

Manuale di Sopravvivenza
"Alimentare"
per Studenti e/o Ragazzi
Fuori Sede

Facili e veloci sono tutte queste ricette
da "manuale di sopravvivenza" giustamente dette
e per essere ben accolte da cuochi e/o cuoche provette
si servono di queste semplici rime fatte

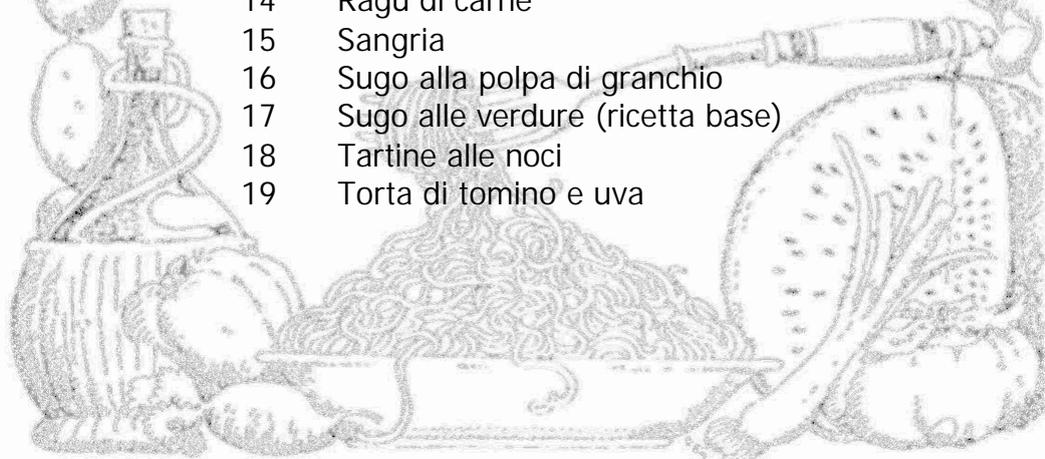
per claudia e fabio

vanna_vanni@yahoo.it



**RICETTE di
APERITIVI – ANTIPASTI – SALSE**

- 1 Aperitivo fruttato
- 2 Besciamella
- 3 Coppe di melone al cetriolo
- 4 Creespelle
- 5 Crostini mascarpone e acciughe
- 6 Crostini rossi piccanti
- 7 Crostini salsiccia e stracchino
- 8 Crostini tonno e maionese
- 9 Crostini toscani
- 10 Mousse di prosciutto di Praga
- 11 Pesto alla genovese
- 12 Pizzette facili e veloci
- 13 Pommarola semplice
- 14 Ragù di carne
- 15 Sangria
- 16 Sugo alla polpa di granchio
- 17 Sugo alle verdure (ricetta base)
- 18 Tartine alle noci
- 19 Torta di tomino e uva





**RICETTE di
PRIMI PIATTI RISOTTI E ZUPPE**

- 20 Farfalline al salmone
- 21 Fusilli alle noci
- 22 Gnocchi di patate al mascarpone e taleggio
- 23 Gnocchi di patate pere e gorgonzola
- 24 Lasagne senza forno
- 25 Minestra di fagioli
- 26 Minestra di farro
- 27 Paella
- 28 Panzanella
- 29 Pasta ai porcini crudi
- 30 Penne ai 4 formaggi
- 31 Penne al tonno senza cottura
- 32 Penne all'amatriciana
- 33 Penne alle "7 P"
- 34 Penne rucola e speck
- 35 Penne saporite alle sottilette
- 36 Polenta ai formaggi
- 37 Risotto ricetta base
- 38 Spaghetti aglio olio e peperoncino
- 39 Spaghetti ai gamberoni
- 40 Spaghetti alla carbonara
- 41 Spaghetti cotti nel pomodoro fresco
- 42 Spaghetti dell'estate
- 43 Spaghettoni ai pomodorini gratinati
- 44 Tagliatelle alla crema di funghi
- 45 Zuppa di funghi porcini
- 46 Zuppa di porri



**RICETTE di
SECONDI PIATTI**

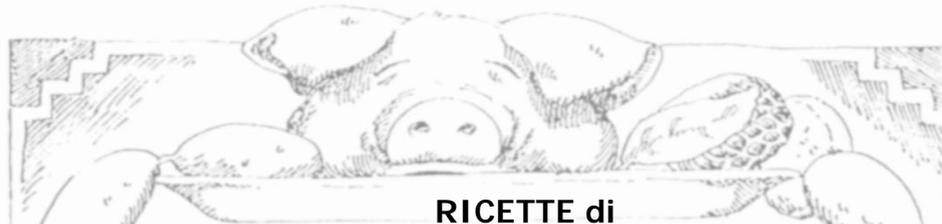
carne pesce verdura uova formaggi

- 47 Barchette di zucchini al tonno
- 48 Barchette di zucchini alla ricotta
- 49 Bastoncini di persico fritti
- 50 Bistecca alla fiorentina
- 51 Carpaccio "cotto"
- 52 Fegatini alle cipolle
- 53 Filetti di trota alla Siciliana
- 54 Filetto al pepe verde
- 55 Filetto di maiale intero
- 56 Girelle di frittata farcita al tonno
- 57 Involtini di pollo alla senape
- 58 Involtini di prosciutto cotto e fontina
- 59 Inzimonio di calamari
- 60 Kabab spiedino di carne arabo
- 61 Merluzzo croccante
- 62 Merluzzo saltato in padella
- 63 Pollo in fricasea
- 64 Polpo in insalata
- 65 Rosbiff
- 66 Saltinbocca
- 67 Scamorza dorata
- 68 Straccetti di tacchino ai carciofi
- 69 Terrina di alici o sarde
- 70 Zuppa di calamari



**RICETTE di
CONTORNI VERDURE E TORTE SALATE**

- 71 Caponata in forno
- 72 Carciofi al prezzemolo
- 73 Fagioli all'uccelletto
- 74 Finocchi al parmigiano
- 75 Insalatona alla spagnola
- 76 Insalata greca
- 77 Melanzane saporite
- 78 Pasta brisè
- 79 Patate arrosto (in padella)
- 80 Peperonata
- 81 Peperoni arrostiti
- 82 Quiches
- 83 Quiches Lorraine
- 84 Sformato di verdura (ricetta base)
- 85 Tofu in insalata
- 86 Tortino di erbe e formaggi
- 87 Verdura gratinata
- 88 Vignarola
- 89 Zucchine in padella



RICETTE di DOLCI E DOLCEZZE

- 90 Budino di mele
- 91 Cantuccini di prato
- 92 Cassata di ricotta e frutta
- 93 Castagnaccio
- 94 Ciambellone allo yogurt
- 95 Coppa ai frutti di bosco
- 96 Crema al mascarpone
- 97 Crema cotta e cioccolato fuso
- 98 Crema pasticcera e crema chantilly
- 99 Creme caramell
- 100 Dolce di riso soffiato
- 101 Dolcetti al cocco
- 102 Mattonella gelata
- 103 Pan cakes
- 104 Panna cotta
- 105 Pasta frolla - per crostate - biscotti
- 106 Pere al vino rosso con panna
- 107 Semifreddo agli amaretti
- 108 Strudel facile
- 109 Torta al cioccolato



APERITIVO FRUTTATO

Ingredienti per 10 persone

- 1 bottiglia di Spumante
- Ghiaccio e foglie di menta a piacere
- 1 bottiglia di succo di frutta a scelta
 - Ananas
 - Arancia
 - Pompelmo

Procedimento

Versa la bottiglia di spumante in 2 caraffe un po' carine

Riempile poi con il succo di frutta e menta a foglioline

Mescola con il ghiaccio e servi con patatine e noccioline

BESCIAMELLA

Ingredienti per 6 persone

- 50 gr di burro
- 4 cucchiaini di farina
- ½ litro di latte
- Sale
- Pepe
- Noce moscata

Procedimento

Fai bollire il latte sul fuoco lentamente

Nel frattempo sciogli il burro in un altro recipiente

Togli dal fuoco e aggiungi la farina mescolando velocemente

A questo punto rimetti sul fuoco e fai insaporire,

Poi versa il latte caldo poco alla volta fino a finire

E senza fretta, fai cuocere la salsa per 5' a fuoco lento

Usala per tanti piatti, sarà un portento.

COPPE DI MELONE CETRIOLO E GROVIERA

Ingredienti per 2 persone

- 1 Melone
- 1 Cetriolo
- Una fettina di groviera
- Poca maionese
- Poco yogurt greco

Procedimento

Taglia in due il melone e svuotalo tutto con attenzione

Poi prendi il cetriolo il groviera e la polpa del melone

A quadretti non troppo grandi è tutto da tagliare

E con la salsa composta di maionese e yogurt puoi condire

Ora rimetti tutto nelle coppe dal melone ricavate

E un poi in frigo fino al momento di servire ben ghiacciate.

CRESPELLE - ricetta base

Ingredienti per 6 persone

- 4 cucchiai di Farina
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- 20 gr di burro sciolto
- sale

Procedimento

Prepara la pastella unendo le uova e il sale alla farina, poi aggiungi poco alla volta il latte e il burro fuso nella terrina.

Lascia riposare ½ ora, poi metti in un padellino antiaderente
Un po di burro e cuoci le creps una alla volta, poco "al dente"

Puoi farcire le crespelle a tuo piacere
Con nutella, gelato o con crema e fettine di pere
Oppure altra frutta, secondo quella che la stagione ti fa avere.

Anche le crespelle versione salato devi provare
Con prosciutto, mozzarella origano e pomodoro le puoi farcire
Oppure con verdure avanzate, il formaggio e tonno puoi unire
Altrimenti scamorza rucola, sottilette prosciutto cotto e per finire
Scaldate poco in forno prima di servire.

CROSTINI MASCARPONE E PASTA DI ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone

- Una frusta di pane
- 200 gr di mascarpone
- Poca pasta di acciughe

Procedimento

Mescola a crema poca pasta di acciughe con il mascarpone

E poi spalma tutto in abbondanza sulle fettine di pane.

CROSTINI ROSSI PICCANTI

Ingredienti per 6 persone

- 2 fruste da crostini
- pomodori pelati 1 barattolo
- peperoncino abbondante
- origano – prezzemolo e basilico
- aglio
- 1 mozzarella
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

Soffriggi in poco olio, aglio e peperoncino

E poi versa i pelati passati con un passino

Cuoci circa 10 minuti con origano e sale fino

Aggiungi prezzemolo e basilico e mozzarella tritati finemente

E vedrai che la mozzarella si scioglierà tutta e facilmente

Quindi versa su fette di pane un pò tostato possibilmente.

CROSTINI SALSICCIA E STRACCHINO

Ingredienti per 4 persone

- 2 fruste di pane – da crostini
- 2 salsicce toscane
- 1 etto di stracchino

Ingredienti

Per questa ricetta facile e buona c'è solamente

Da mescolare stracchino e salsicce senza pelle naturalmente

Spalma poi un bello strato di composto sulle fettine di pane

Scaldale pochi minuti in forno, quanto basta e per gustare.

CROSTINI TONNO E MAIONESE

Ingredienti per 4 persone

- Una frusta di pane
- 1 scatoletta di tonno da 120 gr
- 1 confezione di maionese
- capperi a piacere

Procedimento

Trita il tonno bene, come fosse una crema deve diventare

E unisci la maionese girando, per meglio amalgamare

Questa salsa sulle fettine di pane puoi spalmare

Eventualmente usa qualche capperi per decorare.

CROSTINI TOSCANI

Ingredienti per 6 persone

- 2 fruste da crostini
- 6 fegatini
- 2 filetti di acciughe o poca pasta di acciughe
- 1 cucchiaio di capperi
- 20 gr di burro
- ½ cipolla
- olio extra vergine di oliva
- sale pepe e una tazza di brodo di dado

Procedimento

Soffriggi la cipolla tritata nell'olio e burro senza farla annerire
Aggiungi le acciughe e i fegatini e fai rosolare

Poi toglì i fegatini e con i capperi li devi un po tritare
Rimettili in padella con sale pepe e brodo per insaporire
..... Come minimo mezzora sul fuoco basso devono andare

Nel frattempo taglia le fruste a fettine in diagonale
E con un cucchiaio su ognuna la salsa di fegatini puoi versare
Ricorda che l'impasto alla fine piuttosto liquido deve risultare.

MOUSSE DI PROSCIUTTO DI PRAGA

Ingredienti per 6 persone

- 100 gr di prosciutto di Praga
- 100 gr di mortadella
- 200 gr di mascarpone o Fiorello
- 1 barattolino piccolo di sottaceti a piacere
- sale pepe
- olive per guarnire

Procedimento

C'è da mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare bene
Tutti insieme o poco alla volta come ti conviene

Togli il composto e cerca di accomodare il tutto
In uno stampino e con garbo, soprattutto

Guarnisci con olive verdi o nere snocciolate
E servila con salatini o fettine di pane tostate.

PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti per 6 persone

- Una manciata di basilico fresco
- 1 cucchiaio di pinoli (se vuoi anche 2 noci)
- 2 o 3 cucchiai di parmigiano
- sale
- pepe
- olio extra vergine d'oliva
- (una puntina di aglio solo a piacere)

Procedimento

Lava il basilico, asciugalo bene e intanto

Metti nel mixer o nel frullatore tutto quanto

Frulla bene e sulla pasta il pesto puoi versare

Spaghetti oppure gnocchi di patate per variare.

PIZZETTE FACILI E VELOCI

Ingredienti per 4 persone

- Una frusta di pane
- Pomodori maturi
- Mozzarella
- Sale pepe orinano o basilico
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Guarnisci ogni fettina di pane, possibilmente tostato

Con una fettina di pomodoro sale e pepe macinato

Un pezzetto di mozzarella e per finire

Una spruzzatina di origano e olio per condire.

POMMAROLA semplice e veloce

Ingredienti per 6 persone

- 1 scatola di pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio oppure cipolla
- Sale
- Basilico
- Peperoncino

Procedimento

Metti dell'olio extra vergine d'oliva in un recipiente
E fai rosolare 2 spicchi d'aglio, tagliati finemente

Aggiungi il pomodoro, passato oppure a pezzi
E poi sale, basilico e peperoncino metti

Per questo sugo poca cottura basta
10 minuti ed è pronto per condire la pasta.

Se ogni tanto il sapore vuoi cambiare
La cipolla tritata al posto dell'aglio puoi usare.

RAGU' DI CARNE semplice (ci vuole almeno un ora)

Si può preparare anche il giorno prima

Ingredienti per 6 persone

- 500 gr di macinata di manzo buona
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 Cipolla - 1 carota - 1 spicchio d'aglio
- poco prezzemolo - poco sedano – Sale e pepe
- Un bicchiere di vino rosso (*va bene anche bianco*)
- Concentrato di pomodoro oppure pomodori pelati

Procedimento

Trita tutte le verdure e soffriggile in abbondante olio per iniziare
Mescola bene, per 10' non è una ricetta veloce c'è un po' da fare

Quando le verdure ti sembreranno rosolate a puntino
Aggiungi la macinata e con una forchetta spandila per benino
Dopo poco versa il vino rosso e fai evaporare un pochino

Sciogli ½ tubetto di concentrato di pomodoro in una tazza d'acqua
E versa tutto nel sugo che bolle in attesa di cuocere la pasta.

Comunque non avere fretta c'è ancora tempo,
Il ragù deve cuocere per circa un'ora a fuoco lento

E' il momento del sale e del pepe per il ragù finire
E poi un bel piatto di pasta da condire.

SANGRIA

Ingredienti per 10 persone

- 1 bottiglia di vino rosso
- 1 bottiglia di aranciata (bibita)
- 4 cucchiaini di zucchero
- poca cannella in polvere
- frutta di stagione tagliata a piccoli pezzettini

Procedimento

La bottiglia di vino con quella di aranciata devi mescolare
Poi aggiungere lo zucchero la cannella e tutto amalgamare

La macedonia di frutta fresca unisci e per finire
Travasa il tutto in due belle caraffe per servire.

Ideale sarebbe con la paella poterla bere
Ma anche da sola non è niente male.

SUGO ALLA POLPA DI GRANCHIO

Per crostini o spaghetti

Ingredienti per 2 persone

- Polpa di granchio oppure surimi
- Poca pasta di acciughe
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 dado vegetale
- Prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino

Procedimento

Soffriggi nell'olio l'aglio, pasta di acciughe e il peperoncino

Aggiungi la polpa di granchio e una tazza di brodo calduccino

Continua la cottura, senza bruciare, ancora per un pochino.

Se invece della polpa di granchio i surimi hai comprato,

Frullali nel mixer e quando la consistenza giusta avrai trovato

Aggiungi il prezzemolo e per finire il sale e metti

Usa questo sugo per condire i crostini tostati o gli spaghetti.

SUGO ALLE VERDURE - ricetta base

Ingredienti per 4 persone

Un tipo di verdura a tua scelta fra: carciofi – zucchini – melanzane – peperoni – porri ecc.

- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio tritato
- Sale peperoncino
- Basilico
- Pomodori pelati (niente se vuoi il sugo in bianco)

Procedimento

Soffriggi in un tegame l'aglio nell'olio per iniziare

Aggiungi la verdura scelta già tritata e sul fuoco lascia andare

Mescola bene, metti peperoncino e dopo puoi salare

Qualche minuto e per il sugo in bianco potrebbe bastare

Ma se così ti sembra troppo poco

Aggiungi i pomodori e cuoci ancora per 10' sul fuoco.

TARTINE ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di pane a cassetta tostate
- 80 gr di burro
- 100 gr di noci pulite
- 80 gr di prosciutto cotto
- 2 cetriolini sott'aceto

Procedimento

Trita bene il prosciutto le noci e i cetriolini

Unisci il burro, amalgama bene e spalma sui crostini.

TORTA DI TOMINO E UVA (oppure olive verdi e nere)

Ingredienti per 4 persone

- 1 tomino (formaggio fresco non da cuocere)
- 1 caprino (formaggio di capra)
- 1 etto di mascarpone
- 1 grappolo d'uva oppure olive verdi e nere

Procedimento

Mescola insieme il mascarpone con il caprino

E spalma questa crema in un solo strato sul tomino

Questa specie di torta in un bel piatto devi accomodare

E poi guarnire con uva bianca o nera fino a ricoprire

Ma se non trovi l'uva perché non è la sua stagione

Usa le olive verdi e nere farai ugualmente un figurone.

FARFALLINE AL SALMONE

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr di Farfalline oppure penne
- 50 gr di burro
- 1 etto di salmone affumicato
- ¼ di panna
- sale peperoncino
- ½ limone

Procedimento

Tagliuza le fettine di salmone e falle insaporire
In una padella grande con burro a fuoco lento senza colorire

Spruzzale con il limone, pochi secondi e poi unisci
Panna sale e peperoncino, ancora una rosolata e poi finisci

Le farfalline bollenti e cremose son da servire
Aggiungi poco latte caldo se dovessero asciugare.

FUSILLI ALLE NOCI (oppure penne)

Ingredienti per 2 persone

- Fusilli oppure Penne
- 3 o 4 noci
- Poca panna oppure latte
- Poca mollica di pane
- Sale pepe
- Una noce di burro
- Parmigiano grattugiato

Procedimento

Prima bagna la mollica con panna oppure con latte a piacere

Poi metti nel frullatore tutti gli ingredienti insieme

Frulla veloce, non si fatica, basta un po di maestria

Per condire i fusilli da mangiare in compagnia.

GNOCCHI DI PATATE MASCARPONE E TALEGGIO

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Gnocchi di patate
- 50 gr di burro
- 100 gr di mascarpone
- 100 gr di taleggio spezzettato
- 20 gr di noci tritate
- sale e pepe

Procedimento

In una padella fai fondere piano piano a fuoco lento

Burro taleggio mascarpone mescolando di tanto in tanto

Unisci gli gnocchi già lessati e grondanti

E con delicatezza falli saltare per alcuni istanti

Servili con le noci tritate e belli fumanti.

GNOCCHI DI PATATE PERE E GORGONZOLA

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Gnocchi di patate
- 4 Pere non troppo grandi tagliate a dadini piccoli
- 100 gr di gorgonzola
- 1 cucchiaio di pinoli
- Poco latte (2 cucchiai circa)
- Poco olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe

Procedimento

In una padella con poco olio le pere fai un po insaporire

Aggiungi il gorgonzola e con poco latte fai tutto amalgamare

Cospargi di pinoli sale e pepe e dopo pochi istanti

Unisci gli gnocchi già lessati e grondanti.

LASAGNE (senza forno)

Ingredienti

- 3 fogli di lasagne per ciascuno (meglio quelle fresche)
- sugo di verdura con pomodoro abbondante (vedi ricetta)
- parmigiano grattugiato
- un filo d'olio

Procedimento

Prepara un sugo di verdura come sai fare a tuo piacere,
Prepara anche un piatto per ciascuno come si conviene

Butta nell'acqua salata un filo d'olio e 3 fogli di lasagne a testa
Quando la pasta è cotta, scola bene e con mano lesta

Metti il primo foglio (attenzione scotta) di lasagna su ogni piatto
Condisci in abbondanza con il sugo caldo già fatto

Continua per altri due strati l'operazione
E finisci con sugo e parmigiano grattato per l'occasione.

MINESTRA DI FAGIOLI (oppure CECI)

Ingredienti per 4 persone

- Una scatola di fagioli cannellini (oppure ceci)
- Sale - pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 foglie di salvia e un rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 2 pomodorini
- 4 cucchiaini di pasta (anche spaghetti tritati)
oppure del pane tostato

Procedimento

In una bella pentola fai soffriggere un pochino
In pochissimo olio, aglio salvia e rosmarino

Appena senti l'odore del soffritto
Aggiungi i fagioli passati al passatutto
Un pomodorino, sale pepe per completare tutto

Fai bollire piano piano per mezzora e poi a tuo piacere
Puoi cuocerli della pasta o con pane tostato la puoi servire.

MINISTRA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

- 150 gr farro (grano tenero)
- 200 gr di fagioli (una scatoletta)
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 pomodoro
- olio extra vergine d'oliva
- sale pepe
- 1 litro d'acqua o di brodo

Procedimento

Rosola in 5 cucchiai d'olio gli odori tritati a modo

Unisci il pomodoro e poi i fagioli passati ed il brodo

Sale pepe ed il farro, senza ammollare,

Cuoci un ora e prima di poter questa minestra mangiare

Almeno mezz'ora dopo spento il fuoco devi aspettare

PAELLA

Ingredienti per 6 persone

- 300 gr di riso
- 2 cipolle, 1 spicchio di aglio e 1 bustina di zafferano
- 1 peperone rosso e 1 verde
- 200 gr piselli
- 200 gr calamari
- 200 gr moscardini (altrimenti altri 200 gr di calamari)
- 400 gr gamberetti
- 500 gr cozze

Procedimento

Soffriggi cipolla e aglio, unisci piselli calamari e moscardini

Con carote e peperoni tutto tagliato a pezzettini

Poi butta il riso e cuoci con brodo di pesce o vegetale

Aggiunto poco alla volta e insaporito con lo zafferano e sale

Se le cozze sono fresche, le devi ben lavare

Con olio aglio e vino bianco mettile in padella ad aprire

E usa anche il liquido che faranno per il riso bagnare

Cozze e i gamberetti aggiungili al riso gli ultimi minuti e tuttavia

Ricordati che insieme alla paella da bere ci vuole la sangria.

PANZANELLA

Ingredienti per 4 persone

- Pane toscano raffermo 4 etti
- 4 Pomodori maturi
- Basilico
- 1 Cetriolo
- 1 Cipolla rossa
(messa a bagno in acqua fredda per 1 ora)
- olio extra vergine di oliva
- sale pepe
- aceto

Procedimento

Metti in un recipiente pieno d'acqua fredda il pane a inzuppare
Toglilo un po' alla volta per poterlo meglio strizzare
E quindi le briciole in un'insalatiera puoi accomodare

Aggiungi tutte le verdure affettate sottilmente
E condisci con olio aceto sale pepe macinato all'istante.

PASTA AI PORCINI CRUDI

(penne – spaghetti – ravioli)

Ingredienti

- Penne oppure spaghetti o ravioli 100 gr a persona
- Funghi porcini **freschi e sodi** 50 gr a persona
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale pepe
- Parmigiano grattugiato

Procedimento

In una zuppiera taglia a fettine sottili
I cappelli dei funghi porcini

Condisci con tanto olio buono, sale pepe e prezzemolo tritato
Aggiungi poi abbondante parmigiano grattugiato

Una noce di burro servirà per amalgamare bene
Tutti gli ingredienti e le penne al dente mescolati insieme.

PENNE AI 4 FORMAGGI

Ingredienti per 4 persone

- 2 Sottilette o fontina
- poco groviera
- poco gorgonzola oppure stracchino
- parmigiano grattugiato
- Sale pepe
- Poco latte e burro per legare

Procedimento

Mentre cuoce la pasta fai sciogliere tutti i formaggi insieme

Con poco latte e burro a fuoco lento per amalgamare bene

Appena la pasta è cotta anche il sugo sarà pronto

Condisci e servila cosparsa di pepe macinato al momento

PENNE AL TONNO (Senza cottura)

Ingredienti

- Penne 100 gr a persona
- Tonno in scatola 80 gr
- 4 o 5 pomodorini
- Poca rucola
- Olive snocciolate
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Mentre le penne cuociono nella pentola a bollore

Nella zuppiera sbriciola il tonno e rucola a piacere

Aggiungi pomodorini a pezzetti e olive verdi o nere

E un filo d'olio di quello bono sale e pepe per condire

PENNE ALL'AMATRICIANA

Ingredienti per 4 persone

- Penne 350 gr
- Olio extra vergine d'oliva
- Pancetta 1 etto
- Cipolla
- Un barattolo di pomodori pelati
- Sale peperoncino
- Pecorino romano e parmigiano grattugiato
- Prezzemolo tritato

Procedimento

Dopo che la cipolla con poco olio è rosolata
aggiungi la pancetta tritata

I pomodori pelati metti presto

E fai andare il sugo a fuoco lesto

Sale prezzemolo e peperoncino faranno il resto

Non ci vuole tanta cottura per questo sugo piccante

Ma ricordati di spargere pecorino e parmigiano all'istante.

PENNE ALLE "7 P"

Ingredienti per 4 persone

- Penne
 - Olio extra vergine d'oliva
1. 1 porro
 2. peperoncino
 3. 1 barattolo di pomodori pelati
 4. 1 etto di pancetta
 5. ¼ di panna
 6. prezzemolo
 7. parmigiano

Procedimento

Soffriggi un trito di porro con olio e peperoncino
Dopo aggiungi il pomodoro passato a modino

La pancetta tritata unisci e fai saltare
Poi la panna il prezzemolo e puoi salare

Cuoci le penne al dente nel frattempo,
condisci con il sugo, e gratta il parmigiano al momento.

PENNE RUCOLA E SPECK

Ingredienti per 4 persone

- Penne 350 gr
- Un mazzetto di rucola lavata
- Olio extra vergine d'oliva
- Speck 1 etto
- Sale peperoncino
- Parmigiano grattugiato

Procedimento

Butta la rucola in pentola insieme alle penne a lessare

E nel frattempo fai lo speck con poco olio rosolare

Scola le penne e buttale in padella per insaporire

Cospargi con tanto parmigiano grattugiato prima di mangiare

PENNE SAPORITE alle sottilette

Ingredienti per 4 persone

- Penne 400 gr
- Olio extra vergine d'oliva
- Una scatola di pelati
- 2 spicchi di aglio tritati
- Sale peperoncino
- Basilico
- 2 o 3 sottilette

Procedimento

Soffriggi in poco olio due spicchi d'aglio e del peperoncino

Metti il pomodoro, sale e basilico, sentirai che profumino

Cuoci 10' e appena spento il fuoco aggiungi le sottilette

Mescola bene il sugo prima di condire le penne cotte.

POLENTA AI FORMAGGI

Ingredienti

- Farina gialla di mais (precotta per cottura veloce)
- Sale
- Formaggi vari a tua scelta:
 - fontina, stracchino, groviera (o altro formaggio dolce)
- Una noce di burro
- Parmigiano grattugiato a piacere

Procedimento

Butta la farina gialla in acqua a bollore e salata
Cuocila come descritto nella scatola comprata

Sempre mescolando un attimo prima di spengere il fuoco
Aggiungi burro e il formaggio spezzettato un poco

E' buona calda calda con pepe macinato
E cosparsa con tanto parmigiano grattugiato.

RISOTTO (ricetta base)

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr di Riso: Carnaroli, Arborio o Roma (non Parboiled)
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Sale
- 1 litro di brodo (fatto con 1 dado)
- una noce di burro per "l'onda"

Un tipo di verdura a tua scelta fra:

- 4 carciofi tritati
- 4 zucchini tritati
- 1 peperone tritato
- 2 porri tritati (con i porri non serve la cipolla)
- una bustina di funghi secchi ammollati e tritati

Procedimento

Per iniziare prepara il brodo con il dado e lascialo bollire

In un altro tegame soffriggi un pò la cipolla senza far bruciare

Poi è il momento delle verdure tritate e del riso da far tostare

Mentre cuoce gira spesso e aggiungi il brodo, non deve asciugare

Metti una noce di burro e un po di parmigiano per mantecare

Il riso deve essere "all'onda" perché a tutti possa piacere.

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO

Ingredienti

- Spaghetti 100 gr a persona
- Olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio tritati
- Peperoncino
- Sale
- Parmigiano a piacere

Procedimento

In una padella bella grande, con poco olio fai rosolare
L'aglio tritato ed il peperoncino con un po' di sale

Attenzione basta poco, a fuoco basso per non bruciare
E quindi gli spaghetti al dente facci saltare.

SPAGHETTI AI GAMBERONI

Ingredienti per 2 persone

- 200 o 300 gr di Gamberoni
- Cipolla carota sedano e prezzemolo
- Sale e peperoncino
- Poco burro
- Olio extra vergine d'oliva
- Poco vino bianco

Procedimento

Nell'acqua a bollore metti 2 minuti i gamberoni a scottare

Tirali via e nella stessa acqua butta gli spaghetti a bollire

Poi trita la cipolla la carola il sedano ed il prezzemolo insieme

Le verdure nell'olio e burro a fuoco basso fai rosolare

Unisci i gamberoni sgucciati, per far insaporire

Un po' d'acqua della pasta, per non far il sugo asciugare

Spruzza vino bianco e dopo evaporato gli spaghetti fai saltare.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienti per 2 persone

- Spaghetti 200 gr
- ½ etto di Pancetta
- 2 uova
- sale pepe
- parmigiano grattugiato

Procedimento

Prima di buttare gli spaghetti nella pentola a bollore
Fai soffriggere la pancetta senza olio per favore

Nel frattempo in una bella insalatiera le uova sbatti bene
Con un po' di sale pepe e parmigiano insieme

Aggiungi anche la pancetta già rosolata
E dopo la pasta ben scolata

Servili subito, non aspettare,
Altrimenti il gusto ci perde, non c'è niente da fare.

SPAGHETTI COTTI NEL POMODORO FRESCO

Ingredienti

- Spaghetti 100 gr a persona
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodori maturi q.b.
- Aglio sale peperoncino origano basilico
- Parmigiano quanto basta

Procedimento

In un bel tegame o in una padella di grande di formato
Di pomodori maturi sbucciati ed affettati fai uno strato
E aggiungi olio sale basilico origano e peperoncino macinato

Accomodaci sopra gli spaghetti crudi sparpagliati
E copri con un altro strato di pomodori conditi e salati
Quindi fai cuocere lentamente ben incoperchiati

Quando iniziano ad ammorbidire puoi mescolare
Se serve puoi unire poca acqua per non farli attaccare

Ci vogliono circa 15-20 minuti di cottura
Poi servili con di parmigiano grattugiato una buon misura.

SPAGHETTI DELL'ESTATE

Ingredienti

- Spaghetti 100 gr a persona
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 Pomodoro maturo a persona (spezzettato)
- Sale e peperoncino
- Basilico e origano
- 1 mozzarella per 2 persone

Procedimento

Pomodori sale, peperoncino origano e basilico insieme

In una insalatiera con mozzarella a pezzetti mescola bene

Condisci con olio extra vergine d'oliva quanto basta

Per condire gli spaghetti al dente o anche altri tipi di pasta.

SPAGHETTINI AI POMODORINI GRATINATI IN FORNO

Ingredienti

- Spaghettoni 100 gr a persona
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini ciliegini q.b.
- Sale
- Peperoncini
- Origano
- Basilico
- Poco pan grattato
- Parmigiano quanto basta

Procedimento

In una teglia che può andare in forno, sistema i pomodorini

Tagliati a metà cosparsi di peperoncini

Sale basilico origano tagliati fini

Con olio e poco pan grattato per 5' in forno falli gratinare

E poi direttamente in teglia gli spaghetti ci puoi condire.

TAGLIATELLE ALLA CREMA DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone

- Una busta di funghi porcini congelati (oppure freschi)
- Aglio sale pepe prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 cucchiai di farina
- brodo di dado q.b. (oppure acqua)

Procedimento

Soffriggi nell'olio il peperoncino con 2 spicchi d'aglio tritati

Poi aggiungi i porcini passati nel mixer ancora congelati

Spolvera con 3 cucchiai di farina e versa di brodo una tazza

E sale e prezzemolo per insaporire la salsa

Una crema questo sugo deve diventare

Per le tagliatelle che andrai a condire.

ZUPPA DI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 4 persone

- Una busta di funghi porcini congelati (oppure freschi)
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di farina
- 3 o 4 pomodorini
- ½ l. di brodo vegetale di dado
- Sale pepe prezzemolo
- 8 fettine di pane tostato

Procedimento

Metti l'aglio e la cipolla tritata nell'olio a dorare
Aggiungi i funghi a pezzi e 3 cucchiaini di farina per tostare

Versa il brodo caldo sale pepe e i pomodorini per finire
Quindi tutto per circa 30 minuti fai sobbollire

Prima di spengere il fuoco cospargi di prezzemolo tagliuzzato
E servi la zuppa calda con fettine di pane tostato.

ZUPPA DI PORRI

Ingredienti per 4 persone

- 3 Porri medi
- 4 cucchiaini di groviera grattugiato (a piacere)
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di farina
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 litro e mezzo di brodo vegetale (di dado)
- 2 fettine di pane tostato a persona

Procedimento

I porri puliti e tagliati a fettine sottili nell'olio fai imbriondire

Cospargili con due cucchiaini di farina e fai dorare

Unisci il brodo e piano piano per mezz'ora fai bollire

Prepara un piatto per persona con una fetta di pane tostato

Servi la zuppa con pepe groviera e parmigiano grattugiato.

BARCLETTE DI ZUCCHINE AL TONNO

Ingredienti per 2 persone

- 4 Zucchine lunghe
- 80 gr di tonno sottolio
- 1 uovo
- parmigiano
- olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale pepe

Procedimento

Devi scavare le zucchine (come barchette) con un cucchiaino
E metterle in una padella a bollire con d'acqua un pochino

La polpa tolta fai rosolare con olio sale e aglio tritato bene
E dopo cotta uniscila al parmigiano l'uovo ed il tonno insieme

Con questo impasto aiutandoti con un cucchiaino
Riempi le barchette direttamente in padella, con modino

Aggiungi ½ bicchiere d'acqua e un filo d'olio
E lasciale finire di cuocere coperte per un altro poco.

BARCHETTE DI ZUCCHINE ALLA RICOTTA

Ingredienti per 2 persone

- 4 Zucchine lunghe
- 100 gr di ricotta fresca
- 1 uovo
- 50 gr di parmigiano
- olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale pepe

Procedimento

Devi scavare le zucchine (come barchette) con un cucchiaino
E metterle in una padella a bollire con d'acqua un pochino

La polpa tolta fai rosolare con olio sale e aglio tritato bene
E dopo cotta uniscila alla ricotta, parmigiano e l'uovo insieme

Con questo impasto aiutandoti con un cucchiaino
Riempi le barchette direttamente in padella, con modino

Aggiungi ½ bicchiere d'acqua e un filo d'olio
E lasciale finire di cuocere coperte per un altro poco

BASTONCINI DI PERSICO FRITTI

(oppure altro pesce)

Ingredienti

- Filetti di persico fresco tagliati a bastoncini
- 1 Uovo
- Poco latte
- Poca farina gialla di mais
- Sale
- Olio per friggere

Procedimento

Con un uovo e poco latte fai una pastella

Poi aggiungi anche poca farina gialla

E un pizzico di sale e uno di pepe per completarla

Tuffaci dentro i bastoncini e friggili in padella

E dopo fritti mettili ad asciugare su della carta gialla.

BISTECCA alla FIORENTINA

Ingredienti per 4 persone

- 1 bistecca di circa 700 gr
- sale pepe
- un goccio d'olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Accendi il fuoco e quando la griglia sarà rovente

Metti sopra la bistecca senza niente

Cuocila senza toccarla per 4' e solo dopo puoi girarla

Devi cuocerla altri 4' sull'altro lato senza forarla,

Toglila dal fuoco poi sale pepe un goccio d'olio, c'è d'aspettare

Ci vuole ancora un minuto di riposo prima di poterla mangiare

CARPACCIO COTTO

Ingredienti per 2 porzioni

- 150 gr di fettine di carpaccio di manzo
- ½ Limone
- Sale - pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Parmigiano a scaglie
- Rucola

Procedimento

In padella con un filo d'olio, aiutandoti con una forchetta,
Fai saltare una fettina di carne alla volta
Attenzione deve essere appena cotta

Poi metti le fettine su un bel vassoio
E prepara una salsina con sale, limone e poco olio
Sbatti con la forchetta e quindi versa la salsa sopra loro

Per finire aggiungi scaglie di parmigiano
E rucola fresca tagliata a mano.

FEGATINI ALLE CIPOLLE

Ingredienti per 2 persone

- 300 gr di fegatini
- 6 o 7 cipolle di Tropea
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva e poco aceto

Procedimento

Nell'olio a fuoco basso le cipolle fai appassire

Poi aggiungi i fegatini a pezzi, sale, pepe per condire

Una spruzzata di aceto per finire

Falli cuocere 10 minuti e son pronti da mangiare.

FILETTI DI TROTA ALLA SICILIANA

Ingredienti per 4 persone

- 4 Filetti di trota (salmonata o altri filetti di pesce)
- 100 gr di olive nere e verdi
- 300 gr di pomodori freschi
- 1 cucchiaio di capperi
- ½ bicchiere di vino bianco
- olio extra vergine d'oliva
- prezzemolo
- sale pepe e poca farina

Procedimento

Infarina i filetti e cuocili in poco olio caldo

Bagna con il vino, lascia evaporare e intanto

Aggiungi le olive i capperi e i pomodori freschi

Pochi minuti e cosparsi di prezzemolo puoi servire i filetti.

FILETTO AL PEPE VERDE

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di manzo da ca. 100-150 gr l'uno
- 4 cucchiaini di pepe verde in grani
- 4 cucchiaini di brandy
- 1 dl di panna fresca
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

Procedimento

Lega ogni filetto con un solo giro di spago da cucina

Devono restare belli tondi e non si devono deformare in cima

Trita e spalma sui filetti metà del pepe verde

Fai scaldare l'olio in una padella antiaderente

Unisci i filetti e falli, 3 minuti per parte, rosolare vivacemente

Poi togliili dalla padella dopo aver aggiunto il sale

E nella stessa padella aggiungi il brandy e fallo fiammeggiare

Accendilo con un fiammifero ma fai attenzione non ti bruciare

Aspetta che si spenga quindi unisci la panna fresca pepe, sale

Rimetti i filetti nella padella con il loro sughetto e fai andare

Qualche istante ancora e immediatamente son da mangiare.

FILETTO DI MAIALE

Ingredienti per 4 persone

- 1 Filetto di maiale intero
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Poca senape dolce
- 1 spicchio d'aglio
- Poco pan grattato (semi di sesamo a piacere)

Procedimento

Fai rosolare con poco olio e aglio il filetto sul fuoco

Quando è arrostito togliilo e cospargilo di senape un poco

Poi giralo nel pan grattato e "sesamo" sale e pepe per finire

Rimettilo a cuocere per altri 20' almeno prima di servire.

GIRELLE DI FRITTATA FARCITA AL TONNO

Ingredienti per 4 persone

- 4 uova fresche
- 30 gr di burro
- olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 barattolo di pomodori pelati
- poca pasta di acciughe
- 80 gr di tonno sottolio
- ½ cipolla
- basilico prezzemolo e origano
- sale e pepe

Procedimento

Prepara la salsa facendo imbiondire la cipolla con poco olio
Aggiungi i pomodori il basilico sale e pepe e cuoci per un poco

Per la frittata sbatti le uova e di parmigiano una grattata
Con poco burro caldo cuocila su entrambi i lati bella dorata

Tritando tonno prezzemolo origano e acciughe fai la farcitura
Spalmala tutta sulla frittata e poi arrotolala con cura
Poi tagliala a fette e mettila sulla salsa di pomodoro per figura.

INVOLTINI DI POLLO ALLA SENAPE

Ingredienti per 2 persone

- 1 pettino di pollo
- poca senape dolce
- scaglie di parmigiano
- 2 fette di pancetta arrotolata
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe

Procedimento

Taglia in tante fettine il pettino di pollo e schiaccia a mano
Spalma ogni fettina con senape e guarnisci con il parmigiano

Arrotola l'involtino metti pepe e sale
Un filo lungo dalla fetta di pancetta arrotolata devi ricavare
E poi avvolgi il pettino tutto intorno per non farlo slegare

Sistema in un tegame con poco olio buono
E falli cuocere girandoli spesso fino a che dorati sono.

INVOLTINI DI PROSCIUTTO COTTO E FONTINA

Ingredienti

- Prosciutto cotto 1 fetta a persona
- fontina a fette (oppure sottilette) 1 a persona
- olio extra vergine di oliva

Procedimento

Su ogni fetta di prosciutto una fetta di fontina devi posare
E così tanti rotolini devi ricavare

Sistemali in un tegame unto d'olio e senza sale
Falli cuocere girandoli un po' o se ti pare

Mettili in forno con il grill acceso
Togliendoli quando un po' di colore hanno preso.

INZIMINO DI CALAMARI

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr di calamari puliti
- 400 gr di spinaci congelati
- 1 barattolo di pomodori pelati
- Sale e peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- Poco vino bianco

Procedimento

Per prima cosa lessa gli spinaci e mettili a scolare
E dopo i calamari tagliati a pezzi puoi lavare

In una padella grande l'olio con l'aglio fai andare
E poi aggiungi i calamari sale e peperoncini per insaporire

Dopo 10', non di più, con il vino bianco puoi annaffiare
Metti i pomodori dopo che lo hai fatto evaporare

Altri 2 o 3 minuti e puoi unire gli spinaci per finire
A questo punto altri 5 minuti di cottura prima di servire.

KEBAB – Spiedini di carne arabi

Ingredienti per 4 persone

- Un pezzetto di manzo di ca 300 gr
- Tagliato a piccole fettine tipo straccetti
- Olio extra vergine d'oliva
- Poco pane grattugiato
- Sale pepe
- Poca panna
- 1 albume
- Semi di finocchio

Procedimento

Infila delle piccole fettine di carne in uno stecchino
E mettile bene e strette fra loro a formare uno spiedino

Frulla nel mixer i ritagli di carne insieme a pan grattato
poca panna sale pepe semi di finocchio e 1 albume sbattuto
Bagnati le mani e spalma questa salsa così composta
Sugli spiedini si dovrà formare una crosta

Passali ancora nel pan grattato e cuocili con olio e aglio
Son da servire con verdure grigliate bollite oppure al forno.

MERLUZZO CROCCANTE oppure salmone o altro pesce

Ingredienti

- Filetti di merluzzo fresco
- Uovo
- Poco latte
- Un cucchiaino di senape (delicata)
- Pan grattato – aglio - prezzemolo – sale
- Olio

Procedimento

Metti i filetti di merluzzo in una pastella appena preparata
Con l'uovo il latte e la senape delicata

Passali poi nel pan grattato
Con aglio e prezzemolo aromatizzato

Accomoda in teglia con poco olio e cuoci 20 minuti in forno
E servilo con verdure fresche di contorno.

MERLUZZO SALTATO IN PADELLA oppure altro pesce

Ingredienti

- Filetti di merluzzo fresco (oppure congelato)
- Aglio
- Sale - peperoncino - prezzemolo
- Limone
- Poca pasta di acciughe
- Pochi capperi
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

In poco olio fai soffriggere il peperoncino e l'aglio sbucciato

Aggiungi poca pasta d'acciughe, capperi e prezzemolo tritato

Metti il pesce e quando da una parte è rosolato

Cuoci 10' girando una sola volta per non vederlo tutto spezzettato.

POLLO IN FRICASSEA

Ingredienti per 4-6 persone

- 1 pollo spezzettato
- 1 spicchio d'aglio - rosmarino – salvia
- 2 tuorli
- limone
- 1 cucchiaio di farina
- sale pepe
- 1 bicchiere di vino bianco
- poco brodo di dado
- 50 gr di burro
- poco olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Fai rosolare 10 minuti il pollo tagliato a pezzetti piccolini
Con 3 cucchiaini d'olio, burro, aglio, salvia e rosmarini

Sale, pepe, vino bianco e fallo evaporare
Cospargi la farina un pò di brodo e la cottura fai continuare

Dopo mezzora (a fine cottura) sul pollo son da versare
I rossi d'uovo sbattuti con il limone, per insaporire
E caldo e cremoso lo puoi subito servire.

POLPO IN INSALATA

Ingredienti per 2 persone

- 1 polpo di ca 600 gr oppure 2 più piccoli
- 2 spicchi di aglio
- Salsina di olio extra vergine di oliva sale pepe e limone
- (olive da unire alla fine a piacere)

Procedimento

Butta i polpi puliti in acqua salata bollente
Con 2 spicchi d'aglio con la buccia possibilmente
Copri la pentola e cuoci per mezzora veramente

Per non sbagliare, il fuoco spengi solo, mi raccomando
Quando nel polpo le forchette facilmente entreranno

Fallo freddare nella sua acqua, puliscilo e taglialo a pezzetti
E quindi la salsina di olio limone sale e pepe per condire metti

ROSBIFF

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di manzo
(rosetta scannello bicchiere groppa o girello)
- Aglio
- Sale
- Pepe
- Rosmarino
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Lega la carne con uno spago come fosse un salamino
E metti in teglia con olio aglio e rosmarino

All'inizio fai andare a fuoco veloce si deve ben rosolare
L'olio schizzerà un po' ma la crosticina si deve fare
E dopo abbassa il fuoco e aggiungi tanto pepe e sale

Copri la teglia per metà con un coperchio
E finisci di cuocere piano, a fuoco lento

A questo punto 15 minuti basteranno per finire
Ricordati che prima di affettarlo deve un po' riposare.

SALTINBOCCA – con prosciutto oppure con lardo

Ingredienti

- 3 o 4 fettine di carpaccio di manzo a persona
- 1 o 2 fettine di prosciutto crudo oppure lardo a persona
- alcune foglie di salvia
- olio extra vergine di oliva
- sale pepe

Procedimento

Su ogni fettina di carne una di prosciutto devi aggiustare
Poi sopra una foglia di salvia, sale pepe per finire

E in una padella unta d'olio falli saltare
Un minuto per parte a fuoco forte può bastare

Attenzione i saltimbocca non li devi arrotolare
Lo stecchino di legno serve solo per le fettine poter fermare.

SCAMORZA DORATA

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di scamorza
- 1 uovo
- farina e pan grattato
- sale e pepe

Procedimento

La scamorza a fette spesse 1 centimetro è da tagliare
Prima nella farina poi nell'uovo sbattuto puoi passare

Ed infine nel pangrattato sale e pepe per farle dorare
Friggi in olio caldo solo per pochi minuti prima di servire.

STRACCETTI DI TACCHINO AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone

- Un pezzo di tacchino di ca. 600 gr
- Una busta di cuori di carciofo congelati (da 450gr)
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale pepe
- Aglio
- Rosmarino e salvia
- Limone
- Vino bianco
- Poca farina

Procedimento

Lessa i carciofi per 5 minuti e dopo falli scolare
Taglia tacchino a straccetti "tipo tagliata" per capire

Infarinati mettili in teglia grande con olio e aglio a rosolare
Aggiungi un trito di salvia rosmarino sale pepe per insaporire
Gira spesso e spruzza con vino bianco limone e fai evaporare

A questo punto dopo che gli straccetti saranno rosolati
Aggiungi i carciofi dopo averli in due tagliati

Fai finire di cuocere con il coperchio per non farli bruciare
Pochi minuti ancora e saranno pronti per mangiare.

TERRINA DI ALICI O SARDE

Ingredienti

- 3 Alici fresche a persona (oppure 3 sarde)
- 1 carciofo a persona oppure 1 zucchini
- 1 acciuga sotto sale a persona
- pan grattato - poco burro - sale pepe
- olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Taglia i carciofi a fettine sottili e falli saltare per un poco
Con olio aglio poco burro e sale e lasciali per dopo

Per la marinata devi soffriggere olio aglio e burro un pochino
Insieme alle acciughe sotto sale, ben lavate, per un minutino

Naturalmente togli la lisca alle alici fresche e lavale bene
E inizia la preparazione della terrina come si conviene

- Accomoda in questo ordine nella terrina
- I carciofi a fettine saltati in padella fatti prima
- Acciughe pulite e senza lisca
- Poco pane grattugiato in bellavista
- Condisci il tutto con la marinata per finire

E metti in forno caldo per 5 minuti prima di servire.

ZUPPA DI CALAMARI

Ingredienti per 2 porzioni

- ½ kg di anelli di calamari (anche congelati)
- 1 scatola di pomodori pelati spezzettati
- Sale - peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 4 fette di pane arrostito

Procedimento

Fai soffriggere in una bella padella olio aglio e peperoncino

Aggiungi gli anelli di calamari lavati per benino

Falli saltare per due o tre minuti almeno

E bagnali con vino bianco di quello buono davvero

Dopo pochi attimi puoi aggiungere i pomodori e salare

Con il coperchio lasciali andare

Per altri 10 minuti e poi servire

Su fette di pane arrostito per finire.

CAPONATA COTTA IN FORNO

Ingredienti per 4 persone

- 1 peperone giallo o rosso
- 2 cipolle
- 1 melanzana
- 4 pomodori maturi
- 2 coste di sedano
- 200 gr di olive piccanti verdi o nere
- Un cucchiaino di capperi sott'aceto
- Sale peperoncino basilico origano
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Tutte le verdure a tocchetti tagliate
Mettile in una teglia da forno ben accomodate
Un filo d'olio per condire
E poi in forno caldo lasciale andare.

Dopo una ventina di minuti aggiungi le olive piccanti
Mescola bene e rimettile in forno per alcuni istanti
A fine cottura toglì dal fuoco
E cospargi con i capperi e anche con il loro aceto un poco

Così è già pronta da mangiare
O se preferisci la puoi anche far un poco raffreddare

CARCIOFI AL PREZZEMOLO

Ingredienti

- 1 Carciofo per ciascuno
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Sale pepe
- Prezzemolo

Procedimento

Lava e taglia i carciofi in 4 pezzi e toglie le foglie dure,
Mettili in teglia con tanto olio, un po' di sale e aglio pure

Fai cuocere con il coperchio, non devono arrostire,
Sono buoni morbidi da mangiare

Cospargi con prezzemolo solo poco prima di spegnere il fuoco
Altrimenti prende il gusto amaro e non è da bravo cuoco

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti per 2 persone

- Una scatola di fagioli cannellini
- Sale - pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- o 5 foglie di salvia
- 2 spicchi di aglio
- o 6 pomodorini ciliegini pelati

Procedimento

In una teglia fai rosolare olio, salvia e aglio non sbucciati

Aggiungi i fagioli lavati ed i pomodorini pelati

Sale e pepe per insaporire

E un bicchiere d'acqua prima di coprire

Cuoci piano piano a fuoco appena accennato

Fino a che il liquido non si è quasi del tutto consumato.

FINOCCHI AL PARMIGIANO

Ingredienti per 2 persone

- 2 Finocchi medi
- Olio extra vergine d'oliva
- Parmigiano grattugiato
- Sale pepe
- Poco farina
- Limone

Procedimento

Devi lavare e tagliare i finocchi a quarti
E metterli in acqua fredda, salata, tutti quanti

Con un cucchiaino di farina uno d'olio e poco limone strizzato
Fai bollire fino a che non è tutto lessato

Dopo scolati in ottavi vanno tagliati
E poi nell'olio con sale e pepe rosolati
E appena spento il fuoco di parmigiano spolverati.

INSALATONA "ALLA SPAGNOLA"

Ingredienti per 4 persone

- Insalata mista a scelta
- almeno due tipi fra: lattuga – belga – scarola – belga ecc
- Poca rucola
- Poco mais
- Una scatola di tonno da 120 gr
- Olive nere e verdi
- 2 uova sode spezzettate
- A piacere due acciughine sottolio e pochi capperi
- Salsina con olio extra vergine d'oliva – limone – sale e pepe

Procedimento

L'insalata va lavata e asciugata bene con buona maniera,
Poi tagliuzzata e messa in una grande insalatiera,

Spargi sopra gli altri ingredienti in bellavista e con gusto

E con olio limone sale pepe fai una salsina per condire tutto.

INSALATA GRECA

Ingredienti per 4 persone

- N. 2 fette di formaggio Feta
- 100 gr di olive greche
- 4 pomodori
- 2 cetrioli
- 1 cipolla messa a bagno in acqua fredda (a piacere)
- Origano
- Salsina con olio extra vergine d'oliva sale e pepe

Procedimento

Dopo aver lavato e tagliato a pezzi tutte le verdure

Con la salsina di olio sale e pepe le devi condire

Poi aggiungi le olive e per finire

Sopra le verdure le fette di feta puoi appoggiare

Così tutte intere, senza doverla tagliuzzare

Condite e cosparse di origano per meglio figurare

Ricordati che questa insalata va mangiata alla greca maniera

Con la propria forchetta ma pescando nell'unica insalatiera

MELANZANE SAPORITE

Ingredienti per 4 persone

- Melanzane grigliate (congelate)
- Sale
- Peperoncino
- Basilico e origano
- Olio extra vergine d'oliva
- limone
- Olive nere snocciolate e spezzettate (a piacere)

Procedimento

Sbatti l'olio con il limone, peperoncino, origano, pepe e sale
E con questa salsa saporita condisci le fettine di melanzane

Che su un bel vassoio avrai accomodato
Senza preoccuparti che sia ancora tutto congelato

Aspetta un'oretta prima di mangiare
È il tempo che ci vuole per farle insaporire.

PASTA BRISE' – per quiches - torte salate o dolci

Ingredienti per 6 - 8 persone

- 200 gr di farina
- 80 gr di burro
- un pizzico di sale
- circa ½ bicchiere d'acqua fredda (per finire)

Procedimento

La farina il sale con il burro morbido devi mescolare
Pizzicando con le punta delle dita fino a farli amalgamare
Riunisci tutto, aggiungi l'acqua q.b. e ora puoi impastare
Fai velocemente, la pasta non si deve scaldare.

Forma un panetto e per circa mezz'ora metti a riposare
Incartato con carta forno che dopo puoi riusare
Per mettere la torta in forno ti dovrà servire

Dopo 30' di riposo metti il panetto di pasta sulla carta forno
Stendila con il matterello nello stampo rettangolare o tondo

A questo punto è pronta da usare
Per tutte le torte (*salate o dolci*) che vuoi fare.

PATATE ARROSTO (in padella)

Ingredienti

- Due patate per ciascuno
- Olio extra vergine di oliva
- Sale pepe salvia e rosmarino

Procedimento

Sbuccia le patate e mettile, dopo averle lavate e tagliate

In padella con olio, salvia, rosmarino, sale, pepe e rigirate

Poi accendi il fuoco veloce ma non troppo

E non girare fino a che non sarà arrostita la parte sotto

A questo punto, con attenzione, puoi mescolare

Sembreranno come messe in forno a cucinare.

PEPERONATA

Ingredienti per 6 persone

- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 cipolla
- Sale pepe
- Olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Nell'olio, con la cipolla affettata fatta appassire un poco

Conditi con il sale e il pepe prima di coprire il fuoco

Aggiungi i peperoni lavati bene ed a listarelle tagliati

E dopo mezzora saranno pronti per essere serviti.

PEPERONI ARROSTITI

Ingredienti per 4 persone

- 2 peperoni di colori diversi possibilmente
- olio extra vergine di oliva
- sale peperoncino origano

Procedimento

Lava i peperoni e cuocili "interi e senza condire per niente"

Nel forno caldo oppure nella padella antiaderente

Girandoli di volta in volta fino a prendere colore

Finisci la cottura e falli freddare

Togli la pelle e poi condiscili bene con una salsina

Fatta con olio origano sale e di peperoncino una puntina.

QUICHES (ricetta base)

Ingredienti per 6 persone

- 1 foglio di pasta sfoglia (oppure pasta brisée)

Per il ripieno una pastella di:

- 3 uova
- ¼ di panna (o 1 bicchiere di latte e 2 cucchiaini di farina)
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di groviera grattugiato
- Sale e pepe

Verdura a tua scelta fra:

- Fagiolini – carciofi carote patate – spinaci – porri ecc

Procedimento

Mescola insieme in una zuppiera capace e bella
Uova panna formaggi pepe sale e fai una pastella

Intanto sistema bene la pasta sfoglia in una tortiera
Foderata di carta forno per poterla togliere intera

Sopra la pasta metti la verdura tagliuzzata
Già in precedenza in padella fatta andare o lessata

Copri la verdura con la pastella preparata
Tienila in forno 35 – 40 minuti e togliila quando è dorata.

QUICHES LORRAINE

Ingredienti per 6 persone

- 1 foglio di pasta sfoglia (oppure pasta brisée)

Per il ripieno una pastella di:

- 3 uova
- ¼ di panna (o 1 bicchiere di latte e 2 cucchiari di farina)
- 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiari di groviera grattugiato
- sale e pepe
- 100 gr di pancetta a piccoli pezzi

Procedimento

Mescola insieme in una zuppiera capace e bella
Uova panna formaggi pepe sale e fai una pastella

Intanto sistema bene la pasta sfoglia in una tortiera
Foderata di carta forno per poterla togliere intera

Sopra la pasta metti la pancetta
In precedenza rosolata in padella senza olio e senza fretta

Copri la pancetta con la pastella preparata
Tienila in forno 35 – 40 minuti e togliila quando è dorata.

SFORMATO DI VERDURE (ricetta base)

Ingredienti per 4 persone

- Un tipo di verdura a tua scelta fra:
- Fagiolini – carciofi – carote – patate – spinaci ecc
- Besciamella ½ litro (vedi altra ricetta)
- 2 uova
- Sale pepe
- Prezzemolo
- Parmigiano grattugiato 3 o 4 cucchiai
- Poco burro e pan grattato per la teglia

Procedimento

Lessa e scola bene le verdure, scelte di stagione
Oppure usa quelle congelate per quest'occasione

Tritale con il tritatutto, ci vorrà un minutino
Unisci sale, pepe, parmigiano, le uova sbattute un pochino
Poi besciamella e di noce moscata, un profumino.

Versa il composto in una pirofila, imburrata
Cuoci in forno per 30 – 40 minuti e servila intiepidita.

TOFU IN INSALATA

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di tofu fresco
- 1 pomodoro
- 1 peperone verde
- 1 carota
- 1 cuore di sedano
- 50 gr di olive nere o verdi
- 8 gherigli di noci spezzettati
- 2 cucchiai di salsa di soia
- olio extra vergine d'oliva
- sale e peperoncino

Procedimento

Raccogli tutte le verdure in una insalatiera
Dopo averle lavate e affettate con buona maniera

Aggiungi quindi le olive e il tofu tagliato a tocchetti
Sbatti la salsa di soia con olio sale e peperoncino a pezzetti

Con la salsa così preparata l'insalata condisci
Mescola delicatamente e per finire i gherigli di noci unisci.

TORTINO DI ERBETTE AL FORMAGGIO

Ingredienti per 4 persone

- 2 Palline di verdura cotta (a piacere spinaci, bietola ecc)
- 1 bicchiere di latte
- 2 uova intere
- sale
- parmigiano
- altro formaggio fresco a piacere (philadelphia, robiola)
- olio extra vergine d'oliva
- poco burro

Procedimento

Trita le erbette ed in padella con poco olio falle saltare

Aggiungi le uova sbattute, gira bene per amalgamare

Versa il latte poco alla volta, dagli il tempo di asciugare

Quindi un po' di sale e del formaggio vario e fai andare

Poi metti il coperchio, cuoce meglio con il vapore

Servilo a fette, caldo o freddo secondo l'occasione.

VERDURA GRATINATA

Ingredienti

- Un tipo di verdura a tua scelta fra:
Cavolfiore fagiolini – carciofi – carote – patate – spinaci
- Besciamella ½ litro
- Sale pepe
- Parmigiano grattugiato
- Poco burro per imbrattare la terrina

Procedimento

Dopo aver la verdura lessata e ben scolata

Mettila in una terrina da forno ben imbrattata

Copri di besciamella e con il parmigiano puoi abbondare

Poi in forno per mezzora a gratinare.

VIGNAROLA

Ingredienti per 4 persone

- 2 cipolle fresche
- 50 gr di pancetta (facoltativa)
- Sale pepe peperoncino
- Piselli 250 gr
- Fave 250 gr
- 2 carciofi
- Lattuga romana 200 gr

Procedimento

Fai appassire le cipolle con olio sale e peperoncino
Se ti va aggiungi la pancetta tritata altrimenti dopo pochino

Passa alle verdure, prima le fave poi i piselli
E tagliati a fettine i carciofi novelli

Per finire aggiungi la lattuga tagliata fine
Che tutto il composto farà addolcire.

Si accompagna bene con le uova cotte sode o al tegamino
Oppure con del formaggio fresco tipo tomino.

ZUCCHINE IN PADELLA

Ingredienti per 4 persone

- 6 o 8 Zucchine fresche
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale aglio e peperoncino
- Origano e Basilico
- A piacere 2 o 3 pomodorini ciliegini

Procedimento

Lava le zucchine e tagliale a fettine

Mettile in padella con olio aglio peperoncino e sale fine

Due pomodorini, il basilico, l'origano e mescola tutto

Copri la padella e cuoci 10 minuti a fuoco lento.

BUDINO DI MELE

Ingredienti per 6 persone

- 2 uova intere
- 150 gr di zucchero
- 150 gr di farina
- 3 cucchiai di latte
- 3 cucchiai di olio
- 1 bustina di lievito in polvere
- Limone oppure arancio grattugiati
- 3 Mele gialle affettate finemente

Procedimento

In una terrina mescola le uova con lo zucchero molto bene

Poi aggiungi la farina e tutti gli altri ingredienti insieme

E per finire le mele affettate finemente come si conviene.

Imburra lo stampo, spolvera di farina e versa il composto di mele

Cuoci in forno caldo fino a che non diventa color del miele

Da fredda spolverata di zucchero vanigliato non è niente male

CANTUCCINI DI PRATO

Ingredienti per 6 persone

- 3 uova
- 3 tuorli
- 250 gr di zucchero
- 400 gr di farina
- 150 gr di mandorle tostate
- 1 bustina di lievito
- buccia di arancia o limone grattugiata
- un pizzico di sale

Procedimento

Insieme alla farina lo zucchero ed il lievito, devi unire
Le uova intere, i tuorli un pizzico di sale e puoi impastare
Gratta la buccia dell'arancia e unisci le mandorle per finire

Ricava dall'impasto dei filoncini larghi tre dita e belli alti
Metti in forno 180° per 15' (non farli troppo colorire) tutti quanti

Appena cotti taglia i **cantuccini** nella forma nota bene
E poi rimettili in forno, un attimo solo, a biscottare

CASSATA DI RICOTTA E FRUTTA (senza cottura)

Ingredienti per 6 persone

- 500 gr di Ricotta fresca
- 100 gr di zucchero
- ¼ di panna fresca
- poco liquore a piacere
- biscotti savoiardi oppure pavesini
- 1 scatola di ananas sciroppato
- eventualmente pistacchi (*non salati*) per guarnire

Procedimento

Unisci lo zucchero alla ricotta mescolando bene come si deve
E delicatamente l'ananas a pezzi e la panna montata a neve

In una bella zuppiera fai uno strato di biscotti inzuppati
Nello sciroppo dell'ananas e sgocciolati

Accomoda sopra tutta la crema di ricotta amalgamata
E poi copri con un altro strato di biscotti la cassata

Metti in frigo per diverse ore a riposare e prima di servire
Decora con zucchero vanigliato e pistacchi tritati a tuo piacere

CASTAGNACCIO

Ingredienti 6 persone

- 300 gr di farina di castagne
- 40 gr di pinoli
- 40 gr di noci
- 40 gr di uvetta ammollata e asciugata
- olio extra vergine di oliva
- ½ litro di acqua circa
- (ramerino a piacere)
- cottura forno 200° per circa 30 minuti

Procedimento

Con la farina di castagne e l'acqua fredda fai una pastella
Abbastanza liquida e senza grumi, sarebbe più bella

Aggiungi un pizzico di sale, l'uvetta e due cucchiari d'olio
E versa l'impasto in una tortiera rettangolare unta d'olio
Deve risultare alto circa un dito per essere a modo

Metti in forno in precedenza scaldato
Cospargi con noci, pinoli e un filo d'olio arabescato
E' pronto quando sarà abbronzato, croccante e screpolato.

CIAMBELLONE ALLO YOGURT

Ingredienti per 6 persone

Usa il contenitore vuoto dello yogurt per misurino

- 3 uova
- 2 misurini di zucchero
- 2 yogurt a scelta (bianco oppure agrumi, ananas o caffè)
- 3 misurini di farina 00
- ½ misurino di olio di semi
- 1 bustina di lievito per dolci

Procedimento

Le uova con lo zucchero devi montare bene bene

E dopo aggiungere tutti gli altri ingredienti insieme

Mescola un poco fino a che tutto sarà amalgamato

E versa nello stampo a ciambella imburrito e infarinato

Cuocilo in forno caldo 35-40 minuti dovrebbero bastare

Prova la cottura bucandolo con uno stecchino con attenzione

Toglilo dal forno quando uscirà asciutto ... e per l'occasione

Servilo spolverato di zucchero a velo a profusione

COPPA AI FRUTTI DI BOSCO

(oppure di fragole o albicocche sciroppate)

Ingredienti per 4 / 6 persone

- ¼ di panna
- 1 yogurt bianco dolce da 500gr
- 2 cucchiaini di zucchero
- frutti di bosco (anche congelati) o fragole
oppure albicocche sciroppate
- poco zucchero a velo

Procedimento

Monta a neve, con 2 cucchiaini di zucchero, la panna fresca
Sbattendo bene bene con la frusta

Aggiungi lo yogurt mescolando piano e delicatamente
Servi in coppette guarnite possibilmente
Con frutti di bosco sparsi di zucchero a velo o eventualmente

Decora con le albicocche sciroppate
Vedrai che sembreranno uova "affrittellate".

CREMA AL MASCARPONE

Ingredienti per 4 persone

- 3 uova fresche
- 3 etti di mascarpone fresco
- 4 cucchiari di zucchero

Procedimento

I tuorli con 2 cucchiari di zucchero devi montare bene

Aggiungi poi il mascarpone, girando per amalgamare insieme

Poi con lo zucchero rimasto monta le chiare a neve

A questo punto uniscile al composto girando dall'alto in basso

Per non farle smontare è questo il sistema da usare adesso

Con dei biscottini tipo lingue di gatto la crema puoi servire

Oppure squisita a Natale sul panettone da spalmare

E ricorda che con questa crema il "Tirami sù" si può fare.

CREMA COTTA E CIOCCOLATO FUSO

Ingredienti per 6 persone

Per la crema

- 4 uova fresche
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di farina
- poco limone spremuto e grattugiato

Per la salsa al cioccolato

- 150 gr di cioccolato fondente
- ¼ di panna fresca

Procedimento

I tuorli con lo zucchero sono da montare bene
Aggiungi la farina e delicatamente le chiare montate a neve

Il composto versa e poi livellalo in una teglia
Foderata di carta forno come si consiglia
Cuoci a 180° per 15' e poi fai raffreddare
La crema cotta prima di servire

Intanto sciogli a bagno maria delicatamente
La panna insieme al cioccolato fondente

Metti 2 o 3 cucchiaini di cioccolato sciolto in un piattino
E nel centro accomoda di crema cotta un quadratino.

CREMA PASTICCERA e CHANTILLY

Ingredienti per 6 persone

- 4 tuorli freschi
- 4 cucchiaini di zucchero colmi
- ½ litro di latte
- 4 cucchiaini di farina scarsi
- scorza di limone
- un pizzico di sale

Procedimento

Per iniziare il latte con una scorza di limone fai bollire
E in una pentolina 4 tuorli con lo zucchero frulla bene
Fino a che non diventano bianchi e montati insieme

Poi aggiungi la farina e gira per il composto amalgamare
A questo punto versaci piano piano il latte a bollore
Metti sul fuoco senza mai smettere di mescolare
E fai sobbollire piano per circa 4' a fuoco lieve

Se le dosi e il procedimento con criterio seguirai
Il pericolo che la crema impazzisca non avrai

Per la "Crema Chantilly" a questa fredda crema pasticcera
Aggiungi ¼ di panna montata delicatamente e con maniera.

CREME CAMEL

Ingredienti 6 persone

- 2 uova intere
- 4 tuorli
- 8 cucchiaini di zucchero
- ½ litro di latte e una scorza di limone

Per il caramello

- 4 cucchiaini di zucchero

Procedimento

Lo zucchero sul fuoco fai caramellare
E versalo nello stampo che dopo dovrai usare

Adesso le uova con lo zucchero sono leggermente da frullare
E subito aggiungi il latte con una scorza di limone fatto bollire

Versa il composto nello stampo che hai cosparso di caramello
Va bene quello da plum cake se non hai quello ad anello

Cuoci a bagnomaria, possibilmente in forno, per circa un'ora
È cotto quando la punta di un coltello asciutta viene fora.

DOLCE DI RISO SOFFIATO

Ingredienti per 6 persone

- 5 barrette di mars
- 150 gr di burro
- 1 scatola di riso soffiato dolce

Procedimento

In un tegame capiente e antiaderente

Metti a bagno-maria i mars con il burro occorrente

Quando è tutto sciolto unisci il riso soffiato

Amalgama bene e versa in uno stampo di carta foderato

Aiutandoti con le mani, comprimi bene

Per dare una forma schiacciata come si conviene

Dopo metti in frigo fino al momento di servire.

DOLCETTI AL COCCO (senza cottura)

Ingredienti per 6 persone

- 2 tuorli
- 100 gr di zucchero
- 250 gr di cocco
- 150 gr di ricotta
- poco liquore a piacere
- 8 biscotti secchi (*tipo oro saiwa*)
- 2 kiwi – poche fragole (oppure altra frutta per guarnire)

Procedimento

I tuorli con lo zucchero devono essere ben frullati
E poi aggiungi la ricotta il liquore e i biscotti tritati
Un bel composto mescolando devi ottenere
E dopo poco alla volta il cocco grattugiato puoi unire
“Ricordati di lasciarne 4 o 5 cucchiaini per decorare ”

Fai tante palline grandi come delle noci e per finire
Girale nel cocco facendolo bene aderire
Metti ognuno in un pirottino di carta comprato per l'occasione
Poi per almeno 2 ore in frigo a riposare
Guarnisci ogni dolcetto con fettine di kiwi o fragoline a piacere

MATTONELLA GELATA

Ingredienti per 8 persone

- ½ litro di panna
- 4 uova
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di pinoli (a piacere)

Procedimento

Devi fare questo facile gelato almeno il giorno precedente
Ti servono le fruste elettriche obbligatoriamente
Per montare le chiare a neve e la panna separatamente
E poi i tuorli con lo zucchero fai diventare spumeggiante

Ora puoi mescolare tutti gli ingredienti insieme delicatamente
Dall'alto in basso facendo in modo che non si smonti niente
Metti l'impasto in uno stampo da plum cake tipo usa e getta
Coperto con un foglio d'alluminio mettilo nel freezer e aspetta

Che diventi gelata prima di servirla
Affettata proprio come fosse una mattonella
E guarnita a tuo piacere con cioccolata fusa
Oppure con frutta fresca di stagione alla rinfusa.

PAN CAKES

Ingredienti per 2 persone

- 1 uovo intero
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 tazza di latte (oppure 1/2 tazza di latte e 1 yogurt)
- 1 tazza di farina
- 30 gr di burro sciolto
- 1 pizzico di sale
- ½ cucchiaino di bicarbonato o di lievito per dolci

Procedimento

Mescola la farina con il latte l'uovo e il burro sciolto
Amalgama bene e poi unisci tutto il resto

Scalda la padellina imburata e versa un pò di pastella
Senza spalmare, di circa 1/2 cm alta deve essere la "frittella"

Quando ti sembra cotta girala veloce con una paletta piatta
Servi con sciroppo gelatina miele oppure marmellata adatta.

PANNA COTTA

Ingredienti per 6 persone

- ½ litro di panna freschissima
- 4 cucchiaini di zucchero (non di più)
- fogli di colla di pesce

Procedimento

Versa in una pentola panna e zucchero insieme per favore
Accendi il fuoco e sempre girando fai prendere il bollore,

Metti i fogli di colla di pesce in un recipiente coperti d'acqua fredda
Appena ammorbiditi, strizzali bene, e aggiungili alla panna calda

Mescola bene per tutto far amalgamare
E ancora calda negli stampini è versare
Lasciala freddare e poi mettila in frigo ad addensare

Servi con succo di fragole oppure frutti di bosco a tuo piacere
Con cioccolato fuso o con caramello puoi decorare.

PASTA FROLLA – per crostate - torte o biscotti

Ingredienti per 6 - 8 persone

- 200 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 100 gr di burro
- un pizzico di sale
- 1 uovo (per finire)

- 1 cucchiaino di lievito a piacere

Procedimento

Farina zucchero e sale con il burro morbido devi mescolare pizzicando con le punta delle dita fino a farli amalgamare Riunisci tutto, aggiungi l'uovo intero e ora puoi impastare Fai velocemente, perché la pasta non si deve scaldare.

Forma una focaccia e per circa mezz'ora mettila a riposare Incartata con carta forno che dopo puoi riusare Per mettere la torta in forno ti dovrà servire

Con questa ricetta 100 torte o 100 biscottini ci puoi fare.

Se eventualmente il lievito, perché sia più morbida, vuoi usare

Aggiungilo subito alla farina prima di iniziare.

PERE AL VINO ROSSO E PANNA

Ingredienti

- 1 pera KAISER a persona
- ½ l. di vino rosso
- ¼ di acqua
- 1 tazza di zucchero
- ¼ di panna montata con 2 cucchiari di zucchero
oppure cioccolato fondente fuso a bagno maria
con poca panna

Procedimento

Lava le pere e mettile a cuocere in una teglia un pò alta
Con il vino l'acqua e di zucchero una tazza

Saranno pronte quando uno sciroppo si sarà formato
Travasale in un vassoio fino a che non è tutto raffreddato

Copri con panna e metti in frigo per 2 ore prima di servire
Quando togli dal frigo, guarnisci con cioccolato fuso per finire.

SEMIFREDDO AGLI AMARETTI

Ingredienti per 8 persone

- ½ litro di panna
- 1 yogurt bianco dolce da 500gr
- 2 o 3 cucchiari di zucchero
- una scatola di amaretti

Procedimento

Monta a neve, con 3 cucchiari di zucchero, la panna fresca
Sbattendo bene bene con la frusta

Poi aggiungi lo yogurt mescolando piano e delicatamente
E servi in coppette guarnite come segue possibilmente

Lascia 8 amaretti interi per guarnire,
Tutti gli altri rimasti li devi sbriciolare

In ogni coppa metti poca crema di yogurt e per coprire
Un trito di amaretti e uno intero al centro per finire.

STRUDEL facile

Ingredienti per 6 persone

- 1 Foglio di pasta sfoglia
- 4 mele gialle
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di uvetta ammollata e asciugata
- Cannella in polvere
- 4 cucchiaini di zucchero per le mele 2 per guarnire
- Poco pan grattato
- 1 foglio di carta da forno

Procedimento

Spezzetta bene le mele come fosse una macedonia bella
E poi unisci lo zucchero i pinoli l'uvetta e la cannella

Sopra la carta forno metti la pasta sfoglia stesa bene
Spolvera di pan grattato e copri con il composto di mele
Arrotola la pasta e i lati sigilla meglio che puoi
E con lo zucchero rimasto cospargi lo strudel come sai

Cuoci in forno caldo bene 200° per 30 minuti almeno
Deve risultare cotto bene e croccante davvero
Puoi servirlo al naturale spolverato di zucchero vanigliato
O con panna montata o crema pasticcera accompagnato.

TORTA AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 8 persone

- 4 uova intere
- 6 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di farina
- 100 gr di burro.
- 250 gr di cioccolato fondente
- Cacao in polvere q.b.

Procedimento

Sbatti uova e zucchero con le fruste e aggiungi la farina
Unisci il burro e il cioccolato sciolti a bagno maria un po prima

Mescola tutto insieme e versa in una tortiera con carta forno
Perché altrimenti non sarà facile staccarla dal fondo

Cuocila per circa 20 minuti a 180° e dopo falla freddare
Coprila di cacao sarà più buona e più bella a vedere.