando sarà dorata, aggiungere i piselli senz'acqua. Poi unire il basilico, il sale e lasciar cuocere. Intanto cuocere la pasta e scolarla leggermente al dente, poi metterla in una terrina e aggiungere i piselli e la panna.

### **Penne piselli con panna e pancetta**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 350 G DI PASTA TIPO PENNE
- 100 G DI PISELLI
- 1 CIPOLLA
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 100 G DI PANCETTA DOLCE
- 1/2 DADO DA BRODO
- PEPE NERO
- 1 CARTOCCIO DI PANNA DA CUCINA
- FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO

#### **Preparazione**

In una padella di dimensioni abbastanza grandi da contenere in seguito anche la pasta scaldare l'olio d'oliva e soffriggere la cipolla, aggiungendo dopo poco anche la pancetta e far rosolare il tutto per qualche minuto. Aggiungere i piselli, coprire d'acqua, unire il mezzo dado e lasciar cuocere per circa 20/30 minuti, finché i piselli siano cotti.

Nel frattempo scaldare l'acqua per la pasta, che andrà buttata quando i piselli sono pronti; una volta cotta, scolarla bene e metterla nella padella dei piselli, mescolare bene ed aggiungere la panna mescolando bene a fuoco medio. Aggiungere pepe nero, parmigiano grattugiato a piacere e servire ben calda.

## Ravioli in rosa

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI PASTA TIPO RAVIOLI DI MAGRO
- 500 G DI BARBABIETOLE COTTE
- 1 CIPOLLA
- 100 G DI FORMAGGIO PECORINO GRATTUGIATO
- 200 G DI FORMAGGIO EMMENTHAL TAGLIATO A CUBETTI
- 2 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO TRITATO
- 2 CUCCHIAI DI BASILICO TRITATO
- OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Tritate la cipolla e fatela rosolare in poco olio. Aggiungete le barbabietole tagliate a tocchetti, salate e pepate e lasciate cuocere per 5 minuti. Passate al mixer per ottenere un composto fluido. Accendete il forno a 250 gradi. Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata, disponeteli in una teglia da forno e conditeli col sugo di barbabietole e con i formaggi. Aggiungete un filo d'olio, passate in forno per qualche minuto. Guarnite con le erbe tritate e servite.

## Fagotti con broccoletti ai pinoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI PASTA TIPO PASTA FRESCA IN SFOGLIE
- 1 KG DI BROCCOLETTI
- 100 G DI PINOLI
- 3 FILETTI D'ACCIUGHE SOTT'OLIO
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 30 G DI FORMAGGIO PECORINO ROMANO
- 20 CL DI PANNA FRESCA
- 30 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 1 GRATTUGIATA DI NOCE MOSCATA
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Pulite e lavate i broccoletti, lessateli in abbondante acqua leggermente salata per 5 minuti, scolateli e fateli saltare in padella con l'olio, gli spicchi d'aglio lavati con la buccia e le acciughe spezzettate. Eliminate l'aglio, spezzettate i broccoletti dividendoli in cimette, unite il pecorino grattugiato, amalgamate delicatamente il tutto. Ricavate dalle sfoglie di pasta 8 quadrati di 15 cm di lato, scottateli in acqua bollente per 2-3 minuti, scolateli, disponeteli su un telo, spalmateli con la crema di broccoletti e ripieгатeli a busta. Scaldare il forno a 200 gradi. Frullate nel mixer 2 terzi di pinoli con la panna, il parmigiano, il prezzemolo e un abbondante grattata di noce moscata. Mettete un po' di crema ai pinoli in 4 piatti resistenti al calore, suddividete 2 fagotti in ogni piatto, nappate con la crema rimasta e distribuite sulla superficie i pinoli interi tenuti da parte. Mettete i piatti in forno, lasciate cuocere per 15-20 minuti e fate gratinare.

## Maccheroncelli con salsa di tonno e broccoletti

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 500 G DI PASTA TIPO MACCHERONCELLI
- 150 G DI TONNO
- 300 G DI BROCCOLETTI
- 3 SPICCHI DI AGLIO
- 60 G DI OLIO EXTRA-VERGINE
- PREZZEMOLO
- SALE
- PEPE (O PEPERONCINO)

### Preparazione

Scaldare in tegame l'olio, unite l'aglio finemente affettato, oppure gli spicchi interi, ma schiacciati, che poi si toglieranno. Date qualche rigirata; appena l'aglio accenna a prendere colore, unite l'acciuga, prima ben lavata, per dissalarla, e tritata minutamente; aspettate che arrivi a disfarsi, unite il tonno ben sbriciolato. Date qualche minuto di cottura, in modo che tutto leghi, poi unite i broccoletti, precedentemente lessati al dente e tagliati a pezzettini, oppure passati addirittura al setaccio e ridotti in purea. Ancora qualche minuto sul fuoco perché tutto leghi e si insaporisca assieme, aggiustando di sale e pepe, o peperoncino: e allungando con qualche cucchiaia di acqua calda se la salsa risultasse troppo densa. Con questa salsa condite la pasta, lessata bene al dente e molto ben scolata.

## Mezze maniche al sugo verde

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 160 G DI PASTA TIPO MEZZE MANICHE
- 1/2 FASCIO DI BROCCOLETTI
- 1/2 CESPO DI INSALATA RICCIA
- 200 G DI PUNTARELLE
- 1 FILETTO D'ACCIUGHE
- 1 STRISCIA DI PEPERONE

- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 FILO DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE

### Preparazione

Saltare le verdure tagliate a piccoli pezzi in padella e cuocerle per 10 minuti circa. Unirvi alla fine il peperone a pezzi piccoli e l'acciuga. Saltare la pasta cotta al dente in padella e servire con un filo d'olio.

## Penne incavolate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 320 G DI PASTA TIPO PENNE
- 1 CAVOLFIORRE DA 500 G
- 250 G DI BROCCOLETTI
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 PEPERONCINO PICCANTE
- OLIO D'OLIVA

### Preparazione

Lessate in acqua salata il cavolfiore tagliato a pezzi e i broccoli per 5 minuti. Aggiungete la pasta e portate tutto a cottura (circa 12/14 minuti). In una teglia antiaderente fate soffriggere l'aglio tritato col peperoncino. Scolate pasta e verdure e saltate tutto nella teglia col soffritto d'aglio. Servite subito.

## Penne verdi piccanti con le cimette

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI PASTA TIPO PENNE VERDI AGLI SPINACI
- 200 G DI CAVOLFIORRE BIANCO
- 300 G DI BROCCOLETTI
- 350 G DI PATATE
- OLIO D'OLIVA
- AGLIO
- FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 1/2 CUCCHIAINO DI PEPERONCINO
- SALE

### Preparazione

Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a pezzi e farle bollire per 15 minuti. Intanto pulire, lavare e dividere in cimette i cavolfiori e i broccoletti. Salare l'acqua con le patate, unire la pasta e farla cuocere per 5 minuti poi aggiungere le verdure e portare a termine la cottura della pasta. Far dorare l'aglio con l'olio poi unire il peperoncino. Condire la pasta con le verdure, con l'olio aromatizzato e spolverizzare con il grana.

## Vermicelli alla crema di broccoletti

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI PASTA TIPO VERMICELLI
- 500 G DI BROCCOLETTI
- 100 G DI FORMAGGIO PECORINO
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- SALE, PEPE NERO

### Preparazione

Mondare i broccoletti, dividere le cime e lavarli. Metterli a cuocere per 15 minuti in acqua bollente, salare, quindi scolarli e passarli al passaverdure. Intanto, cuocere la pasta. Scaldare 1/2 bicchiere scarso d'olio d'oliva con 1 spicchio di aglio sminuzzato, unire il passato di broccoletti e far insaporire per 10 minuti. Aggiungere il pecorino grattugiato e continuare a mescolare abbassando la fiamma al minimo. Scolare i vermicelli al dente, versarli dentro la casseruola con il sugo, unire un po' di pepe e mescolare bene.

## Penne ai carciofi e mortadella

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI PASTA TIPO PENNE
- 4 CARCIOFI
- 100 G DI MORTADELLA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 50 G DI BURRO
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 1 LIMONE
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- BRODO
- SALE
- PEPE

## Reginette al pesto con carciofi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 320 G DI PASTA TIPO REGINETTE
- 3 CARCIOFI

- 100 G DI BASILICO
- 10 CL DI OLIO D'OLIVA
- 30 G DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 1 CUCCHIAIO DI PINOLI
- 1 LIMONE
- SALE
- PEPE

### **Preparazione**

Tritare il basilico e i pinoli, unire il grana, l'olio, sale e pepe. Portare a ebollizione acqua salata, unire i carciofi mondati, tagliati a spicchietti e tuffati in acqua acidulata con il succo di limone. Cuocerli per pochi istanti. Scolare il tutto e condire pasta, carciofi e il pesto preparato. Servire subito.

## **Spaghetti ortolani**

### **Ingredienti e dosi per 6 persone**

- PEPE
- SALE
- 30 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 1 CIPOLLA
- 400 G DI POMODORI PELATI
- 150 G DI FUNGHI PORCINI
- 4 CARCIOFI
- 2 PEPERONI GIALLI
- 420 G DI PASTA TIPO SPAGHETTI

### **Preparazione**

Tagliate a metà i peperoni. Eliminate i peduncoli, i semi e i filamenti bianchi e tagliate la polpa a striscioline. Eliminate le foglie più esterne e più dure dei carciofi e tagliateli a fette nel senso della lunghezza. Pulite accuratamente i funghi servendovi di uno straccio inumidito e tagliateli a fette. Pelate la cipolla. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi soffriggere la cipolla a fuoco basso e con un cucchiaio di acqua. Versate nel tegame le verdure, salate, pepate e mescolate. Irrorate con qualche mestolo di acqua durante la cottura. Nel frattempo, sgocciolate bene i pomodori dal loro liquido e spezzettateli grossolanamente con una forchetta. Quando le verdure saranno tenere, aggiungete i pomodori, regolate di sale e di pepe, e continuate la cottura per altri trenta minuti circa. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli in una zuppiera da portata. Conditeli con il sugo alle verdure, spolverizzate di parmigiano grattugiato e servite subito.

## Tagliatelle al forno

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 10 G DI FARINA BIANCA
- 40 G DI BURRO
- 2 BICCHIERI DI BRODO
- 1 CIPOLLA
- SEDANO
- 1 CAROTA
- ALLORO
- TIMO
- 350 G DI CARCIOFI
- 1 UOVO
- 2 FORMAGGINI
- 2 CUCCHIAI DI LATTE
- 350 G DI PASTA TIPO TAGLIATELLE ALL'UOVO
- 50 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 50 G DI PANNA
- SALE

### Preparazione

Amalgamare la farina con poco burro, il brodo, la cipolla, poco sedano, la carota, alloro e timo. Bollire per 30 minuti. Unire la panna, il tuorlo e i formaggi sciolti nel latte tiepido. Cuocere i carciofi a spicchi nel burro. Lessare le tagliatelle e condirle la salsa e il burro. Disporre strati di carciofi e tagliatelle in una teglia imburata e gratinare.

## Pomodori con la pasta

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Prendete 4 pomodori, tagliategli la calotta, incidete la polpa a croce, svuotateli, salateli, metteteli capovolti su un telo per 15 minuti poi asciugateli bene internamente. Cuocete al dente 150 grammi di pasta corta, raffreddatela sotto l'acqua e conditela con 2 cucchiaini di olio. Unite 2 cipollotti tritati, 2 cucchiaini di erbe miste tritate (menta, finocchietto tritato e prezzemolo) e la polpa dei pomodori. Mescolate e lasciate insaporire la pasta al fresco, coperta, fino al momento di portarli in tavola con l'aggiunta di 30 grammi di grana a scaglie.

## Pasticcio con carciofi

### Ingredienti per 6 persone

- 350 GRAMMI DI PASTA FORMATO CONCHIGLIE
- 8 CARCIOFI
- 1 UOVO
- 100 ML DI PANNA FRESCA
- 50 GRAMMI DI GRANA GRATTUGIATO
- MENTA, PREZZEMOLO
- SALE E PEPE
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- UN FOGLIO DI PASTA BRISÉE (200 GR FARINA, 1 UOVO, 100 GR BURRO, UN CUCCHIAIO DI ZUCCHERO, UNA PRESA DI SALE)

### Preparazione

Prendete uno stampo a cerniera, rivestitelo con carta da forno e appoggiatevi il foglio di pasta brisée, bucherellate il fondo con la forchetta, rivestite con un foglio di carta da forno, riempite con alcuni fagioli secchi ed infornate a 200° per 20 minuti.

Mondate i carciofi, tagliateli a spicchi, metteteli in una pentola, copriteli fino a metà con acqua, unite 4 cucchiaini di olio, salate e cuocete, coperto, per mezz'ora. Unite ora un cucchiaino di menta e prezzemolo tritati.

Cuocete la pasta molto al dente, raffreddatela e asciugatela su un panno o carta assorbente, conditela con la panna, l'uovo e i carciofi.

Togliete i fagioli dalla pasta brisée e riempietela con l'impasto delle conchiglie, infornate a 200° per 20 minuti.

## Pasta bicolore ( zucca e pomodorini)

Questo modo intelligente di cucinare pasta e verdure assieme è usato in Puglia, dove le paste con gli ingredienti più genuini sono all'ordine del giorno. In effetti la pasta ha tutto un altro sapore, essendosi cotta con il gusto della zucca stessa, risultando addirittura più gustosa. Una buona idea potrebbe essere di aggiungere uno o due spicchi di aglio tagliati a metà durante la cottura della zucca, per poi eventualmente toglierli prima di portare il piatto in tavola.

### Ingredienti per 2 persone

- 1 FETTA DI ZUCCA
- 14 POMODORINI CILIEGINA
- 70-100 GR PASTA BIANCA (FRUMENTO, KAMUT O FARRO)
- SALE
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

## Gnocchetti verdi al pomodoro

### Preparazione

Lessate le patate con la buccia. Nel frattempo, mondate e lavate gli spinaci, le bietole e la lattuga. Scottate le verdure per 2-3 minuti in acqua bollente salata. Scolatele, strizzatele bene e tritatele finemente. Sbucciate le patate, passatele allo schiacciapatate facendo cadere la purea in una ciotola. Unite la farina, il trito di verdure, il grana, 1 cucchiaio d'olio e l'uovo. Lavorate il composto con una forchetta, poi trasferitelo sul piano di lavoro infarinato e continuate a impastarlo fino a che non sarà omogeneo. Sbollentate i pomodori, sbucciateli e tagliateli a dadini. Fateli rosolare con 4 cucchiaini di olio, salate e pepate. Cuocete a fuoco vivace per una decina di minuti. Unite le erbe aromatiche tritate e continuate la cottura a fuoco dolce per qualche istante. Formate degli gnocchetti con il composto di patate e verdure usando due cucchiaini. Versateli in acqua leggermente salata e lasciateli cuocere fino a quando non vengono a galla. Scolate gli gnocchetti dall'acqua con un mestolo forato. Conditeli con il sugo di pomodoro e aromi ben caldo.

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 200 G DI SPINACI
- 200 G DI BIETOLE
- 200 G DI INSALATA LATTUGA
- 400 G DI PATATE
- 70 G DI FARINA
- 1 UOVO
- 40 G DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 600 G DI POMODORI MATURI
- 1 MAZZETTO DI ERBE AROMATICHE MISTE (SALVIA, ROSMARINO, TIMO, MAGGIORANA)
- 5 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE, PEPE

## **Gnocchi ai broccoli piccanti**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G GNOCCHI DI PATATE
- 1 MAZZETTO DI BROCCOLI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PECORINO GRATTUGIATO
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- PEPERONCINO PICCANTE
- SALE

### **Preparazione**

Mondate i broccoli, lavateli e lessateli in acqua leggermente salata finché sono teneri. Scolateli e frullateli. Potete anche schiacciarli con la forchetta. Sbucciate l'aglio, tritatelo e fatelo rosolare in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Unite i broccoli, salate e insaporite con peperoncino a piacere. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata. Scolateli man mano che vengono a galla e trasferiteli nel tegame con i broccoli. Mescolate in modo da insaporire bene il tutto. Servite il formaggio nei piatti.

## Gnocchi al forno

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 KG DI PATATE
- 250 G DI FARINA
- 100 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 1 TAZZA DI PANNA
- 100 G DI BURRO
- 4 UOVA
- POCA DI NOCE MOSCATA
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Lessare le patate, sbuciarle e passarle allo schiacciapatate. Amalgamarvi la farina, le uova, il burro fuso, il parmigiano, poca noce moscata, sale e pepe.

Ridurre il composto in palline.

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e versarvi gli gnocchi. Quando verranno a galla scolarli con una schiumarola e trasferirli in una pirofila imburrata.

Irrorarli con la panna e cuocerli in forno caldo per circa 15 minuti.

## Gnocchi alle verdure

Attenzione: non serve usare l'uovo per far rapprendere gli gnocchi, questo per due motivi.

- Il primo, più importante, che due proteine assieme non permettono al fegato di produrre l'enzima adatto per la loro digestione, con logica conseguenza che né l'uovo, né la ricotta vengono assimilati come nutrienti nell'organismo.
- Il secondo, è che le ricette della nouvelle cuisine, escludono l'uovo dalla preparazione degli gnocchi, in quanto ne appesantiscono il gusto. Ed infatti riescono benissimo anche senza.

### Ingredienti

- 100 G DI SPINACI BIOLOGICI OPPURE DI BIETE
- 100 G DI RICOTTA DI CAPRA (PER GLI INTOLLERANTI, USATE 100 G DI TOFU BIANCO)
- 1/2 BICCHIERE DI CAPRINO STAGIONATO
- FARINA QUANTO BASTA (CIRCA 1 BICCHIERE)
- SALE
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

### Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua che verrà usata per cuocere gli gnocchi.

Dopo aver lavato con cura gli spinaci, metteteli ancora bagnati in un pentolino e fateli cuocere per alcuni minuti. Quando si sono appassiti, strizzateli benissimo con l'ausilio di un grande passatè e poi, con un coltello o con una mezzaluna tritateli finemente. Mescolate il trito di spinaci con la ricotta, il caprino stagionato ed il sale (magari gustando per controllare la salatura); unite alla fine un po' di farina per ottenere un impasto consistente, tanto da formare con le mani delle piccole palline, che rotolerete nella farina per evitarne l'incollamento. Buttate le palline nella pentola con l'acqua in ebollizione, avendo l'accortezza di aspettare 10 secondi dopo la loro risalita in superficie, prima di toglierli con la schiumarola.

Condite con pesto alla genovese, oppure con olio e una spolveratina di caprino stagionato.

## Risotto agli asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI RISO PARBOILED
- 1 KG DI ASPARAGI
- 100 G DI BURRO
- 1 CIPOLLA PICCOLA
- 100 CL DI BRODO
- 100 G DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE

### Preparazione

Lavo gli asparagi, li lego insieme e li cuocio a vapore togliendoli quando sono ancora al dente. Taglio le punte degli asparagi e le metto da parte. In una casseruola con 50 g di burro e altrettanto olio lascio imbiondire la cipolla tagliata finemente, aggiungo il riso rosolandolo a fiamma alta facendogli assorbire un poco del fondo di cottura. Copro completamente il riso col brodo che aggiungo man mano che evapora. Quando il riso è quasi pronto metto le punte degli asparagi e quando è cotto, giusto al dente, lo tolgo dal fuoco, unisco il burro rimasto e il formaggio, rimasto bene mantecando il tutto e infine verso nel piatto e servo in tavola.

## Risotto con asparagi, zucca e porri

### Ingredienti per 4 persone

Mondate un porro, tagliatelo a striscioline e fatelo soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai di olio, aggiungete 12 asparagi a pezzetti con 300 grammi di zucca tagliata a scaglette e fate insaporire, ora unite 400 grammi di riso, fatelo tostare per 2 minuti, bagnate con un bicchiere di vino bianco e portate a cottura unendo poco alla volta ½ litro di latte e 6 dl di brodo vegetale bollenti. Aggiustare eventualmente con una presa di sale poi aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato, una grattata di noce moscata e una macinata di pepe.

## Risotto con le erbe

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI RISO
- 200 G DI BIETOLE
- 200 G DI SPINACI
- 2 UOVA
- 1/2 CIPOLLA
- 50 G DI BURRO
- VINO BIANCO
- 100 CL DI BRODO
- FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

In una pentola fate rosolare nel burro la cipolla tritata fine. Appena appassisce unite il riso e fatelo tostare alcuni minuti. Aggiungete quindi le verdure lavate e tagliate fini. Salate, pepate e bagnate con del vino. Quando sarà evaporato tirate su il risotto con il brodo bollente. Appena è pronto spegnete il fuoco e amalgamateci le uova precedentemente sbattute con 4 cucchiari di formaggio. Rimestate bene e servite con altro parmigiano.

## Risotto nero alla fiorentina

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 350 G DI RISO
- 300 G DI SEPIE
- 300 G DI BIETOLE
- AGLIO
- CIPOLLINA
- OLIO D'OLIVA
- PARMIGIANO GRATTUGIATO

### Preparazione

Pulire le seppie (tenendo da parte la vescichetta piena di sostanza nera), tagliarle a striscioline. Soffriggere in un tegame l'olio, l'aglio e la cipolla tritati; appena imbiondiscono aggiungere le seppie, mescolare per qualche minuto, poi unire anche le bietole ben ripulite dalle costole e tritate. Aggiustare di sale e pepe e cuocere per 30 minuti. Poi, unire il riso e il nero delle seppie e continuare la cottura, aggiungendo, se necessario, acqua calda. Prima di servire aggiungere il parmigiano grattugiato.

## Risotto in verde

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 350 G DI RISO
- 400 G DI PISELLI
- PREZZEMOLO
- BASILICO
- CIPOLLA
- 100 CL DI BRODO DI DADO
- 50 G DI BURRO
- 3 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- SALE

### Preparazione

Soffriggere la cipolla tritata in 30 g di burro, unire il riso, farlo insaporire e versare un po' di brodo. Dopo 5 minuti unire i piselli e mescolare con cura, quindi portare a cottura versando il brodo caldo poco alla volta.

Incorporare il basilico e il prezzemolo tritati, aggiustare di sale, aggiungere il parmigiano e il burro, mescolare e servire.

## Riso in insalata con barbabietole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI RISO
- 1 BARBABIETOLA
- 100 G DI FORMAGGIO EMMENTHAL
- 16 CAPPERI SALATI
- 3 UOVA SODE
- OLIO D'OLIVA
- 1 CUCCHIAINO DI SENAPE
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- ACETO DI VINO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua salata per circa 18 minuti. Passatelo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mettetelo in un'insalatiera. Aggiungete il formaggio a dadini, due uova sode a pezzettini, i capperi lavati e dissalati. Condite con olio, aceto, sale, pepe e un cucchiaino di senape.

Mescolate bene e sopra cospargete la barbabietola sbucciata e tagliata a dadini e il prezzemolo fresco ben tritato. Guarnite con il restante uovo sodo tagliato a sottili rondelle.

### Risotto ai carciofi

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI RISO
- 1 CIPOLLA
- 100 CL DI BRODO
- 2 CARCIOFI
- 80 G DI BURRO
- 50 G DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- OLIO D'OLIVA

#### Preparazione

Mondare i carciofi e tagliare a pezzetti i cuori. Tritare la cipolla e farla appassire in 30 g di burro e poco olio, unire i carciofi, mescolare e aggiungere il riso. Quando il riso sarà leggermente tostato bagnarlo con il vino e lasciarlo evaporare. Portare il riso a cottura unendo poco per volta il brodo bollente. A fine cottura unire il burro rimasto, il grana, mescolare bene e servire.

### Risotto con zucca e carciofi

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 350 G DI RISO
- 3 CARCIOFI
- 200 G DI POLPA DI ZUCCA
- 40 G DI BURRO
- BRODO
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- SALE, PEPE

#### Preparazione

In un tegame scaldate metà burro, insaporitevi la zucca cruda tagliata a pezzetti, regolate il sale, bagnatela con un po' d'acqua e lasciatela cuocere per 20 minuti. A questo punto aggiungete la parte più tenera dei carciofi tagliata a spicchi sottili e cuocete per un altro quarto d'ora. Schiacciate la zucca con la forchetta. Unite il riso, mescolate con cura, salate, pepate. Portate a cottura bagnando con il brodo caldo a mano a mano che viene assorbito come per un normale risotto. Poco prima che sia pronto mantecate con un pezzetto di burro fresco. Servite con il formaggio grattugiato.

## Risotto al melone

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 MELONE
- 100 G DI BURRO
- 1/2 SCALOGNO
- 8 PUGNI DI RISO
- BRODO DI POLLO (O BRODO DI DADO)
- 1 BICCHIERE DI RUM
- SALE
- 1 MACINATA DI PEPE VERDE

### Preparazione

Pulite il melone dalla buccia e dai semi. Tagliatelo a dadini e mettetelo a cuocere in un tegame con una parte di burro ed un po' d'acqua. Salate e lasciate cuocere fino a quando con la forchetta non sarà così tenero da poterlo schiacciare.

In un tegame per risotti sciogliete il burro infarinato e soffriggete leggermente lo scalogno; aggiungete il riso, fatelo tostare un po' e sfumatelo con una spruzzata di rum.

Aggiungete per due volte un mestolo di brodo e quando il secondo sarà già assorbito unitevi il purè di melone, aggiustate di sale e finite la cottura del risotto aiutandovi sempre con il brodo.

Levatelo al dente e servitelo con una macinata di pepe verde.

## Risotto con melanzane

### Ingredienti per 4 persone

Fate soffriggere in una casseruola una cipolla tritata con 3 cucchiaini di olio, unite 350 grammi di riso, fatelo tostare per 2 minuti, bagnate con un cucchiaino di aceto e il succo di 3 limoni e portate a cottura unendo 6 dl di brodo vegetale caldo (aggiustare eventualmente con una presa di sale). Poi aggiungete 2 melanzane tagliate a dadini e cotte con un cucchiaino di olio, 8 pomodorini tagliati a metà, 10 olive verdi, un cucchiaino di maggiorana e la buccia di mezzo limone grattugiata. Per la mantecatura del riso useremo 50 grammi di caciocavallo grattugiato.

## Peperoni con il riso

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Pulite, tagliate 4 peperoni a metà e svuotiamoli dei semi. Fate appassire con 3 cucchiaini di olio, 2 cipollotti tritati poi unite 4 zucchine e una falda di peperone a fettine, un pizzico di peperoncino e una presa di sale. Cuocete per 10 minuti, fate raffreddare poi aggiungete 200 grammi di riso, bollito al dente, freddo. Farcite i peperoni, sistemateli in una pirofila con un goccio di olio e un mestolino di acqua poi infornate a 180° per 40 minuti.

## Crema di asparagi con calamari

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI ASPARAGI
- 1 KG DI CALAMARI
- 600 G DI MAZZANCOLLE
- 70 G DI CAROTE
- 100 G DI PATATA
- 10 G DI MAGGIORANA
- 1 UOVO
- SUCCO DI LIMONE
- SALE, OLIO D'OLIVA

### Preparazione

Tagliare i gambi agli asparagi tenendo da parte le punte. Lessare i gambi e passarli al mixer con acqua di cottura, olio, sale e maggiorana. Tagliare a dadini le patate, le carote e le punte di asparagi, aggiungere le teste di calamari macinate, l'uovo, sale e amalgamare bene. Riempire i calamari con la farcia, cuocerli a bagnomaria per 90 minuti e tagliarli a fette, scottare le mazzancolle, condirle e disporle con le fette di calamari sulla crema di asparagi.

## Zuppa di asparagi

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 MAZZO DI ASPARAGI
- 2 CIPOLLE
- 1 MELANZANA
- 100 CL DI BRODO DI VERDURA
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 40 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO IN SCAGLIE
- 150 G DI PANE INTEGRALE
- SALE
- 1 SPOLVERATA DI PEPE

### Preparazione

Per la zuppa di asparagi: pulire e lavare gli asparagi, eliminando la parte dura finale. Conservare le punte a parte. Pelare le cipolle e affettarle a rondelle sottili. Mettere sul fuoco una casseruola, versare l'olio e aggiungere le cipolle affettate. Lasciarle ammorbidire, unire il gambo degli asparagi tagliato a pezzetti e la melanzana e tagliata a dadini. Salare leggermente le verdure e coprirle con il brodo vegetale. Cuocere 40 minuti a fuoco lento. Passare al passaverdura la zuppa (oppure frullarla finemente). Unire le punte di asparagi e cuocere per altri 5 minuti. Per servire: eliminare la crosta dalle fette di pane integrale e tagliarlo a dadini. Disporlo in una teglia da forno e farlo tostare in forno caldo

per 5 minuti a 200 gradi. Versare nelle fondine la zuppa, accompagnandola con i crostini di pane, le scaglie di parmigiano e una spolverata di pepe,.

### Zuppa di asparagi e farro

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 CIPOLLA TRITATA
- 1 CAROTA A DADINI
- 2 GAMBI DI SEDANO TRITATO FINISSIMO
- PREZZEMOLO TRITATO
- BASILICO TRITATO
- 150 G DI FARRO
- SALE, PEPE
- PEPERONCINO
- 2 FOGLIE DI ALLORO
- 500 G DI ASPARAGI
- 2 PATATE TAGLIATE A PEZZETTI
- OLIO D'OLIVA
- FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO

#### Preparazione

Rosolare in padella una cipolla tritata, una carota a dadini, due gambi di sedano tritati finissimi, prezzemolo e basilico tritati, unire 150 g di farro e coprire di acqua abbondante; insaporire con sale, pepe, peperoncino e due foglie di alloro. Mentre il brodo ribolle, pulire circa 500 g di asparagi e tagliarli a pezzetti; aggiungere alla zuppa ancora due patate tagliate a pezzetti ed infine gli asparagi. Continuare la cottura per circa un'ora. Si serve in tavola con un filo d'olio d'oliva e parmigiano grattugiato.

### Minestra verde

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI BIETOLE
- 40 G DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 3 UOVA
- 150 CL DI BRODO
- 1 PIZZICO DI SALE

#### Preparazione

Lessate e scolate le bietole. Quando sono fredde strizzatele per eliminare tutta l'acqua e passatele al tritaverdure. Raccogliete il ricavato in una terrina e mescolatelo con il formaggio, le uova, un pizzico di sale, poi diluitelo con un mestolo di brodo freddo. In una pentola portate a bollore il resto del brodo e lasciatevi cadere il composto mescolandolo con una frusta. Fate sobbollire dolcemente per 5 minuti e versate nella zuppiera. Servite con il formaggio grattugiato a parte.

## Zuppa di pane

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI PANE RAFFERMO
- 250 G DI FAGIOLI CANNELLINI
- 50 G DI PROSCIUTTO CRUDO
- 1/2 CIPOLLA
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 CAROTA
- 1 COSTA DI SEDANO
- 1 CIUFFETTO DI PREZZEMOLO
- 1/2 CAVOLO VERZA
- 1 MAZZO DI BIETOLE
- 2 PATATE
- 2 CUCCHIAI DI PASSATO DI POMODORO
- OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Lasciate a bagno i fagioli per una notte. Scolateli, metteteli in una pentola, copriteli d'acqua fredda e portate a cottura molto lentamente. In un'altra pentola scaldare quattro cucchiai d'olio e insaporitevi prosciutto, cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo tritati. Quando hanno preso colore aggiungete il cavolo a listerelle, le bietole spezzettate e le patate a tocchetti. Regolate sale, pepe, unite due cucchiai di passato di pomodoro, due mestoli dell'acqua dei fagioli, coprite e portate a cottura a calore moderato. Appena i fagioli sono pronti passateli al mulinetto, versateli nella pentola delle verdure, mescolate e fate sobbollire ancora un po'. Distribuite in una zuppiera le fettine di pane tagliate sottili, versatevi sopra la minestra bollente e lasciate riposare al caldo per circa 20 minuti in modo che il pane assorba gran parte del liquido. Conditela con un giro d'olio.

## Crema di patate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 50 CL DI BRODO
- 500 G DI PATATE

- 1 CIPOLLA
- 25 CL DI LATTE
- 30 G DI BURRO
- 1 UOVO
- 1/2 BICCHIERE DI CREMA DI LATTE
- CROSTINI DI PANE

### **Preparazione**

Rosolare nel burro la cipolla affettata, unire le patate tagliate a pezzi, bagnare con il latte e il brodo e quando il tutto sarà cotto passare al setaccio.

Aggiungere il tuorlo d'uovo e la crema di latte, mescolare con cura e servire caldo con i crostini di pane.

## **Minestra di piselli**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI PISELLI
- 25 G DI BURRO
- 25 G DI FARINA
- 75 CL DI BRODO
- ALCUNI CROSTINI
- PREZZEMOLO TRITATO

### **Preparazione**

Lessare i piselli poi frullarli. Mescolarli con una besciamella preparata con il burro, la farina e 1/2 l di brodo, unire ancora un bicchiere di brodo e cuocere per 10 minuti.

Servire con crostini e prezzemolo tritato.

## **Zuppa di piselli, patate e bacon**

### **Ingredienti e dosi per 6 persone**

- 1000 G DI PATATE
- 1 CONFEZIONE DI PISELLI
- 100 G DI BACON
- AGLIO
- PREZZEMOLO TRITATO
- FORMAGGIO PARMIGIANO
- BRODO

- CROSTINI DI PANE
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE
- PEPE

### **Preparazione**

In una pentola fate rosolare l'aglio schiacciato, il bacon tagliato a tocchetti e l'olio d'oliva extra-vergine. Quando il bacon è dorato aggiungete le patate sbucciate e tagliate a rondelle, i piselli, e coprite con il brodo. Fate cuocere sino a quando alcune patate saranno cotte. Servite con olio d'oliva extra-vergine, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, pepe macinato al momento e crostini dorati.

## **Zuppa di scarola**

### **Ingredienti per 4 persone**

- 1 SCAROLA DI CIRCA 600 GRAMMI
- 4 FETTE DI PANE RAFFERMO
- 100 GRAMMI DI PASSATA DI POMODORO
- 3 SPICCHI D'AGLIO
- SALE E PEPERONCINO
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

### **Preparazione**

Mondate la scarola, sfogliatela e tagliuzzatela grossolanamente. Tuffatela in acqua salata bollente ed estraetela dopo pochi minuti con la schiumarola senza scolarla completamente. Rosolate 2 spicchi d'aglio schiacciati in un tegame con l'olio e peperoncino. Quando hanno preso colore, scartateli e versate la passata di pomodoro. Fate cuocere per circa 15 minuti, unite la scarola, regolate di sale e fate insaporire 10 minuti diluendo, se necessario, con qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della scarola. Tostate le fette di pane, sfregatele con 1 spicchio d'aglio e mettele nelle fondine. Distribuitevi sopra la zuppa e servitela calda.

## **Minestrone con gnocchi**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 400 G DI PASTA TIPO GNOCCHI DI PATATE
- 2 PATATE
- 2 CAROTE
- 2 ZUCCHINE
- 1 COSTA DI SEDANO
- 1 CIPOLLA

- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 100 G DI PISELLI
- BIETA
- BASILICO
- 2 POMODORI
- SALE
- FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO

### Preparazione

Pulire, lavare le verdure e tagliarle a tocchetti. Mettere a freddo tutte le verdure, i piselli, l'aglio in 150 cl circa d'acqua con una presa di sale e calcolare 30 minuti di cottura dal momento dell'ebollizione.

A parte cuocere gli gnocchi, ritirarli con una schiumarola quando affiorano e porli in una zuppiera.

Versarvi sopra il minestrone e condire col grana.

## Zuppa di barbabietole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI BARBABIETOLE
- 1 CIPOLLA
- 2 CAROTE
- 1 VASETTO DI YOGURTH
- 2 CUCCHIAI DI FARINA BIANCA
- PREZZEMOLO
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO
- 30 G DI BURRO
- SALE
- CROSTINI DI PANE

### Preparazione

Fate sciogliere in un pentolino 30 g di burro, unite due cucchiari di farina e lasciatela colorire mescolando. Ammorbidite il composto con il cucchiario aceto, aggiungete un litro e mezzo di acqua tiepida; salate, unite la cipolla, la carota e le barbabietole tagliate a pezzetti regolari. Fate sobbollire per circa un'ora. Quindi frullate a lungo il composto, versatelo in una zuppiera, amalgamate al passato lo yogurth; insaporite con il prezzemolo tritato e servite con crostini di pane.

## Minestra di razza alla romana

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 RAZZA DA 1 KG
- 500 G DI BROCCOLETTI
- 200 G DI PASTA TIPO FETTUCCHINE
- 4 SPICCHI DI AGLIO
- 1 CIPOLLA, 1 CAROTA
- SEDANO, PREZZEMOLO
- 1 ACCIUGA
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALSA DI POMODORO
- SALE, PEPE

### **Preparazione**

Tagliare a pezzi la razza, metterla in pentola con 2 spicchi d'aglio, cipolla, carota, sedano, 3 l di acqua e bollire per 2 ore schiumando spesso. Fare un trito con acciuga e prezzemolo; imbiondire l'aglio rimasto nell'olio, eliminarlo e unire il trito, la salsa, i broccoletti a pezzi, sale, pepe. Far insaporire. Unire il brodo di razza quando i broccoletti sono teneri, portare a ebollizione, unire le fettuccine spezzettate e cuocere.

## **Minestra di trenette con verdure e scampi**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 320 G DI PASTA TIPO TRENETTE
- 300 G DI BROCCOLETTI
- 100 G DI CODE DI SCAMPI SGUSCIATE
- 100 CL DI BRODO VEGETALE
- 2 CAROTE
- 1 PORRO
- 5 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### **Preparazione**

Mondate, lavate, asciugate e tagliate a rondelle sottili solo la parte bianca del porro. Lavate, sgocciolate e dividete i broccoletti in cimette. Raschiate e lavate le carote; tagliatele a pezzetti. In una casseruola, fate scaldare l'olio fatevi appassire il porro e le carote. Mettete il coperchio e lasciate stufare su fiamma dolce, per quindici minuti. Unite le code di scampi, le cime di broccoletti, il brodo, poco sale e pepe. Proseguite la cottura, a coperto, per quindici minuti, su fiamma vivace. Togliete quindi il coperchio e lasciate cuocere per altri dieci minuti. Unite poi le trenette e portatele a cottura. Servite caldo.

## Minestrone integrale

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 200 G DI RISO INTEGRALE
- 10 FOGLIE DI SALVIA
- 1 VERZA
- 2 SCALOGNI
- 500 G DI BROCCOLETTI
- 1 FINOCCHIO
- 1 LIMONE
- PARMIGIANO GRATTUGIATO
- POCO DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Mondare, lavare e tagliare la verza, il finocchio e i broccoletti. Rosolare gli scalogni e la salvia tritati in poco olio, unire le verdure affettate e farle appassire per 20 minuti a pentola coperta e a fuoco medio. Versare 200 cl di acqua calda, salare e portare ad ebollizione. Versare il riso e portarlo a cottura. Fuori dal fuoco condire con il parmigiano e la scorza grattugiata di 1/2 limone.

## Zuppa di patate e finferli con crostini alla toma piemontese

### Ingredienti per 4 persone

- 2 PATATE
- 300 GRAMMI DI FUNGHI FINFERLI
- 3 CIPOLLOTTI BIANCHI
- 500 GRAMMI DI BRODO VEGETALE
- 1 DL DI VINO BIANCO
- 2 FETTE DI PANE PER CROSTINI
- 1 TOMA PIEMONTESE (150 GRAMMI)
- SALE E PEPE
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

### Preparazione

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, pulite i finferli e tagliateli a pezzetti, mondate il cipollotto e tagliatelo a listarelle sottili. Fate rosolare in poco olio i cipollotti, unite le patate e i finferli e fate insaporire. Salate, pepate, sfumate con il vino e versate il brodo. Lasciate cuocere per altri 15-20 minuti fino a cottura completa delle patate. Tagliate le fette di pane a metà, adagiatevi la toma a cubetti, passate in forno a tostare e utilizzateli per accompagnare la zuppa ben calda.

## Zuppa di patate e verza

### Ingredienti per 4 persone

- 500 GRAMMI DI PATATE
- 400 GRAMMI DI VERZA
- 2 CIPOLLE ROSSE
- 1 DADO PER BRODO VEGETALE
- AGLIO, FINOCCHIETTO, PREZZEMOLO
- SALE E PEPE
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

### Preparazione

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, pulite la verza e tagliatela a strisciole sottili, mondate le cipolle e affettatele finemente. Mettete in una pentola la verza, metà delle cipolle e le patate; unite 1 spicchio d'aglio sbucciato e tagliato, il dado, sale e pepe, 2 litri di acqua e cuocete per 30 minuti. Scolate con una schiumarola metà delle patate e tenetele da parte; quindi frullate le altre verdure. In una pentola riunite il passato, le patate e fate cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Nel frattempo fate appassire le cipolle rimaste in una padella per 5 minuti con un goccio di olio. Unite le cipolle alla zuppa e cuocete ancora 5 minuti, regolate di sale e pepe, aggiungete un cucchiaino di prezzemolo e uno di finocchietto tritati, 2 cucchiaini di olio e grana a piacere.

## Zuppa gran misto con il pesto

### Ingredienti per 4 persone

- 2 ZUCCHINE
- 4 FOGLIE DI VERZA
- 2 CAROTE
- 2 COSTOLE DI SEDANO
- 2 PORRI
- 2 PATATE
- 2 POMODORI
- 100 GRAMMI DI FAGIOLI SGRANATI
- 2 LITRI D'ACQUA
- OLIO EXTRA VERGINE
- BASILICO, AGLIO, PINOLI
- SALE E PEPE

### Preparazione

Tagliate le verdure a pezzettini, unite i 2 litri d'acqua, 3 cucchiaini di olio, sale grosso e cuocete per 2 ore. Frullate 30 foglie di basilico con uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di pinoli, 20 grammi di grana, sale, unendo, a poco a poco, 3 cucchiaini di olio. Servite il pesto a parte.

## Lago di zucca

Per chi tollera il latte, si può guarnire con del formaggio grattugiato; l'importante, dopo tale piatto, è evitare accuratamente un secondo di proteine diverse dai latticini. Quindi si ad un secondo a base di fettine di formaggio e rondelle di carote: semplice ma nutrizionalmente completo.

### Ingredienti

- 300 G DI POLPA DI ZUCCA
- 1 PICCOLO PORRO
- 1 PICCOLA CIPOLLA
- 10 G DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- 1 BICCHIERE DI PANNA DI SOIA (IN ALTERNATIVA USARE LATTE OPPURE LATTE DI RISO)
- 1 FETTA DI PANE INTEGRALE TOSTATO (BUONO QUELLO DI MAIS)
- 1 PIZZICO DI SALE MARINO

### Preparazione

Tagliate la zucca a pezzettini. Eliminate la base e la parte scura del porro e tagliatelo a rondelle sottili. Sbucciate e sminuzzate la cipolla. Scaldate l'olio con un cucchiaio d'acqua in un pentolino a fuoco moderato e fate appassire il porro e la cipolla per 10 minuti circa, fino a quando sono teneri. Unite la zucca e lasciate cuocere per qualche minuto, poi versate la panna di soia e mezzo bicchiere di acqua. Aggiungete una presa di sale e fate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. A fine cottura, frullate la zuppa e servitela a piacere con crostini di pane.

\*Se volete aggiungere un gusto insolito e molto apprezzato dai piccolini, sciogliete mezzo cucchiaino di miso (lo trovate nei negozi di alimentazione naturale) con due cucchiai di zuppa per poi inglobarli nel piatto finito. Apporta enzimi, vitamine e minerali, ottimi per controbattere raffreddori e malanni di stagione.

## Minestrina ai 3 sapori

Nel caso in cui decidiate di renderlo piatto unico alla sera, potete aggiungervi anche una grattugiata di formaggio, di modo che risulti un piatto completo dal punto di vista nutrizionale. Questo al momento di servire, non prima, altrimenti il formaggio tende a sciogliersi, alterandosi nel sapore.

### Ingredienti per 1 persona

- 1 FETTA DI ZUCCA (OPPURE 1 CAROTA)
- 1 CIPOLLA MEDIO-PICCOLA
- 1 O 2 MANCIATE DI SPINACI
- 40-50 G DI COUS-COUS (OPPURE PASTINA PICCOLA)
- 1 PIZZICO DI SALE
- OLIO EXTRAVERGINE

### Preparazione

Tagliate la zucca e la cipolla a pezzettini e buttateli in due tazze di acqua in procinto di bollire. A metà cottura (circa 10 minuti) aggiungete il cous-cous assieme al sale, e lasciate cuocere ancora 8-10 minuti (regolatevi con il tempo di cottura scritto sulla scatola del cous-cous, oppure assaggiate la pasta). Una volta

## primi piatti

conclusa la cottura, levate la pentola dal fuoco, lasciate lievemente raffreddare ed aggiungete la manciata di spinaci, l'olio d'oliva. Per ultimo, provvedete a frullare ben bene il tutto, avendo cura di servite tiepido-caldo.

## Asparagi al cartoccio

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 200 G DI PASTA SFOGLIA
- 250 G DI FUNGHI COLTIVATI
- 2 MAZZETTI DI ASPARAGI
- 1 PANINO RAFFERMO
- 1 CIPOLLA
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 3 UOVA
- 50 G DI BURRO
- 1 MESTOLO DI BRODO
- 1 LIMONE
- 1/2 BICCHIERE DI LATTE
- SALE, PEPE

### Preparazione

Fate insaporire gli asparagi in una padella con 30 g di burro, a fuoco dolce per 5 minuti. Tenete da parte, in caldo, metà degli asparagi e tagliate i restanti in modo da separare le punte dai gambi. Pulite i funghi, affettateli sottilmente nel senso della lunghezza e fateli rosolare per pochi istanti in una casseruola col resto del burro, a calore moderato, quindi salate, pepate, unite il brodo caldo e fate cuocere per 10 minuti. In una ciotola mescolate la mollica del panino, fatta ammorbidire nel latte, strizzata e sminuzzata finemente, il prezzemolo e la cipolla tritati, quindi aggiungete il composto ottenuto ai funghi. Lasciate insaporire tutt'assieme per un minuto, poi unite i gambi degli asparagi, tritati, le punte, due uova sbattute con una presa di sale e il succo di un limone. Rimestate delicatamente, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Stendete la pasta sulla spianatoia infarinata, dividetela in quattro rettangoli uguali e mettete al centro di ognuno un poco del ripieno, allineando bene le punte degli asparagi. Portate verso il centro i due lembi di pasta rimasti scoperti, spennellateli con l'uovo restante sbattuto, infine sovrapponeteli tra loro. Adagiate i cartocci sulla piastra del forno inumidita e fateli cuocere a 200 gradi per 15 minuti. Sfornateli quando sono ben dorati, sistemateli su un piatto di portata insieme agli asparagi tenuti da parte e servite.

## Asparagi e gamberi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI ASPARAGI
- 20 GAMBERI
- 1 CAROTA
- 1 CUORE DI SEDANO
- 1/2 LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO BIANCO

- OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Sgusciate i gamberi, lavateli, sbollentateli per 2 minuti in acqua salata in cui avete versato due cucchiaini d'aceto. Sgocciolateli. Pulite gli asparagi, lessateli in acqua salata, scolateli e lasciateli intiepidire, teneteli da parte. Mondate, lavate, asciugate e tagliate a fettine sottili un cuore di sedano e la carota. Disponete le verdure sul piatto da portata e sopra distribuite i gamberi e gli asparagi, condite con olio, sale, pepe, il succo del limone filtrato al colino. Mescolate e servite subito.

## Calzone ripieno di verdura

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 300 G DI FARINA BIANCA
- 50 G DI PASTA DA PANE
- 1 KG DI BIETOLE
- 1 MANCIATA DI UVETTA SULTANINA
- 1 PEPERONCINO ROSSO PICCANTE
- OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Fate ammorbidire l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida. Mondate e lavate le bietole, scolatele accuratamente e asciugatele con un canovaccio. Tagliatele a listarelle eliminando la parte dura dei gambi. Scolate e strizzate l'uvetta e sbriciolate grossolanamente il peperoncino. In una terrina mettete le bietole, l'uvetta, un pizzico di sale e il peperoncino, irrorate il tutto con olio e mescolate per far amalgamare il tutto. Su una spianatoia o su un piano di lavoro mettete la farina, un pizzico di sale, la pasta da pane e due cucchiaini di olio e impastate con le mani versando tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere una pasta piuttosto morbida. Lavoratela energicamente ancora per qualche minuto, poi con un mattarello leggermente infarinato stendete la pasta formando un disco sottile. Oliate una placca da forno e accendete il forno a 170°. Stendete metà del disco di pasta sulla placca e versatevi sopra il ripieno alle bietole. Stendete il ripieno con un cucchiaio di legno e coprite con l'altra metà del disco di pasta sigillando accuratamente i bordi. Ungete leggermente la superficie del calzone e cuocete in forno per trenta minuti.

## Coniglio ripieno di verdura

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 CONIGLIO DI 2,2 KG
- 2 FETTE DI PANCETTA
- 8 CL DI OLIO D'OLIVA
- 80 G DI CIPOLLE

- 50 G DI CAROTE
- 40 G DI SEDANO RAPA
- 50 CL DI BRODO DI CARNE
- 30 G DI BURRO
- SALE, PEPE

Per il ripieno:

- 5 FETTE DI PANCARRÉ
- 30 G DI BURRO
- 60 G DI BROCCOLI
- 80 G DI CAROTE
- 80 G DI SEDANO RAPA
- 60 G DI ZUCCHINE
- SALE, PEPE
- 1 GRATTATINA DI NOCE MOSCATA
- 1 UOVO
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 1 CUCCHIAIO DI PANNA

### Preparazione

Pulite il coniglio, privatelo della testa e disossate la sella, lasciando intatte le cosce anteriori e posteriori, quindi lavatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo con cura. Preparate il ripieno: togliete la crosta al pancarré, tagliatelo a dadini e fatelo rosolare in una padella con 10 g di burro. Se preferite un ripieno più leggero, potete evitare di rosolare il pane nel burro e farlo invece abbrustolire in forno. Pulite tutti gli ortaggi e tagliate i broccoli a cimette e gli altri a dadini. Scottate in acqua bollente salata le verdure, tenendo divise le diverse qualità, poi fatele sgocciolare. Mettete in una terrina i dadini di pane e gli ortaggi, unite anche gli altri ingredienti e il resto del burro, fuso. Salate e pepate internamente il coniglio, farcitelo con il ripieno preparato, copritelo con le fette di pancetta, infine cucite l'apertura con filo da cucina, facendo attenzione a non stringere troppo, poiché il ripieno tende ad aumentare di volume durante la cottura. Salate e pepate il coniglio anche esternamente. Scaldate l'olio in una teglia sufficientemente grande e fatevi rosolare brevemente il coniglio a fuoco vivo, con il dorso rivolto verso il basso. Giratelo e fatelo cuocere nel forno preriscaldato (180 gradi) per circa un'ora. Pulite le cipolle, le carote e il sedano rapa, tagliateli a brunoise e aggiungeteli alla carne dopo 10 minuti dall'inizio della cottura. Quando gli ortaggi cominciano a colorirsi, versate nella teglia una parte del brodo, sufficiente per portare a cottura il coniglio; ogni tanto girate le verdure con un cucchiaio di legno. Quando la carne è pronta, toglietela dal recipiente e tenetela in caldo. Mescolate il resto del brodo al fondo di cottura e fatelo ridurre della metà. Passate al setaccio il sughetto ottenuto, incorporatevi il burro, freddo e a pezzetti, e regolate di sale e pepe. Tagliate a fette il coniglio e servitelo, passando a parte la salsa preparata.

## Pollo alla barbabietola

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI PETTO DI POLLO

- 4 BARBABIETOLE
- 2 BACCHE DI ANICE
- 1 BASTONCINO DI CANNELLA
- 2 BACCHE DI CARDAMOMO
- ALCUNE GOCCE DI ACETO BALSAMICO
- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE

### **Preparazione**

Mondate e tagliate a spicchi le barbabietole, posatele in una teglia con le bacche di anice, la cannella, le bacche di cardamomo schiacciate, 5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine e un po' di sale.

Dopo aver mescolato il tutto infornate a 200 gradi per circa 1/2 ora.

Tagliate a fette il petto di pollo e fatele dorare per pochi minuti in una padella con olio e sale; quindi adagiate le fette nella teglia con le barbabietole e lasciatelo cuocere ancora per 10/15 minuti.

Servite il piatto caldo, con qualche goccia di aceto balsamico.

## **Polenta e broccoletti**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 250 G DI FARINA GIALLA
- 700 G DI BROCCOLETTI
- 2 SCALOGNI
- 50 G DI FORMAGGIO PECORINO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- PEPERONCINO
- SALE

### **Preparazione**

Dividere i broccoletti in cimette e lavarli. Tritare finemente gli scalogni; rosolarli con olio e peperoncino; unire i broccoletti e brasare per 10 minuti. Aggiustare di sale e versarli nel paiolo. Unire 100 cl di acqua bollente e appena riprende bollore, la farina a pioggia. A fine cottura unire il pecorino grattugiato e versare immediatamente nei piatti. Si può aggiungere un filo di ottimo olio a crudo.

## **Insalata di scampi e broccoli**

### **Preparazione**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 16 CIMETTE DI BROCCOLI

- 4 CUCCHIAI DI
- 8 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA-VERGINE
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 12 SCAMPI FRESCHI SGUSCIATI
- ALCUNE FOGLIE DI INSALATA ROSSA
- 1 CUORE DI INSALATA RICCIA
- SALE, PEPE BIANCO

### **Preparazione**

Scottate per due minuti i broccoli in una pentola con acqua bollente salata, quindi fateli raffreddare sotto l'acqua corrente. Preparate una marinata mescolando, in una ciotola, l'aceto, l'olio d'oliva extra-vergine, il sale necessario e una macinata di pepe bianco. Fate saltare gli scampi in una padella con l'olio d'oliva, quindi salateli. In una terrina mescolate i broccoli con l'insalata rossa e l'insalata riccia, e conditeli con la marinata. Distribuite le verdure in quattro piatti individuali, mettete in ciascuno di essi tre scampi, insaporite con la marinata e servite.

## **Salsicce coi broccoli**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 KG DI BROCCOLI
- 500 G DI SALSICCIA
- 1 CUCCHIAIO DI STRUTTO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- SALE
- PEPERONCINO

### **Preparazione**

Lessare leggermente i broccoletti puliti e lavati. In un tegame di terracotta far dorare lo spicchio d'aglio con lo strutto. Aggiungere un pezzetto di peperoncino e le salsicce; farle soffriggere a fuoco basso. Durante la cottura, se necessario, bagnare con un po' di brodo o acqua. Servire ben caldo.

## **Alici in tortiera**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI ACCIUGHE FRESCHE
- 3 PATATE
- 1 CUCCHIAINO DI SEMI DI FINOCCHIO
- 1 CUCCHIAIO DI PANGRATTATO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

- SALE, PEPE

### Preparazione

Lavate le patate per liberarle dall'eventuale terra che hanno attaccata, poi mettetele in una casseruola ben coperte con la buccia in abbondante acqua salata e cuocetele per 40 minuti; quindi scolatele e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo pulite le acciughe, eliminate la testa e la spina centrale, lavatele e mettetele a scolare su un tagliere leggermente inclinato.

In una ciotola mettete un cucchiaino colmo di semi di finocchio, il pangrattato fine, una presa di sale, una macinata di pepe e mescolate.

Ungete abbondantemente di olio una pirofila e sul fondo sistematevi tutte le patate sbucciate e tagliate a rondelle, allineatevi sopra i pesci ben scolati e richiusi. Spolverizzatele con il finocchio e il pangrattato, irroratele con 2 cucchiai di olio e cuocete in forno caldo a 200 gradi per 18 minuti.

Questo piatto è ottimo sia caldo sia freddo.

## Baccalà con patate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BACCALÀ GIÀ AMMOLLATO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 700 G DI PATATE
- 1 PIZZICO DI ORIGANO
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Strofinare con l'aglio il fondo di una pirofila, cospargerlo con olio e sistemarvi i pezzi di baccalà e le patate a fette dello spessore di circa 1 cm. Cospargere con sale, origano, olio e 1/2 bicchiere di acqua e cuocere in forno già caldo per circa 45 minuti.

Portare in tavola nel recipiente di cottura.

## Baccalà con patate e peperoni

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BACCALÀ
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- 100 G DI OLIVE NERE
- 4 POMODORI ROSSI
- 300 G DI PATATE
- 1 PEPERONE VERDE

- 1 PEPERONE ROSSO
- OLIO D'OLIVA
- 1 CIPOLLA
- TIMO, ALLORO, PREZZEMOLO, PEPE DI CAIENNA, PEPE

### Preparazione

In un tegame scaldare mezzo bicchiere d'olio e friggerci il baccalà tagliato a grandi pezzi. Pelare pomodori e patate, dividerli a spicchi, tagliare a fettine la cipolla, a larghe strisce i peperoni e cuocere il tutto in un tegame con tre cucchiaini d'olio.

In una grande pirofila disporre a strati alternati baccalà e verdure. Non salare, pepare e aggiungere un po' di pepe in grani, timo, alloro, prezzemolo. Bagnare con un bicchiere di vino, lasciare sobbollire per un'ora. A 10 minuti dalla fine eliminare alloro e prezzemolo, aggiungere le olive.

Servite subito.

## Branzino arrosto con patate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 BRANZINO
- 300 G DI PATATE
- 1 LIMONE
- 80 G DI OLIO D'OLIVA
- 40 G DI BURRO
- PREZZEMOLO
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 DADO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO

### Preparazione

Tritare il prezzemolo e l'aglio e viscerare e squamare il branzino; pulire e tagliare a fette le patate; in una teglia da forno mettere l'olio e fare uno strato di fette di patate; cospargerle con il prezzemolo e l'aglio tritato, salare e pepare leggermente.

Nella pancia del branzino mettere il dado sbriciolato, 3 fette di limone, il burro a fettine, un poco di aglio e prezzemolo; salare e pepare leggermente. Adagiare sulle patate e mettere il tutto in forno a 200 gradi aggiungendo il vino bianco; lasciare cuocere 25/30 minuti.

## Cozze gratinate con piselli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI COZZE
- 1 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE

- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 200 G DI PISELLI
- 1 CIPOLLINA ROSSA
- 2 FILETTI D'ACCIUGHE
- 2 CUCCHIAI DI PASSATA DI POMODORO
- 2 MANCIATE DI PANGRATTATO

### **Preparazione**

Far aprire le cozze con olio. Soffriggere aglio, aggiungere 2 manciate di pangrattato, imbiondire e unire il prezzemolo.

Riempire le cozze, aggiungere un goccio d'olio e infornare a 250 gradi per 5 minuti.

Intanto soffriggere la cipolla, aggiungere i piselli, le acciughe, la passata, il sale e ultimare la cottura.

## **Filetti di vitello ai piselli**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 600 G DI FILETTO DI VITELLO
- 300 G DI PISELLI
- 20 G DI PROSCIUTTO CRUDO
- 80 G DI INSALATA SCAROLA
- 60 G DI BURRO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO

### **Preparazione**

Cuocete 5 minuti i piselli in acqua bollente salata e scolateli.

Pulite la scarola e tagliatela finemente.

Riducete il prosciutto a striscioline.

Ricavate dal filetto 12 medaglioni che rosolerete pochi minuti nel burro. Conservateli in caldo.

Sgrassate il fondo di cottura col vino e unite i piselli, il prosciutto e la scarola. Fate insaporire tutto pochi minuti, sistemate le verdure al centro del piatto e contornate coi medaglioni.

## **Gamberetti con pisellini saltati**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 400 G DI GAMBERETTI
- 300 G DI PISELLI
- 1 FETTINA DI ZENZERO FRESCO
- 1 ALBUME D'UOVO

- 2 CUCCHIAI DI MAIZENA
- 1 1/2 CUCCHIAIO DI SAKÈ
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 1/2 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAINO DI SALE
- PEPE MACINATO

### Preparazione

Sgusciate, lavate ed asciugate i gamberetti, metteteli in un recipiente assieme all'albume e la maizena; mescolate bene e ponete in frigorifero per una ventina di minuti.

Fate scaldare l'olio in una padella (o nel wok), aggiungete i gamberetti e fateli cuocere pochi minuti a fuoco dolce, rimestando bene; toglieteli quindi scolandoli con una paletta e teneteli da parte.

Aumentate il calore dell'olio, mettete nella padella lo zenzero precedentemente pelato e tritato e quando questo emanerà il suo profumo aggiungete i piselli, il sale, lo zucchero e cuocete per altri due minuti, sempre rimestando; aggiungete infine i gamberi, il sakè, una spolverata di pepe e proseguite la cottura per un minuto o due.

Servite ben caldo.

## Seppie coi piselli

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 KG DI SEPIE
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 MANCIATA DI PREZZEMOLO
- 500 G DI PISELLI
- OLIO D'OLIVA
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- 1 PIZZICO DI SALE
- PEPE

### Preparazione

Prendete le seppie, lavatele e togliete all'interno la vescichetta nera che gettate via. Pulitele molto bene e poi tagliatele a listarelle e risciacquatele in abbondante acqua più di una volta. In una casseruola fate intanto soffriggere un poco di olio con uno spicchio di aglio, che togliete dopo averlo rosolato. Unitevi un poco di prezzemolo tritato e, appena è dorato, unitevi anche le seppie affettate, condite con un pizzico di sale e pepe e diluite tutto con il vino bianco secco. Quando il vino è evaporato, aggiungetevi un poco di acqua e fate cuocere a fuoco lento.

Avete intanto sgusciato i piselli, fateli cuocere con poca cipolla rosolata e brodo e, quando sono cotti e teneri, uniteli alle seppie, date una mescolata e servite tutto assieme caldo.

### **Faraona all'ortolana**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 FARAONA
- ALCUNE FOGLIE DI SALVIA
- 1 COSTA DI SEDANO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 30 G DI BURRO
- 8 CIPOLLINE
- 3 PATATE
- 300 G DI ZUCCA
- VINO BIANCO
- SALE
- PEPE

#### **Preparazione**

Tagliate a pezzi la faraona e rosolateli con 30 g di burro e tre cucchiaini d'olio, alcune foglie di salvia e una costa di sedano tritato, sale, pepe. Spruzzate ogni tanto un po' di vino.

In un altro tegame scaldate la stessa quantità di burro e olio e cuocetevi per 40 minuti a le cipolline intere, patate e zucca a dadini, salate e pepate.

Riunite verdure e faraona in un recipiente, cuocete in forno a 180 gradi per circa mezz'ora.

### **Pomodori con il granchio**

#### **Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Prendete 4 pomodori, tagliategli la calotta, incidete la polpa a croce, svuotateli, salateli, metteteli capovolti su un telo per 15 minuti poi asciugateli bene internamente. In una ciotola mescolate 200 grammi di polpa di granchio conservata al naturale ben scolata con 100 grammi di maionese e un cucchiaino di erba cipollina tagliuzzata, sale e pepe. Riempite con il composto preparato i pomodori, distribuitevi sopra un tuorlo d'uovo sodo tritato e mettete in frigo fino al momento di portarli in tavola.

### **Fesa di tacchino ripiena con verza e asparagi**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 300 G DI FESA DI TACCHINO
- 3 FOGLIE DI VERZA
- 200 G DI ASPARAGI
- 1 NOCE DI BURRO

- OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
- SALE

### **Preparazione**

Sbollentare la verza per 2 minuti, scolarla e mettere nella stessa acqua gli asparagi per 15 minuti. Farcire la carne con la verza, salarla, arrotolarla, rosolarla ed infornarla per 10 minuti a 180 gradi. Scolare gli asparagi, salarli e saltarli in padella con il burro. Servire la carne a fettine su un letto di asparagi.

## **Polpettine Superman**

E' un piatto completo in quanto contiene proteine, amidi, vitamine e minerali. Le lenticchie di Rodi decorticate, sono gli unici legumi che non necessitano di ammollo, quindi sono molto pratiche. Contengono ferro, potassio e calcio, vitamine del gruppo B, e sono un'ottima fonte di proteine vegetali. Infatti contengono ben 8 dei 9 aminoacidi essenziali, e rispetto alle proteine animali, hanno il vantaggio di essere legate a pochi grassi. Ottime nel periodo invernale, in sostituzione della solita bistecca, possono essere proposte due volte la settimana. La farina di riso, o pappa di riso, è ottima per addensare polpette, minestre, salse e sughetti. E' molto comoda perché, a differenza della farina, non necessita di cottura.

### **Ingredienti per 1 persona**

- 25 G LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE
- 1 PATATA DI CIRCA 45-50 G
- 1/2 SPICCHIO D'AGLIO (FACOLTATIVO)
- 2 CUCCHIAI CIRCA DI FARINA DI RISO (PAPPA DI RISO)
- SALE E OLIO OLIVA

### **Preparazione**

Lavate le lenticchie, scolatele e mettetele in circa 0,125 l di acqua assieme alla patata tagliata a cubetti. Iniziate la cottura a fuoco medio, ed aggiungete dopo circa 10 minuti un pizzico di sale grosso e l'aglio. Rimestate spesso, in quanto le lenticchie hanno la pessima abitudine di attaccarsi al fondo della pentola. La cottura dura circa 15-20 minuti, a seconda del tipo di patate usate: per essere certi che il piatto è pronto, schiacciate le patate per vedere se si sfaldano completamente. Togliete dal fuoco, travasate in un piatto piano, schiacciate le patate e lasciate raffreddare lievemente. Aggiungete 1 cucchiaino d'olio d'oliva e i 2 cucchiaini di farina di riso. All'occorrenza aggiungetene ancora, finché siete in grado, con l'impasto ottenuto, di creare delle piccole pallottoline. Dopo aver formato dei gnocchetti rotondi passatene alcuni nel sesamo che, oltre ad essere fantastico dal punto di vista nutrizionale, viene adorato dai bambini in quanto croccante. Accompagnate le polpettine con listarelle di rapa cruda e pezzettini di cavolfiore, sempre crudo.

## **Verza con la carne**

### **Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Scottate 12 foglie di verza in acqua bollente salata, fate raffreddare asciugandole poi incidete la costola dura centrale ed eliminatela. Mescolate 200 grammi di carne tritata, 30 grammi di pane ammorbidito nel latte, 30 grammi di grana grattugiato, 50 grammi di speck a striscioline, 1 uovo, prezzemolo tritato e un soffritto di 1 cipolla, 1 carota e un sedano tritati. Salate, suddividete il ripieno nelle foglie di verza, formate dei fagottini,

legateli e cuoceteli coperti, in una pirofila con 2 cucchiari di olio e un mestolo di brodo, in forno a 200° per 40 minuti.

### **Petto di tacchino farcito alla frutta**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 PETTO DI TACCHINO
- 1 SALSICCIA
- ALCUNE PRUGNE
- ALCUNE NOCI
- 1 MELA
- SALE
- PEPE
- ALCUNE CASTAGNE
- 1 UOVO
- ALCUNE FETTE DI PANCETTA
- BURRO
- 1/2 LIMONE (SUCCO)

#### **Preparazione**

Spellate e sminuzzate la salsiccia, snocciolate le prugne dividendole a metà, tritate le noci, tagliate a dadini la mela sbucciata. Amalgamate il tutto in una ciotola, condite con sale e pepe; unite le castagne sbriciolate e l'uovo.

Riempite con ripieno la tasca di tacchino e cucite l'apertura, avvolgetela con le fette di pancetta, legatela e rosolatela nel burro. Quando ha preso colore passate in forno a 180 gradi per circa 1 ora e mezzo.

Cinque minuti prima di togliere bagnate con il succo di mezzo limone.

### **Spiedini di gamberoni alla frutta**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 16 GAMBERONI FRESCHI
- 8 ALBICOCHE
- 2 MELE GOLDEN
- 1 LIMONE
- 2 BICCHIERINI DI COGNAC
- 5 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE

- PEPE

### Preparazione

Lavate mele e albicocche e asciugatele perfettamente. Tagliate a metà le albicocche ed eliminate il nocciolo, tagliate a quarti le mele, togliete il torsolo e dividete ogni spicchio a metà, bagnate con 1 cucchiaino di succo di limone.

Prendete 16 spiedini di legno e infilate in ognuno un pezzo di mela, un gambero e mezza albicocca. Salate e pepate leggermente gli spiedini.

Scaldate l'olio in una larga padella, adagiatevi gli spiedini e fateli dorare per qualche minuto da entrambe le parti, quando i gamberi diventano rossi irrorate con il Cognac e successivamente con il succo di limone. Scolate gli spiedini dal condimento e serviteli caldissimi con pepe abbondante e spicchi di limone.

## Lonza alle fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI LONZA DI MAIALE AFFUMICATA
- 400 G DI FRAGOLE
- 50 CL DI VINO BIANCO
- 3 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO
- 3 PEPERONCINI ROSSI PICCANTI
- ZUCCHERO
- SALE

### Preparazione

Mescolate l'aceto al vino bianco; aggiungete i peperoncini interi, 1-2 cucchiaini di zucchero (secondo il vostro gusto) e un pizzico di sale; versate il tutto in una casseruola e fate bollire a fuoco vivo finché il liquido si sarà ridotto della metà. Aggiungete le fragole mondate e lavate velocemente (preferibilmente nel vino bianco) e fate bollire per 6/7 minuti. Togliete i peperoncini, scolate l'eventuale liquido in eccesso e passate il tutto al setaccio. Se la salsa fosse troppo liquida fatela restringere per qualche minuto a fuoco vivo. Tagliate la carne a fettine sottili, disponetele in un piatto da portata e nappatele con una parte della salsa. Servite a parte quella rimasta.

## Anatra alle pesche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 NOCE DI BURRO
- 2 CIPOLLINE
- 1 ANATRA PRONTA PER CUOCERE
- SALE, PEPE
- 5 CL DI DISTILLATO DI FRUTTA

## secondi piatti

- ½ BICCHIERE DI GRAPPA
- 4 PESCHE
- 1 CUCCHIAIO DI FECOLA DI PATATE

### **Preparazione**

Imburrare la cocotte. Fare fondere le cipolline tagliate in 4 parti col coperchio poi fate dorare l'anatra da tutte le parti. Sale e pepe. Innaffiare con metà del distillato di frutta. Dare la fiamma. Coprire. Lasciate cuocere a fuoco dolce per 1 ora. Togliere l'anatra dalla cocotte. Tenerla al caldo.

Sbucciate le pesche a spicchi. Sciogliere la fecola e il resto della grappa. Versate il tutto nella cocotte. Aggiungete le pesche. Portate a ebollizione per qualche minuto senza smettere di mescolare con la spatola. Per servire tagliate l'anatra in pezzi. Disponeteli su un piatto di servizio, circondateli con le pesche e innaffiateli con la salsa. Presentare.

## Frittata ripiena di asparagi

### Ingredienti e lavorazione per 4 persone

Mondate 1 kg di asparagi; tagliate le punte e dividedele a metà mentre i gambi li affettiamo finemente in sbieco. Sciogliete in una padella 40 grammi di burro, unite gli asparagi, 2 cipollotti tritati e cuocete per 5 minuti a fuoco medio, poi spolverizzateli con 10 grammi di farina, bagnate con un mestolo di brodo vegetale e fate cuocere per 15 minuti. Regolate di sale, pepate, unite un cucchiaino di prezzemolo tritato, mescolate e lasciate intiepidire. Sbattete 8 uova con 100 grammi di panna, una presa di sale e 20 grammi di grana grattugiato poi unite le verdure. Mettete il composto in una padella con un goccio di olio e fate cuocere 5 minuti per lato.

## Frittata ripiena di carciofi

### Ingredienti e lavorazione per 4 persone

Mondate 4 carciofi, tagliateli in 8 spicchi e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone poi sgocciolateli e fateli stufare in una padella con 40 grammi di burro per 20 minuti unendo, se necessario, un mestolino di acqua; regolate di sale, pepate, insaporite con una grattata di noce moscata e un cucchiaino di buccia di limone grattugiata. Sbattete 8 uova con 40 grammi di toma grattugiata e una presa di sale, unite i carciofi. Mettete il composto in una padella con un goccio di olio e fate cuocere 5 minuti per lato.

## Frittata ripiena di fiori di zucca

### Ingredienti e lavorazione per 4 persone

Cuocete a vapore 100 grammi di zucca a scaglette. Fate saltare con 30 grammi di burro, per 5 minuti, la parte bianca di un porro poi unite la zucca, 10 fiori di zuccina tagliati a metà, un pizzico di peperoncino e il sale q. b.. Sbattete 8 uova, aggiungete 50 grammi di gruviera grattugiato, un cucchiaino di erba cipollina tagliuzzata, un pizzico di sale e versate nella padella delle verdure; mescolate per amalgamare il tutto e fate cuocere 5 minuti per lato.

(la zucca può essere sostituita con una piccola zuccina)

## Frittata ripiena di peperoni

### Ingredienti e lavorazione per 4 persone

Fate cuocere per 30 minuti, in una padella con 6 cucchiaini di olio, un peperone giallo, uno rosso e uno verde a pezzetti e 2 cipolline boratane a fettine. Poi unite 6 patatine novelle lessate e affettate. Sciogliete in 4 cucchiaini di latte caldo una bustina di zafferano, unitelo a 6 uova sbattute, salate, pepate e versate sopra le verdure; mescolate e cuocete la frittata per circa 8 minuti.

(il latte può essere sostituito con la panna)

## Frittata di piselli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI PISELLI
- 1 POMODORO MATURO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- PREZZEMOLO
- 1 CUCCHIAIO DI PANGRATTATO
- 6 UOVA
- 1 CUCCHIAIO DI FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO
- POCO DI OLIO D'OLIVA
- POCO DI BURRO
- BASILICO
- 1 CESPO DI INSALATA LATTUGA
- 1 MANCIATA DI INSALATA RUCOLA
- 1 CIPOLLOTTO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Soffriggere per 5 minuti in poco olio e burro un trito di aglio e prezzemolo e il pomodoro pelato a pezzetti. Unire i piselli, sale, pepe e cuocere coperto per 30 minuti, bagnando, se occorre, con acqua calda.

Sbattere le uova con grana, pangrattato, basilico e i piselli cotti. Cuocere la frittata come al solito e servirla con lattuga, rucola e cipollotto tagliuzzati.

## Frittata ripiena di zucchine

### Ingredienti e lavorazione per 4 persone

Fate soffriggere in una padella uno scalogno finemente tritato con 40 grammi di burro, unite 10 grammi di funghi secchi ammorbiditi in acqua bollente e tritati, 250 grammi di zucchine a fettine e cuocete a fuoco lento per 10 minuti. Regolate di sale e pepe, unite 6 foglie di menta spezzettate, 8 uova sbattute con 20 grammi di grana grattugiato e una presa di sale. Fate cuocere 4 minuti per lato.

(la menta può essere sostituita con il basilico)

## Asparagi alla diavola

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI ASPARAGI
- 50 G DI CAPPERI
- 200 G DI PROSCIUTTO COTTO
- 2 ACCIUGHE
- 50 G DI PREZZEMOLO
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE
- 1 CAROTA LESSATA
- 4 CETRIOLINI SOTT'ACETO
- 4 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO ROSSO
- 1 LIMONE
- 1 UOVO SODO
- 1 MANCIATA DI MOLLICA DI PANE

### Preparazione

Pulire gli asparagi, privandoli della parte più chiara e legnosa e lavarli accuratamente. Allineate gli asparagi su un tagliere in gruppi di circa 10 unità e pareggiarli con il coltello in modo che abbiano tutti circa la stessa altezza. Legateli a mazzetti e lessateli in una pentola con acqua bollente salata per circa 20 minuti a fuoco moderato. Quando sono cotti al dente, scolateli e asciugateli delicatamente con uno straccio pulito. Avvolgere la parte inferiore di ciascun mazzetto con una fetta di prosciutto cotto e e disporli su un piatto da portata. Con la mezzaluna, tritare finemente il prezzemolo pulito, l'uovo sodo sgusciato, i capperi e le acciughe, ponendo il composto ottenuto in una scodella e incorporare la mollica di pane precedentemente imbevuta con l'aceto e strizzata per dar densità alla salsina. Condire il composto con l'olio, il sale e il pepe e mescolare con cura con una forchetta fino alla migliore amalgama. Distribuire il composto ottenuto sugli asparagi disponendolo in modo decorativo. Guarnire il piatto con fettine di limone, cetriolini sott'aceto e rondelle di carota lessata.

## Asparagi alla parmigiana

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI ASPARAGI
- 80 G DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 30 G DI BURRO
- SALE

### Preparazione

Mondate e lavate gli asparagi, lessateli in acqua bollente salata per un quarto d'ora. Sgocciolateli, asciugateli delicatamente per non romperli. Adagiateli sul piatto da portata, meglio se caldo, con le punte rivolte al centro. Cospargete con formaggio grattugiato. Lasciate fondere il burro a bagnomaria, salatelo e versatelo sugli asparagi. Servite immediatamente.

## Quiche di asparagi

### Ingredienti per 6 persone

- 1 CONFEZIONE DI PASTA BRISÉE
- 2 UOVA
- 750 GRAMMI DI ASPARAGI
- BURRO
- 50 GRAMMI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 250 GRAMMI DI ROBIOLA
- 3 SCALOGNI
- 150 GRAMMI DI PANNA
- 120 GRAMMI DI SPECK
- UN CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
- SALE E PEPE

### Preparazione

Incorporate alla pasta brisée con 100 grammi di robiola e il succo di limone. Fate stufare gli scalogni affettati in una larga padella con 30 grammi di burro, unite gli asparagi a striscioline, salate e cuocere per 20 minuti unendo, se necessario, un mestolo di acqua calda. Stendete la pasta in una sfoglia di 3-4 mm di spessore, rivestite uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro, tagliate la pasta in eccesso e cuocete in forno a 200° per 15 minuti. Poi sfornate e riempite con la robiola rimasta amalgamata con il grana, le uova, la panna, lo speck a striscioline e gli asparagi. Rimettete in forno per 35 minuti sempre a 200°.

## Asparagi in camicia

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1,5 KG DI ASPARAGI
- 4 UOVA
- SALE
- 30 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 1/2 BICCHIERE DI ACETO DI VINO BIANCO

### Preparazione

Pulite gli asparagi e lavateli con cura. Riempite d'acqua una pentola, salate abbondantemente e portate ad ebollizione, quindi mettetevi gli asparagi e lasciateli cuocere per circa 20 minuti a fuoco moderato. Nel frattempo preparate le uova in camicia: riempite d'acqua un pentolino, unitevi mezzo bicchiere d'aceto di vino bianco e portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma la minimo. Rompete un uovo per volta e fatelo scivolare delicatamente nell'acqua bollente. Aiutandovi con due cucchiaini, raccogliete velocemente l'albume attorno al tuorlo, coprite il recipiente e lasciate cuocere l'uovo per 3-4 minuti. Trascorso questo tempo, scolate l'uovo con un mestolo forato e tenetelo in caldo mentre cuocete le altre. Fate fondere dolcemente il burro in una padella, ponetevi gli asparagi lessati, ben sgocciolati, e lasciateli insaporire a calore moderato per 5 minuti. Trasferite quindi gli ortaggi su un piatto di portata, adagiate accanto ad essi le uova in camicia e cospargete tutto con un cucchiaino di prezzemolo tritato. Servite immediatamente.

## Insalata di campagna

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 SCATOLA DI MAIS
- 1/2 SCATOLA DI PISELLI FINI
- 3 CAROTINE NOVELLE
- 500 G DI ASPARAGI
- OLIO D'OLIVA
- 1 CAVOLO RAPA NOVELLO
- 30 G DI BURRO
- SALE, PEPE
- NOCE MOSCATA
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- SALSA WORCESTER
- SUCCO DI LIMONE
- PREZZEMOLO
- 2 POMODORI
- 250 G DI PROSCIUTTO CRUDO TAGLIATO SPESSO

### Preparazione

Cuocete gli asparagi in acqua salata. Mettete il burro in una casseruola con il sale, una raschiatina di noce moscata e un quarto d'acqua. Quando avrà preso il bollire aggiungete le carotine tagliate a rondelle ed il cavolo rapa tagliato a listarelle. Dopo una quindicina di minuti aggiungete la farina ed addensate il sughetto rimasto. Fate raffreddare tutte le verdure, adagiatele su un piatto da portata, conditele con succo di limone, salsa worcester, prezzemolo tritato ed un filo d'olio, cospargete con i chicchi di mais ben scolato, contornate di fette di pomodoro e di ciuffetti di prezzemolo ed infine posate su tutto delle fettine di prosciutto crudo tagliato a mano.

## Ratatouille di primavera

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 3 CAROTE NOVELLE
- 3 ZUCCHINE PICCOLE
- 150 G DI FAVE PICCOLE SGRANATE
- 150 G DI PISELLI SGRANATI
- 200 G DI FAGIOLINI
- 2 CARCIOFI
- 200 G DI ASPARAGI
- 200 G DI TACCOLE
- 1 MAZZETTO DI RAVANELLI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 4 CIPOLLOTTI
- 1 PEZZETTO DI RADICE DI ZENZERO FRESCA (PEZZETTI DI 3 CM)
- 6 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Mondate tutte le verdure e lavatele accuratamente, quindi scolatele bene. Tagliate i carciofi in due, dopo aver eliminato le foglie esterne più dure e le punte e togliete il fieno all'interno. Tagliate le carote a rondelle e le zucchine prima a quarti poi a rondelle. Tagliate i cipollotti in 4 per il lungo. Cuocete, separatamente e in acqua salata, per 10 minuti i carciofi, le fave, i piselli, le carote e i fagiolini. Solo per 5 minuti invece, ma sempre separati, le taccole e gli asparagi. Scaldate l'olio in una padella capiente e fatevi soffriggere per un minuto lo zenzero e l'aglio sbucciati e finemente tritati. Gettate quindi nella padella le zucchine e lasciate cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungete quindi tutte le altre verdure ben scolate, i ravanelli e i cipollotti. Lasciate cuocere per altri 10 minuti, mescolando spesso. Salate e aggiungete, se necessario, qualche cucchiata di acqua calda. Servite la ratatouille calda.

## Barbabietole al forno ripiene di cipolle e burrata

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 6 BARBABIETOLE COTTE AL FORNO
- 2 CIPOLLE ROSSE DI TROPEA
- 2 BURRATE
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE

### Preparazione

Cuocere in forno le cipolle con la pelle. Tagliare l'estremità delle barbabietole scavare la polpa e tagliarla a pezzettini. In un recipiente condire i pezzetti di barbabietola, le cipolle pelate e sminuzzate e la burrata tagliata a quadretti. Farcire le rape rosse con questo composto, intiepidirlo leggermente in forno e servire.

## Barbabietole alla crema

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 BARBABIETOLE
- 2 CUCCHIAI DI PANNA
- 2 CUCCHIAI DI SENAPE
- SUCCO DI LIMONE
- 2 UOVA SODE
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Tagliate a fettine le barbabietole e disponetele su un piatto da portata. Emulsionate la panna con la senape, il succo di limone passato al colino, sale e pepe. Versate la crema sulle barbabietole, decorate con le uova sode tritate e servite.

## Barbabietole alle cipolle

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 600 G DI BARBABIETOLE COTTE
- 1 CIPOLLA
- 30 G DI BURRO
- SALE

### Preparazione

Sbucciate le barbabietole, tagliatele prima a fettine e poi a bastoncini. In un tegame lasciate appassire la cipolla tritata nel burro, unitevi le barbabietole, mescolate, salate e lasciate sul fuoco pochi minuti per farle insaporire. Ritirate e servite.

## Barbabietole con salsa tonnata

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 BARBABIETOLE

- 2 CUCCHIAI DI CIPOLLINE SOTT'ACETO
- 120 G DI TONNO SOTT'OLIO
- 1 UOVO SODO
- 20 CL DI OLIO D'OLIVA
- 1/2 LIMONE (SUCCO)
- 1 CUCCHIAIO DI CAPPERI
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- SALE
- PEPE BIANCO

#### **Preparazione**

Tagliare le barbabietole a fettine. Frullare le cipolline, l'uovo e il tonno Unire al composto l'olio a filo. Aggiungere un po' di sale e di pepe, il succo di limone e frullare di nuovo. Unire i capperi e il prezzemolo. Condire con questa salsa le barbabietole, far riposare 1 ora in luogo fresco e servire.

## **Barbabietole rosse in insalata**

#### **Ingredienti e dosi per 6 persone**

- 500 G DI BARBABIETOLE ROSSE
- OLIO D'OLIVA
- ACETO DI VINO
- SALE
- PEPE

#### **Preparazione**

Lavate le barbabietole rosse, tagliate la lunga radice e le foglie in modo che resti solo il tubero; fatele lessare con la buccia in acqua bollente leggermente salata per circa 20 minuti fino a quando saranno diventate tenere e la forchetta entrerà con facilità nella polpa. Lasciate raffreddare le erbete, poi pelatele e tagliatele a fette; conditele con sale pepe olio e aceto, lasciatele macerare nel condimento per un'oretta e poi servitele. Le erbete rave sono una tipica verdura invernale; oggi si trovano già cotte in confezioni sotto vuoto, non resta quindi che pelarle e condirle.

## **Frittelle di barbabietole**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 BARBABIETOLA GRANDE
- 1 UOVO
- 2 CUCCHIAI DI LATTE

- FARINA
- PANGRATTATO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- ABBONDANTE DI OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE

#### **Preparazione**

Pelare la barbabietola, poi tagliarla a fette dello spessore di 1 cm. Allinearle su un tagliere, sfregarle con lo spicchio d'aglio sbucciato e insaporirle con sale e pepe. In 1 terrina sbattere l'uovo, salarlo poco e diluirlo con 2 cucchiaini di latte. Passare le fette di barbabietola in 1 velo di farina, poi nell'uovo e nel pangrattato. Friggerle in 1 padella con abbondante olio bollente e servirle calde.

## **Insalata di barbabietole**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 2 BARBABIETOLE ROSSE GIÀ COTTE
- 1 CAROTA
- 1/2 VERZA
- 2 COSTE DI SEDANO
- 60 G DI YOGURTH
- 1 CUCCHIAINO DI ERBA CIPOLLINA
- SALE
- PEPE

#### **Preparazione**

Sbucciare le barbabietole e tagliarle a tocchetti. Affettare molto sottilmente carota, verza e sedano. Riunire tutte le verdure in un'insalatiera. Diluire lo yogurth con 3 cucchiaini di acqua, sale, pepe e un cucchiaino di erba cipollina. Mescolare la salsina e condirvi l'insalata.

## **Insalata di barbabietole e uova sode**

#### **Ingredienti e dosi per 1 persona**

- 50 G DI BARBABIETOLE
- 50 G DI CIPOLLA A FETTE
- PREZZEMOLO TRITATO
- 2 UOVA SODE
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA

- ACETO DI VINO
- SALE

**Preparazione**

Unite le barbabietole, la cipolla, il prezzemolo e le uova e condite con olio, aceto e sale.

**Insalata di barbabietole magiara****Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI BARBABIETOLE ROSSE LESSATE
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO
- SALE
- 1 CUCCHIAINO DI SEMI DI CUMINO
- POCA DI ACQUA
- 2 TUORLI D'UOVO SODO
- 1 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- 1 CUCCHIAIO DI MOSTARDA
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO
- 1 CIPOLLINA TRITATA
- PREZZEMOLO TRITATO

**Preparazione**

Far marinare per due ore 500 g di barbabietole rosse lessate, pelate e affettate, con un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino d'aceto, sale, un cucchiaino di semi di cumino e poca acqua.

Scolarle e disporle sul piatto di portata.

Condire con due tuorli d'uova sode schiacciati e lavorati con un bicchiere di olio e aromatizzati con un cucchiaino di mostarda, sale, un cucchiaino d'aceto e una cipollina tritata. Cospargere con prezzemolo tritato e servire.

**Insalata valeriana con barbabietole rosse e tonno al sesamo****Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 150 G DI INSALATA VALERIANA
- 2 BARBABIETOLE ROSSE
- 200 G DI TONNO
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO

- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SEMI DI SESAMO
- SALE

### **Preparazione**

Salare e cospargere di sesamo il tonno a cubetti. Saltare a fuoco vivace per 2 minuti. Sistemare la valeriana al centro dei piatti e cospargerla con una dadolata di barbabietole. Condire con il succo delle barbabietole mescolato con olio, sale, aceto. Servire con sopra il tonno tiepido.

## **Barbabietole e Patate**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 250 G DI PATATE
- 250 G DI BARBABIETOLE
- 1 CIPOLLA
- 1 MELA
- OLIO D'OLIVA
- ACETO DI VINO
- SALE
- PEPE

### **Preparazione**

Lessare le patate, sbucciarle, tagliarle a spicchi e metterle in un'insalatiera. Unire le barbabietole e la mela sbucciate e tagliate a dadini e la cipolla tritata. Condire con olio, aceto, sale e pepe, mescolare bene e servire.

## **Bietole al parmigiano**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 KG DI BIETOLE
- 100 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 40 G DI BURRO
- 10 CL DI LATTE
- SALE
- PEPE

### **Preparazione**

Pulite le bietole, lavatele, mettete da parte le foglie verdi che potete utilizzare per una minestra. Tagliate la parte bianca a pezzi di circa cinque centimetri, lessatele in acqua salata, scolatele bene.

In un tegame fate sciogliere il burro e insaporitevi le coste a fuoco vivace. Versate il latte caldo e lasciatelo assorbire a fiamma moderata. Insaporite con il parmigiano grattugiato, salate, pepate, passate sul piatto da portata e servite.

## Bietole gratinate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI BIETOLE
- BESCIAMELLA
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- BURRO
- SALE

### Preparazione

Lessate le bietole, sgocciolatele con cura e utilizzate soltanto le coste tagliandole a piccoli pezzi. Sistematele in una pirofila imburrata a strati alternati ad altri di besciamella e spolverizzati con formaggio grattugiato. Terminate cospargendo l'ultimo strato di coste con abbondante formaggio. Cuocete in forno a 180 gradi per un quarto d'ora circa.

## Flan di bietole al forno

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI BIETOLE
- 100 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 50 G DI BURRO
- 40 G DI FARINA
- 2 UOVA
- 50 CL DI LATTE
- SALE, PEPE
- PANGRATTATO

### Preparazione

Lessare le bietole in acqua salata, scolarle, tritarle e passarle al burro. Fare quindi una besciamella col burro, la farina ed il latte, mescolarvi le bietole e il Parmigiano Reggiano, aggiungere le uova e salare. Disporre il composto in uno stampo imburrato e spolverizzato col pangrattato e passare in forno per circa 20 minuti.

## Verdure lesse con salsa allo scalogno

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 300 G DI FINOCCHI
- 300 G DI RAPE
- 200 G DI VERZA
- 200 G DI BIETOLE
- 12 FUNGHI CHAMPIGNON
- 8 CAROTINE
- BURRO
- SALE, PEPE

Per la salsa:

- 120 G DI BURRO
- 2 TUORLI D'UOVO
- SCALOGNO
- 1 LIMONE
- ACETO DI VINO
- SALE, PEPE BIANCO IN GRANI

### **Preparazione**

Sfogliate la verza, lavate le foglie quindi lessatele scolandole al dente. Spuntate il finocchio, tagliatelo a spicchi e lessatelo insieme con le rape, prima pelate e tornite a botticella. Mondate, lavate in più acque le bietole quindi lessatele in poco acqua salata. Infine pulite le cappelle degli champignon e rosolatele in una noce di burro spumeggiante; salate e pepate. Preparate la salsa: sciogliete il burro senza farlo friggere, quindi filtratelo passandolo attraverso una pezzuolina appoggiata dentro un fine colino. Fate bollire 2 cucchiaini d'aceto con mezzo scalogno fino a quando il liquido sarà ridotto di circa metà; allora filtratelo e lasciatelo raffreddare. Mettete i tuorli in un recipiente insieme con mezzo guscio d'uovo d'acqua fredda, la riduzione di aceto e un pizzico di sale. Immergete il recipiente in un bagnomaria tiepido e, tenendo il tutto su fuoco moderato, lavorate le uova con la frusta, fino a quando incominceranno ad addensarsi. Allora togliete dal bagnomaria e unite il burro, versandolo a filo e continuando sempre a mescolare. Infine incorporate il succo di un limone, una macinata di pepe e ancora un pizzichino di sale. Disponete le verdure in un largo piatto e conditele con la salsa tiepida e con una macinata di pepe fresco.

## **Broccoletti al vino**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 850 G DI BROCCOLETTI
- CIPOLLA
- AGLIO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

- 1 BICCHIERE DI BRODO
- SALE

**Preparazione**

Dividere a cimette i broccoletti, lavarli e rosolarli in padella con un trito di aglio e cipolla e l'olio. Spruzzarli con il vino, bagnarli con il brodo, salare e cuocere per 50 minuti.

## Broccoletti alla bottarga

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- KG DI BROCCOLETTI
- 100 G DI BOTTARGA
- POMODORI PELATI
- PREZZEMOLO
- LIMONI
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- ABBONDANTE DI BASILICO
- OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

**Preparazione**

Mondate i broccoletti, lavateli e lessateli per un quarto d'ora in acqua salata. Scolateli, lasciateli intiepidire, quindi sistemateli nel piatto di portata. Preparate la salsa rosa pestando nel mortaio la bottarga con il succo di un limone filtrato al colino e aggiungendo gradualmente aglio, prezzemolo, abbondante basilico e i pomodori pelati privati dei semi. Salate, pepate e quando la salsa avrà raggiunto una certa densità diluitela con l'olio versato a filo. Amalgamate bene e versatela in una salsiera. Servite i broccoletti guarniti con fettine sottili di limone e la salsa a parte.

## Broccoletti e carote

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI BROCCOLETTI
- 3 CAROTE
- 3 CIPOLLE
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 2 ACCIUGHE SOTTO SALE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE

**Preparazione**

Mondare le verdure, ridurre i broccoli a cimette e lavare tutto. Affettare le verdure. Scaldare l'olio e unire le cipolle e l'aglio e lasciare insaporire. Aggiungere le carote, 2 cucchiaini di acqua e coprire. Dopo 5 minuti unire i broccoli, le acciughe diliscate e lavate, altri 4 cucchiaini di acqua, coprire e cuocere per 10 minuti. Aggiustare di sale e servire tiepido.

**Broccoletti con le olive****Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1,5 KG DI BROCCOLETTI
- 75 G DI OLIVE VERDI
- 75 G DI OLIVE NERE
- 70 G DI FORMAGGIO CACIOCAVALLO
- 200 G DI CIPOLLINE
- VINO BIANCO
- 7 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- ACETO DI VINO
- SALE

**Preparazione**

Lasciare i broccoli divisi a cimette in acqua fredda con aceto di vino, poi lavarli. In una casseruola mettere 4 cucchiaini di olio, metà broccoli, metà olive a pezzetti, metà caciocavallo grattugiato e tutte le cipolline sbucciate e affettate, poi fare un altro strato di ingredienti. Salare, unire 3 cucchiaini di olio e il vino. Coprire e cuocere per 40 minuti a fiamma bassa senza mescolare.

**Broccoli alle acciughe****Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI BROCCOLI
- 25 G DI CAPPERI
- 4 ACCIUGHE
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- SALE

**Preparazione**

Pulire i broccoli, tagliarli a pezzi, farli lessare in acqua bollente salata e scolarli. In un tegame far scaldare l'olio, unire le acciughe lavate e spinare, schiacciarle con una forchetta e amalgamarle all'olio. Aggiungere i capperi e i broccoli, far insaporire e servire.

## Broccoli brasati

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1,5 KG DI BROCCOLI
- 120 G DI OLIVE NERE SNOCCIOLATE
- 100 G DI FORMAGGIO CACIOCAVALLO FRESCO
- 2 CIPOLLE
- 3 ACCIUGHE SALATE DILISCATE
- 10 CL DI OLIO D'OLIVA
- 10 CL DI VINO ROSSO
- SALE

### Preparazione

Tagliate a pezzetti i broccoli e affettate il formaggio e la cipolla; lavate e tagliate a pezzi le acciughe. Dividete in due le olive. Ungete con l'olio una teglia, disponetevi un primo strato di broccoli, copritelo con la cipolla, il formaggio, le olive, spruzzate di sale e bagnate di olio. Fate un secondo strato di broccoli e degli altri ingredienti spruzzando sempre di sale e olio. Terminate con i broccoli. Bagnate questo ultimo strato con olio e con vino, fate cuocere a fuoco moderato nel tegame a scoperto per un ora e trenta minuti circa.

## Broccoli e patate in forno

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI BROCCOLI
- 250 G DI PATATE
- 60 G DI BURRO
- 50 G DI PANCETTA
- 40 G DI FORMAGGIO EMMENTHAL
- SALE

### Preparazione

Lessare i broccoli e scolarli. Tagliare a rondelle le patate e farle bollire finché non saranno tenere. Imburrare una pirofila e sistemarvi, alternati, i broccoli e le rondelle di patate. Tagliare la pancetta e distribuirla sopra le verdure. Cospargere con emmenthal. Passare in forno a 200 gradi per circa 20 minuti. Servire molto caldo.

## Broccoli in insalata

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BROCCOLI
- 50 G DI MANDORLE
- 30 G DI BURRO
- SUCCO DI LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI CERFOGLIO
- SALE

**Preparazione**

Lavate i broccoli, suddivideteli a cimette, tagliate a fettine i gambi e cuocete tutto a vapore per 7-8 minuti. In un padellino sciogliete il burro, unite due cucchiari di cerfoglio e le mandorle tritate: spegnete, diluite col succo di limone, salate e con questa salsa condite i broccoli caldi.

## Broccoli strascinati

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- KG DI BROCCOLI
- SPICCHI DI AGLIO
- 50 G DI OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE
- PEPE
- 1 PUNTA DI PEPERONCINO

**Preparazione**

Togliere i gambi e le foglie e sbollentarli per qualche minuto in poca acqua salata. In un largo tegame soffriggere nell'olio i due spicchi d'aglio con una punta di peperoncino. Togliere l'aglio, mettere i broccoli, tagliati in tante cimette, salare, pepare e far cuocere coperto a fiamma bassa. Servire ben caldo.

## Gratin di broccoli

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 TESTA DI BROCCOLI
- 50 CL DI BESCIAPELLA
- SALE
- PEPE
- FORMAGGIO GRATTUGIATO

**Preparazione**

Tolgo la parte dura del piede dei broccoli, taglio i broccoli a pezzi, dividendolo seguendo i mazzi di fiori della testa e li faccio lessare per qualche minuto (devono rimanere un po' croccanti). Li metto in una tortiera, li copro della besciamella, cospargo il sopra del formaggio grattugiato e inforno per una ventina di minuti a forno caldo. Servo il gratin con delle uova sode e un bel pane.

## Polpette di broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 450 G DI BROCCOLI
- 3 UOVA SODE
- 10 FILETTI D'ACCIUGHE SOTT'OLIO
- 9 CUCCHIAI DI PANGRATTATO
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 PEPERONCINO
- OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Lessare i broccoli, scolarli bene e frullarli. Unire ai broccoli i tuorli, il pangrattato, gli albumi a dadini, sale e pepe. Formare delle polpettine e cuocerle al vapore per 10 minuti. Scaldare 6 cucchiaini d'olio e unirvi l'aglio, il peperoncino e le acciughe e cuocere finché queste si saranno sciolte bene. Mettere le polpettine in un piatto da portata e irrorarle con l'olio caldo filtrato. Servire subito.

## Potage di broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 TESTA DI BROCCOLI
- 1 CIPOLLA
- 1 CAROTA
- ERBE
- SALE
- PEPE
- ACQUA (O BRODO)
- PANNA

### Preparazione

Tolgo la parte dura del piede dei broccoli, taglio i broccoli a pezzi, in qualsiasi senso. In una padella, li faccio rosolare con un po' d'olio, aggiungo una cipolla tagliata a pezzi, una carota, erbe e acqua (oppure brodo) allo stesso livello che la verdura. Faccio lessare per 20-30 minuti. Riduco in

crema con un frullatore (o passo tra il passapurè), assaggio, aggiungo sale, pepe. Servendo il potage, metto della panna a disposizione per chi ne vuole. A me piace metterne un filetto, disegnando secondo l'ispirazione.

## Sformato di broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BROCCOLI
- 2 UOVA
- 50 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 50 G DI PECORINO GRATTUGIATO
- NOCE MOSCATA
- BURRO
- PANGRATTATO, SALE

### Preparazione

Lavate i broccoli, divideteli a cimette e scottateli in acqua bollente salata per 5 minuti. Passateli al mixer. Sbattete le uova con i formaggi, conditele con sale e noce moscata, aggiungetevi il passato di broccoli e versate tutto in uno stampo imburrato e cosparso di pangrattato. Cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti.

## Uova mollette con i broccoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 G DI BROCCOLI
- 4 UOVA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE

### Preparazione

Mondate i broccoli e dividete a ciuffetti le infiorescenze più grandi, lessateli in abbondante acqua salata per 10 minuti. In un tegame scaldate tre cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio, toglietelo quando è dorato, aggiungete i broccoli e lasciateli insaporire per alcuni minuti. Intanto cuocete le uova mollette. Adagiatele in un piatto da portata e contornate con i broccoli.

## Soufflé di carciofi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 CARCIOFI
- 50 CL DI BESCIAMELLA
- 50 G DI BURRO
- 1 LIMONE
- 1/2 CUCCHIAINO DI PANGRATTATO FINE
- 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PARMIGIANO
- 3 UOVA
- SALE
- PEPE

### Preparazione

Pulire i carciofi, affettarli sottilmente e metterli in acqua e limone. Cuocerli per 15 minuti in 30 g di burro, salare e pepare. Mescolare alla besciamella il formaggio grattugiato, i carciofi e i tuorli uno alla volta. Quando il composto è freddo unirvi gli albumi montati a neve soda. Versarlo in uno stampo imburrato e spolverizzato con pangrattato e infornare prima a 170 gradi per 30', poi a 200 gradi per 15 minuti. Servire subito.

## Uova affogate ai carciofi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 CUORI DI CARCIOFI
- 4 UOVA
- 200 G DI PANCETTA AFFUMICATA
- 1 FILO DI OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE

Per la salsa:

- 40 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAINO DI SENAPE
- 1 CUCCHIAINO DI FARINA
- 25 CL DI ACQUA
- 2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO
- SALE
- PEPE

**Preparazione**

In un pentolino fate fondere il burro, aggiungete un cucchiaino di senape e uno di farina, mescolate e lasciate soffriggere un po' il composto. Bagnatelo alternando un po' d'acqua e un po' d'aceto, regolate sale e pepe. Cuocete per 5 minuti mescolando. Sbollentate i cuori dei carciofi, tagliateli in senso orizzontale, ricavatene otto dischi e disponeteli a corona sul piatto da portata. Tagliate la pancetta a pezzetti e fatela rosolare con un filo d'olio. Sgocciolateli e distribuiteli al centro della corona di carciofi. Cuocete le uova sgusciandole in acqua salata e aceto a leggero bollore. Ritiratele dopo 3-4 minuti con la paletta forata, adagiatele sullo strato di pancetta, cospargetele con la salsa.

**Rosti con carote alla salvia****Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Tagliate 150 grammi di carote a julienne e cuocetele a vapore per 3 minuti. Pelate 400 grammi di patate, riducetele a julienne, mescolatele con le carote e 4 foglie di salvia a striscioline. Scaldate in una padella 4 cucchiaini di olio, formate con la verdura 4 tortini compatti e cuocete a fuoco basso per 5 minuti per lato. Salate e servite.

**Cavolfiore e patate****Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 CAVOLFIORRE
- 4 PATATE
- BURRO
- 1 TUORLO D'UOVO
- SALE

**Preparazione**

Mondare il cavolfiore, lessarlo intero per 20 minuti e scolarlo bene. Tagliarlo a metà e sistemarlo in una pirofila. Lessare le patate, passarle e mescolarvi burro e tuorlo. Coprire il cavolfiore con il purè di patate, livellarlo bene, spennellare di burro fuso e cuocere in forno caldo a 200 gradi per 20 minuti.

**Fiori di zucca con la ricotta****Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Prendete 8 fiori di zucca, apriteli e tagliate gli stimmi con le forbici. Lavate i fiori e asciugateli con cura delicatamente con carta assorbente da cucina. Cuocete in una pentola per 10 minuti,

con 2 cucchiaini di olio, 100 grammi di olio, 20 grammi di funghi secchi ammorbiditi e strizzati e uno scalogno. Tritate i funghi in un mixer con 50 grammi di mollica di pane, 50 grammi di ricotta, un

cucchiaino di prezzemolo e uno di maggiorana, un cucchiaino di grana grattugiato, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Riempite i fiori e cuoceteli in una teglia unta in forno a 180° per 20 minuti.

## Melanzane alla provenzale

### Ingredienti per 4 persone

- 4 MELANZANE DI MEDIE DIMENSIONI
- 4 POMODORI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 100 GRAMMI DI OLIVE NERE
- 2 CUCCHIAI DI CAPPERI SOTT'ACETO
- 3 MAZZETTI DI BASILICO
- 100 GRAMMI DI PINOLI
- SALE E PEPE
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

### Preparazione

Lavate e mondate le melanzane, tagliatele a rondelle spesse 1 cm, disponetele a strati in uno colapasta, cospargetele di sale grosso e ponete sopra un peso, quindi lasciatele riposare per un'ora in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Risciacquatele bene, scolatele e tamponatele con carta assorbente da cucina. Lavate e mondate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e riduceteli a dadini; sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Denocciate e tritate grossolanamente le olive e sgocciolate i capperi dall'aceto di conservazione; lavate, sgocciolate e spezzettate le foglie di basilico.

Scaldare 3 cucchiaini di olio in una padella, aggiungete i pinoli, fateli imbiondire per un minuto, unite i pomodori, aglio e capperi, salate, pepate, mescolate e fate insaporire per altri 5 minuti. Mettete le melanzane in una teglia, condite con olio a piacere e cuocete in forno a 180° per circa 20 minuti. Sfornate e disponete una fetta di melanzana sul piano di lavoro, versate sopra la salsa al pomodoro, unite il basilico e proseguite sovrapponendo a questa base altre 2 fette di melanzana alternate a pomodoro e basilico. Proseguite fino a ottenere 4 porzioni e servite.

## Melanzane con la scamorza

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Tagliate 2 grosse melanzane a metà. Scavatele con un coltellino lasciando un centimetro di polpa tutt'intorno. Salatele e capolgetele per 30 minuti, asciugatele bene internamente poi lessatele per 5 minuti. Rosolate la polpa a dadini, unite 120 grammi di polpa di pomodoro, uno spicchio d'aglio tritato, un pizzico di timo, una presa di sale e cuocete per 10 minuti. Lasciate intiepidire, unite 100

grammi di scamorza a dadini. Riempite le melanzane con il composto, condite con un cucchiaio di olio e infornate a 200° per 30 minuti.

## Charlotte di patate e zucchine

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI ZUCCHINE
- 600 G DI PATATE
- 10 CL DI PANNA
- 50 G DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 40 G DI BURRO
- 1 PORRO
- SALE, PEPE

### Preparazione

Lavate le patate e lessatele con la buccia in acqua salata. Scolatele, pelatele e passatele allo schiacciapatate facendo cadere il ricavato in una terrina. Aggiungete il burro e il formaggio grattugiato, mescolate e lasciate intiepidire.

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliate a strisce sottili le due più grandi. Sbollentatele per pochi minuti in acqua salata, scolatele e lasciatele asciugare su un telo da cucina. Riducete le altre zucchine a dadolata e tagliate a rondelle il porro.

In un tegame fate sciogliere una noce di burro, insaporitevi zucchine e porro, salate, pepate, riducete un poco la fiamma, versate la panna e lasciate assorbire senza coprire. Ritirate dal fuoco e incorporate il tutto al purè di patate.

Foderate uno stampo imburrato con le strisce di zucchine, versatevi il composto, livellatelo bene e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per mezz'ora o poco più.

Lasciate intiepidire un poco prima di sformare la charlotte.

## Contorno di patate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 600 G DI PATATE
- 150 G DI POMODORI PELATI
- 40 G DI BURRO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 FOGLIA DI ALLORO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 CUCCHIAIO DI CAPPERI

- 1 MESTOLO DI BRODO
- SALE

**Preparazione**

Lessare le patate raggiungendo la metà cottura, poi scolarle, pelarle e tagliarle a pezzi. In un tegame rosolare nel burro l'aglio e l'alloro, che andranno tolti quando si metteranno a dorare le patate.

Aggiungere infine i pomodori, i capperi e il prezzemolo tritato, diluire con il brodo e terminare la cottura a fuoco lento.

## Crocchette di patate

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 KG DI PATATE
- 3 UOVA
- 50 G DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- FARINA
- SALE
- OLIO D'OLIVA
- PREZZEMOLO

**Preparazione**

Fate lessare le patate con la buccia. Quando sono cotte, pelatele e passatele al passaverdure. Unite al composto le uova e il formaggio, un abbondante trito di prezzemolo, sale e la farina (regolatevi voi sulla quantità utile per ottenere un impasto

abbastanza sodo).

Formate delle palline leggermente schiacciate e lasciatele riposare per 5 minuti prima di friggerle.

## Delizia di patate alla crema dell'orto

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 700 G DI PATATE
- 60 G DI BURRO
- 1 CAROTA
- 1 COSTA DI SEDANO BIANCO
- 1 SCALOGNO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- PREZZEMOLO FRESCO
- ALCUNE FOGLIE DI BASILICO

- 1/2 CUCCHIAIO DI FARINA
- SALE, PEPE

**Preparazione**

Lessate le patate con la buccia per 30 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa: raschiate e pulite la carota, tritatela insieme al sedano e allo scalogno e, a fiamma vivace, fate colorire il tutto in un tegame con 40 g di burro. Spruzzate il vino, lasciate evaporare, salate, pepate e proseguite la cottura a

fiamma bassa fino a quando il composto assume una consistenza cremosa.

Unite il rimanente burro amalgamato con mezzo cucchiaino di farina, mescolate e lasciate sobbollire alcuni minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete un po' di prezzemolo fresco tritato e alcune foglioline di basilico spezzettate.

Pelate le patate, tagliatele a fettine. Disponetele a raggiera in un piatto da portata, irroratele con la salsa e servitele calde.

## Gratin di patate al rosmarino

**Ingredienti e dosi per 8 persone**

- 1 KG DI PATATE
- 60 G DI PROSCIUTTO CRUDO
- AGLIO
- ROSMARINO
- 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- BURRO
- POCO DI OLIO D'OLIVA
- SALE
- PEPE

**Preparazione**

Lessate le patate con la buccia, mettendole inizialmente in abbondante acqua fredda non salata. Scolatele quando saranno ancora leggermente al dente, pelatele e, calde, schiacciatele grossolanamente con il dorso di un cucchiaio, quindi insaporitele con sale, pepe e con un battuto di prosciutto, aglio, foglioline di rosmarino, il tutto soffritto in poco olio.

Trasferite in una teglia abbondantemente imburata il composto, che dovrà risultare piuttosto sgranato, cospargetelo con 2 cucchiaini di parmigiano e passatelo in forno a gratinare.

## Patate alla pancetta

**Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Sbucciate e tagliate a tocchetti 450 grammi di patate poi fatele cuocere a vapore per 15 minuti. Tagliate a fettine piuttosto sottili 80 grammi di pancetta tesa e fatela rosolare in una padella con 1 cucchiaio di olio; dopodiché bagnate con 3 cucchiai di aceto di vino rosso e lasciate evaporare a fuoco vivo. Unite quindi le patate, regolate di sale e fate insaporire.

## Patate con i fagiolini

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Lessate 4 grosse patate al dente, fatele raffreddare poi con l'aiuto di un cucchiaino svuotatele lasciando ½ cm di polpa e tagliate la polpa estratta a dadini. Cuocete, per 10 minuti, 100 grammi di fagiolini affettati di sbieco e 2 carote tritate grossolanamente con un cucchiaio di olio; regolate di sale, unite i dadini di patate, un cucchiaino di curry e un cucchiaio di farina. Bagnate con 2 dl di latte e cuocete per 5 minuti. Fuori dal fuoco unite 20 grammi di grana grattugiato. Riempite le patate e cuocete in forno a 180° per 20 minuti.

## Patate con le fave

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Lessate 4 grosse patate al dente, fatele raffreddare poi con l'aiuto di un cucchiaino svuotatele lasciando ½ cm di polpa e tagliate la polpa estratta a dadini. Cuocete, per 10 minuti, 300 grammi di fave sgranate e pelate con un cipollotto tritato con un cucchiaio di olio e un mestolo di brodo; unite 100 grammi di prosciutto cotto affumicato tritato grossolanamente, un po' di panna, un tuorlo e un cucchiaio di grana grattugiato. Fate addensare a fuoco molto basso, salate, pepate e unite la polpa delle patate a pezzettini. Riempite le patate e cuocete in forno a 220° per 10 minuti.

## Patate farcite

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 8 PATATE GRANDI
- 1 CUCCHIAIO DI FUNGHI SECCHI
- BURRO
- 500 G DI PISELLI
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- SALE

### Preparazione

Rosolate in un pezzo di burro la cipolla tagliata a fette; unite i funghi tritati, che avrete precedentemente tenuto a bagno in acqua tiepida, e lasciate insaporire per 5 minuti. Aggiungete il sale e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Lessate le patate, sbucciatele e scavatele un po' con il

cucchiaino, farcitele con il composto precedentemente preparato e mettete in una teglia imburrata. Condite con il burro sciolto e mettetele in forno per 5 minuti. Lessate i piselli, passateli nel burro e serviteli con le patate.

## Peperoni con mozzarella

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Pulite, tagliate 4 peperoni a metà e svuotiamoli dei semi. Mettiamo in una ciotola 80 grammi di pane raffermo ammorbidito con acqua e strizzato, un cucchiaino di capperi, 12 olive nere snocciolate, 4 filetti di acciuga sott'olio spezzettati, una mozzarella a cubetti, una presa di origano. Mescolate e farcite i peperoni. Sistemateli in una pirofila con un goccio di olio e infornate a 180° per 20 minuti.

## Uova affogate con piselli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 8 UOVA
- 600 G DI PISELLI
- 1 CIPOLLA
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO
- BURRO
- SALE
- PEPE

### Preparazione

In un tegame sciogliete il burro e fatevi appassire la cipolla tritata. Quando è diventata trasparente aggiungete i piselli, mescolate bene perché insaporiscano, poi regolate il sale e aggiungete poco pepe. Bagnateli con un po' di acqua calda, coprite e cuocete per circa venti minuti a fuoco basso.

In una pentolina portate l'acqua e aceto a bollore, poi fate sobbollire e sgusciatevi le uova lasciandovele per tre minuti. Aiutandovi con una paletta forata fate in modo che l'albume si rapprenda intorno al tuorlo.

Disponete i piselli su un piatto da portata, sopra adagiatevi le uova e servite.

## Spinaci tre sapori

### Procedimento e ingredienti per 4 persone

Lavate e scolate bene 200 grammi di spinaci. Fate sciogliere in un padellino 2 filetti d'acciuga con 4 cucchiaini di olio, unite 30 grammi di uvetta e 30 grammi di pinoli, una presa di peperoncino, un pizzico di sale e versate il tutto sugli spinaci.

## Cipollata alle patate

Le cipolle sono ottime se consumate in primavera, in quanto contengono zolfo, un depuratore primaverile per eccellenza.

### Ingredienti per 1 persona

- 1 CIPOLLA (MEGLIO SE DI TROPEA)
- 2 PATATE
- 1 PIZZICO DI ORIGANO
- OLIO Q.B.
- SALE Q.B.

### Preparazione

Pulite e affettate le cipolle, mettetele ad appassire in una padella a fuoco moderato con un goccio di olio e di acqua. Quando sono belle morbide, aggiungete le patate che saranno state pelate e tagliate a tocchetti, e saltate il tutto finché non saranno cotte. Aggiustate di sale, servite in tavola meglio se condite con un filo di olio extravergine fruttato.

Per variare il gusto, è possibile aggiungere scaglie di formaggio Pecorino o di Parmigiano Reggiano, poco prima di servire in tavola: in questo modo il piatto diventa completo dal punto di vista nutrizionale.

## Verdure ripiene

### Ingredienti per 4 persone

- 4 POMODORI ROTONDI
- 4 ZUCCHINE TONDE
- 4 PEPERONI PICCOLI
- 100 GRAMMI DI RISO PARBOILLED
- 250 GRAMMI DI POLPA DI MANZO TRITATO
- 1 CIPOLLA
- 2 DL DI BRODO VEGETALE
- 1 CUCCHIAINO DI TRITO AROMATICO (TIMO, BASILICO, PREZZEMOLO)
- BASILICO
- SALE E PEPERONCINO
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

**Preparazione**

Nella pentola a pressione fate imbiondire in 2 cucchiai di olio una cipolla tritata; dopo 5 minuti versate il riso, lasciatelo tostare 1 minuto, quindi aggiungete il brodo. Chiudete il coperchio e fate cuocere per 4 minuti dal fischio.

Lavate e asciugate le verdure; appoggiate le zucchine sul piano di lavoro, tagliatele orizzontalmente a due terzi della loro altezza, conservando le calotte, e svuotatele della polpa. Salatele all'interno, giratele e lasciate scolare per qualche minuto. Ripetete lo stesso procedimento con i peperoni.

In una ciotola mescolate la polpa delle zucchine con metà di quella dei pomodori, la carne, gli aromi, sale e pepe; continuando a mescolare aggiungete metà del riso. Farcite le verdure con il ripieno e copritele con le calotte tenute da parte.

Mettete nella pentola a pressione la polpa dei pomodori rimasta, 3 cucchiai di olio, qualche foglia di basilico, sale, pepe e un bicchiere di acqua. Appoggiate sul fondo le verdure, irrorate con un filo di olio, chiudete il coperchio della pentola a pressione e fate cuocere per 5 minuti dal fischio. Dividete il riso rimasto nei piatti individuali e disponete sopra un peperone e un pomodoro. Lasciate ancora sul fuoco la pentola per restringere il fondo di cottura e infine usatelo per insaporire le verdure poco prima di servire.

**Zucchine alle erbe****Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Tagliate 6 zucchine a rondelle di circa 3 mm di spessore e fatele cuocere in una padella con un cucchiaio di olio per 5 minuti in modo che diventino dorate. Unite una presa di zafferano, una grattata di noce moscata e un pizzico di sale. Aggiungere quindi mezzo dl di panna e cuocete ancora 5 minuti.

**Zucchine alle erbe****Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Lessate per 5 minuti, in acqua bollente salata, 8 zucchine, fatele raffreddare poi tagliatele a metà e svuotatele lasciando almeno mezzo cm di polpa tutt'intorno. Sbollentate un mazzetto di biette da taglio e uno di borragine poi tritatele e cuocetele con uno scalogno tritato, 2 cucchiai di olio, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Quando si sarà raffreddata mischiate la verdura saltata con la polpa delle zucchine, una patata lessata e schiacciata e 30 grammi di pecorino grattugiato. Riempite le zucchine con il composto, irroratele con un goccio di olio e cuocetele in forno a 200° per 20 minuti.

**Zucchine con la salsiccia****Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Lessate per 10 minuti, in acqua bollente salata, 4 grosse zucchine, fatele raffreddare poi tagliatele a metà e svuotatele lasciando almeno mezzo cm di polpa tutt'intorno. Fate saltare in un padellino la polpa di zuccina con un goccio di olio poi amalgamatela con 200 grammi di salsiccia spezzettata. Quando il composto si sarà raffreddato mischiatelo ad un uovo, 40 grammi di mollica di pane ammollato con 2 cucchiaini di latte, 40 grammi di pinoli, sale, un pizzico di peperoncino e un mazzetto di basilico spezzettato. Riempite le zucchine con il composto e cuocetele in forno a 200° per 35 minuti.

## Timballo di verdura al provolone

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE
- 1 CAVOLFIORE PICCOLO
- 500 G DI BROCCOLETTI
- 3 CAROTE
- 1 PATATA
- 1 FINOCCHIO
- 50 CL DI LATTE
- 2 UOVA
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- SALE, PEPE

### Preparazione

Tagliate il provolone a listerelle sottili, ponetelo in una terrina e copritelo con il latte. Lasciate macerare il formaggio per circa un'ora. Nel frattempo, mondate le verdure, lavatele e fatele cuocere in acqua bollente salata. Ritirate le verdure ancora al 'dente' e ponetele a scolare. A parte versate il Provolone e il latte della marinata in una casseruola e ponetelo sul fuoco a fiamma bassa. Fate cuocere, mescolando continuamente, sino a che il formaggio sarà completamente sciolto. Ritirate la casseruola e incorporate, fuori dal fuoco, i tuorli sbattuti mescolando vigorosamente e aggiustate di sale. Imburrate una pirofila e disponetevi le verdure tagliate a pezzi e cospargete su esse l'aglio tritato finemente. Versate la crema al formaggio sulle verdure e cospargete di pepe. Ponete in forno, già caldo, e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

## Verdure fritte alla milanese

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 2 CARCIOFI
- 1 FINOCCHIO
- 2 ZUCCHINE

- 1 MELANZANA PICCOLA
- 2 UOVA
- PANGRATTATO
- BURRO
- 1 LIMONE
- SALE

### Preparazione

Lessate al dente il finocchio in acqua salata e tagliatelo a fette; togliete le foglie più dure ai carciofi, sfregateli con il limone, tagliateli e a fette e sbollentateli appena in acqua bollente. Scolateli bene. Tagliate a fette le zucchine nel senso della lunghezza. Sbucciate la melanzana e tagliatela a fette. Sbattete le uova in un piatto fondo, salatele. Passate le fette delle verdure nell'uovo, poi nel pangrattato e infine doratele nel burro.

## Pasticciata di verdure

### Ingredienti per 1 persona

- 1 PEPERONE O UNA FETTA DI ZUCCA
- 1 ZUCCHINA
- 10 POMODORINI CILIEGINA
- UN'ABBONDANTE GRATTUGIATA DI FORMAGGIO A SCELTA
- SALE ED OLIO

### Preparazione

Pulite e tagliate le verdure. Mettetele a cuocere in poca acqua ben coperte, oppure cucinatele a vapore. Una volta cotte, sistematele ad arte nel piatto e, appena tiepide, cospargetele di un pizzico di sale, olio e formaggio.

## La finta polpetta della domenica

La soia è particolarmente ricca di proteine, la cui composizione si avvicina a quella delle proteine animali: inoltre è l'alimento che contiene la maggior quantità di lecitina, importante sostanza presente in tutte le cellule ma soprattutto nel cervello. In ogni caso, recenti studi hanno scoperto che un eccessivo uso di soia apporta all'organismo un surplus di ormoni: per questo motivo, consiglio agli amanti della soia (sottoforma di fagioli, latte, macinati, spezzatini, yogurt, gelati, tofu, ecc.) di limitarne l'assunzione. Per i bambini di età inferiore ai 6 anni è consigliabile proporla nel piatto al massimo una volta la settimana, prestando particolare attenzione agli alimenti confezionati che la nascondono (dolci, merendine, salse, snak, gelati al latte, ecc.). La zucca non è un alimento con alto valore nutritivo, ma è ricca di zuccheri e di vitamina A. La vitamina A è particolarmente importante per la crescita dei bambini: lo sviluppo osseo di braccia e gambe necessitano di grandi quantità di

questa vitamina. Ma non solo... denti, mucose, occhi, pelle, capelli, unghie sono solo alcune delle parti del nostro corpo che si "nutrono" di vitamina A.

### **Ingredienti per 1 persona**

- 20 G MACINATO DI SOIA
- 20 G TOFU
- 30 G FIOCCHI RISO (OPPURE FARINA DI RISO)
- 60 G ZUCCA (O IN MANCANZA DELLA STESSA, ZUCCHINE)
- 20 G PORRO
- 1 SPICCHIO AGLIO
- 10 FOGLIOLINE PREZZEMOLO
- 2 PIZZICHI DI SALE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

### **Preparazione**

Mettete sul fuoco 2 dl d'acqua con un pizzico di sale e portate ad ebollizione. Nel frattempo tagliate il tofu a quadretti, sminuzzate l'aglio ed il prezzemolo. Versate il macinato nell'acqua e fate bollire per circa 10 minuti. Tagliate la zucca a pezzettoni (nel caso usiate zucchine, tagliatele a quadratini) e il porro finemente: poi porre sul fuoco una padella con un bicchiere di acqua emulsionato con 3 cucchiaini d'olio. Versate le verdure appena inizia a intiepidire e cucinare a fuoco medio finché la zucca si disfà facilmente (nel caso delle zucchine, attendere che si riescano a schiacciare agevolmente con una forchetta). Scolate il macinato di soia (reidratato aumenta il suo peso di circa 3 volte), eliminate l'acqua in eccesso e quando si sarà intiepidito, strizzatelo accuratamente. Miscelate al macinato il tofu, l'aglio ed il prezzemolo (questi due ultimi ingredienti gli conferiranno un gusto davvero speciale), per completare con i fiocchi di riso o meglio ancora con la farina di riso. Aggiungete la farina finché riuscite a formare con le mani delle piccole polpette, che adagerete nella padella con la salsa di zucca preventivamente schiacciata con una forchetta.

Attenzione: nel caso in cui le polpette si disfino (succede anche ai migliori!), diventa un ottimo ragù vegetale e lo potete proporre assieme a pezzettoni di pane, oppure su fette di pane abbrustolito.

Per la perfetta riuscita delle polpette si dovrebbe mescolare al composto un uovo, ma per un motivo di combinazione alimentare è sconsigliabile.

## **Zucca frita e marinata**

### **Procedimento e ingredienti per 4 persone**

Tagliate 400 grammi di zucca a fettine di circa 4 mm di spessore, passatela nella farina e friggetela in olio bollente per 5-6 minuti, rigirandola. Scolatela e mettetela su carta assorbente. Disponete in una terrina le fettine di zucca a strati cosparsi di basilico. Scaldare un bicchiere di aceto di vino bianco con una presa sale e una di pepe e versatelo sulla zucca. Fate marinare almeno un'ora prima di servire.

## Insalata di banane allo yogurt

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 3 CESPI DI INSALATA BELGA (INDIVIA)
- 3 VASETTI DI YOGURT
- 3 BANANE
- 70 G DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAIO DI BRANDY

### Preparazione

Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle, lavare l'insalata e tagliarla a fette rotonde e mettere tutto in un'insalatiera.

Versare lo yogurt in una terrina, unire lo zucchero, sbattere con la forchetta e aggiungere il brandy.

Condire con questa salsa l'insalata e metterla in frigorifero per un'ora prima di servire.

## Insalata con fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 MAZZI DI CRESCIONE
- 100 G DI FUNGHI CHAMPIGNON
- 12 FRAGOLE
- 1 LIMONE
- PEPE BIANCO
- SALE
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 1 CUCCHIAINO DI SENAPE

### Preparazione

Mondare il crescione, lavarlo e spezzettarlo. Pulire e affettare i funghi e 8 fragole. Porre il crescione, i funghi e le fragole in una insalatiera. A parte schiacciare bene le altre 4 fragole, unire 4 cucchiaini di olio, la senape, sale, pepe, succo di limone ed emulsionare con cura. Versare la salsina sull'insalata, mescolare e servire.

## Torta al formaggio

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI PASTA SFOGLIA
- 6 FORMAGGINI PETIT-SUISSE
- 3 UOVA
- 25 CL DI LATTE
- SALE
- 200 G DI PANNA DA CUCINA
- 300 G DI ASPARAGI
- PEPE

### Preparazione

Lessare gli asparagi e tagliarli a pezzetti. Lavorare con cura i formaggini insieme alla panna e alle uova. Salare e pepare quindi stemperare il composto con il latte. Incorporare gli asparagi a pezzetti. Foderare con la pasta sfoglia una tortiera imburrata, versarvi il composto e livellarlo e infornare per 20 minuti a 190 gradi.

## Torta dell'orto

### Preparazione

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- SALE
- OLIO D'OLIVA
- 2 CUCCHIAI DI PANNA
- FORMAGGIO PARMIGIANO
- 100 G DI FORMAGGIO EMMENTHAL
- 2 CARCIOFI
- 100 G DI ASPARAGI
- 100 G DI PISELLI
- 6 PATATE NOVELLE
- 150 G DI ZUCCHINA
- 6 CAROTE PICCOLE
- 400 G DI PASTA SFOGLIA

### Preparazione

Stendete la pasta sfoglia in un disco sottile di pochi millimetri di spessore. Rivestite con carta da forno uno stampo rotondo del diametro di 24 cm e dai bordi alti e sulla carta sistemate il disco di pasta. Eliminate la pasta eccedente. Pulite e lavate le verdure. Cuocete i pisellini in acqua bollente

salata per dieci minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare. Pelate le carote e tagliatele a metà nel senso della lunghezza e poi a pezzetti. Lessate i pezzetti di carota per dieci minuti in acqua bollente salata. Lavate le patatine e cuocetele al vapore per dieci minuti, poi pelatele e tagliatele a pezzetti. Accendete il fuoco a 200 gradi e quando avrà raggiunto la temperatura infornate lo stampo con la pasta e fatelo cuocere per dieci minuti. Mondate gli asparagi, eliminate la parte dura dei gambi e conservate solo le punte. Lessatele in acqua bollente salata per dieci minuti. Mondate i carciofi ed eliminate le foglie esterne e i gambi. Tagliate il cuore dei carciofi a spicchi. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e rosolatevi i carciofi per dieci minuti. Nel frattempo mondate le zucchine e tagliatele a rondelle. Unitele ai carciofi, salate e continuate la cottura per altri dieci minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Tagliate l'emmenthal a fette. Disponete sulla pasta il formaggio e irrorate con la panna. Versate poi tutte le verdure e spolverizzate con il parmigiano. Infornate di nuovo e lasciate cuocere fino a quando il formaggio è completamente sciolto e la superficie è dorata e croccante.

### Torta di asparagi

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta:

- 100 G DI FARINA
- 50 G DI BURRO
- 1/2 CUCCHIAIO DI ACQUA
- SALE

Per il ripieno:

- 1 KG DI ASPARAGI
- 25 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- 3 UOVA
- 80 G DI FORMAGGIO GROVIERA
- 1 BICCHIERE DI LATTE
- NOCE MOSCATA
- SALE, PEPE

#### Preparazione

Mescolate burro e farina, poi sbriciolate il composto fra le mani, disponetelo a fontana sulla spianatoia, versate nel mezzo l'acqua, un pizzico di sale e impastate il tutto. Dategli la forma di una palla e lasciatela riposare mezz'ora. Pulite e lessate gli asparagi. Appena cominciano a diventare teneri, scolateli, asciugateli, tagliateli a pezzetti e fateli insaporire con un po' di burro. Sbattete in una terrina le uova con sale, pepe, noce moscata, groviera grattugiata e latte. Stendete la pasta a sfoglia sottile e con questa foderate una tortiera imburata. Disponetevi sul fondo gli asparagi e sopra versate il composto di uova e latte. Cuocete in forno preriscaldato a 170 gradi per circa una ventina di minuti. Servite la torta tiepida.

## Torta salata agli asparagi

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI ASPARAGI
- 200 G DI FARINA
- 200 G DI PANNA
- 150 G DI BURRO
- 50 G DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 4 UOVA
- 1 PIZZICO DI SALE
- BURRO
- FARINA PER LA TEGLIA

### Preparazione

Fate una pasta brisée con la farina, il burro a pezzetti, dell'acqua fredda (tanta quanto basta per ottenere un impasto sodo) e un pizzico di sale. Mondate, lavate e lessate per 10 minuti gli asparagi, poi tagliateli grossolanamente. In una ciotola sbattete le uova con la panna e il parmigiano, poi unite gli asparagi e mescolate. Stendete la pasta brisée poi usatela per foderare uno stampo rotondo imburrato e infarinato indi versatevi il composto. Cuocete in forno a 180 gradi per 40 minuti.

## Strudel salato ai pinoli

### Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta:

- 300 G DI FARINA
- 2 UOVA
- 80 G DI BURRO
- 15 CL DI PANNA
- SALE

Per il ripieno:

- 500 G DI BROCCOLI
- 1 PEPERONE ROSSO GRANDE
- 200 G DI FUNGHI
- 50 G DI GERMOGLI DI CRESCIONE
- 50 G DI PINOLI
- 200 G DI FORMAGGIO GORGONZOLA PICCANTE
- 2 SPICCHI DI AGLIO

- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- SALE, PEPE

### Preparazione

Con le fruste elettriche lavorate la farina, insieme con un uovo, il burro morbido a pezzetti, la panna e una presa di sale, fino a ottenere un impasto omogeneo, che farete riposare in frigo, avvolto nella pellicola, per un'ora. Private il peperone del picciolo e dei filamenti bianchi, riducetelo a dadini. Dividete i broccoletti in cimette, scartate la parte dura. Mondate i funghi e tagliateli a pezzetti. Tostate i pinoli in un padellino antiaderente. Nell'olio caldo fate rosolare l'aglio tritato. Unite i funghi e dopo 3-4 minuti, le verdure, sale e pepe. Fate cuocere per 7-8 minuti. Lasciate raffreddare. Quindi, fuori dal fuoco, aggiungete i germogli e il formaggio a pezzetti. Stendete la pasta su un telo infarinato, distribuitevi sopra il ripieno, lasciando vuoti 3 cm. di bordo, che passerete con l'albume; quindi, arrotolatela. Spennellate lo strudel con il tuorlo e cuocete in forno a 200 gradi per 20 minuti.

## Flan di carote vestito

### Ingredienti per 6 persone

- 1 ROTOLO DI PASTA SFOGLIA
- 3 UOVA
- 500 GRAMMI DI CAROTE PULITE
- 50 GRAMMI DI BURRO
- 50 GRAMMI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 100 GRAMMI DI GRUVIERA
- NOCE MOSCATA
- UN CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- SALE E PEPE
- UN CUCCHIAINO DI MAIZENA

### Preparazione

Fate cuocere le carote per 20 minuti in acqua salata, scolatele e passatele con il passaverdura. In una padella fate sciogliere il burro, unite il passato di carote, salate leggermente, pepate e aggiungete un pizzico di noce moscata. Cuocete per 5 minuti poi aggiungete metà del formaggio grattugiato, il gruviera a scaglie, la maizena, il prezzemolo, 2 tuorli e un uovo intero e mescoliamo bene. Prendete una tortiera la foderate con la carta da forno e la sfoglia, bucherellate il fondo con una forchetta, versate il composto, paregiate la superficie, cospargete con il resto del formaggio grattugiato e fate cuocere in forno già caldo per 30 minuti a 180°.

## Torta di patate

### Ingredienti e preparazione

Passate allo schiacciapate 800 grammi di patate e unitevi mezzo dl di latte, 1 uovo, 100 grammi di grana grattugiato, 80 grammi di pancetta affumicata a dadini e mezza cipolla grattugiata. Amalgamate e trasferite il composto in una teglia foderata con pasta brisée, spennellate con del burro fuso e cuocete in forno già caldo per 45 minuti a 180°.

### Sfogliata fantasia

#### Ingredienti e preparazione

Mescolate 200 grammi di piselli, cotti per 5 minuti con un cucchiaio di olio, con 100 grammi di prosciutto cotto affumicato a dadini, 2 uova, 2 cucchiai di grana grattugiato, un po' di latte, sale e pepe. Mettete il composto in una teglia foderata con pasta sfoglia e cuocete in forno già caldo per 40 minuti a 180°.

### Crostata di zucchine

#### Ingredienti per 6 persone

- 1 CONFEZIONE DI PASTA BRISÉE
- 3 UOVA
- 600 GRAMMI DI ZUCCHINE
- MEZZA CIPOLLA
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- PREZZEMOLO
- 50 GRAMMI DI RISO
- 2 FETTE DI FORMAGGIO FONDENTE
- SALE E PEPE

#### Preparazione

Riducete le zucchine a julienne e fatele asciugare a fuoco vivo in una padella antiaderente, senza condimento, per qualche minuto. Sbattete le uova, aggiungete le zucchine, l'aglio, le cipolle e il prezzemolo tritati, il riso cotto per 5 minuti e il grana; poi salate e pepate. Stendete la pasta e foderate uno stampo rettangolare, riempite con il composto, livellatelo e ripiegate i bordi a cordoncino. Distribuitevi sopra il formaggio a pezzetti e in forno per 40 minuti a 180°.

### Torta di spinaci e carciofi

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 500 G DI SPINACI

- 500 G DI BIETOLE
- 4 CARCIOFI
- 1 CONFEZIONE DI PASTA SFOGLIA SURGELATA
- 2 UOVA
- 30 G DI BURRO
- 200 G DI RICOTTA
- SALE
- PEPE
- SPEZIE
- FORMAGGIO GRATTUGIATO

### **Preparazione**

Dopo aver lavato gli spinaci e le bietole, fateli cuocere per circa 15 minuti, quindi strizzateli e tritateli grossolanamente. Cuocete i carciofi a vapore e dopo aver eliminato le foglie più dure. Unite ai trito di spinaci e bietole, la ricotta, le 2 uova, sale, pepe, spezie e lavorate il composto affinché diventi omogeneo. Per ultimo aggiungete i carciofi tagliati a fettine. Tirate la pasta sfoglia e dividetela in 2 parti, imburrate il fondo della tortiera e appoggiate una sfoglia di pasta. Versate il ripieno, aggiungete qualche pezzetto di burro e del formaggio grattugiato abbondante. Coprite il ripieno con l'altra sfoglia, chiudetela bene ai lati, bucatela con una forchetta, spennellatela con un po' di uovo e mettete in forno caldo a cuocere per circa 1 ora.

## **Torta rustica di carciofi e patate**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 5 CARCIOFI
- 500 G DI PATATE
- FORMAGGIO PECORINO GRATTUGIATO
- TIMO
- BURRO
- 1/2 BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
- 1 LIMONE
- SALE
- PEPE

### **Preparazione**

Tagliate i carciofi ben puliti a spicchi sottili e metteteli in acqua acidulata con il succo di limone. Lavate e pelate le patate, e tagliatele a fette sottili. In una pirofila imburrata disponete uno strato di patate sul fondo e copritelo con uno di carciofi ben sgocciolati. Cospargete con il pecorino grattugiato e il timo. Salate e pepate, irrorate con mezzo bicchiere d'olio e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per un'ora. Servite quasi tiepido.

## Tortine di carciofi

### Ingredienti per 6 persone

- 250 GRAMMI DI FARINA
- 4 UOVA
- 4 CARCIOFI SENZA SPINE
- 4 CUCCHIAI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- PREZZEMOLO
- OLIO
- BURRO
- SALE E PEPE

### Preparazione

Cuocete i carciofi affettati, coperti, con 25 grammi di burro, un cucchiaio di olio, l'aglio e il prezzemolo tritati, sale e pepe, per mezz'ora, bagnando, se occorre con acqua; poi metteteli in una terrina e unitevi 2 uova e il grana. Lavorate la farina con una presa di sale, 3 cucchiaini di olio e 4-5 di acqua calda; formate un panetto e lasciate riposare per 10 minuti, poi stendetelo e ricavate 4 dischi con cui foderete 4 stampini di 12 cm di diametro. Distribuite sulla pasta il composto di carciofi e le uova rimaste sbattute; ripiegate il bordo a cordoncino e sistemate a grata delle strisce ricavate dai ritagli di pasta che spennellerete di burro fuso. Cuocete in forno a 200° per 15 minuti.

## Torta di spinaci all'emiliana (erbazzone)

### Ingredienti per 6 persone

- 2 ROTOLI DI PASTA SFOGLIA
- 1 UOVO
- 1,5 KG DI SPINACI FRESCHI
- 200 GRAMMI DI PANCETTA
- 100 GRAMMI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 1 SCALOGNO, 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 200 GRAMMI DI RICOTTA
- 1 CIPOLLOTTO
- SALE E PEPE
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

### Preparazione

Fate cuocere gli spinaci con un po' di sale in poca acqua per 15 minuti, scolateli, strizzateli e tagliuzzateli. Tritate finemente lo scalogno, l'aglio e il cipollotto, fateli soffriggere con un goccio di olio, aggiungete la pancetta a dadini e fate rosolare bene. Unite gli spinaci, salate e pepate.

## torte salate

Lasciateli intiepidire poi versate il tutto in una ciotola, unite il parmigiano, la ricotta e amalgamate perfettamente. Prendete una teglia da forno e foderatela con la carta apposita e un rotolo di sfoglia. Punzecchiate con una forchetta il fondo e riempitelo con l'impasto, paregiate bene e ricoprire con il secondo rotolo. Punzecchiate anche la superficie, spennellate con il tuorlo d'uovo, infornare per 30 minuti a 200°.

## Gnocchi di albicocche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 8 ALBICOCCHHE
- ZUCCHERO IN ZOLLETTE
- 65 G DI BURRO
- 80 G DI PANGRATTATO
- ZUCCHERO VANIGLIATO A VELO

Per la pasta:

- 300 G DI RICOTTA (GRASSO 10%)
- 200 G DI FARINA
- 50 G DI BURRO
- 1 TUORLO D'UOVO
- 1 PRESA DI SALE

### Preparazione

Impastate velocemente la ricotta insieme con la farina, il burro caldo ma ancora solido, il tuorlo d'uovo e il sale finché la pasta diventa liscia e lasciatela riposare in frigorifero per 30 minuti.

Disossate le albicocche e riempiatele con lo zucchero in zollette, unitele alla pasta ricavando da questa degli gnocchi che poi bollirete per 8 minuti circa in acqua leggermente salata.

Terminata la cottura scolateli, avvolgeteli nel pangrattato abbrustolito con il burro e cospargeteli di zucchero.

Naturalmente potete usare, invece della pasta a base di ricotta, una pasta chou o una pasta di patate.

## Ciambella di patate

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI PASTA SFOGLIA SURGELATA
- 250 G DI PATATE
- 90 G DI BURRO
- 80 G DI ZUCCHERO
- 2 UOVA
- 100 G DI CANDITI MISTI
- 4 CUCCHIAI DI PANNA
- ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Fate scongelare la pasta sfoglia. Lavate le patate e cuocetele per 4 minuti, poi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate.

Montate a crema il burro (meno 1 pezzettino che servirà per ungere) con lo zucchero semolato; unite i tuorli, il passato di patate e i canditi; mescolate ed incorporate al composto la panna e gli albumi montati.

Scaldate il forno a 220 gradi.

Stendete la pasta sfoglia in un rettangolo sottile e distribuirvi sopra il composto preparato, livellandolo e lasciando un bordo di pasta scoperto di 3-4 cm.

Arrotolate la sfoglia, saldate i lembi di pasta, togliete l'eccedenza alle estremità e chiudete il rotolo a ciambella. Trasferitela, delicatamente, sulla placca del forno unta con il burro tenuto da parte e cuocetela in forno per 50 minuti circa.

Servitela tiepida o fredda, cosparsa con zucchero a velo.

## Dolcetti di zucca allo sciroppo

### Ingredienti per 6 persone

- 1/2 KG DI ZUCCA
- 320 G DI ZUCCHERO DI CANNA
- 8 CUCCHIAI DI ACQUA

### Preparazione

Pulite la zucca togliendo le parti filamentose e tagliatela in piccoli rettangoli che disporrete in una pentola riempita con gli 8 cucchiaini di acqua. Spolverizzate con lo zucchero e a fuoco vivo portate l'acqua a ebollizione. Abbassate ora la fiamma al minimo, mettete il coperchio alla pentola e fate cuocere per circa un'ora bagnando coi succhi di cottura ogni 10 minuti. Quando la polpa della zucca è tenera ma ancora abbastanza soda, spegnete il fuoco e fate raffreddare a temperatura ambiente. Disponete i pezzi di zucca su delle piccole coppe bagnandole col loro sciroppo.

## Frittelle di zucca

Piatto tipico della cucina antillense

### Ingredienti per 6 persone

- 500 G DI POLPA DI ZUCCA A CUBETTI
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 2 CUCCHIAI DI BURRO FUSO
- 2 UOVA SBATTUTE
- 125 G DI FARINA
- OLIO PER FRIGGERE

### Preparazione

Fate bollire la zucca fino a quando è ben cotta. Scolatela, riducetela in purea e mescolatela con lo zucchero, il burro e le uova. Per ultima aggiungete la farina, date una bella mescolata, e fate cuocere ancora fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti della pentola. Coprite la pasta con la pellicola trasparente e fate riposare per circa 1 ora.

Riscaldare l'olio, circa 1 litro, nella apposita casseruola dei fritti fornita di cestello. Quando è ben caldo ma non bollente prendete con un cucchiaino un po' di pasta e, aiutandovi con un altro cucchiaino, fate cadere la pasta nell'olio. Le frittelle si gonfieranno e si gireranno da sole. Il segreto sta nel friggerle poche per volta e sempre in abbondante olio. Appena saranno diventate ben gonfie e dorate, scolatele con l'apposito cestello e appoggiatele su della carta assorbente. Vanno servite calde o anche tiepide.

### Muffin di zucca

Piatto da riservare alle giornate fredde invernali, dove l'apporto di vitamina A serve a contrastare il freddo e le infezioni ricorrenti. Ma attenzione: la zucca, come tutti i vegetali arancio-gialli, contiene betacarotene, un precursore della vitamina A, che viene trasformato in A dal fegato/pancreas. Quindi, nel caso di bambini (o persone) con problemi di pancreas (diabetici) o con insufficienza epatica, questo passaggio non avviene. In quei casi scegliere apportatori di vitamina A di origine animale, come per esempio le capsule di olio di fegato di merluzzo.

#### Ingredienti per 6 persone

- 250 G DI ZUCCA (O, A SCELTA, ZUCCHINE, FINOCCHI, CUORI DI CARCIOFO...)
- 150 G DI FARINA INTEGRALE
- 1/2 CUCCHIAINO DI BICARBONATO
- 1/2 CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI (OTTIMO IL CREMOR TARTARO)
- 1 PIZZICO DI CANNELLA E UNA SPOLVERATA DI NOCE MOSCATA
- 2 CUCCHIAI DI FRUTTOSIO
- 1 DL DI LATTE
- 60 G DI CAPRINO POCO STAGIONATO
- 20 G DI OLIO

#### Preparazione

Accendete il forno a 180-200°. Pulite bene la zucca, e tagliatela a pezzetti che verranno cotti a vapore (lasciando intatto la loro ricchezza in nutrienti e sapore). Una volta cotti, schiacciateli con la forchetta piuttosto omogeneamente e mettete il risultato in una terrina.

Mescolate in un'altra terrina la farina con il fruttosio, il pizzico di sale, aggiungendovi poi il bicarbonato, il lievito, la cannella e la noce moscata. Incorporatevi il latte, l'olio e poi il purè di zucca precedentemente preparato.

Amalgamate poi il caprino a dadini, e distribuite il composto in stampini da muffin precedentemente passati in un po' di olio e poi spolverati con della farina.

Cuocete in forno già caldo per circa 20 minuti (controllate che la temperatura non sia troppo calda) finché si saranno gonfiati. Sfornate i muffin su un vassoio e, dopo una leggera raffreddatura, serviteli ancora caldi.

### Albicocche con fragole

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI ALBICOCCHE MATURE

- 300 G DI FRAGOLE
- 100 G DI ZUCCHERO
- 2 ARANCE
- 1 BICCHIERE DI VINO SPUMANTE SECCO

### **Preparazione**

Lavare le albicocche, tagliarle a metà e snocciolarle. Metterle in un tegame con lo zucchero, lo spumante, il succo delle arance e la scorza grattugiata di 1/2 arancia. Far cuocere 10 minuti. Sgocciolarle e farle raffreddare in un piatto di portata. Lavare le fragole e frullarle. Unire il frullato di fragole allo sciroppo di cottura delle albicocche e far ridurre a fuoco bassissimo. Versare sulle albicocche e far raffreddare in frigo prima di servire.

## **Albicocche prima estate**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI ALBICOCCHE MATURE
- 300 G DI FRAGOLE
- 100 G DI ZUCCHERO
- 2 ARANCE
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

### **Preparazione**

Tagliare a metà le albicocche. Metterle in tegame e cuocerle con il vino bianco, lo zucchero, il succo e la scorzetta di arancia per 10 minuti. Sgocciolarle, farle raffreddare e sistemarle in un piatto piuttosto fondo. Frullare le fragole tenendone da parte 8 e unire lo sciroppo di cottura delle albicocche ridotto sul fuoco. Coprire le albicocche con il composto di fragole, decorare con le fragole intere e conservare in frigo fino al momento di servire.

## **Crema di albicocche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 400 G DI ALBICOCCHE MATURE
- 100 G DI ZUCCHERO
- 25 CL DI VINO BIANCO
- 1 PEZZO DI CANNELLA INTERA
- 20 G DI AMIDO DI MAIS
- 1 CUCCHIAIO DI BRANDY
- 200 G DI PANNA DA MONTARE
- ALCUNE FOGLIE DI MENTA FRESCA

### Preparazione

Snocciolare le albicocche e cuocerle con lo zucchero, il vino e un pezzo di cannella per circa 15 minuti o finché saranno morbide. Passarle al setaccio eliminando la cannella. Stemperare l'amido di mais in 2 cucchiai d'acqua e unirlo alla composta di albicocche. Rimettere sul fuoco e cuocere, mescolando sempre, finché la crema si sarà addensata. Far raffreddare, unire 1 cucchiaino di brandy e la panna montata senza zucchero.

## Crostata di albicocche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI FARINA
- 200 G DI BURRO
- 150 G DI ZUCCHERO
- 1 UOVO
- 2 TUORLI D'UOVO
- 1 LIMONE
- 500 G DI ALBICOCHE
- MARASCHINO
- 100 G DI MANDORLE TRITATE
- BISCOTTI SAVOIARDI

### Preparazione

Disponete la farina a fontana ed al centro mettete il burro a pezzetti, un uovo e un tuorlo, lo zucchero e la buccia grattugiata del limone ed impastate. Formate una palla e, dopo averla avvolta nella pellicola trasparente, mettetela in frigo per mezz'ora.

Sbucciate le albicocche, eliminate il nocciolo e tagliatele a metà.

Stendete la pasta e foderatevi uno stampo imburato ed infarinato, dopodiché disponetevi i savoiardi e bagnateli col maraschino. Coprite con le mezze albicocche, spolverate con le mandorle tritate e coprite con strisce di pasta spennellate con l'uovo. Infornate per circa 40-50 minuti.

## Fagottini di albicocche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- ALBICOCHE
- MANDORLE
- PASTA SFOGLIA

### Preparazione

Tagliate a metà le albicocche e mettete una mandorla nella cavità del nocciolo di ogni albicocca. Riunite le parti e avvolgetele nella pasta sfoglia, infornate a calore medio fino a farle dorare.

## Gratin di frutta

### Ingredienti per 6 persone

- 12 MEZZE ALBICOCCHE
- 200 G DI CILIEGIE SNOCCIOLATE E SGOCCIOLATE
- 3 UOVA
- 75 G DI ZUCCHERO
- 2 CUCCHIAI DI COGNAC
- 75 G DI FARINA SETACCIATA
- 3 DL DI LATTE
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 140 gradi. Imburrate leggermente un pirofila tonda dai bordi bassi del diametro di 26 cm. Con l'aiuto di un frullino elettrico montate in una terrina le uova con lo zucchero fino a quando il composto sarà raddoppiato di volume e sarà diventato chiaro e spugnoso. Aggiungete il cognac e, poco alla volta, la farina setacciata e mescolate bene con l'aiuto di un cucchiaino di legno. Per ultimo, sempre poco alla volta, il latte. Disponete nella pirofila le albicocche e le ciliegie, versateci sopra la pastella e infornate per 40-50 minuti, finché il dolce si presenterà ben dorato e soffice al tatto. Servite tiepido.

## Piramide di albicocche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 KG DI ALBICOCCHE
- 100 G DI CEDRO CANDITO
- 300 G DI FRAGOLE
- 240 G DI PANNA MONTATA ZUCCHERATA
- 25 CL DI VINO BIANCO SECCO
- 300 G DI ZUCCHERO

### Preparazione

Lavare e asciugare le albicocche, tagliarle a metà e privarle del nocciolo. In una casseruola preparare uno sciroppo facendo bollire il vino con 1/4 di acqua e lo zucchero. Immergere le mezze albicocche nello sciroppo per qualche minuto e poi disporle, ben scolate, su un piatto di portata, a strati. Decorare la piramide di albicocche con ciuffi di panna montata, pezzetti di cedro e fragole.

## Torta di albicocche con granelli

### Ingredienti e dosi per 12 persone

Per la pasta lievitata:

- 250 G DI FARINA
- 20 G DI LIEVITO DI BIRRA
- 12 CL DI LATTE
- 30 G DI BURRO
- 30 G DI ZUCCHERO
- 1 UOVO
- 1/4 CUCCHIAINO DI SALE
- BURRO PER LA TEGLIA
- FARINA PER LA TEGLIA

Per farcire:

- 1 KG DI ALBICOCHE
- 600 G DI RICOTTA
- 3 UOVA
- 150 G DI ZUCCHERO
- 1 LIMONE (SCORZA GRATTUGIATA)
- 4 CUCCHIAI DI FECOLA DI PATATE
- 1 CUCCHIAIO DI BURRO
- 150 G DI GHERIGLI DI NOCI TRITATI
- 80 G DI ZUCCHERO A VELO
- 1 ALBUME D'UOVO
- 50 G DI CILIEGIE TRITATE

Per i granelli:

- 175 G DI FARINA
- 100 G DI BURRO
- 100 G DI ZUCCHERO
- 1/4 CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE
- ZUCCHERO A VELO PER GUARNIRE

### Preparazione

Preparate la pasta: setacciate la farina in una capace terrina, fate un incavo al centro e mettetevi il lievito. Scioglietelo con il latte tiepido e impastatelo con un po' di farina, quindi coprite la terrina con un canovaccio e lasciate riposare il panetto per un quarto d'ora circa. Fate fondere il burro in una casseruola, mescolatevi lo zucchero, l'uovo e il sale e incorporate il composto ottenuto al panetto lievitato e al resto della farina. Lavorate il tutto fino ad ottenere una pasta liscia, omogenea e piuttosto morbida. Quando la pasta comincia a formare delle bolle smettete di lavorarla, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare in un luogo caldo fino a quando sarà raddoppiata di volume. Scottate brevemente le albicocche in acqua bollente, dopodiché sbucciatele, dividetele a metà e privatele del nocciolo. Imburrate e infarinate una tortiera di 35 cm di diametro e rivestitene il fondo e i bordi con la pasta lievitata. Bucherellate questa con i rebbi di una forchetta per evitare che si gonfi durante la cottura. Mettete in una terrina la ricotta, lo zucchero, le uova, la scorza grattugiata di un limone e la fecola di patate e mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Stendete la crema ottenuta sulla pasta, quindi copritela con le mezze albicocche, disponendole con il lato

tagliato verso l'alto. Fate fondere il burro in una casseruolina a calore dolcissimo, mescolatevi le noci tritate, l'albume e le ciliegie e lavorate il tutto fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ponetelo in una tasca di tela con bocchetta liscia e distribuitelo nelle cavità delle mezze albicocche. Mescolate in una terrina la farina, lo zucchero, il burro e la cannella, impastateli rapidamente con le mani e sbriciolate il composto ottenuto, quindi cospargetelo sulla frutta. Lasciate lievitare la torta per 10-15 minuti. Trascorso questo tempo, cuocete il dolce nel forno preriscaldato (200 gradi) per 35-40 minuti. Servite la torta fredda, cosparsa con lo zucchero a velo.

## Torta farcita alle albicocche

### Ingredienti e dosi per 12 persone

- 500 G DI PASTA FROLLA
- 700 G DI ALBICOCHE
- 25 CL DI VINO BIANCO DOLCE
- 160 G DI ZUCCHERO
- 4 CL DI APRICOT BRANDY
- ZUCCHERO A VELO PER GUARNIRE

Per la crema di ricotta:

- 4 TUORLI D'UOVO
- 200 G DI ZUCCHERO
- 1/2 LIMONE (SCORZA GRATTUGIATA)
- 1 PIZZICO DI SALE
- 25 CL DI LATTE
- 7 FOGLI DI COLLA DI PESCE
- 500 G DI RICOTTA
- 50 CL DI PANNA

### Preparazione

Scottate brevemente le albicocche in una pentola con acqua bollente, poi pelatele, dividetele a metà e privatele del nocciolo. Fate cuocere i frutti per 2-3 minuti in una casseruola con il vino e lo zucchero, a calore moderato, dopodiché toglieteli dal fuoco, unitevi il liquore e lasciateli insaporire per alcuni minuti. Nel frattempo dividete la pasta frolla in due parti uguali, stendete ciascuna di esse in una sfoglia spessa 1/2 cm e ricavate da ognuna un disco di 26 cm di diametro. Cuocete i dischi nel forno, sulla piastra imburrata e infarinata, a 200 gradi per circa 30 minuti.

Preparate la crema: in una casseruola amalgamate i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone, il sale e il latte, mescolando energicamente con un cucchiaino di legno. Trasferite la casseruola sul fuoco e fate cuocere la crema per 6-8 minuti, a fuoco basso e mescolando continuamente, senza far prendere il bollore. Togliete la crema dal fuoco e, mentre è ancora calda, scioglietevi la colla di pesce, precedentemente ammorbidita in acqua fredda e strizzata. Passate la ricotta al setaccio, raccoglietela e incorporatevi la crema, fredda, mescolando senza interruzione con una frusta. Continuate a mescolare fino a quando otterrete un composto perfettamente omogeneo e senza grumi. Infine, incorporatevi la panna montata. Mettete un anello per torte intorno a uno dei due dischi di pasta frolla, distribuite su questo le mezze albicocche, ben sgocciate, con la cavità rivolta verso il basso, e copritele con la crema di ricotta. Lisciate la superficie e fate raffreddare il

dolce in frigorifero. Quando la crema si è rassodata, togliete l'anello per torte e appoggiatevi sopra il secondo disco di pasta. Cospargete la torta con zucchero a velo e servitela ben fredda.

### Torta soffiata alle albicocche

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 DISCO DI PASTA FROLLA
- 50 CL DI LATTE
- 200 G DI ZUCCHERO
- 50 G DI FARINA
- 8 ALBICOCHE MATURE
- 5 UOVA
- MARMELLATA DI ALBICOCHE
- ZUCCHERO A VELO

#### Preparazione

Lavate le albicocche, tagliatele in due e snocciolatele. Mettetele in una casseruola per 10 minuti con 50 g di zucchero e 1/2 l di acqua e fatele cuocere a fuoco basso, poi scolatele. Lavorate i tuorli con lo zucchero poi aggiungete la farina a pioggia, mescolando; incorporatevi il latte caldo mescolando con una frusta. Mettete la casseruola sul fuoco sbattendo sempre con la frusta finché sarà denso. Fate intiepidire poi aggiungete alla crema gli albumi montati a neve. Stendete la pasta frolla e foderate una teglia imburata, quindi ricopritela con la crema. Disponete le mezze albicocche con la parte interna verso il basso, poi mettete in forno caldo a 200 gradi per 35/40 minuti. Fate raffreddare, poi cospargete con lo zucchero a velo e glassate le albicocche con la marmellata tiepida.

### Ananas d'estate

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 ANANAS
- 1 BANANA
- 1 ARANCIA
- LAMPONI
- FRAGOLE
- PERA (O PESCA)
- GELATO ALLA VANIGLIA
- 1 BICCHIERE DI VINO CHAMPAGNE
- 2 BICCHIERINI DI BRANDY
- ZUCCHERO

### Preparazione

Tagliate l'ananas orizzontalmente a metà. Con un cucchiaino togliete la polpa lasciando integro l'involucro. Riducete a dadini la polpa, così pure quella dell'altra frutta. Mescolate, zuccherate, spruzzate con un bicchiere di champagne e due bicchierini di brandy. Mettete in frigo la macedonia e anche i due "gusci" di ananas. Poco prima di servire riempiete questi ultimi con la dadolata di frutta e, sopra, formate una cupola con il gelato di vaniglia che può essere comprato o fatto in casa. Su un piatto da portata distribuite uno strato di ghiaccio tritato, appoggiatevi sopra i mezzi ananas e servite.

## Arance alle fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 ARANCE
- 350 G DI FRAGOLE
- 1 BICCHIERINO DI LIQUORE DOLCE
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO

### Preparazione

Lavare le arance, tagliarle a metà, levare la polpa, bagnarle con il liquore e metterle in frigorifero. Passare la polpa al setaccio, filtrare il succo e mescolarlo con lo zucchero e il vino. Lavare le fragole, metterle nelle bucce delle arance, versarvi il succo d'arancia, mescolarle e servire.

## Budino di frutta in gelatina

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 KG DI ARANCE
- 1 MELONE PICCOLO
- 500 G DI FRAGOLE
- 2 LIMONI
- 180 G DI ZUCCHERO
- GELATINA ISTANTANEA

### Preparazione

Schiacciate arance e limoni, raccoglietene il succo in una pentola, unitevi lo zucchero. Lasciate sciogliere a fuoco basso continuando a mescolare. Aggiungete un cucchiaino di gelatina preparata secondo le istruzioni scritte sulla confezione. Appena il succo inizia a bollire, togliete dal fuoco e filtrate. Lavate le fragole, togliete il picciolo e frullatele. Unite questo frullato al succo delle arance. Lasciate intiepidire un po' e poi versate il composto in uno stampo a corona e fate raffreddare in frigorifero per alcune ore o meglio ancora per tutta la notte. Pulite il melone e, con l'apposito scavino, ricavate dalla polpa tante palline. Sfornate il budino su un piatto da portata, riempitelo al centro con le palline di melone fresco e servite subito.

## Banane in forno

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 BANANE
- 1 ARANCIA
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 30 G DI BURRO

### Preparazione

Sbucciare le banane, tagliarle in due per lungo e adagiarle in una pirofila da forno. Irrorare con il succo d'arancia, cospargere con lo zucchero, distribuire i fiocchetti di burro e mettere in forno caldo per 5 minuti. Servire a piacere caldo o tiepido.

## Crema alle banane

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 BANANE
- 3 UOVA
- 50 CL DI LATTE
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 2 CUCCHIAI DI FECOLA DI PATATE
- 1 BUSTINA DI VANILLINA
- 50 G DI CIOCCOLATO FONDENTE

### Preparazione

Montare i tuorli con lo zucchero, unire la fecola, il latte, la vanillina e cuocere a bagnomaria per circa 20 minuti mescolando. Affettare le banane, suddividerle in quattro coppe, versarvi la crema e mettere in frigorifero per un'ora.

Decorare con la cioccolata grattugiata e servire.

## Crostata di banane

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 350 G DI PASTA FROLLA PRONTA
- 1 KG DI BANANE
- COCCO GRATTUGIATO

### Preparazione

Foderare un teglia di 22 cm di diametro con la pasta frolla e punzecchiare il fondo con una forchetta. Sbucciare le banane e tagliarle a fettine. Distribuirle sulla pasta e cospargerle con il cocco. Cuocere in forno caldo a 200 gradi per circa 25 minuti finché la pasta sarà ben dorata.

### Frittura di banane

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 8 BANANE
- 100 G DI ZUCCHERO
- 2 BICCHIERINI DI MARASCHINO
- 1 UOVO
- 100 G DI GRISSINI
- 150 G DI BURRO
- 100 G DI ZUCCHERO VANIGLIATO A VELO

#### Preparazione

Sbucciate e tagliate a metà per il lungo le banane: mettetele sotto zucchero in un piatto e irroratele col maraschino, lasciandole macerare per mezz'ora. Sollevatele asciutte e passatele nell'uovo sbattuto, poi nella polvere di grissino tritato. Fatele dorare in burro caldissimo e spumeggiante. Quando saranno tutte fritte spolverizzatele di zucchero a velo.

### Soufflé alle banane

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 BANANE
- 4 UOVA
- 10 CL DI LATTE
- 50 G DI BURRO
- 50 G DI FARINA
- KIRSCH
- BURRO
- ZUCCHERO A VELO

#### Preparazione

Sbucciate le banane e frullatele con il liquore. Versate il latte in un pentolino, unite il burro e portate a bollore. Aggiungete poco alla volta la farina e lavorate con il mestolo finché la pasta si stacca dalle pareti della pentola. Togliete dal fuoco, incorporate al composto un tuorlo alla volta, quindi unite il frullato di banane e poi tre albumi montati a neve ben soda. Imburrate bene uno stampo, versatevi il composto e cuocete in forno caldo a 170 gradi per circa 20/25 minuti. Sformate, cospargete di zucchero a velo e servite.

## Tartine alla frutta

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 PAN DI SPAGNA
- MARMELLATA DI ALBICOCHE
- 12 FRAGOLE
- 2 KIWI
- 2 BANANE
- 1 LIMONE (SUCCO)

Per decorare:

- PANNA MONTATA ZUCCHERATA

### Preparazione

Lavate e pulite la frutta; tagliate a metà le fragole, a fette le banane e spruzzatele con il succo di limone. Sbucciate i kiwi e tagliateli a spicchi.

Con una formina ritagliate dal pan di Spagna sei dischi, spalmateli con un po' di marmellata, disponetevi sopra la frutta alternando i colori.

Mettete in un pentolino tre cucchiari di marmellata con poca acqua, fatela diluire a fuoco basso, intingetevi un pennello e passatelo sulla frutta per renderla lucida.

Decorare con ciuffi di panna montata zuccherata.

## Torta di banane

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 150 G DI ZUCCHERO
- 100 G DI BURRO
- 150 G DI FARINA
- 4 BANANE
- 50 G DI MANDORLE TRITATE
- 50 G DI FRUTTA CANDITA
- 2 UOVA
- 1 LIMONE
- 1 BUSTINA DI LIEVITO
- 1 PIZZICO DI SALE

### Preparazione

Lavorate il burro con 100 g di zucchero fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungete le uova ed infine la farina setacciata col lievito ed un pizzico di sale. Mescolate tutto, fate amalgamare bene gli ingredienti ed infine aggiungete i canditi a pezzettini. Imburrate ed infarinate uno stampo rettangolare, versatevi il composto e livellatelo. Sbucciate le banane e tagliatele a fette in verticale, disponetele sull'impasto, bagnatele

col succo di limone e cospargetele col resto dello zucchero e le mandorle tritate. Infornate per circa un'ora a calore moderato.

### Ciliegie cotte

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI CILIEGIE
- 75 G DI ZUCCHERO
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- 1 LIMONE
- PANNA MONTATA

#### Preparazione

Snocciolare le ciliegie, metterle in una casseruola con il vino, la scorza di limone e lo zucchero. Far cuocere lentamente per circa 20 minuti, finché le ciliegie saranno morbide e lo sciroppo risulterà denso. Servire con la panna.

### Ciliegie ubriache

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI CILIEGIE
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 1/2 LIMONE
- 100 CL DI VINO BRACHETTO (O VINO LAMBRUSCO DOLCE)
- 1 BICCHIERINO DI BRANDY
- 1 ARANCIA

#### Preparazione

Lavare e snocciolare le ciliegie, metterle in una terrina con lo zucchero, 1 bicchierino di brandy e la scorza di limone. Coprire e tenere in frigo per almeno 2 ore. Tenere in frigo anche una grande coppa di vetro e il vino. Trasferire le ciliegie con il loro liquido nella coppa, eliminare la scorza e coprirle con il vino ben ghiacciato. Aggiungere l'arancia pelata al vivo e tagliata a spicchi sottili. Mescolare, decorare con cubetti di ghiaccio e servire subito.

### Macedonia di ciliegie e pompelmo

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 250 G DI CILIEGIE

- 50 G DI ZUCCHERO SEMOLATO
- GELATO AL LIMONE
- 3 POMPELMI ROSA
- MARASCHINO

### **Preparazione**

Lavate, asciugate i pompelmi, quindi tagliateli a metà in senso orizzontale e, con l'apposito coltellino, svuotateli estraendo i mezzi spicchi privi della pellicina (conservate le scorze vuote).

Mettete gli spicchi in una ciotola; unitevi le ciliegie ben lavate e snocciolate, lo zucchero e circa 50 g di liquore.

Mescolate, lasciate macerare la frutta al fresco per 30 minuti quindi distribuitela nelle scorze di pompelmo, completando ciascuna con una pallina di gelato al limone.

## **Melone e ciliegie**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 MELONE
- 250 G DI CILIEGIE
- 1 BICCHIERINO DI SCIROPPO DI AMARENA
- 40 G DI ZUCCHERO

### **Preparazione**

Con l'apposito scavino ricavate, dalla polpa di mezzo melone, tante palline. Mettetele in una coppa con le ciliegie, lavate, asciugate e tagliate a metà. Frullate la restante polpa del melone con lo zucchero e lo sciroppo e condite la macedonia.

## **Spaghetтата di gelato**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI GELATO ALLA VANIGLIA
- 500 G DI CILIEGIE
- ZUCCHERO (A PIACERE)
- MIELE (A PIACERE)
- 1 LIMONE (SUCCO E SCORZETTE)
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- CANNELLA A STECCA
- CHIODI DI GAROFANO

### **Preparazione**

Cuocere le ciliegie snocciolate in una casseruola con 1 bicchiere di vino, lo zucchero, il miele, la cannella, i chiodi di garofano, le scorze e il succo di limone per circa 15 minuti. Mettere nel freezer 4 piattini da dessert. Scolare le ciliegie dallo sciroppo e far restringere questo ultimo a fuoco medio. Mettere il gelato nello schiacciapastate e farlo scendere sotto forma di spaghetti sui piattini; disporvi intorno le ciliegie e cospargere tutto con lo sciroppo freddo.

### Torta di ciliegie

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 150 G DI ZUCCHERO
- 150 G DI BURRO
- 150 G DI FARINA
- 50 G DI MANDORLE TRITATE
- 4 UOVA
- 350 G DI CILIEGIE
- 1 BICCHIERE DI RUM

#### Preparazione

Lavate le ciliegie, togliete il gambo, snocciolatele ed immergetele nel rum per mezz'ora. Lavorate il burro insieme allo zucchero e poi aggiungete la farina e i tuorli. Montate gli albumi ed aggiungete anche questi insieme alle mandorle tritate. Imburrate ed infarinate uno stampo rettangolare, versatevi l'impasto, livellatelo e copritelo con le ciliegie sgocciolate. Infornate per 40 minuti.

### Torta di ciliegie con granelli

#### Ingredienti e dosi per 12 persone

Per la pasta lievitata:

- 250 G DI FARINA
- 20 G DI LIEVITO DI BIRRA
- 12 CL DI LATTE
- 40 G DI BURRO
- 30 G DI ZUCCHERO
- 1 UOVO
- 1/2 LIMONE (SCORZA GRATTUGIATA)
- 1 CUCCHIAINO DI SALE
- BURRO PER LA TEGLIA
- FARINA PER LA TEGLIA

Per farcire:

- 25 CL DI LATTE
- 20 G DI FECOLA DI PATATE
- 1/2 STECCA DI VANIGLIA
- 3 TUORLI D'UOVO
- 60 G DI PASTA DI MANDORLE
- 1 KG DI CILIEGIE

Per i granelli:

- 350 G DI FARINA
- 200 G DI BURRO
- 200 G DI ZUCCHERO
- 1/2 STECCA DI VANIGLIA

### Preparazione

Preparate la pasta: setacciate la farina in una capace terrina, fate un incavo al centro e mettetevi il lievito. Scioglietelo con il latte tiepido e impastatelo con un po' di farina, quindi coprite la terrina con un canovaccio e lasciate riposare il panetto per un quarto d'ora circa. Fate fondere il burro in una casseruola, mescolatevi lo zucchero, l'uovo, la scorza grattugiata del limone e il sale e incorporate il composto ottenuto al panetto lievitato e al resto della farina. Lavorate il tutto fino ad ottenere una pasta liscia, omogenea e piuttosto morbida. Quando la pasta comincia a formare delle bolle smettete di lavorarla, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare in un luogo caldo fino a quando sarà raddoppiata di volume.

Nel frattempo preparate la farcitura: versate il latte, tranne due cucchiaini, in una casseruola, unitevi la stecca di vaniglia e portatelo ad ebollizione. In una scodella mescolate il resto del latte con i tuorli e la fecola, aggiungetelo al latte caldo e fate bollire il tutto a calore moderato fino a quando si sarà formata una crema densa. Toglietela dal fuoco, cospargetela con un po' di zucchero a velo e lasciatela raffreddare. Incorporate alla crema fredda la pasta di mandorle sminuzzata, servendovi di una frusta. Rivestite con la pasta lievitata una teglia rettangolare di 43 x 33 cm, imburrata e infarinata, bucherellatela con una forchetta, copritela con la crema e distribuite sopra questa le ciliegie, lavate e snocciolate. Mescolate in una terrina la farina, lo zucchero, il burro e l'interno della stecca di vaniglia, impastateli rapidamente con le mani e sbriciolate il composto ottenuto, quindi cospargetelo sulla frutta. Lasciate lievitare la torta per 10-15 minuti, dopodiché cuocetela nel forno già caldo (210-220 gradi) per circa 40 minuti.

## Zuppa di ciliegie

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI CILIEGIE
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- 1/2 BASTONCINO DI CANNELLA
- SCORZA D'ARANCIA
- 1 LIMONE (SUCCO)
- 1/2 STECCA DI VANIGLIA

Per decorare:

- MANDORLE A FILETTI

### Preparazione

Fate cuocere le ciliegie snocciolate con la cannella, la vaniglia, un po' di buccia d'arancia e il succo di un limone. Passate al frullatore soltanto 200 g di ciliegie cotte e diluite il passato col vino. Versate il tutto sulle rimanenti ciliegie. Decorate con le mandorle e servite ben freddo.

## Bavarese alla fragola

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 100 G DI FRAGOLE
- 4 CL DI SCIROPPO DI ZUCCHERO
- 3 CL DI COINTREAU
- GLASSA AL CIOCCOLATO (V. RICETTA)
- 1 CUCCHIAIO DI RUM
- 6 FIORELLINI DI MERINGA

Per la crema:

- 90 G DI ZUCCHERO
- 1 ARANCIA (SUCCO E SCORZA GRATTUGIATA)
- 3 TUORLI D'UOVO
- 25 CL DI LATTE
- 4 FOGLI DI COLLA DI PESCE
- 25 CL DI PANNA MONTATA

### Preparazione

Frullate le fragole insieme allo sciroppo di zucchero e al Cointreau. In una casseruola mescolate lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata dell'arancia e portate a ebollizione. Togliete dal fuoco e, quando lo sciroppo è tiepido, incorporatevi i tuorli, quindi il latte bollente. Scaldate la crema e, quando si è addensata, toglietela dal fuoco e scioglietevi la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda e strizzata; lasciate raffreddare, quindi incorporatevi la panna montata. Mescolate 1/3 di questa crema alla purea di fragole e distribuitela in sei stampini individuali da 12 cl l'uno. Mettete la crema all'arancia in una tasca di tela con bocchetta liscia e, seguendo le indicazioni riportate nella ricetta 'Bavarese alla vaniglia e al caffè', formate all'interno della crema di fragole un 'cuore' all'arancia. Sformate le piccole bavaresi quando sono ben fredde, guarnitele con i fiorellini di meringa e servitele accompagnandole con una salsa di cioccolato aromatizzata al rum. Per prepararla sciogliete in una casseruola a fuoco basso la glassa al cioccolato insieme a un cucchiaino di rum, mescolando accuratamente con un cucchiaino di legno per amalgamare bene gli ingredienti.

## Bigné di frutta

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 500 G DI FRAGOLE

- 350 G DI FARINA
- 2 UOVA
- 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
- 50 CL DI LATTE
- ABBONDANTE DI OLIO D'OLIVA
- 1 PIZZICO DI SALE
- ZUCCHERO A VELO (FACOLTATIVO)

### **Preparazione**

Sciacquate le fragole (cui avrete lasciato attaccati i piccioli) e asciugatele bene. Amalgamate in una ciotola la farina con i tuorli (tenete gli albumi), un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero. Diluite poco per volta con il latte e mescolate bene fino a ottenere una pastella liscia e fluida. Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto. Immergete una fragola per volta nella pastella, tenendola per il picciolo, poi tuffatela in abbondante olio ben caldo. Quando saranno ben dorate scolate le fragole, sgocciolatele e servitele calde, dopo aver cosperso eventualmente con zucchero a velo.

## **Budino di fragole**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI FRAGOLE
- 300 G DI ZUCCHERO
- BURRO
- 3 FOGLI DI COLLA DI PESCE
- 2 BICCHIERINI DI BRANDY
- 50 CL DI ACQUA

### **Preparazione**

Versare lo zucchero in una casseruola con l'acqua, cuocere fino ad ottenere uno sciroppo denso, levare dal fuoco, incorporare la colla di pesce ammorbidita nell'acqua e lasciar raffreddare. Imburrare uno stampo da budino, disporre a strati le fragole pulite e macerate nel brandy e lo sciroppo e tenere in frigorifero per 3 ore prima di servire.

## **Capriccio di fragole**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI FRAGOLE
- 30 G DI BURRO
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 4 CUCCHIAI DI VINO ROSSO BORGOGNA ROSSO

- 2 BICCHIERINI DI KIRSCH
- 300 G DI GELATO ALLA VANIGLIA
- 30 G DI MANDORLE TAGLIATE A LAMELLE

### Preparazione

Lavate le fragole, togliete il picciuolo e fatele sgocciolare. Tagliate a metà le più grosse. Mettete il burro in un tegame e fatelo sciogliere; aggiungetevi lo zucchero e continuate a mescolare fino a che comincerà a dorarsi. a questo punto aggiungete i bicchieri di Borgogna. Unite le fragole irrorate il tutto con il kirsch bollente e infiammate. Suddividete il gelato alla vaniglia in quattro coppe e versatevi sopra le fragole ancora fiammeggianti. Cospargete in fine con mandorle tagliate a lamelle.

## Charlotte di fragole

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- 22 BISCOTTI SAVOIARDI
- 1 BICCHIERE DI ALCHERMES
- 300 G DI FRAGOLE
- 60 CL DI LATTE
- 120 G DI ZUCCHERO VANIGLIATO
- 6 UOVA
- 1 STECCA DI VANIGLIA
- 20 CL DI PANNA FRESCA
- 2 FOGLI DI COLLA DI PESCE

Per il coulis:

- 150 G DI FRAGOLE (O LAMPONI)
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO
- ALCUNE GOCCE DI SUCCO DI LIMONE

### Preparazione

Rivestite le pareti e il fondo di uno stampo da charlotte con carta da forno. Tagliate le estremità di cinque biscotti a petalo e ritagliate negli avanzi un piccolo disco. Bagnate i biscotti nell'alchermes e disponeteli, con il dorso verso l'alto, sul fondo dello stampo formando come un fiore. Mettete prima al centro il disco e tutto attorno i petali facendo combaciare il più possibile i bordi. Tagliate gli altri biscotti in misura con l'altezza dello stampo, bagnateli nel liquore e rivestite completamente le pareti. Preparate la crema inglese: portate ad ebollizione il latte con la stecca di vaniglia, spegnete e lasciate in infusione per 10 minuti. Montate i tuorli e lo zucchero in una casseruola e quando sono cremosi diluiteli con il latte. Cuocete la crema a bagnomaria mescolando continuamente finché non sarà abbastanza densa da nappare il dorso del cucchiaino. Versatela in una terrina e mescolate ogni tanto mentre si raffredda. Ammorbidite la colla di pesce in acqua fredda, scioglietela in 2 cucchiaini di alchermes e aggiungetela alla crema. Incorporate con una spatola flessibile 2 albumi montati a neve. Montate la panna ben fredda in un recipiente che avrete tenuto in freezer per 15 minuti. Incorporate anch'essa alla crema inglese. Lavate le fragole e scolatele molto bene. Tagliate a pezzi quelle più grosse. Aggiungetele alla crema senza smontarla. Versate tutto nello stampo, livellate la superficie e tenete in frigo almeno 6 ore prima di sfornare la charlotte e servirla. Accompagnatela con un coulis di

fragole o lamponi preparato frullando i frutti freschi con lo zucchero a velo e qualche goccia di succo di limone.

## Confettura di fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 KG DI FRAGOLE
- 2 KG DI ZUCCHERO

### Preparazione

Lavare rapidamente le fragole sane e ben mature. Coprirle con lo stesso peso di zucchero e lasciar riposare una notte. Il giorno seguente mettere le fragole nella pentola, lasciar bollire per 5 minuti senza mescolare. Togliere la pentola dal fuoco e coprire. Lasciare ancora una notte. Ripetere la cottura di 5 minuti ancora due giorni. La terza volta versare la confettura nei vasetti e coprire subito. Questo procedimento permette di avere una confettura di bel aspetto con le fragole intere. Ricordiamo alcune regole generali riguardanti le marmellate: prendete solo frutta sana per la preparazione delle marmellate; lavate bene la frutta, togliete i noccioli o gli acini; contate 1000 g di zucchero per ogni 1000 g di frutta; non mettete a cuocere troppo alla volta; prendete 1000 g per cottura: così lo zucchero non si cristallizza e le marmellate conserveranno il loro bel colore; fate cuocere a fuoco medio, finché si forma una leggera schiuma sulla marmellata, quindi riempite i vasetti; versate della paraffina liquida sulla confettura oppure tendete una carta di cellophane sui vasetti; lasciate raffreddare lentamente la marmellata e conservatela in un luogo asciutto e con poca luce.

## Crema alle fragole

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 120 G DI FRAGOLE
- 2 CL DI SUCCO D'ARANCIA
- 60 G DI ZUCCHERO
- 4 FOGLI DI GELATINA
- 175 G DI YOGURTH
- 2 CL DI RUM
- 15 CL DI PANNA MONTATA
- 6 CUCCHIAI DI GELATINA DI FRUTTA LIQUIDA
- 6 FRAGOLE

### Preparazione

Procuratevi 6 formine di 12 cl di capacità. Preparate una purea di fragole, passandole al frullatore, e fatela cuocere in una casseruolina insieme con il succo d'arancia e lo zucchero. Scioglietevi quindi la gelatina, precedentemente lasciata a bagno in acqua fredda e strizzata. Fate raffreddare, unite lo yogurth e il rum, dopodiché incorporatevi lentamente la panna montata. Versate prima la gelatina liquida nelle formine, adagiatevi una fragola tagliata in due, versate la crema di fragole e fate rassodare in frigorifero per 2 ore. La

freschezza della crema di fragole viene ancor più esaltata dalla salsa di albicocche, piacevolmente acidulata con succo di limone.

### **Crepes alla frutta dell'estate**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 8 CREPES PRONTE
- 1 BANANA
- 1 VASCHETTA DI FRAGOLE
- 2 VASCHETTE DI LAMPONI
- 1 VASCHETTA DI YOGURTH
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 2 CUCCHIAI DI GRAND MARNIER

#### **Preparazione**

Mettete in una ciotola la frutta con la banana tagliata a dadini, aggiungete lo yogurth, 2 cucchiari di zucchero e 2 di Grand Marnier. Mettete la macedonia di frutta in tutte le crepes e ripiegatele in 4. Disponendole una accanto all'altra sul piatto di portata, le potete decorare con qualche pezzetto di frutta e qualche foglia di menta fresca. Servitele a temperatura ambiente.

### **Cuore di crema di formaggio**

#### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 200 G DI RICOTTA
- 200 G DI MASCARPONE
- 100 G DI FORMAGGIO ROBIOLA
- 1/2 BICCHIERE DI PANNA
- 500 G DI FRAGOLE
- ZUCCHERO A VELO

#### **Preparazione**

In una larga ciotola mescolate a lungo il mascarpone con un cucchiario di legno, quindi amalgamatevi la ricotta sbriciolata, la robiola, la panna e lavorate il composto fino ad avere una crema gonfia e leggera. Foderate con un largo telo di garza uno stampo a forma di cuore, versatevi la crema di formaggio e ponete in frigo per almeno otto ore. Mondate, lavate e asciugate le fragole, riponetele nella parte bassa del frigo. Al momento di servire sfornate il cuore su un piatto da portata, decoratelo con le fragole disposte in bell'ordine tutt'intorno e sulla superficie. Cospargete di zucchero a velo e servite.

## Delizia di fragole fresche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 7 FRAGOLE
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
- 4 PUGNI DI FARINA 00
- PANNA FRESCA
- BURRO
- ZUCCHERO A VELO
- OLIO D'OLIVA EXTRA-VERGINE
- SALE

### Preparazione

Tagliare le fragole dopo averle pulite e zuccherarle. Preparare la pasta con la farina e la panna e ricavarne dei dischetti. Adagiare nei dischetti un cucchiaino di fragole e chiudere con un altro dischetto bagnato con acqua. Friggerli quindi in olio e burro. Servire spolverando con zucchero a velo.

## Dolce spumoso di fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 300 G DI FRAGOLE
- 60 G DI PANGRATTATO FINISSIMO
- 120 G DI ZUCCHERO
- 1/2 BICCHIERE DI PANNA
- 3 UOVA

### Preparazione

Passare le fragole al setaccio. Battere i tuorli con lo zucchero e unire il passato di fragole, la panna e il pangrattato. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e unirli al composto a cucchiaiate. Inumidire uno stampo, cospargerlo di zucchero e versarvi il composto. Cuocere a bagnomaria per 35 minuti, quindi trasferire in forno per 15 minuti. Sformare con delicatezza. Per gustarlo freddo, servirlo con una gelatina di fragole diluita con acqua e brandy.

## Fragole allo zabaglione

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 G DI FRAGOLE
- 3 TUORLI D'UOVO

- 30 G DI ZUCCHERO
- VINO MOSCATO
- 12 PALLINE DI SORBETTO AL LIMONE

### **Preparazione**

Suddividere in 4 coppe le fragole tagliate a metà. Mettere in pentola i tuorli, lo zucchero e montarli con la frusta elettrica, diluire con il Moscato, mettere sul fuoco basso a bagnomaria e sbattere con la frusta a mano finché lo zabaglione si addensa. Mettere in ogni coppa 3 palline di sorbetto, versarvi sopra lo zabaglione e servire.

## **Meringhe alle fragole**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 500 G DI FRAGOLE
- 100 G DI ZUCCHERO
- 3 CL DI SUCCO DI LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI MIELE
- 3 CL DI GRAND MARNIER
- 5 PALLINE DI GELATO ALLA VANIGLIA GIÀ CONFEZIONATO
- 10 MERINGHE GIÀ CONFEZIONATE
- 20 CL DI PANNA MONTATA
- ALCUNE FOGLIE DI MENTA

### **Preparazione**

Lavate le fragole, fatele scolare per bene, marinatetele con lo zucchero, il succo di limone, il miele e il Grand Marnier. Mettete una pallina di gelato o parfait di vaniglia al centro del piatto, disponete in alto le fragole marinate, guarnite a destra e sinistra con un po' di panna montata e appoggiatevi sopra una meringa. Completate il tutto con delle foglioline di menta.

## **Monticello di fragole al mascarpone**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 750 G DI FRAGOLE
- 400 G DI MASCARPONE
- 6 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 20 CL DI PANNA LIQUIDA

### **Preparazione**

Mondare le fragole, cospargerle con lo zucchero e farle macerare in frigo per 3 ore. Lavorare il mascarpone con una frusta per renderlo morbido. Togliere le fragole dal frigo e schiacciarne 300 g con una forchetta,

quindi incorporarle al mascarpone. Sistemarlo a forma di monte su un piatto di servizio freddo e ricoprirlo con le fragole intere e il loro sugo. Servire a parte la panna liquida.

### Sfogliette alle fragole

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 450 G DI PASTA SFOGLIA
- 5 CESTINI DI FRAGOLE
- 200 G DI CIOCCOLATO FONDENTE
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO A VELO
- 100 G DI PANNA FRESCHISSIMA

#### Preparazione

Stendete sul piano di lavoro cosparso di farina la pasta in una sfoglia sottile. Ritagliate dalla sfoglia tanti rombi di circa 6 centimetri di lato, quindi incideteli sulla superficie formando come delle venature di una foglia. Distribuite i rombi sulla placca del forno leggermente imburata e infarinata e fateli cuocere nel forno caldo a 220 gradi fino a quando sono ben gonfi e dorati. Quindi sfornateli, lasciateli raffreddare e poi tagliateli a metà come fossero panini.

Preparate la salsa di accompagnamento: frullate un cestino di fragole con metà della panna. Volendo unite qualche goccia di limone. Distribuite quindi un velo di salsa su ogni piattino, versate al centro qualche goccia di panna e, con uno stecchino, disegnate dei ghirigori a vostro piacere.

Preparate ora la salsa al cioccolato.

In una casseruola fate sciogliere a fuoco dolce il cioccolato tenendo la fiamma bassissima altrimenti il cioccolato cuoce. Quando è sciolto, distribuite un velo di cioccolato sulla metà inferiore delle sfogliette, ricoprite con uno strato di fettine di fragole e richiudete con le sfogliette rimaste. Deponete le sfogliette sul letto di salsa di fragole dopo averle spolverizzate di zucchero a velo e guarnite con una mezza fragola.

### Sorbetto di fragole

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 200 G DI ZUCCHERO
- 250 G DI FRAGOLE
- VINO BIANCO

#### Preparazione

Mettete lo zucchero in una casseruola, unitevi un bicchiere di acqua, mescolando con un cucchiaino di legno, e fate cuocere a fiamma bassa fino a quando inizieranno a formarsi delle grosse bolle. Togliete quindi il recipiente dal fuoco e lasciate raffreddare. Intanto lavate velocemente le fragole nel vino bianco, privatele dei piccioli e passatele nel frullatore o al setaccio così da ridurle in crema. Unite quindi la crema ottenuta allo sciroppo ormai freddo, mescolate bene e trasferite il composto nel contenitore della gelatiera. Preparate il sorbetto secondo le istruzioni del vostro apparecchio.

Se non possedete apparecchi elettrici, ma desiderate ugualmente preparare il gelato in casa, e lo volete ben mantecato, occorrerà seguire alcuni accorgimenti:

innanzitutto bisogna ricordare che, dopo aver introdotto il recipiente (o le vaschette, complete o meno di divisori) nel freezer, il prodotto da ghiacciare va mescolato con un cucchiaino di legno circa ogni 30 minuti, almeno fino a che sarà abbastanza morbido per poterlo fare. Questo sistema eviterà che sulla superficie del sorbetto si formino dei ghiaccioli, che renderebbero acquoso il prodotto ultimato; inoltre ridurrà il rischio che certi ingredienti si separino, precipitando sul fondo.

Per quanto riguarda in particolare il sorbetto, esiste poi un sistema diverso da adottare se non si usano gli apparecchi elettrici.

A consolidamento avvenuto, si frantuma il blocco ghiacciato e si mettono i 'frantumi' (o i dadi se si è provveduto a modellare il sorbetto con gli appositi divisori delle vaschette) nel frullatore, riducendoli in crema. Quindi si incorpora alla crema un albume montato a neve e si mette nuovamente il composto nel freezer per circa 30 minuti, in modo che si consolidi ancora, senza però indurirsi troppo. Il sorbetto risulta così più pastoso e per niente acquoso, inconveniente che invece è abbastanza ricorrente, dato che gli ingredienti base sono liquidi (acqua, succhi di frutta, caffè o liquori). Servitelo in coppe.

## Soufflé alle fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 250 G DI FRAGOLE
- 150 G DI ZUCCHERO
- 5 ALBUMI D'UOVO
- ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Frullate le fragole dopo averle private del picciuolo, aggiungete 100 g di zucchero. Imburrate l'interno di uno stampo da soufflé e cospargetelo di zucchero semolato. Regolate il forno a 175 gradi. Montate le chiare e aggiungetevi i 50 g di zucchero rimasti, continuando a montare finché la meringa sia molto compatta. Versate un po' di meringa nella purea di fragole, mescolate bene, quindi aggiungete la purea di fragole alla restante meringa; incorporate delicatamente il composto. Versatelo a cucchiaiate nello stampo preparato, riempiendolo fino all'orlo, e cuocetelo nel forno preriscaldato per 45 minuti. Cospargetene la superficie con zucchero a velo e servite subito.

## Tiramisù alle fragole

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- FRAGOLE
- SUCCO DI LIMONE
- PANNA DA MONTARE
- ZUCCHERO
- BISCOTTI PAVESINI

### Preparazione

Pulire le fragole con cura e lasciarle a macerare per circa un'ora nel succo limone. Mettere il tutto nel frullatore fino ad ottenere una "crema di fragole". Montare la panna aggiungendo alla fine un po' di zucchero (secondo i gusti). Inzuppare bene i pavesini nella crema di fragole e formare uno strato sul fondo di una teglia (vanno bene anche quelle di alluminio usa e getta). Ricoprire con uno strato di panna montata e ripetere gli strati fino a raggiungere il bordo della teglia o la fine degli ingredienti. L'ultimo strato dovrà essere di panna, per poter permettere la realizzazione di motivi decorativi a piacere, magari utilizzando il 'sughetto' delle fragole. Lasciare riposare in frigo per almeno un paio d'ore e gustare.

## Tiramisù alle fragole (2)

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- 250 G DI RICOTTA
- 250 G DI MASCARPONE
- 1 SCORZA D'ARANCIA NON TRATTATA
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO D'ARANCIA
- 1 STECCA DI VANIGLIA
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 18 CL DI PANNA MONTATA

Per il coulis di fragole:

- 250 G DI FRAGOLE
- 10 CL DI SUCCO D'ARANCIA
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
- 2 CUCCHIAI DI COGNAC (O COINTREAU)
- 150 G DI BISCOTTI SAVOIARDI
- CACAO

### Preparazione

Lavorare tutti gli ingredienti (ricotta, mascarpone, succo e bucce d'arancia) compreso lo zucchero; rompere la stecca di vaniglia in grani e usarne metà. Incorporare delicatamente la panna montata.

Per il coulis di fragole: tagliare le fragole e passarle al mixer con il succo d'arancia, zucchero e Cognac, o, se si preferisce, con del Cointreau.

Utilizzare un contenitore da 2 litri. Disporre la metà dei biscotti sul fondo, versando la metà del coulis poi metà della crema di ricotta e mascarpone. Lisciare la superficie e procedere allo stesso modo per tutti gli altri strati. Lasciare per 4 ore in frigo e, prima di servire, tenere per un'ora nel congelatore. Spolverare con il cacao e aggiungere qualche fragola intera. La preparazione richiede complessivamente 25 minuti.

## Torta al limoncello

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 PAN DI SPAGNA PRONTO DI 22 CM
- 1 BICCHIERINO DI VODKA
- 3 BICCHIERINI DI LIMONCELLO
- 40 CL DI PANNA
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO
- 200 G DI FRAGOLE

### Preparazione

Tagliare a metà il pan di spagna. Montare la panna con lo zucchero. Lavare e asciugare le fragole e tagliarle nel senso della lunghezza. Mescolare il limoncello alla vodka e bagnare il pan di spagna. Distribuire metà della panna e metà delle fragole sulla torta e coprire l'altro mezzo pan di spagna. Ricoprire con la panna rimasta e guarnire con le fragole.

## Cestino con i frutti di bosco

### Ingredienti e dosi per 4 persone

Per il cestino:

- 70 G DI ZUCCHERO
- 50 G DI ALBUME D'UOVO
- 50 G DI BURRO FUSO
- 50 G DI FARINA
- 40 G DI MANDORLE TRITATE

Per lo spumone:

- 100 G DI RABBARO
- 20 G DI ZUCCHERO
- 10 CL DI ACQUA
- 10 CL DI PANNA MONTATA
- 350 G DI FRUTTI DI BOSCO
- 20 G DI ZUCCHERO A VELO

Per la salsa:

- 80 G DI LAMPONI
- 20 G DI ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Mescolate gli ingredienti del cestino, fate riposare l'impasto tre ore; stendetelo a forma di disco sottile e cuocetelo 8 minuti a 170 gradi. Togliete il disco dal forno, appoggiatelo su una ciotola rovesciata e con le mani bagnate fatelo aderire per dargli la forma del contenitore.

Per lo spumone cuocete il rabarbaro a pezzetti con l'acqua, lo zucchero e 50 g di frutti di bosco. Appena freddo unite gli altri frutti e la panna.

Per la salsa frullate i lamponi con lo zucchero e poca acqua.

Versate nel cestino lo spumone. Servite con salsa a parte.

## Charlotte ai frutti di bosco

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 24 FETTE DI PAN DI SPAGNA
- 200 G DI LAMPONI
- 200 G DI RIBES MISTO
- 100 G DI MIRTILLI
- 100 G DI FRAGOLE
- 50 CL DI LATTE
- 6 TUORLI D'UOVO
- 150 G DI ZUCCHERO
- 10 CL DI PANNA MONTATA
- 1 BUSTINA DI VANILLINA
- 4 FOGLI DI COLLA DI PESCE

### Preparazione

Mettete a bagno nell'acqua fredda la colla di pesce. Sciogliete nel latte una bustina di vanillina e scaldate. In una casseruola montate i tuorli con lo zucchero finché il composto diventa soffice. Diluitelo con il latte caldo versato a filo, aggiungete la colla di pesce sgocciolata e strizzata. Cuocete a fuoco basso continuando a mescolare e senza far raggiungere l'ebollizione, fino a quando la crema lascia un velo sul mestolo. Ritirate. Fate raffreddare. Lavate, asciugate e sgranate la frutta. Tostate in forno le fette di pan di Spagna e foderatevi il fondo e le pareti di uno stampo da charlotte. Incorporate la panna montata e la frutta alla crema fredda. Versate nello stampo. Coprite con le restanti fette di pan di Spagna. Proteggete con la carta d'alluminio e tenete in frigorifero 24 ore.

## Cuori di ricotta con salsa ai frutti di bosco

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- 350 G DI RICOTTA ROMANA DOPPIA PANNA
- 150 G DI YOGURT
- 4 CUCCHIAI DI PANNA
- 2 CUCCHIAINI DI COLLA DI PESCE IN POLVERE
- 750 G DI LAMPONI
- 250 G DI RIBES ROSSO
- 250 G DI CILIEGIE
- 1 GRATTATINA DI NOCE MOSCATA

- 4 CUCCHIAI DI MIELE CHIARO

### **Preparazione**

Fate sciogliere la colla di pesce in una ciotola con due cucchiaini d'acqua calda. Mettete la ricotta in una terrina, unite lo yogurt e la panna e lavorate il tutto con una forchetta fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e cremoso. Aggiungetevi il miscuglio d'acqua e colla di pesce e incorporatelo con cura. Distribuite il composto in otto stampini a forma di cuore con il fondo a forellini, premendo bene per evitare che rimangano spazi vuoti. Mettete gli stampini al fresco e lasciateli riposare per una notte intera.

Il giorno seguente pulite separatamente le diverse qualità di frutta, lavatele e fatele asciugare su alcuni canovacci. Frullate metà dei lamponi, passate al setaccio la purea ottenuta e raccoglietela in una casseruolina. Unite il miele e fate cuocere il composto a calore dolcissimo fino a quando si sarà sciolto completamente.

A questo punto mettete nella casseruola il resto dei lamponi, le ciliegie e il ribes e lasciate sobbollire il tutto per un paio di minuti. Togliete il recipiente dal fuoco e fate raffreddare in frigorifero per un'ora.

Al momento di servire, sfornate la crema in quattro coppette e distribuite intorno ai cuori di ricotta la salsa di frutta, ben fredda.

## **Gratin di frutta**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 400 G DI FRUTTI DI BOSCO
- 4 TUORLI D'UOVO
- 100 G DI ZUCCHERO
- 50 G DI FARINA
- 50 CL DI LATTE
- 2 CUCCHIAI DI LIQUORE ALL'ARANCIA
- ZUCCHERO DI CANNA

### **Preparazione**

Far macerare i frutti di bosco con il liquore all'arancia per 30 minuti.

In una casseruola sbattere i tuorli con lo zucchero, unire la farina e diluire con il latte versato a filo. Bollire a fuoco dolce, mescolando, per 2-3 minuti.

Scolare i frutti di bosco e porli in una pirofila imburata, versarvi sopra la crema, cospargere con lo zucchero di canna e passare sotto il grill per pochi minuti.

Servire tiepido.

## **Torta del bosco**

### **Ingredienti e dosi per 8 persone**

- 300 G DI PASTA FROLLA
- 100 G DI ZUCCHERO

- 50 G DI FARINA
- 4 TUORLI D'UOVO
- 50 CL DI LATTE
- 1 BUSTA DI VANILLINA
- 1/2 VASETTO DI GELATINA
- 3 VASCETTE DI FRUTTI DI BOSCO MISTI

Per la tortiera:

- BURRO
- FARINA

### **Preparazione**

Accendete il forno a 180 gradi.

Tirate la pasta ricavandone un disco e posatela in una teglia imburata e infarinata. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con un foglio di carta da forno o di alluminio, riempite di fagioli secchi o riso in modo che non si sollevi in cottura e fate cuocere per circa 40 minuti, poi lasciate raffreddare.

Nel frattempo preparate la crema:

In una terrina montate i tuorli con lo zucchero e la vanillina, aggiungete farina e latte, sbattendo il composto con una frusta. Ponete sul fuoco e portate a ebollizione, mescolando in continuazione. Poi lasciate raffreddare.

Lavate e mondate i frutti di bosco. Versate la crema sulla crostata, distribuitela in maniera uniforme e completate con la gelatina.

Decorate con i frutti di bosco e tenete al fresco fino al momento di servire.

## **Torta di sfoglia alla frutta**

### **Ingredienti e dosi per 6 persone**

- 500 G DI PASTA SFOGLIA
- 300 G DI FRUTTI DI BOSCO (LAMPONI E MIRTILLI)
- 50 G DI KIRSCH
- 6 BISCOTTI SAVOIARDI
- 1 BANANA
- 1 UOVO
- ZUCCHERO A VELO
- GELATINA DI ALBICOCHE

Per la crema pasticciera:

- 125 G DI LATTE
- 40 G DI ZUCCHERO
- 25 G DI FARINA

- 1 TUORLO D'UOVO
- 1 BUSTINA DI VANIGLIA
- 1 CUCCHIAIO DI KIRSCH

### Preparazione

Preparate la crema pasticciera:

fate riscaldare il latte e, a parte, lavorate brevemente il tuorlo con la farina e lo zucchero; stemperate il composto con il latte caldo versandolo a filo, poi portate su fuoco moderato e, mescolando spesso, lasciate cuocere la crema per circa 5 minuti, infine aggiungete la vaniglina, il kirsch, spegnete e lasciate raffreddare.

Tirate la pasta in sfoglia di 5 millimetri di spessore e ritagliatevi un disco di 20 centimetri di diametro; pennellatelo d'uovo battuto e sopra sistematevi i savoiardi dopo averli inzuppati in una bagna preparata con 50 g di kirsch e altrettanta acqua, lasciando ai margini del disco un bordo libero di circa 2 centimetri. Versate sui savoiardi la crema ormai fredda, sopra disponete la banana a rondelle e circa 100 g di misto bosco.

Rimpastate i ritagli, tirate nuovamente una sfoglia di 5 millimetri di spessore e ricavatene un altro disco un poco più largo del primo. Partendo dal centro, incidetelo in 8 raggi (spicchi) che non raggiungeranno il bordo del disco ma si fermeranno al livello della crema e biscotti, fissatelo al sottostante premendo lungo il bordo portare a vista il cuore della torta. Pennellatela d'uovo, decoratela con gli ultimi ritagli di pasta, infornatela a 200 gradi per 15 minuti poi spolverizzatela di zucchero a velo e passatela di nuovo in forno per altri 15 minuti.

Sfornatela, lasciatela raffreddare, riempiate il centro della torta con i frutti di bosco ben freschi rimasti e pennellateli con un velo di gelatina.

## Apple Pie o Pie di mele

Pie è una torta che ha il ripieno racchiuso da due dischi di pasta

### Ingredienti Per 6 persone

Per la pasta:

- 400 G DI FARINA SETACCIATA
- PIZZICO DI SALE
- 300 G DI BURRO
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 2 ROSSI D'UOVO
- 5-6 CUCCHIAI DI ACQUA FREDDA

Per il ripieno:

- 1 KG DI MELE GRANNY SMITH
- 100 G DI ZUCCHERO DI CANNA
- 1 CUCCHIAIO DI MAIZENA
- 1/2 CUCCHIAINO DI POLVERE DI CANNELLA
- 20 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAIO D'ACQUA

...ricordiamoci: 1 stampo rotondo a bordi bassi, dal diametro di 24 cm (preferibilmente col bordo staccabile)

## Preparazione

Per prima cosa preparate la pasta. Mettete in una ciotola la farina ed il sale. Aggiungete il burro tagliato a pezzetti e con le mani sbriciolate bene fin quando il composto diventa della consistenza di briciole grosse come piselli. Aggiungete lo zucchero ed i tuorli mescolati con l'acqua e legate bene il tutto con l'aiuto di un coltello con la lama a paletta. Rovesciate la pasta su un piano infarinato e col palmo della mano appiattitela fino a formare una striscia. Dopodiché riformate una palla e ripetete questa operazione (in francese fraiser) una seconda volta e riponete la pasta in frigo avvolta in carta argentata per almeno 1 ora a riposare. Sbucciate le mele, tagliatele a piccoli spicchi e mettele in una ciotola. aggiungete lo zucchero, la maizena, la cannella in polvere e mescolate bene. Tirate ora la pasta formando due dischi di circa 3 mm di spessore, uno del diametro della tortiera e l'altro leggermente più grande. Con quest'ultimo rivestite il fondo ed i bordi voltando la pasta eccedente verso l'esterno. Riempite con le mele che metterete a strati aggiungendo sull'ultimo strato il burro a fiocchetti. Adagiate ora il disco di pasta più piccolo sopra le mele e sigillatelo all'altro con la pressione delle dita. Spennellate la superficie della torta con un po' di acqua, spolverizzatela con un po' di zucchero e fate cuocere in forno a 180 gradi per circa 40 minuti.

È ottima mangiata tiepida e ancor più squisita se servita con panna liquida a parte o yogurt mescolato con zucchero di canne oppure gelato alla crema.

## Macedonia golosa

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 4 MELE GOLDEN
- 4 KIWI
- 250 G DI FRAGOLE
- RUM O SHERRY SECCO
- ZUCCHERO
- 1/2 LIMONE

### Preparazione

Tagliare a fette rotonde le mele e i kiwi. Passare le fette di mele nel succo di limone affinché non anneriscano. Disporre il tutto su un piatto da portata e spolverizzare appena di zucchero. Passare al setaccio le fragole, mescolare al purè ottenuto un po' di zucchero e 400 g di rum o sherry. Se questa insalata è destinata ai bambini, tralasciare il liquore e aumentare la dose di zucchero.

## Strudel di mele (Apfelstrudel)

Un detto austriaco dice che per essere sicuri della giusta consistenza della sfoglia, basta farvi scivolare sotto una lettera d'amore degli anni passati: se si possono decifrare le tenere parole, lette un tempo col batticuore vuol dire che la pasta è perfetta

### Ingredienti per la pasta

- 300 G DI FARINA
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA
- 1 DL DI ACQUA TIEPIDA

- 1 CUCCHIAINO DI SALE

### **Ingredienti per il ripieno**

- 2 KG DI MELE RENETTE
- 150 G DI PANE GRATTATO
- 1/2 LIMONE SPREMUTO
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 40 G DI UVETTA BAGNATA NELL'ACQUA TIEPIDA
- 2 CUCCHIAINI DI CANNELLA
- 1 NOCE DI BURRO
- 1/2 BICCHIERE DI LATTE LEGGERMENTE ZUCCHERATO

### **Preparazione**

Setacciate la farina sulla spianatoia e raccoglietela a fontana. Nell'incavo versate l'olio e l'acqua nella quale avrete sciolto il sale. Impastate il tutto e lavorate la pasta molto a lungo, sbattendola energicamente sul piano di lavoro fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico; quindi formate una palla, ungetela di olio e lasciatela riposare al caldo per almeno un'ora.

Al momento di stenderla prendete un panno molto grande, stendetelo sul piano di lavoro, infarinatelo e cominciate a tirare la pasta con le mani dal centro verso l'esterno fino ad ottenere una sfoglia sottilissima. Badate a non romperla, perché essendo priva di grassi non si reimpasta più. Fare questa pasta è piuttosto difficoltoso; si ottiene un risultato simile usando la pasta sfoglia che stenderete col mattarello usando lo stesso sistema. A parte sbucciate le mele, togliete il torsolo e affettatele, versatevi il succo di limone e lo zucchero. In una padella abbrustolite il pane grattato nel burro fino a farlo imbiondire. Quando sarà freddo cospargetelo su metà della pasta stesa, cospargetevi le mele scolate dal succo che avranno lasciato, l'uvetta scolata, spolverizzate il tutto con lo zucchero e la cannella, infine qua e là mettete dei fiocchetti di burro. Per arrotolare il tutto prendete i due lembi del panno e sollevandoli arrotolate lo strudel, mettetelo sulla piastra da forno unta e infornate a calore moderato (170° C) per 45 minuti circa. Dieci minuti prima della fine della cottura spennellate la pasta con il latte leggermente zuccherato.

## **Macedonia al croccante**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 PESCA
- 300 G DI MELONE
- 1 BANANA
- 100 G DI CROCCANTE ALLE MANDORLE
- 1 LIMONE
- 2 KIWI

### **Preparazione**

Sbucciate la banana e tagliatela a rondelle. Spellate la pesca e tagliatela a cubetti. Eliminate la scorza del melone e tagliate la polpa a pezzetti. Raccogliete la frutta in una ciotola, irroratela con il succo di limone, guarnite la superficie con il croccante tritato e fettine di kiwi.

## Melone ripieno

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1 MELONE
- 6 CUBETTI DI ZUCCHERO
- 1 ARANCIA
- 3 BICCHIERINI DI MARASCHINO
- 3 BICCHIERINI DI COINTREAU
- 6 PALLINE DI GELATO
- BISCOTTI

Per bagnare i biscotti:

- 1 PARTE DI ACQUA
- 1 PARTE DI COINTREAU

Per decorare:

- ALCUNI FIOCCHI DI PANNA MONTATA

### Preparazione

Prendete un melone ben profumato, tagliatelo a metà ed eliminatene i semi.

Asportatene tutta la polpa con un cucchiaino (ma sarebbe meglio usare l'aggeggio apposito, ossia lo scavino che serve per ricavare le patate 'noisette'). A questo punto strofinare sei cubetti di zucchero sulla buccia (lavata) di un'arancia.

Quando ne avranno assorbito l'aroma trasferiteli in un piatto, bagnateli con tre bicchierini di Maraschino e tre bicchierini di Cointreau e scioglieteli premendoli con i rebbi di una forchetta.

Ora, collocate in ogni mezzo melone tre palline di gelato.

Tutt'intorno disponete in bell'ordine una corona di sciampagnini o altri biscotti 'porosi', che siano stati preventivamente bagnati in una miscela composta da 50 % di acqua e 50 % di cointreau.

Rimettete nei meloni la polpa che avete asportato, coprite con lo zucchero ai liquori e decorate con qualche fiocco di panna montata.

## Pere "Easy going"

### Ingredienti per 6 persone

- 6 PERE DI MEDIA GRANDEZZA
- 5 UOVA
- 70 G DI CACAO DOLCE
- 70 ML DI LATTE
- 150 ML DI PANNA
- 25 AMARETTI

- FARINA E BURRO Q.B. PER IMBURRARE UNA PIROFILA

### **Preparazione**

Sbucciate le pere, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, togliete i semi, il torsolo e adagiatele nella pirofila che avrete imburrito ed infarinato. Frullate tutti gli altri ingredienti per 1 minuto e versate il composto ottenuto sulle pere che ne dovranno risultare completamente ricoperte. Cuocete in forno a 150 gradi per circa 30-40 minuti. La torta sarà pronta quando il centro rimane morbido al tatto e meno cotto ai bordi. Va mangiata tiepida.

## **Budino alle pesche**

### **Ingredienti e dosi per 6 persone**

- 8 PESCHE GIALLE
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- 100 G DI ZUCCHERO
- 200 G DI MANDORLE
- 6 TUORLI D'UOVO

### **Per ungere lo stampo**

- BURRO

### **Preparazione**

Sbucciate le pesche, apritele a metà, privatele del nocciolo e mettetele in un tegame che le contenga tutte. Irroratele con il vino bianco e con un mestolo di acqua incorporate lo zucchero e fatele cuocere fino a che non saranno completamente sfatte; toglitele dal fuoco e lasciatele raffreddare. Nel frattempo sbollentate le mandorle, pelatele e trituratele finemente. Passate le pesche al setaccio o al frullatore e raccogliete il ricavato in una terrina: incorporate le mandorle e i sei tuorli, uno alla volta, senza unire il successivo prima che il precedente sia stato ben assorbito. Mescolate con un cucchiaino di legno per ottenere un composto ben amalgamato. Ungete uno stampo da budino con le pareti scannellate e versatevi il composto, pareggiandone la superficie con un cucchiaino. Cuocete a bagnomaria in forno a 180 gradi, per 40 minuti. Quindi lasciate raffreddare e passate il dolce in freezer per 1 ora, prima di servire.

Al momento di portare in tavola capovolgete lo stampo su un piatto da dolci, sformando il budino.

## **Crema alle pesche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 3 PESCHE
- 4 UOVA
- 50 CL DI LATTE
- 2 CUCCHIAI DI FARINA
- 1 BICCHIERE DI PANNA
- VINO BIANCO

- ZUCCHERO

### **Preparazione**

Sbucciare le pesche, tagliarle a pezzi, metterle in una casseruola con lo zucchero e 1/2 bicchiere di vino, far cuocere per circa 20 minuti e frullare. Montare i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte e far bollire, aggiungere il frullato di pesche, la panna montata e mescolare. Versare in una grande coppa, decorare con pezzetti di pesca e mettere in frigorifero per 2 ore prima di servire.

## **Frittelle di pesche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 1 KG DI PESCHE
- 1 BICCHIERINO DI VINO MARSALA
- 1 BICCHIERINO DI RUM
- 1 UOVO
- PANGRATTATO
- OLIO D'OLIVA
- ZUCCHERO

### **Preparazione**

Lavare le pesche, sbuciarle, snocciolarle e farle macerare per un'ora con il marsala e il rum. Sgocciolarle, passarle nel pangrattato, nell'uovo sbattuto, ancora nel pangrattato e friggerle in olio bollente. Cospargere di zucchero e servire.

## **Mousse di pesche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 400 G DI PESCHE
- 3 ALBUMI D'UOVO
- 100 G DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO A VELO
- 10 CL DI PANNA MONTATA LEGGERMENTE ZUCCHERATA

### **Preparazione**

Pulire le pesche e passarle al frullatore. Montare a neve ferma gli albumi con lo zucchero, incorporarvi con delicatezza il passato di frutta e versare il tutto in una grande coppa. Con la siringa da dolci formare con la panna dei torciglioni sulla superficie della mousse. Mettere in frigorifero per 40 minuti prima di servire.

## Pesche indimenticabili

### Ingredienti per 6 persone

- 6 PESCHE MATURE
- 12 DISCHETTI DI PAN DI SPAGNA
- 300 G DI GELATO DI PESCA
- SUCCO DI PESCA
- ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Sbucciate le pesche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo. In una ciotola inzuppate i dischetti di pan di Spagna nel succo di pesca e trasferiteli poi sul piatto da portata. Spalmate ogni rondella con un po' di gelato e sopra questo, sistemate metà pesca e spolverizzate con un po' di zucchero a velo. Se volete, potete sostituire il succo di pesca con un liquore a vostro piacimento.

## Pesche ripiene di amaretti con salsa alla nutella

### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 5 PESCHE
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 1 TUORLO D'UOVO
- 25 G DI BURRO
- 4 CUCCHIAI DI NUTELLA
- 10 BISCOTTI AMARETTI

### Preparazione

Aperte quattro pesche a metà, snocciolatele e levate solo un po' di polpa da ciascuna di esse. Disponete la polpa in una terrina e aggiungetevi l'altra pesca, gli amaretti tritati e il burro. Lavorate energicamente. Riempite con il composto ciascuna pesca e disponete i frutti in una teglia da forno imburrata; fate cuocere in forno già caldo a 180 gradi per 50 minuti circa.

Servite tiepide con un cucchiaino di Nutella fusa a guarnire.

## Rotolo meringato alla frutta

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- 4 ALBUMI D'UOVO
- 1 PIZZICO DI SALE
- 80 G DI ZUCCHERO
- 1/2 CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE

- OLIO E BURRO PER LO STAMPO

Per la farcia:

- 2 PESCHE
- 50 CL DI PANNA DA MONTARE
- 130 G DI FRAGOLINE DI BOSCO

Per decorare:

- ALCUNI CIUFFI DI MENTA

### **Preparazione**

Accendete il forno a 190 gradi.

Preparate una teglia da forno a bordi bassi (23 x 33 centimetri) ungendola leggermente con poco olio e foderandola con carta da forno antiaderente eventualmente unta di burro.

Montate a neve ben ferma gli albumi con il sale. Tenete da parte 30 g di zucchero e unite il resto agli albumi, poco per volta, sempre mescolando, fino a ottenere una meringa liscia e lucida.

Versate la meringa nella teglia e livellatene la superficie muovendo la teglia in modo che il composto scorra uniformemente fin negli angoli. Non spalmatela, questa operazione fa affiorare le bolle d'aria che servono a renderla più soffice. Mescolate lo zucchero tenuto da parte con la cannella e cospargete la miscela sulla superficie della meringa. Passate in forno per 10-12 minuti. Quando lo estraete, la meringa dovrà essere soda al tatto. Con un coltello affilato eliminate gli angoli e rovescietela su un foglio di carta oleata. Eliminate la fodera di carta e lasciate raffreddare.

Preparate la farcia:

portate a ebollizione una casseruola di acqua. Tagliate a metà le pesche, eliminate il nocciolo, immergetele 30 secondi nell'acqua bollente, poi passatele sotto l'acqua fredda corrente. Asciugatele e pelatele. Tritatele finemente. Montate la panna e spalmatene 2/3 sulla meringa. Coprite con la polpa di pesca e le fragoline (tenetene qualcuna da parte per decorare). Arrotolate la meringa. Inserite la panna montata tenuta da parte in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella media. Distribuitela a ciuffetti lungo il centro del rotolo e su ciascuno ponete una fragolina e, se vi piace, foglie di menta.

## **Soffiatini alle pesche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 650 G DI PESCHE
- 250 G DI ZUCCHERO
- 3 TUORLI D'UOVO
- 4 ALBUMI D'UOVO
- BURRO PER GLI STAMPINI
- BISCOTTI AMARETTI POLVERIZZATI
- 1 CUCCHIAINO DI PISTACCHI
- 1 PIZZICO DI SALE

### **Preparazione**

Spellate le pesche, snocciolatele e passate la polpa al passaverdura. Imburrate 4 stampini e rivestiteli di amaretti. Accendete il forno a 190 gradi. Amalgamate al passato di pesche 3 amaretti polverizzati, lo zucchero e 3 tuorli. Montate a neve fermissima gli albumi con il sale e amalgamateli al passato di frutta, con delicatezza. Passate gli stampini in forno e cuocete 15-20 minuti, poi estraete i dolci e cospargeteli con i pistacchi tritati molto finemente. Servite subito.

## Strudel con le pesche

### Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta:

- 50 G DI FARINA BIANCA
- 40 G DI BURRO
- 1 UOVO
- ZUCCHERO A VELO

Per la placca:

- BURRO

Per stendere:

- FARINA

Per il ripieno:

- 750 G DI PESCHE
- 2 FETTE DI MOLLICA DI PANE
- 40 G DI UVETTA SULTANINA
- 100 G DI ZUCCHERO SEMOLATO
- 1 CUCCHIAINO DI CANNELLA
- PINOLI

### Preparazione

Fate la fontana con la farina. Al centro, mettetevi il burro, morbido a pezzetti, e sgusciatevi l'uovo. Unite 4 cucchiainate d'acqua, poi impastate il tutto. Dovete ottenere un palla di impasto molto elastica e omogenea. Copritela e mettetela a riposare per circa 30 minuti.

Intanto: mettete a bagno l'uvetta e sbucciate la frutta che ridurrete a tocchetti. Su un ampio tovagliolo leggermente infarinato stendete la pasta, prima con il mattarello e poi con il dorso delle mani finché sarà sottilissima, quasi trasparente.

Cospargetela allora con la mollica di pane, con i pezzi di frutta e con l'uvetta ben strizzata, i pinoli, spolverizzate il tutto con lo zucchero semolato e con mezzo cucchiaino di cannella.

Arrotolate lo strudel su se stesso aiutandovi con lo strofinaccio (o con la carta da forno). Saldate le estremità, poi poggiatelo sulla placca imburrata dandogli la forma di

una mezzaluna. Cuocetelo per circa 30 minuti nel forno già scaldato a 200 gradi e servitelo, tiepido o freddo, cosperso di zucchero a velo.

## Tarte Tatin alle pesche

### Ingredienti per la pasta

- 250 G DI FARINA
- 200 G DI ZUCCHERO
- 180 G DI BURRO
- 3 TUORLI D'UOVO

### Ingredienti per il ripieno

- 8 PESCHE A PASTA GIALLA, SBUCCIATE E TAGLIATE IN SPICCHI
- 150 G DI ZUCCHERO A VELO
- 100 G DI BURRO

### Preparazione

Fate ammorbidire il burro fuori dal frigorifero per almeno due ore. Mettete in una ciotola la farina, lo zucchero, i tuorli d'uovo ed il burro a fiocchetti. Impastate fino a formare un impasto elastico che aiuterete a staccarsi dalle mani infarinandole regolarmente. Formate una palla e lasciatela riposare per mezz'ora in frigorifero. Nel frattempo in una tortiera coi bordi alti 3 dita e dalla circonferenza di circa 25 cm, fate sciogliere a fuoco vivace lo zucchero nel burro. Aiutandovi con un mestolo di legno, mescolate bene e quando il caramello incomincerà a prendere colore, togliete dal fuoco. Sul caramello intiepidito disponete le pesche tagliate a spicchi non molto grossi (da una pesca io ne ricavo 12) e fate in modo che tutte le fessure vengano ben ricoperte. Potete sovrapporre gli spicchi senza problemi. Stendete ora la pasta portandola ad uno spessore di 3-4 mm facendo in modo che abbia un diametro leggermente superiore a quello della tortiera. Ricoprite le mele con questo disco di pasta, facendone rientrare all'interno della forma la parte eccedente. Infornate a 180° e la vostra torta sarà cotta quando la pasta ha preso un bel colore dorato ed il caramello incomincia ad uscire dai bordi. Togliete dal forno, ricoprite subito con un piatto più grande e rigirate subito la torta altrimenti se lo zucchero si raffredda, addio Tarte Tatin!

Lasciate raffreddare un poco e servitela tiepida.

## Tarte tatin alle pesche

### Ingredienti e dosi per 8 persone

- 1 KG DI PESCHE
- 1 UOVO
- 200 G DI FARINA
- 250 G DI BURRO
- 100 G DI ZUCCHERO
- SALE

### Preparazione

Spolverizzate la farina con un pizzico di sale, poi impastatela rapidamente con 150 g. di burro ammorbidito a temperatura ambiente e l'uovo. Ricavatene un panetto e mettetelo in frigo avvolto in pellicola. Spalmate il burro rimasto sul fondo di una teglia da forno a bordi bassi di 28 cm. di diametro e spolverizzatela con 50 g di zucchero. Tagliate a metà le pesche, eliminate il nocciolo, sbucciatele, ricavatene degli spicchi e

disponeteli nella teglia. Spolverizzateli con lo zucchero rimasto. Mettete la teglia su fuoco basso (preferibilmente con una retina spezza fiamma), finché lo zucchero sarà caramellato, ma non troppo scuro. Riprendete la pasta e con il mattarello ricavatene un disco poco più largo della teglia. Stendetelo sulle pesche facendo cadere i bordi all'interno. Fate cuocere in forno già caldo a 180 gradi per 30 minuti circa. Rovesciate subito la torta su un piatto da portata e servitela tiepida.

### Tiramisù alla frutta sciroppata

#### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 CONFEZIONE DI BISCOTTI SAVOIARDI
- 150 G DI PESCE SCIROPATE
- 10 CL DI VINO BIANCO DOLCE
- 10 CL DI ALCHERMES
- 100 G DI PANNA
- 70 G DI ALBICOCCHESCIROPATE
- 30 G DI MANDORLE
- ZUCCHERO A VELO
- VANILLINA

Per lo zabaglione:

- 3 TUORLI D'UOVO
- 6 MEZZI GUSCI D'UOVO
- VINO MARSALA
- BRANDY

#### Preparazione

Inzuppate i savoiardi con il vino e l'alchermes. Montate la panna con zucchero a velo e vaniglia. Tagliate a pezzi la frutta, a filetti le mandorle. Disponete tutto in uno stampo rettangolare, a strati alternati. Mettete in frigorifero. Sbattete i tuorli con lo zucchero. Unite il marsala e cuocete su fuoco basso. Via dal fuoco versate il brandy. Versate un po' di zabaglione freddo sul tiramisù e passate il resto a parte.

### Torta alle pesche

#### Ingredienti e dosi per 4 persone

- 8 CUCCHIAI DI FARINA
- 1 CUCCHIAIO DI FECOLA
- 100 G DI BURRO
- 6 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 5 PESCHE

- ALCUNI GHERIGLI DI NOCI
- 2 UOVA
- LATTE
- 1 BUSTINA DI LIEVITO

### **Preparazione**

In una terrina sbattere a lungo con una frusta, le uova con 4 cucchiaini di zucchero, poi unire 80 g di burro fuso e, poco alla volta, unire poco latte, la farina, la fecola e il lievito. Sbucciare e snocciolare le pesche, poi tagliarle a pezzetti. Unirle all'impasto insieme con i gherigli di noci tagliuzzati. Imburrare col rimanente burro uno stampo e versarvi il composto, distribuire in superficie lo zucchero rimasto. Infornare a 200 gradi per 45 minuti. Servire la torta fredda.

## **Torta di pesche**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 4 PESCHE
- 3 UOVA
- 150 G DI FARINA
- 150 G DI BURRO
- 150 G DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO
- 1 PIZZICO DI SALE
- 14 ZOLLETTE DI ZUCCHERO
- 1 LIMONE

### **Preparazione**

Strofinare le zollette sulla buccia del limone per impregnarle, poi spremere il limone. Mettere le zollette e il succo di limone in uno stampo sul gas e far caramellare. Lavare e sbucciare le pesche, aprirle a metà e mettere la parte rotonda in basso. Montare le uova con lo zucchero, unire il burro fuso, la farina, il lievito e il sale. Versare il composto sulle pesche e passare in forno caldo a 180 gradi. Appena tolta dal forno, coprire lo stampo per qualche minuto e sformare subito per non fare attaccare il caramello. Servire fredda.

## **Budini di pompelmo**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 3 UOVA
- 75 G DI ZUCCHERO
- 1 POMPELMO ROSA
- 375 G DI LATTE

- 100 G DI MOLLICA DI PANE
- 4 FRAGOLE
- BURRO

### **Preparazione**

Frullare la mollica di pane. Sbattere le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto bianco e spumoso poi unire a filo il latte bollente. Aggiungere il succo filtrato di pompelmo e versare il tutto sulla mollica di pane. Mescolare bene e versare la crema in 4 stampini imburrati. Cuocerli a bagnomaria in forno a 180 gradi per circa 20 minuti. Far raffreddare i budini poi tenerli 2 ore in frigo prima di servirli. Sformarli su 4 piattini e decorare ogni budino con una fragola tagliata a spicchi.

## **Fagottini di prugne**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- PRUGNE
- MANDORLE
- PASTA SFOGLIA

### **Preparazione**

Tagliate a metà le prugne e mettete una mandorla nella cavità del nocciolo di ogni prugna. Riunite le parti e avvolgetele nella pasta sfoglia, infornate a calore medio fino a farle dorare.

## **Prugne cotte**

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

- 250 G DI PRUGNE
- 50 G DI ZUCCHERO
- 10 CL DI ACQUA
- 1 CHIODO DI GAROFANO
- 1 PEZZETTO DI CANNELLA
- 1/2 LIMONE (SUCCO E SCORZA)

### **Preparazione**

Cuocete l'acqua e lo zucchero insieme con gli odori, aggiungete le prugne disossate e tagliate a metà, continuate la cottura voltando continuamente finché la frutta è sfatta a metà e le bucce cominciano ad accartocciarsi.

## Prugne delizia

### Ingredienti per 6 persone

- 700 G DI PRUGNE
- 150 G DI ZUCCHERO DI CANNA
- SUCCO DI 1 LIMONE
- 3 CUCCHIAI DI ACQUA

### Preparazione

Lavate bene le prugne, tagliatele a metà e togliete il nocciolo. Imburrate una pirofila che le possa contenere e adagiatele con la parte della buccia appoggiata al fondo. Spolverizzatele con lo zucchero e bagnate con l'acqua ed il succo di limone. Coprite con un foglio di alluminio e fate cuocere nel forno a 160 gradi per circa 35-40 minuti. Le prugne dovranno risultare tenere e avere conservato la loro forma.

Sono ottime mangiate tiepide, ma se vi sentite golosi accompagnatele con la panna.

## Torta alle prugne

### Ingredienti e dosi per 6 persone

- 120 G DI FARINA
- 120 G DI FECOLA
- 70 G DI ZUCCHERO
- 160 G DI BURRO
- 1 KG DI PRUGNE
- 75 G DI ZUCCHERO
- ZUCCHERO A VELO

### Preparazione

Amalgamate il burro con lo zucchero e la farina con la fecola. Unite questi 2 composti, facendo a pezzetti la pasta e lavorando ogni pezzetto sulla tavola. Successivamente riunite tutti i pezzetti di pasta e assicuratevi che il tutto sia ben amalgamato. Imburrate una tortiera e metteteci dentro la pasta facendola aderire al fondo e all'orlo. Riempite questa con le prugne snocciolate. Fate cuocere per 30 minuti. Togliete dal forno e cospargete di zucchero a velo, rimettete in forno per 5 minuti.

## Clafoutis di uva

È un dessert francese con un impasto che lo rende più soffice. Potete farlo con altra frutta, purché soda, con fichi, con albicocche tagliate a metà e appoggiate sulla buccia, con prugne, idem, con ciliegie: sempre squisito. Non con fragole e lamponi però!

### Ingredienti per 6 persone

### **1/2 kg uva senza semi tipo moscatello**

- BURRO Q.B. PER IMBURRARE LA TEGLIA
- 4 UOVA
- 8 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 5 CUCCHIAI DI FARINA
- LA SCORZA GIALLA DI UN LIMONE FINEMENTE GRATTUGIATA
- 250 ML DI LATTE
- 80 G DI BURRO
- ZUCCHERO AL VELO Q.B.

### **Preparazione**

Accendete il forno a 200°. Prendete una pirofila che vada in forno e poi a tavola, imburratela e riempitene il fondo con i chicchi di uva che avrete ben lavato. In una ciotola rompete 4 uova intere e sbattetele come se fosse una frittata con lo zucchero in modo da amalgamare il tutto. Poi fatevi cadere a pioggia lentamente, per evitare grumi, 5 cucchiaini di farina, aggiungete la scorza di un limone grattugiata finissima, il latte e 40 g di burro fuso.

Versate questa pastella sulla frutta e cospargetela con altri 40 g di burro. Infornate e dopo 10 minuti abbassate la temperatura del forno a 180° e fate cuocere il clafoutis per 45 minuti circa: finché vedete che si gonfia ben bene e diventa come un'omelette soufflée.

Estraetelo dal forno, cospargetelo di zucchero a velo e servitelo tiepido.



Le Cinque Pertiche O.N.L.U.S.  
Società Cooperativa Sociale

Via Umberto I, 6 Fara Olivana con Sola (BG)  
Tel/Fax 0363998388  
e-mail [le5pertiche@interfree.it](mailto:le5pertiche@interfree.it)