

Alba Allotta

500 ricette senza grassi

*Per sentirsi in forma senza
rinunciare ai piaceri
della tavola*





130

Titolo originale: 500 ricette senza
grassi

Prima edizione ebook: marzo 2013

© 2012 Newton Compton editori
s.r.l.

Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-5188-8

www.newtoncompton.com

Edizione digitale a cura di [geco srl](#)

Alba Allotta

500 ricette senza grassi

per sentirsi in forma senza
rinunciare ai piaceri
della buona tavola



NEWTON COMPTON EDITORI

A Giacomo, Laura e Leo,
golosi di vita

Introduzione

Una dieta equilibrata è uno dei modi per ridurre l'incidenza delle patologie degenerative (cardiovascolari, neurologiche e tumorali).

Per "dieta" non dobbiamo intendere un regime alimentare ristretto ma un'alimentazione in cui l'equilibrio si esprima nella giusta percentuale di zuccheri, proteine e grassi.

Per grassi intendiamo quelle

sostanze alimentari che risultano composte in modo consistente da lipidi.

Nel nostro organismo essi svolgono una funzione energetica, una funzione strutturale e, inoltre, impediscono la dispersione del calore corporeo. È comunque consigliabile che nella scomposizione delle calorie totali giornaliere, i grassi si mantengano al di sotto del 30 per cento.

Una distinzione fondamentale può essere fatta tra grassi di origine animale e grassi di origine vegetale. I primi sono prevalentemente costituiti da acidi

grassi saturi che tendono ad elevare il tasso di colesterolo nel sangue e possono innescare quei processi metabolici che talvolta sfociano in patologie.

I secondi sono prevalentemente costituiti da grassi monoinsaturi e polinsaturi che, nell'organismo umano, producono un effetto contrario rispetto ai grassi di origine animale.

Considerato, quindi, che una buona percentuale del grasso introdotto giornalmente è "nascosto" nei vari alimenti che costituiscono i cosiddetti cibi proteici (carne, latte, formaggi ecc.)

è consigliabile ridurre l'uso dei cosiddetti "grassi di condimento" che, peraltro, rallentano la digestione, come burro, lardo e strutto (di origine animale); olio di oliva e di semi (di derivazione vegetale) e margarina (di composizione mista).

Passando in rassegna i grassi di origine animale, possiamo dire sinteticamente che:

- il burro è costituito dalla sostanza grassa del latte e si ottiene dalla lavorazione della panna (o crema di latte). Esso è composto per l'85 % da grassi, è molto calorico ed è

ricco di colesterolo;

- il lardo è lo strato di grasso sottile di acidi grassi saturi;
- lo strutto si ottiene dalla fusione

Per quanto concerne i grassi vegetali

- l'olio d'oliva, ottenuto con la spremitura ed E;
- l'olio di semi si estrae dai semi (

Di composizione mista è, infine, la margarina, che è un miscuglio di grassi animali o di grassi animali e vegetali. In un'alimentazione sana ed equilibrata l'unico grasso di condimento consigliato resta, quindi, l'olio d'oliva e, in particolare, l'extravergine che, se consumato

crudo, aumenta la presenza nel sangue di proteine (HDL) che impediscono la deposizione del colesterolo sulla parete interna dei vasi sanguigni e ne agevolano l'eliminazione.

L'assenza di grassi di condimento, ad eccezione di contenute quantità di olio extra-vergine d'oliva, non significa tuttavia rinunciare alla buona tavola.

Con qualche accorgimento, infatti, è possibile conciliare l'esigenza di un equilibrato apporto di nutrienti, al piacere di gustare piatti appetitosi ma "leggeri".



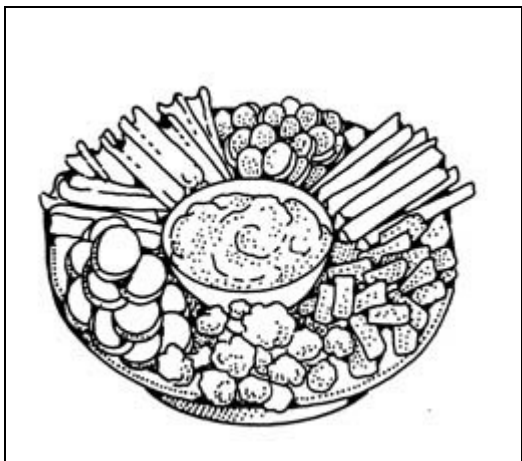
Antipasti







Antipasti e piatti di mezzo



Acciughe marinate

Ingredienti per 4 persone:

500 g di acciughe fresche

2 dl di succo di limone

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

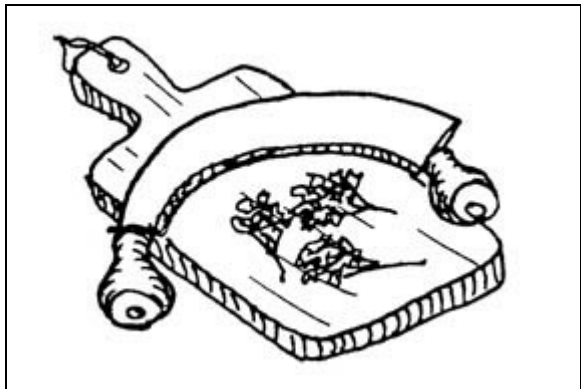
Tempo di preparazione:

1 ora

Pulite le acciughe, apritele a libro e privatele della lisca; poi, lavatele e asciugatele con cura. Stendetele in un largo piatto fondo che le contenga in un solo strato, con la parte interna verso l'alto e

cospargetele di sale. Versate il succo di limone, in modo che ne rimangano totalmente coperte (eventualmente aggiungetene altro) e lasciatele marinare per 24 ore, coperte con un foglio di pellicola.

Trascorso il tempo necessario, scolate le acciughe dal liquido di macerazione e trasferitele in un piatto da portata. Condite il pesce con 2 cucchiaini d'olio, un trito di prezzemolo e una spolverata di pepe e lasciatele insaporire per almeno 1 ora.



Affumicati alla melagrana

Ingredienti per 4 persone:

100 g di salmone affumicato a fette

100 g di tonno affumicato a fette

100 g di pesce spada affumicato a fette

1 limone

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva ½ melagrana
sale, pepe
crostini di pancarrè

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Disponete le fette di pesce affumicato in un piatto da portata e irroratele con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe. Cospargete di chicchi di melagrana e lasciate insaporire per almeno 30 minuti, prima di servire

accompagnando con crostini di pancarrè, leggermente tostati.

Aspic di verdure

Ingredienti per 4 persone:

5 cimette di cavolfiore

5 cimette di broccoletti

2 carote

1 zucchina

50 g di piselli lessati

2 compresse di gelatina da ½ l

1 bicchierino di vino bianco secco

sale

Tempo di cottura:

30 minuti

Tempo di preparazione:

1 ora

Raschiate le carote e spuntate la zuccina; poi, lavate tutte le verdure, cospargetele di sale e cuocetele separatamente a vapore.

Lasciatele, infine, raffreddare.

Intanto, preparate la gelatina, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e incorporate il vino; quindi, versatene qualche cucchiaino sul fondo di uno stampo e roteatelo velandone le pareti. Ponete il contenitore in freezer per qualche minuto e fate solidificare.

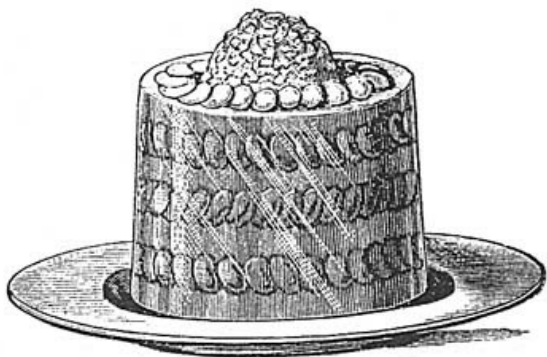
Distribuite metà delle verdure sulla gelatina e alternate fette di

zucchina a fette di carota lungo le pareti dello stampo.

Versate altra gelatina e rimettete in freezer affinché si rapprenda velocemente.

Disponete gli ortaggi rimasti e completate con il resto della gelatina, coprendo tutte le verdure; mettete in frigo per almeno 12 ore.

Al momento di servire, scaldate il fondo dello stampo con il phon, o immergetelo brevemente in acqua calda, e capovolgete l'aspic in un piatto da portata.



Barchette di belga alle noci

Ingredienti per 4 persone:

8 foglie di indivia belga

un ciuffo di erba cipollina

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

100 g di formaggio Quark

4 gherigli di noce
sale, pepe

Tempo di preparazione:
20 minuti

Lavate e asciugate le foglie di insalata.

Lavorate a crema il formaggio con l'olio e l'erba cipollina tagliuzzata, fino ad ottenere un composto cremoso.

Condite con una presa di sale e una spolverata di pepe e distribuite la crema sull'insalata (possibilmente facendola scendere da una tasca da pasticciere).

Cospargete di noci tritate e servite.

Barchette di peperoni alla mousse di granchio

Ingredienti per 4 persone:

3 peperoni dolci

150 g di polpa di granchio in scatola

1 limone

un ciuffo di erba cipollina

2 cucchiaini di yogurt

paprika piccante

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate con cura i peperoni; eliminate il picciolo e dividete ciascuno in quattro falde, dopo aver eliminato semi e filamenti interni.

Metteteli, infine, a bagno in acqua e sale per 15 minuti.

Nel frattempo, sgocciolate la polpa di granchio e amalgamatela con lo yogurt, 2 cucchiaini di succo di limone, l'erba cipollina tagliuzzata, una presa di sale e un pizzico di paprika.

Scolate i peperoni e asciugateli bene; poi, trasferiteli in un piatto da portata. Distribuite su ciascuna falda un cucchiaino di mousse e servite.



Bauletti di verza

Ingredienti per 4 persone:

4 grandi foglie di verza

150 g di ricotta

1 uovo
300 g di polpa di zucca
brodo vegetale
1 cucchiaio di parmigiano
grattugiato
sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lavate le foglie di verza, scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti e trasferitele in una ciotola con acqua fredda. Sgocciolatele con cura e adagiatele su un canovaccio.

Setacciate la ricotta in una terrina e amalgamatevi l'uovo battuto, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Rivestite 4 stampini con le foglie di verza, lasciandole debordare.

Farcite con il composto preparato e ripiegate la verdura sul ripieno in modo da coprirlo perfettamente.

Ponete, quindi, in forno a 180° per 10 minuti.

Nel frattempo, lessate a vapore la zucca e frullatela con 1 mestolo di brodo caldo, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Distribuite la salsa nei piatti e adagiatevi sopra i bauletti caldi.

Bavarese di peperoni

Ingredienti per 4 persone:

500 g di peperoni rossi

50 g di formaggio Quark

300 g di ricotta

2 fogli di colla di pesce

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Abbrustolite i peperoni; pelateli, privateli dei semi e dei filamenti interni e spezzettateli

grossolanamente. Ammorbidite la colla di pesce in acqua fredda; strizzatela e scioglietela in un tegame con 2 cucchiaini d'acqua.

Trasferite i peperoni nel bicchiere del frullatore. Aggiungete il formaggio e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo; poi, incorporate la colla di pesce, la ricotta, una presa di sale e una spolverata di pepe. Versate, infine, il preparato in uno stampo foderato di pellicola trasparente; coprite e ponete in frigo per circa 3 ore.

Bresaola e rucola al parmigiano

Ingredienti per 4 persone:

16 fette di bresaola

un mazzetto di rucola

50 g di parmigiano

1 limone

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate e lavate la rucola; asciugatela perfettamente e spezzettatela. Disponete le fette di bresaola in un piatto da portata e distribuitevi sopra l'insalata.

Condite tutto con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe e cospargete di parmigiano a scaglie sottili.



Bruschette al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di pane casereccio

2 spicchi d'aglio

6 pomodori maturi
un rametto di basilico
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavate i pomodori, pelateli e privateli dei semi; poi, riduceteli a cubetti e trasferiteli in una ciotola. Aggiungete l'olio, una presa di sale, una spolverata di pepe e le foglie di basilico ben lavate e spezzettate e

mescolate accuratamente tutto.

Tostate le fette di pane in forno e, mentre sono calde, strofinatele con l'aglio pelato.

Distribuitevi sopra la dadolata di pomodoro e servite subito.



Bruschette al radicchio

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di pane casereccio

5 foglie di radicchio

50 g di robiola

2 cucchiaini di yogurt cremoso

4 gherigli di noce

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavorate la robiola, in una ciotola, con lo yogurt; poi, incorporate al

composto ottenuto il radicchio, lavato, asciugato e tritato. Condite la crema con una presa di sale e una spolverata di pepe e completate con le noci sminuzzate grossolanamente.

Distribuite il preparato sulle fette di pane tostato e servite.

Bruschette con guacamole

Ingredienti per 6 persone:

2 avocado maturi

2 pomodori

1 cipollina

1 peperoncino rosso

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

fette di pane casereccio tostato
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate i pomodori; pelateli, privateli dei semi e tagliateli a cubetti.

Sbucciate e affettate finemente la cipolla. Dividete a metà gli avocado; eliminate il nocciolo e prelevate la polpa con un cucchiaio. Spezzettatela grossolanamente e spruzzatela con il succo di limone, affinché non annerisca. Sciacquate

il peperoncino; apritelo e togliete i semi; poi, riducetelo a pezzetti. A questo punto, trasferite tutti gli ingredienti preparati nel frullatore e azionate l'apparecchio, fino ad ottenere un composto omogeneo. Conditelo con poco sale e l'olio e ponete in frigo per 1 ora.

Servite, infine, la crema di avocado sulle fette di pane tostato.

Carpaccio con zucchine

Ingredienti per 4 persone:

250 g di carpaccio di vitello

3 zucchine

1 limone

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate le zucchine e spuntatele; poi, riducetele a fili. Disponete le fettine di carpaccio, leggermente sovrapposte, in un piatto da portata; distribuitevi sopra le zucchine e irrorate tutto con un'emulsione di olio, succo di limone, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Carpaccio di pesce spada

alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pesce spada freschissimo
a fettine molto sottili

succo di limone

olio extravergine d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

un ciuffo di basilico

un ciuffo di menta

un ciuffo di timo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Disponete il pesce spada, in un solo strato, in un vassoio e

irroratelo con 1 bicchiere di succo di limone. Lasciate marinare le fettine per qualche ora; poi, sgocciolatele e trasferitele in un piatto da portata. Cospargetele con le erbe tritate e condite tutto con 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Fate insaporire il carpaccio per 15 minuti, prima di servire.

Carpaccio di ricciola

Ingredienti per 4 persone:

300 g di ricciola fresca a fettine molto sottili

2 spicchi d'aglio

100 g di lattughino

100 g di songino

8 pomodorini ciliegia
un mazzetto di prezzemolo
1 limone
olio extravergine d'oliva
sale, peperoncino

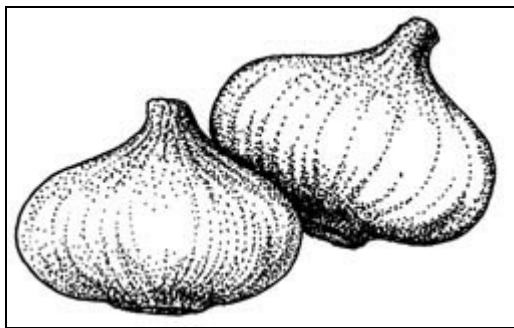
Tempo di preparazione:
20 minuti

Mondate il prezzemolo e frullatelo con l'aglio pelato, un pizzico di peperoncino, 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e il succo di limone.

Disponete le fettine di ricciola in un vassoio a bordi alti; irroratele con l'emulsione preparata e lasciatele riposare per 1 ora.

Mondate il songino e il lattughino; lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Riunite gli ingredienti preparati in una ciotola e conditeli con 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale.

Sgocciolate il pesce, distribuitelo sull'insalatina e servite.



Cipolle ripiene

Ingredienti per 4 persone:

8 cipolle bianche medie

1 tazza di brodo vegetale

un ciuffo di prezzemolo

½ cucchiaino di parmigiano

grattugiato

4 fette di pancarrè senza crosta

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Pelate le cipolle, scavatele e

svuotatele al centro; poi, sbollentatele in acqua salata per 5 minuti. Sgocciolatele e lasciatele asciugare capovolte su un canovaccio.

Tritate la polpa di cipolla e stufatela in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e 3 di brodo caldo; poi, incorporate il composto al pancarrè, passato al mixer con il parmigiano.

Insaporite il preparato con una presa di sale e una spolverata di pepe e farcite le cipolle.

Adagiatele in una teglia rivestita di carta da forno; irroratele con l'olio e passate in forno caldo a gratinare

per una decina di minuti.

Coppe di pompelmo ai gamberi

Ingredienti per 4 persone

2 pompelmi

300 g di gamberi

un mazzetto di rucola

3 carote

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lessate i gamberi in acqua salata per 4-5 minuti; sgocciolateli e sgusciateli.

Tagliate a metà i pompelmi e, con un coltellino estraete tutta la polpa; poi, pelate gli spicchi a vivo e tagliateli a pezzetti, raccogliendo il succo prodotto durante quest'operazione in una ciotola.

Mondate e lavate la rucola; spezzettatela e trasferitela in un'insalatiera.

Aggiungete gli agrumi, le code di gambero e le carote tagliate a fili con l'apposito utensile e condite tutto con l'olio emulsionato con il

succo di pompelmo, poco sale e una spolverata di pepe.

Mescolate con cura e distribuite l'insalata nelle "coppe" preparate.



Coppette di mela

Ingredienti per 4 persone:
4 mele verdi

1 carota
1 grosso limone
1 cuore di sedano
4 gherigli di noce
1 vasetto di yogurt
un ciuffo di erba cipollina
sale, pepe

Tempo di preparazione:
20 minuti

Lavate e asciugate le mele; privatele della calotta superiore e svuotatele con molta delicatezza lasciando circa 1 cm di polpa attaccata alla buccia; poi, spruzzatene l'interno con il succo di

limone.

Mescolate la polpa tagliata con la carota grattugiata, le noci tritate grossolanamente, il sedano a pezzettini; aggiungete lo yogurt condito con sale, pepe ed erba cipollina tagliuzzata e farcite le mele.

Cozze gratinate

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di cozze

100 g di mollica di pane casereccio
grattugiata

1 cucchiaio di grana grattugiato

2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

origano
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

10 minuti

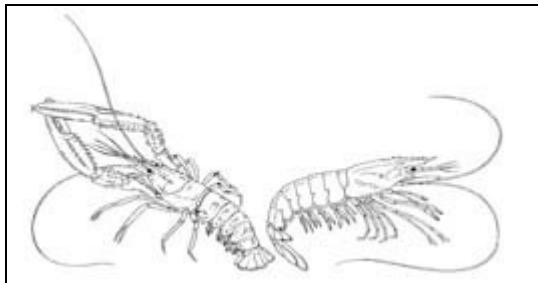
Spazzolate e lavate con cura le cozze; poi, mettetele in un tegame e fatele aprire, coperte, a fuoco vivo.

Eliminate, quindi, quelle rimaste chiuse e private, quelle aperte, del mezzo guscio vuoto. Riunite, in una

ciotola, la mollica di pane con l'olio, un trito d'aglio e prezzemolo, il grana, una presa di sale, un'abbondante spolverata di pepe nero e un pizzico di origano.

Amalgamate bene tutti gli ingredienti e distribuite il composto sui gusci rimasti, coprendo i molluschi.

Disponete, infine, le cozze in una teglia, rivestita di carta da forno e infornate a 180°, per 10 minuti.



Crostacei in gelatina

Ingredienti per 4 persone

1 aragosta di media grossezza

500 g di gamberoni

500 g di scampi

2,5 dl di spumante secco

50 g di gelatina in fogli

1 cipolla

1 limone

1 carota

1 costola di sedano
un mazzetto di prezzemolo
2 foglie di alloro
sale, pepe

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

45 minuti

Pelate la cipolla e la carota e mettetele in una casseruola con il sedano ben pulito, l'alloro, il limone tagliato a metà, un ciuffo di prezzemolo e una presa di sale.

Coprite con 3 litri d'acqua e cuocete per circa un quarto d'ora;

poi, dividete il brodo in due tegami. In uno, immergete l'aragosta e lasciatela cuocere per una ventina di minuti; nell'altro lessate scampi e gamberoni per 7-8 minuti.

Sgocciolate i crostacei; sgusciateli e tagliateli a pezzi.

Fate sciogliere la gelatina, già ammorbidita in acqua fredda per una decina di minuti, in mezzo litro di brodo di cottura dei crostacei; unite lo spumante e mescolate.

A questo punto, versate una parte della gelatina ottenuta in uno stampo e fate solidificare in freezer; dopo, disponete ordinatamente uno strato di crostacei e qualche

fogliolina di prezzemolo e coprite con altra gelatina. Fate rassodare e proseguite allo stesso modo fino ad esaurimento degli Ingredienti.

Completata la preparazione, passate lo stampo in frigo per 12 ore.

Crostini ai peperoni

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pancarrè integrale

150 g di fiocchi di latte

1 peperone giallo

1 peperone verde

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate i peperoni e abbrustoliteli sulla griglia o in forno; poi, pelateli e tagliateli a listarelle corte e sottili. Cospargeteli di sale, pepe e prezzemolo tritato e tenete da parte. Tagliate in due triangoli ciascuna fetta di pancarrè e tostatela. Distribuitevi sopra il formaggio e guarnite con le verdure preparate.

Crostini al pâté di

melanzane

Ingredienti per 4 persone:

300 g di melanzane

1 spicchio d'aglio

½ limone

1 cucchiaino di capperi

un mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaino d'olio extravergine
d'oliva

1 filoncino di pane

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate le melanzane; privatele del picciolo e affettatele.

Ponetele, quindi, nel cestello per la cottura a vapore; coprite e cuocete per 15 minuti. Trascorso questo tempo, frullate le melanzane con i capperi, un ciuffo di prezzemolo e l'aglio; poi, incorporate alla purea ottenuta il succo di limone filtrato, l'olio, una presa di sale e un pizzico di peperoncino.

Tostate il pane, tagliato a fette e, ancora caldo, spalmatelo con la crema di melanzane; servite subito.

Crostini alla ricotta

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di pane integrale
300 g di ricotta
2 rametti di maggiorana
1 cucchiaio di parmigiano
grattugiato
sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

15 minuti

Setacciate la ricotta e raccoglietela in una fondina; poi, aggiungete il parmigiano e le foglioline di maggiorana tagliuzzate.

Insaporite con una presa di sale e un pizzico di pepe e amalgamate perfettamente tutti gli ingredienti

lavorando il composto con una forchetta.

Spalmate la crema ottenuta sulle fette di pane e servite.

Crostini con spuma di peperoni

Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni

100 g di formaggio Quark

4 cucchiaini di yogurt denso

un rametto di basilico

sale, pepe

crostini di pane

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate e asciugate i peperoni; poi, abbrustoliteli sulla fiamma o sotto il grill. Quando saranno bruciacchiati, spellateli e privateli di semi e filamenti interni; spezzettateli e frullateli.

Trasferite la purea in una terrina e amalgamatevi il formaggio e lo yogurt. Regolate il composto di sale e pepate; unite le foglie di basilico sminuzzate e lavorate tutto con una frusta, fino ad ottenere una crema omogenea.

Servite la spuma fredda con i

crostini di pane tostati.



Crostini con spuma di pesce

Ingredienti per 4 persone:

300 g di filetti di merluzzo

½ cucchiaino di capperi sott'aceto

2 cetriolini sott'aceto

1 cucchiaino di olive verdi

snocciolate

latte

olio extravergine d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

crostini di pane

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Cuocete il merluzzo a vapore per 10 minuti. A fine cottura, spezzettatelo e trasferitelo nel bicchiere del frullatore. Aggiungete qualche cucchiaino di latte e un cucchiaino d'olio e frullate fino ad ottenere una crema omogenea; quindi, lasciatela raffreddare completamente. Tritate finemente i capperi con le olive, i cetriolini e il prezzemolo e incorporateli al composto di pesce. Regolate di sale, condite con una spolverata di pepe e servite la spuma fresca spalmata sui crostini di pane tostato.



Dolmades (Involtini di foglie di vite)

Ingredienti per 4 persone:

16 foglie di vite fresche

200 g di riso

3 cipollotti

2 cucchiaini di pinoli

1 cucchiaio di uvetta

1 cucchiaio di menta fresca tritata

un rametto di aneto
un mazzetto di finocchietto
selvatico
½ limone
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Scottate le foglie di vite in acqua bollente per pochi secondi; poi, scolatele e stendetele su un panno a raffreddare.

Nel frattempo, versate 1 cucchiaio

d'olio in un tegame e fatevi appassire i cipollotti tritati. Unite i pinoli e l'uvetta, rinvenuta in acqua tiepida, e rosolate per un paio di minuti. Aggiungete, quindi, il riso e le erbe tritate; salate, pepate e bagnate con 4 dl d'acqua calda. Coprite e cuocete dolcemente per 15 minuti.

Quando tutto il liquido si sarà asciugato, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

Farcite le foglie di vite con il riso preparato; richiudetele a pacchetto e mettetele in un solo strato in una casseruola rivestita di carta oleata. Sistemate un piatto sopra gli

involtini, in modo da tenerli ben fermi e coprite d'acqua. Cuocete i dolmades per 40 minuti e serviteli freddi, spruzzati con il succo di limone.

Fiori di zucca farciti

Ingredienti per 4 persone:

12 fiori di zucca

250 g di ricotta

4 pomodori maturi

un ciuffo di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Pulite i fiori di zucca e asciugateli con cura. Passate la ricotta al setaccio e conditela con 2 foglie di basilico tritate, una presa di sale e un pizzico di pepe; poi, farcite i fiori e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Lavate e pelate i pomodori; privateli dei semi e tritateli.

Versateli, quindi, in padella con 3 cucchiaini d'acqua, le foglie di basilico spezzettate, una presa di sale e una spolverata di pepe e fate addensare brevemente.

Distribuite la salsa nei piatti e adagiatevi sopra i fiori.



Focaccia aromatica

Ingredienti per 4 persone:

60 g di patate lesse

50 g di farina di semola

250 g di farina 00

½ cubetto di lievito

2 cipolle

un rametto di rosmarino

3 pomodori maturi
12 olive nere snocciolate
1 cucchiaio di pecorino
1 cucchiaio di zucchero semolato
latte
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

40 minuti

Scottate, in acqua bollente, le cipolle affettate; sgocciolatele e lasciatele raffreddare. Sciogliete il

lievito in una ciotola con poco latte tiepido e lo zucchero. Passate al setaccio le patate e raccogliete la purea in una terrina. Aggiungete le due farine setacciate insieme, il lievito, un cucchiaio d'olio e una presa di sale e lavorate bene l'impasto, incorporando a piccole dosi 1,5 dl di latte.

Ottenuto un composto omogeneo e soffice, ponetelo in una terrina infarinata e incidetelo con un taglio a croce; copritelo con un canovaccio e lasciatelo lievitare per 2 ore e mezza in luogo tiepido.

Pelate i pomodori; privateli dei semi e tagliateli a filetti.

Trasferiteli, quindi, in una terrina e unite le cipolle, 1 cucchiaino d'olio, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Stendete l'impasto in una teglia unta d'olio ad uno spessore di circa 1 cm e praticate su tutta la superficie delle fossette con la punta delle dita; spennellate la preparazione con una miscela di olio e acqua in parti uguali, sale e pepe e distribuitevi sopra il condimento. Cospargete, infine, di ciuffi di rosmarino, olive sminuzzate e pecorino e infornate, a 180°, per 35 minuti.

Focaccine alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

250 g di farina

15 g di lievito di birra

un rametto di rosmarino

2 foglie di salvia

origano

olio extravergine d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Setacciate la farina, disponetela a fontana sulla spianatoia e versate al centro il lievito sciolto in poca

acqua tiepida. Aggiungete 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale e lavorate energicamente tutto, incorporando l'acqua necessaria per ottenere un impasto liscio ed elastico.

Ponetelo, quindi, in una ciotola infarinata e lasciatelo lievitare, coperto e in luogo tiepido per circa 1 ora e mezza.

Nel frattempo, tritate finemente le erbe con la mezzaluna e insaporite il composto con una presa di sale.

Trascorso il tempo indicato, stendete la pasta lievitata in una sfoglia dello spessore di circa mezzo cm e, con uno stampino, ricavatene

tanti dischetti.

Trasferiteli in una placca rivestita di carta da forno e spennellateli con 1 cucchiaio d'olio miscelato con la stessa quantità d'acqua. Distribuitevi sopra il trito aromatico e infornate, a 220°, per 12-15 minuti.

Friselle ai pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

4 friselle

200 g di pomodorini ciliegia

1 ciuffo di basilico

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Bagnate le friselle con poca acqua fredda e disponetele in un piatto da portata.

Lavate i pomodorini; tagliateli a spicchi e trasferiteli in una ciotola. Aggiungete l'olio, le foglie di basilico spezzettate con le mani, una presa di sale e una spolverata di pepe e mescolate con cura tutto.

Distribuite il preparato sulle friselle e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.

Gamberetti marinati

all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di gamberetti

4 limoni

1 arancia

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di menta

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

1 ora

Scegliete gamberetti freschissimi e lavateli in abbondante acqua corrente. Staccate delicatamente la

testa e il guscio e, con uno stecchino, eliminate anche il filo scuro dal dorso. Trasferite le code in una terrina, disponendole in un solo strato. Aggiungete l'aglio a fettine e la scorza d'arancia grattugiata; coprite con il succo di limone filtrato e lasciate marinare i crostacei per un paio d'ore. Trascorso questo tempo, sgocciolate i gamberetti e disponeteli in un piatto da portata. Irrorateli d'olio e cospargeteli di sale, pepe e menta tritata. Fate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Gelatina di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di pomodori maturi

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

3 fogli di colla di pesce

un ciuffo di basilico

zucchero

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate i pomodori, tagliateli a

grossi pezzi e metteteli in un tegame con l'aglio, un pezzetto di cipolla e 2 foglie di basilico; coprite e cuocete per circa 30 minuti.

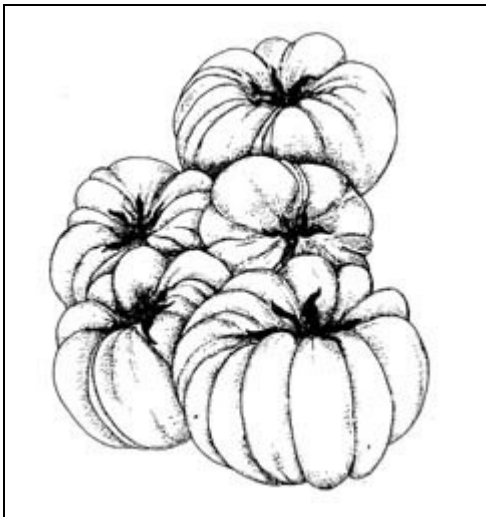
A questo punto, eliminate gli odori e passate i pomodori al passaverdura; poi, frullateli e versate la purea in un tegame con 1 cucchiaio d'olio.

Salate, pepate, unite un pizzico di zucchero e fate restringere il sugo su fiamma moderata. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, incorporate la gelatina, ammorbidita in acqua fredda e strizzata e mescolate con cura.

Passate il composto al setaccio e

lasciatelo intiepidire; dopo, trasferitelo in uno stampo, inumidito con acqua fredda e ponete in frigo per almeno 3 ore.

Al momento di servire, immergete il contenitore in acqua bollente per qualche secondo; rovesciate la preparazione su un piatto da portata e guarnite con foglie di basilico.



Girelle sfiziose

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

80 g di farina

40 g di fecola di patate

200 g di robiola
un mazzetto di rucola
un cespo di radicchio
un rametto di basilico
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

6-7 minuti

Sbattete i tuorli in una ciotola, con una presa di sale e una spolverata di pepe. Incorporate, quindi, la farina e la fecola setacciate insieme e, per ultimi, gli albumi montati a neve, con un pizzico di sale.

Stendete il composto sulla placca rivestita di carta da forno e infornate a 180° per 6-7 minuti. A fine cottura, coprite la pasta con un altro foglio di carta da forno, arrotolatela su se stessa e lasciatela raffreddare.

Mondate e lavate le verdure; tritatele finemente e mettetele in una terrina. Aggiungete la robiola, una presa di sale e una spolverata di pepe e lavorate il composto fino a quando sarà omogeneo. Spalmate, quindi, la crema ottenuta sulla pasta fredda stesa. Riavvolgetela, in modo da formare un rotolo e chiudetela nella

pellicola.

Ponete la preparazione in frigo per almeno 1 ora; poi, affettatela e servite.

Involtini di zucchini

Ingredienti per 4 persone:

3 grosse zucchini genovesi

50 g di riso

1 peperone

200 g di pomodori maturi

un mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

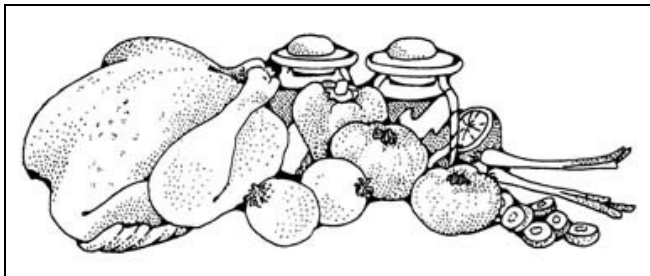
Lavate e spuntate le zucchine; poi, sbollentatele in acqua salata per 5 minuti. Sgocciolatele e lasciatele intiepidire; quindi, affettatele nel senso della lunghezza. Lessate il riso in acqua salata; scolatelo e trasferitelo in una terrina. Sciacquate il peperone e abbrustolitele; poi, pelatelo, privatelo di semi e filamenti e tagliatelo a dadini.

Scottate i pomodori in acqua bollente per 2 minuti; pelateli,

privateli dei semi e tritateli. Tenetene da parte 2 cucchiari e mescolate il resto con il riso e i peperoni; regolate di sale, pepate e cospargete di prezzemolo tritato.

Distribuite il composto preparato sulle fette di zuccina e arrotolatele. Strofinare il fondo e le pareti di una pirofila con lo spicchio d'aglio pelato; ungeteli d'olio e disponetevi con cura gli involtini.

Spargetevi sopra il trito di pomodori e infornate a 200° per 10 minuti.



Mattonella fredda di pollo

Ingredienti per 4 persone:

400 g di petto di pollo

1 costola di sedano

½ cipolla

1 carota

1 pomodoro

15 g di gelatina in fogli

250 g di ricotta

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Mettete il pollo in un tegame con 5 dl d'acqua, il sedano, la carota, la cipolla e il pomodoro, pelato e privato dei semi e lessatelo per circa 15 minuti; poi, lasciatelo intiepidire nel suo liquido.

Quando sarà quasi freddo, scolatelo e frullatelo. Filtrate 1,5 dl di brodo e scioglietevi la gelatina

strizzata.

Setacciate la ricotta; raccoglietela in una terrina e aggiungete la carne, una presa di sale, un pizzico di pepe e il prezzemolo tritato e sbattete il composto con le fruste elettriche.

Unite, quindi, la gelatina e lavorate ancora il preparato. Appena sarà omogeneo, trasferite il composto in uno stampo rettangolare, foderato di pellicola trasparente. Ponete in frigo per almeno 4 ore e servite la preparazione accompagnata con fettine di pancarrè tostate.

Medaglioni di aragosta con

valeriana e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

2 aragoste di 500 g circa ciascuna

1 carota

2 costole di sedano

1 foglia di alloro d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

100 g di valeriana

12 pomodorini

1 bicchiere di vino bianco secco

2 cucchiaini d'olio extravergine

1 cucchiaino di aceto balsamico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

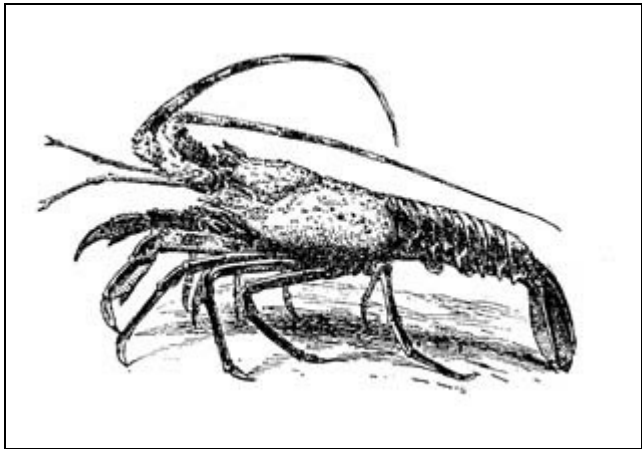
Tempo di cottura:

25 minuti

Lessate le aragoste per 20-25 minuti in una pentola con 2 litri d'acqua salata, il vino, la carota, il sedano, l'alloro e il prezzemolo; poi, lasciate raffreddare i crostacei nel liquido di cottura.

Sciacquate la valeriana e i pomodorini.

Affettate la polpa dell'aragosta e trasferitela in un piatto da portata. Aggiungete le verdure e condite tutto con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.



Mezzelune con gamberi e spinaci

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina

300 g di patate lesse

500 g di spinaci

300 g di code di gamberi già
sgusciate

1 tuorlo

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

semi di sesamo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate gli spinaci, lessateli e
strizzateli; poi, sminuzzateli e
mescolateli con le code di gambero

a pezzetti. Salate, pepate e tenete da parte.

Passate le patate allo schiacciapatate e impastate la purea ottenuta con la farina setacciata, il tuorlo, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Appena la pasta sarà omogenea stendetela in una sfoglia sottile e ritagliate dei dischetti del diametro di 8 cm.

Distribuitevi sopra la farcia preparata e ripiegate la pasta a mezzaluna, sigillando bene i bordi.

Trasferite i fagottini in una teglia rivestita di carta da forno;

spennellate la superficie con l'olio e cospargetela di semi di sesamo. Infornate a 180° e cuocete per 20 minuti.

Mousse di sedano

Ingredienti per 4 persone:

200 g di sedano verde

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino di succo di limone

½ dado di gelatina da 25 g

2 dl di yogurt

un ciuffo di prezzemolo

300 g di ricotta

paprika

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Mettete la gelatina in un tegame con 2,5 dl d'acqua fredda e cuocete su fiamma dolce, fino a quando sarà completamente sciolta.

Mondate il sedano, eliminando i filamenti e le parti più dure; poi, lavatelo con cura, spezzettatelo e frullatelo con lo yogurt, l'olio, il prezzemolo e il succo di limone.

Trasferite, quindi, il preparato in una terrina e aggiungete la ricotta

setacciata, una presa di sale e un pizzico di paprika.

Amalgamate con cura tutto e incorporate la gelatina. Versate, infine, la crema in uno stampo; livellate la superficie e fate rassodare in frigo per 6 ore, prima di servire.

Panbrioche al formaggio

Ingredienti per 6-8 persone:

400 g di farina

100 g di parmigiano grattugiato

20 g di lievito di birra

2 uova

zucchero

olio extravergine d'oliva

sale

Tempo di cottura:

20 minuti

Tempo di preparazione:

35 minuti

Stemperate il lievito in una ciotola con mezzo bicchiere d'acqua tiepida e un pizzico di zucchero; poi, lasciate riposare il preparato per una decina di minuti.

Incorporatevi, quindi, 100 g di farina e fate lievitare coperto, in luogo tiepido per circa 1 ora. Nel frattempo, setacciate la farina rimasta e disponetela a fontana sul

piano da lavoro. Unite 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e cominciate a lavorare il composto, aggiungendo, poco per volta, mezzo bicchiere d'acqua tiepida.

Appena l'impasto sarà omogeneo, mescolatevi il formaggio grattugiato e le uova; dopo, incorporate il panetto lievitato e impastate bene (utilizzando eventualmente le fruste elettriche).

Quando la pasta si staccherà dalle mani, trasferitela in uno stampo unto e lasciate lievitare, fino a quando avrà raddoppiato il volume.

A questo punto, infornate a 200° per 35 minuti.

Pane ai cereali con mousse di salmone

Ingredienti per 4 persone:

200 g di salmone in scatola al naturale

1/2 limone

un ciuffo di prezzemolo

50 g di formaggio Quark

paprika

sale

pane ai cereali

Tempo di preparazione:

15 minuti

Sgocciolate con cura il salmone e

frullatelo con il prezzemolo e il succo di limone.

Amalgamate al composto ottenuto il formaggio e insaporite tutto con una presa di sale e un pizzico di paprica.

Servite la mousse fredda spalmata su fettine di pane ai cereali.

Pere al formaggio

Ingredienti per 4 persone:

2 grosse pere sode

100 g di caprini freschi

100 g di formaggio Quark

1 cipollotto

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

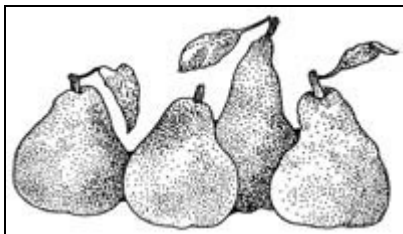
un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Lavorate a crema con una frusta il formaggio Quark con i caprini e l'olio. Insaporite il composto con una presa di sale e un pizzico di pepe e incorporate un trito di cipollotto e prezzemolo. Pelate le pere, lasciandole intere; affettatele e utilizzate le fette più grandi, nella parte centrale. Spruzzatele con qualche goccia di succo di limone e

distribuitevi sopra la mousse
fredda.



Pinzimonio saporito

Ingredienti per 4 persone:

1 cuore di sedano bianco

4 carote

1 peperone rosso

1 peperone giallo

8 ravanelli

100 g di formaggio Quark

4 cucchiaini di yogurt

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e lavate tutte le verdure; poi, tagliate a bastoncini il sedano e le carote e a falde i peperoni. Raccogliete tutto in una larga ciotola e aggiungete i ravanelli. In una fondina, a parte, lavorate il formaggio con lo yogurt, fino ad ottenere una crema omogenea; quindi, conditela con un pizzico di sale. Servite le verdure con la salsa a parte.

Pizza alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pasta di pane

½ melanzana

2 zucchine

8 pomodorini ciliegia

un ciuffo di basilico

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

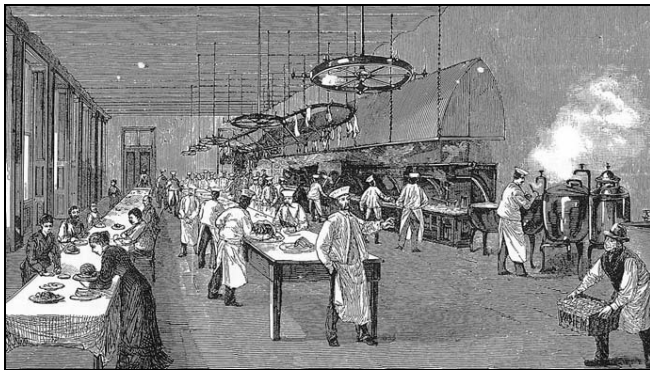
15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate la melanzana e le zucchine;

spuntatele e affettatele. Cuocetele, quindi, sulla griglia ben calda; spezzettatele e tenetele da parte. Sciacquate i pomodorini; tagliateli a spicchi e conditeli con l'aglio intero, l'olio, una presa di sale, una spolverata di pepe e il basilico sminuzzato. Mescolate e fate insaporire per una ventina di minuti. Stendete la pasta di pane in una sfoglia sottile e adagiatela sulla placca rivestita di carta da forno. Distribuitevi sopra i pomodori con il loro sugo e le verdure. Infornate, quindi, a 220° per 20 minuti.



Plum-cake di patate alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate

1 uovo

200 g di piselli freschi sgranati

200 g di carote

50 g di grana grattugiato

pangrattato
noce moscata
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

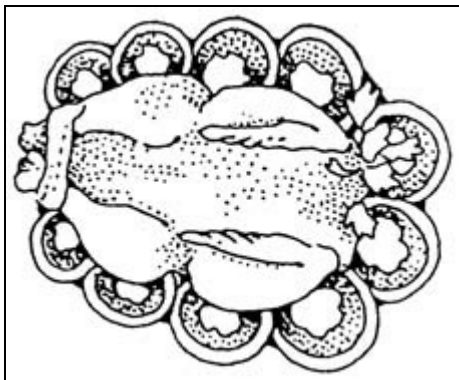
Tempo di cottura:

1 ora e 20 minuti

Lavate le patate e lessatele con la buccia, in acqua salata, per 40 minuti; poi, pelatele e passatele ancora calde allo schiacciapatate. Lavate e raschiate le carote; cuocetele in acqua e sale e tagliatele a dadini. Sbollentate i

piselli per 10 minuti.

Raccogliete il purè di patate in una ciotola e aggiungete una spolverata di pepe e un pizzico di noce moscata; regolate di sale e aggiungete le carote, i piselli, l'uovo sbattuto e il grana. Amalgamate bene tutto e versate il preparato in una teglia unta d'olio e cosparsa di pangrattato. Spargete sulla superficie un cucchiaino di pangrattato e cuocete in forno caldo, a 200°, per 40 minuti.



Pollo in gelatina

Ingredienti per 4 persone:

300 g di petto di pollo

1 carota

1 costola di sedano

½ cipolla

un ciuffo di prezzemolo

2 uova sode

1 peperone rosso
150 g di fagiolini lessati
1 compressa di gelatina istantanea
(per ½ l)
sale, pepe in grani

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate e lavate la carota, la cipolla e il sedano; spezzettateli e metteteli in una pentola con il pollo, poco prezzemolo, una presa di sale e qualche grano di pepe.

Coprite abbondantemente di acqua

e portate ad ebollizione.

A questo punto, schiumate e cuocete per una decina di minuti; poi, lasciate raffreddare la carne nel suo liquido di cottura. Nel frattempo, preparate la gelatina.

Portate ad ebollizione un quarto di litro d'acqua in un tegame, aggiungete la tavoletta di gelatina e fatela sciogliere; spegnete, quindi, la fiamma, incorporate 2,5 dl d'acqua fredda e lasciate intiepidire. Unite un ciuffo di prezzemolo tritato e versatene una parte in uno stampo; ponete in frigo e fate rapprendere.

Tagliate a listarelle il pollo e

disponetelo a strati con i fagiolini a pezzetti, le uova a fettine, i peperoni a listarelle e la gelatina, terminando con quest'ultima e mettendo di volta in volta in frigo, affinché la gelatina indurisca. Appena la preparazione sarà pronta, riponetela in frigo per qualche ora e, al momento di servire, sformatela dopo aver immerso brevemente lo stampo in acqua bollente.

Polpo in carpaccio

Ingredienti per 4 persone:

1 polpo di circa 600 g già pulito

3 costole di sedano

3 carote
1 foglia di alloro
1 bicchiere di vino bianco
un mazzetto di rucola
1 spicchio d'aglio
un mazzetto di prezzemolo
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 limone
sale, pepe

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Portate a bollore abbondante

acqua salata con 1 carota, 1 costola di sedano, l'alloro, la cipolla e un ciuffo di prezzemolo; aggiungete il polpo e il vino e cuocete per 30 minuti. A fine cottura, lasciate intiepidire il polpo nel liquido di cottura; poi, trasferitelo in un sacchetto di plastica, con la testa fra i tentacoli e chiudetelo bene. Avvolgetelo, quindi, nella pellicola dandogli la forma di un salame e ponetelo in frigo per almeno 12 ore. Trascorso questo tempo, liberate il polpo dall'involucro e affettatelo finemente; adagiatelo in un piatto da portata e distribuitevi sopra la rucola, pulita e spezzettata, il

sedano e le carote tagliati a fiammifero. Pestate l'aglio nel mortaio con una presa di sale e una manciata di prezzemolo sminuzzato; ammorbidite, poi, il pesto con un'emulsione di olio e succo di limone e insaporitelo con sale e pepe abbondante. Versate la salsa sulla insalata e fate riposare per una decina di minuti, prima di servire.

Pomodori ripieni di riso

Ingredienti per 4 persone:

4 grossi pomodori

150 g di riso

un rametto di basilico

1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lessate il riso in abbondante acqua salata per una decina di minuti; poi, sgocciolatelo e trasferitelo in una terrina. Lavate i pomodori; tagliate la calotta, svuotateli con un cucchiaino e

mettete da parte la polpa. Scaldate 1 cucchiaino d'olio in un tegame e fate dorare lo spicchio d'aglio schiacciato; quindi, eliminatelo e unite la polpa di pomodoro setacciata, qualche fogliolina di basilico tritata e un pizzico di sale.

Lasciate brevemente insaporire; dopo, versate il sugo preparato nella ciotola con il riso e amalgamate con cura. Condite tutto con il parmigiano grattugiato e farcite i pomodori. Copriteli con le calottine e sistemateli in una teglia unta. Irrorateli con un cucchiaino d'olio e poneteli in forno, a 200° per circa 20 minuti.

Pomodori soffiati

Ingredienti per 4 persone:

4 grossi pomodori maturi e sodi

200 g di ricotta

1 uovo

un ciuffo di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lavate con cura i pomodori; tagliate la calotta superiore (che terrete da parte) e svuotateli con

cura. Cospargeteli di sale e lasciateli capovolti, su carta da cucina, per una decina di minuti; poi, asciugate bene l'interno. Passate al setaccio la ricotta e amalgamatela con il tuorlo, il basilico spezzettato, una presa di sale e una spolverata di pepe. Montate a neve ferma l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo al composto preparato; quindi, farcite i pomodori. Disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno; copriteli con i loro "coperchi" e passate in forno a 200° per 15 minuti.

Pomodorini al tonno

Ingredienti per 4 persone:

12 pomodorini

80 g di tonno in scatola al naturale

½ cucchiaino di capperi

1 ciuffo di prezzemolo

tabasco

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate i pomodorini e tagliate la calotta; svuotateli molto delicatamente, cospargeteli internamente di sale e lasciateli sgocciolare capovolti. Amalgamate il tonno, ben scolato, con i capperi

tritati e qualche goccia di tabasco. Condite il composto con una presa di sale e il prezzemolo tritato e farcite i pomodorini.

Prosciutto e melone

Ingredienti per 4 persone:

1 melone

100 g di prosciutto crudo magro
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tagliate a metà il melone; privatelo di semi e filamenti interni e affettatelo.

Staccate la polpa dalla buccia, lasciandola attaccata solo ad un'estremità; poi, condite le fette con una presa di sale e un pizzico di pepe.

Distribuitevi sopra il prosciutto e servite.

Rotolini agli asparagi

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di salmone affumicato

16 asparagi

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale

Tempo di cottura:

30 minuti

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate gli asparagi, eliminando la parte legnosa dei gambi; lavateli, legateli a mazzetto e lessateli, in piedi, in una pentola con acqua salata, per una ventina di minuti.

A fine cottura, sgocciolateli e recuperatene le punte. Trasferitele in una terrina e conditele con l'olio emulsionato con 1 cucchiaino di succo di limone.

Stendete, quindi, il salmone; distribuite 2 asparagi su ciascuna

fetta e arrotolate. Sistemate gli involtini in un piatto da portata e servite.

Salmone marinato alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

300 g di salmone fresco a fettine sottili

2 limoni

100 g di lattughino

1 scalogno

100 g di valeriana

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Disponete il salmone in una terrina in un solo strato. Irroratelo con il succo di limone; copritelo con pellicola trasparente e ponetelo in frigo per 2 ore, rivoltandolo un paio di volte. Trascorso il tempo indicato, sgocciolate il pesce; trasferitelo in un piatto da portata; poi, aggiungete le insalate mondiate e lo scalogno affettati finemente. Condite la preparazione con un'emulsione di olio, sale e pepe e servite.

ASPARAGO DOMESTICO.



*Renibus ASPARAGVS, duræq; perutilis aluo
Morsibus, atque oculis prodest, sterilefcit & illa
Fæmina, quæ asparagis epulatur; calfacit idem,
Atque obstruëta aperit; suffnsis felle iuuamen,
Humeëtatq; simul; mulcet dentumq; dolores;
Lumina clara facit, lotium cit, mollit & aluum,
Discutit, abstergit, stomachoq; est utilis; aufert
Pectoris, & spinæ, coxendicis, & cruciatus.*

Scodelline al salmone

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

1 cipollotto

2 cucchiaini di yogurt

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaino di uova di salmone

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Rassodate le uova; lasciatele raffreddare e sgusciatele. Dividete

ciascun uovo a metà e prelevate, delicatamente, i tuorli. Trasferiteli, poi, in una terrina e lavorateli a crema con lo yogurt; incorporate il cipollotto tritato al composto e condite con una presa di sale e un ciuffo di prezzemolo tritato. Distribuite il preparato nei mezzi albumi e guarnite le “scodelline” con le uova di salmone. Spargetevi sopra una spolverata di pepe nero appena macinato e servite.

Sedano alla bottarga

Ingredienti per 4 persone:

8 coste di sedano bianco

100 g di formaggio caprino fresco

un ciuffo di prezzemolo

30 g di bottarga di muggine

Tempo di preparazione:

10 minuti

Lavate con cura il sedano e asciugatelo bene con carta da cucina.

Lavorate a crema il formaggio con il prezzemolo tritato e farcite le coste; distribuitevi sopra la bottarga a fettine sottili e servite.

Sfoglia alle zucchine

Ingredienti per 6 persone:

200 g di farina

250 g di ricotta
2 zucchine
1 uovo
latte
un ciuffo di prezzemolo
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Setacciate la farina e impastatela con 2 cucchiaini d'olio, 4 cucchiaini di latte, una presa di sale e l'acqua

fredda necessaria per ottenere una pasta morbida ed elastica; poi, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti in frigo.

Nel frattempo, lavate e spuntate le zucchine; tagliatele a dadini e scottatele in acqua salata per un paio di minuti.

Passate la ricotta al setaccio; trasferitela in una terrina e conditela con una presa di sale, una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato. Aggiungete l'uovo sbattuto e le zucchine e amalgamate con cura.

Stendete la pasta e rivestite il fondo e i bordi di una teglia unta

d'olio. Riempite con il composto preparato e infornate a 170° per 40 minuti.

Sformatini di verdure

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ricotta

200 g di carote

200 g di piselli

2 uova

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

100 g di formaggio Quark

2 steli di erba cipollina

curry

olio extravergine d'oliva

pangrattato

sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

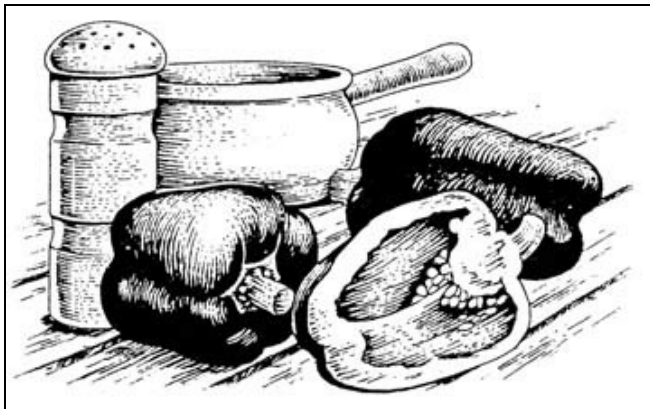
Lessate separatamente i piselli e le carote raschiate in acqua salata; sgocciolateli bene e frullateli, trasferendo le creme ottenute in ciotole diverse.

Passate la ricotta al setaccio; amalgamatela con le uova, il parmigiano, una presa di sale e una spolverata di pepe e dividetela in due porzioni uguali.

Incorporate a ciascuna una purea e distribuite i composti a strati in stampini unti d'olio e cosparsi di pangrattato; poi, disponeteli nella pentola per la cottura a vapore, coperti con carta da forno unta d'olio.

Cuocete gli sformatini per 15 minuti; eliminate la carta e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Alla fine, serviteli tiepidi con una salsa ottenuta lavorando a crema il formaggio con 1 cucchiaino d'olio, l'erba cipollina tagliuzzata e un pizzico di curry.



Sformato di peperoni

Ingredienti per 4-6 persone:

1 kg di peperoni

200 g di mollica di pane raffermo
grattugiata

2 spicchi d'aglio

un ciuffo di basilico

un ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di capperi
1 cucchiaino di mandorle tostate
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate i peperoni e abbrustoliteli in forno per circa mezz'ora.

Appena la pellicina apparirà bruciata, sfornateli e chiudeteli in sacchetti di carta per qualche minuto. Alla fine, pelateli e tagliate

le falde a pezzetti.

Condite la mollica con i capperi, le mandorle tritate, un trito di aglio, prezzemolo e basilico, una presa di sale, una spolverata di pepe e 1 cucchiaio d'olio; mescolate tutto alle verdure e trasferite il composto in uno stampo per plum-cake foderato di pellicola trasparente.

Coprite con altra pellicola e fate raffreddare in frigo per 3 ore; quindi, estraete lo sformato e lasciatelo a temperatura ambiente per mezz'ora prima di servirlo.

Sformato di piselli

Ingredienti per 4 persone:

600 g di piselli freschi sgranati
200 g di ricotta
latte
1 cipollina
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

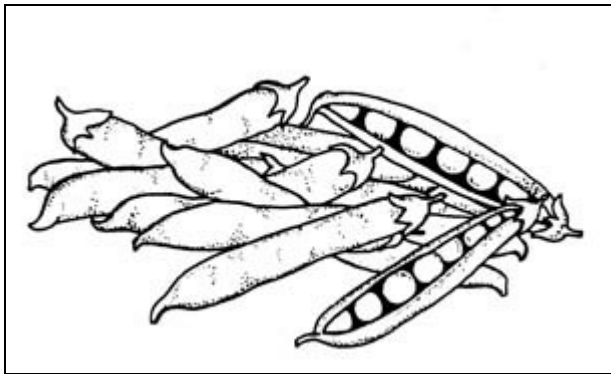
Tempo di cottura:

10 minuti

Lessate i piselli in acqua salata con la cipollina. Scolateli, frullateli con mezzo bicchiere di latte e fate raffreddare; poi, incorporate la ricotta setacciata e insaporite con una spolverata di pepe. Passate,

quindi, tutto al passaverdura; versate il composto ottenuto in uno stampo da plum-cake rivestito di pellicola trasparente e trasferite la preparazione in frigo per un paio d'ore.

Appena lo sformato si sarà solidificato, rovesciatelo in un piatto da portata; eliminate la pellicola e servitelo a fette.



Spiedini freddi ai pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

24 pomodorini ciliegia

16 ciliegine di mozzarella

16 olive verdi snocciolate

2 fette spesse di pane casereccio
raffermo

un mazzetto di basilico
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
2 spicchi d'aglio
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

2 minuti

Lavate e asciugate perfettamente i pomodorini. Tagliate a dadini il pane e tostatelo sotto il grill per un paio di minuti. Infilzate gli

Ingredienti preparati in 8 stecchi di legno, alternandoli con le ciliegine

di mozzarella e le olive. Pestate l'aglio e il basilico nel mortaio, con una presa di sale; ammorbidite il composto con l'olio e insaporitelo con un pizzico di pepe. Servite, infine, gli spiedini con la salsina a parte.

Strudel di fave e ricotta

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina

1 uovo

400 g di ricotta

un ciuffo di prezzemolo

200 g di fave fresche sgranate

3 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

25 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Setacciate la farina e impastatela con l'uovo, 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e 1 dl d'acqua tiepida, fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica; poi, lasciatela riposare per 30 minuti sotto una ciotola capovolta. Nel frattempo, scottate le fave in acqua salata per 10 minuti; sgocciolatele e pelatele. Passate la ricotta al setaccio;

trasferitela in una terrina e conditela con una presa di sale, una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato.

Aggiungete le fave e amalgamate con cura. Stendete la pasta e, allargandola con le mani, ricavatene un rettangolo.

Distribuitevi sopra il composto preparato e arrotolatela su se stessa, formando uno strudel.

Sigillate i bordi e spennellate la superficie con l'olio rimasto.

Adagiate, infine, la preparazione in una teglia rivestita di carta da forno e infornate a 200° per circa 50 minuti.

Sushi al salmone

Ingredienti per 8-10 persone:

1 kg di riso

2 dl di aceto di riso (o aceto di vino bianco)

45 g di zucchero

250 g di filetto di salmone

6 fogli di alga nori

pasta wasabi

1 cetriolo

zenzero sott'aceto

sale

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

18 minuti

Mettete il riso in un colapasta a fori piccoli e immergetelo in una ciotola con abbondante acqua corrente; poi, scolatelo e ripetete l'operazione cambiando l'acqua.

Alla fine, quando il liquido sarà limpido, trasferite il riso in un tegame a fondo spesso, con 1 l d'acqua; coprite e portate ad ebollizione. Riducete, quindi, la fiamma e cuocete per 18 minuti.

Appena il riso avrà assorbito tutto il liquido, spegnete il fuoco e fate riposare coperto per 10 minuti.

Scaldate 1,5 dl d'aceto in un

pentolino con lo zucchero e 3 cucchiaini di sale, fino ad ottenere una soluzione; dopo, spegnete la fiamma e utilizzatene 1 cucchiaio per inumidire una terrina.

Trasferite il riso nel contenitore e conditelo con la miscela preparata, mescolandolo e stendendolo in modo che si raffreddi velocemente.

Versate in una ciotola l'aceto rimasto e 0,5 dl d'acqua e bagnatevi le mani durante le operazioni di preparazione del sushi.

Stendete un foglio di alga nori sull'apposita stuoia di bambù giapponese (oppure su un foglio di

carta da forno) e distribuitevi sopra uno strato di riso, lasciando un bordo di 2 cm; quindi, spalmate un velo di pasta wasabi sulla parte centrale.

Tagliate il pesce a listarelle sottili e disponetelo sulla salsa; poi, completate la farcitura con un po' di cetriolo tagliato a striscioline e poco zenzero.

Aiutandovi con la stuoia, arrotolate l'alga fino a chiudere il ripieno e sigillate i bordi con una leggera pressione.

A questo punto, tagliate il rotolo in porzioni di circa 2,5 cm ciascuna e procedete nello stesso modo, fino

ad esaurimento degli ingredienti.

N.B.: L'alga nori e la pasta wasabi si possono trovare nei negozi di alimenti orientali o naturali.

Tartine alla crema di carciofi

Ingredienti per 4 persone:

4 carciofi

4 fette di pancarrè

3 pomodori secchi

un rametto di prezzemolo

origano

½ spicchio d'aglio

1 rametto di basilico

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di preparazione:

10 minuti

Pulite i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e l'eventuale fieno; tagliateli a spicchi e lessateli in acqua bollente salata per 5 minuti.

A fine cottura, sgocciolateli e lasciateli intiepidire; poi, frullateli con i pomodori secchi, il prezzemolo, il basilico, una presa di origano, l'aglio e l'olio.

Condite la crema con poco sale e un pizzico di pepe e fatela raffreddare in frigo coperta. Spalmatela, infine, sulle fette di pancarrè tagliate a metà e tostate e servite.

Tartine alla crema rosa

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pancarrè

100 g di formaggio Quark

50 g di salmone affumicato

1 cipollotto

½ cucchiaino di paprika dolce

un ciuffo d'aneto

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Eliminate la crosta del pancarrè e dividete ciascuna fetta in due triangoli.

Frullate il salmone con il formaggio, il cipollotto, pulito e affettato e la paprika, fino ad ottenere una crema omogenea.

Conditela, quindi, con una presa di sale e l'aneto tritato e spalmatela sul pancarrè leggermente tostato.



Torta di spinaci

Ingredienti per 6 persone:

800 g di spinaci

500 g di ricotta

1 uovo

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

olio extravergine d'oliva
pangrattato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate gli spinaci; lavateli e lessateli in acqua salata. Quando saranno cotti, sgocciolateli bene e spezzettateli; poi, trasferiteli in una terrina e lasciateli intiepidire. Nel frattempo, setacciate la ricotta e amalgamatela con l'uovo sbattuto; condite il composto con il

parmigiano, una presa di sale e una spolverata di pepe e mescolatelo agli spinaci. Versate il preparato in una teglia unta d'olio e cosparsa di pangrattato e passate in forno, a 180°, per 30 minuti.



Tortino di polenta

Ingredienti per 6 persone:

1 confezione da 375 g di farina per polenta precotta

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

200 g di mozzarella

sale, pepe

burro per lo stampo

Tempo di preparazione:

10 minuti

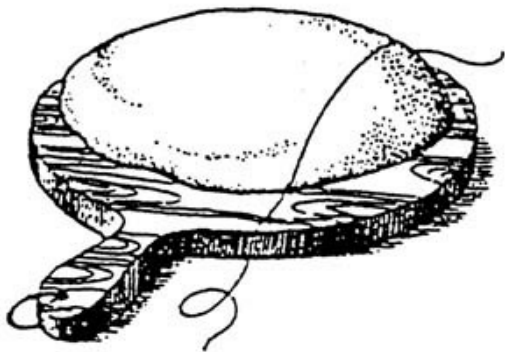
Tempo di cottura:

25 minuti

Preparate la polenta seguendo le

istruzioni riportate sulla confezione e lasciatela intiepidire; poi, incorporate la mozzarella a dadini e versate il preparato in una teglia imburrata.

Cospargete la superficie di parmigiano grattugiato e abbondante pepe e infornate a 200° per 15 minuti.



Tronchetti aromatici

Ingredienti per 4 persone:

4 caprini lunghi

un mazzetto di prezzemolo

un rametto di timo

un rametto di maggiorana

3 steli di erba cipollina

2 rametti di basilico

Tempo di preparazione:

15 minuti

Dividete ciascun caprino in 2 parti, in modo da ottenere 8 tronchetti e teneteli da parte.

Pulite le erbe, passandole rapidamente sotto l'acqua corrente;

poi, asciugatele perfettamente.

Staccate le foglie dai gambi e riducetele ad un trito finissimo. Trasferitelo, quindi, su un foglio di carta da cucina e rotolatevi sopra, uno per volta, i caprini.

Quando si saranno ricoperti interamente trasferite, i rotolini in un piatto da portata e servite.

Primi piatti

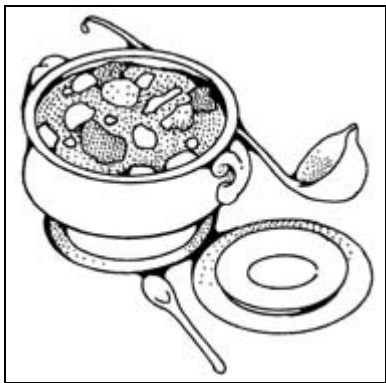








Minestre e zuppe



Crema di avocado

Ingredienti per 4 persone:

2 avocado

1 cipolla

1 limone

2 tazze di brodo vegetale

un rametto di coriandolo

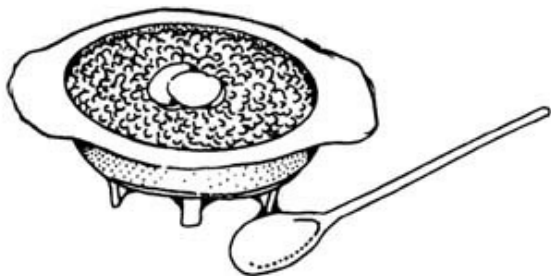
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Dividete a metà gli avocado; eliminate il nocciolo e prelevate la polpa con un cucchiaio. Spezzettatela, quindi, e trasferitela nel frullatore con il succo di mezzo limone. Aggiungete la cipolla affettata, il brodo tiepido, le foglie

di coriandolo lavate e spezzettate;
condite con una presa di sale e
frullate tutto fino ad ottenere un
composto liscio e omogeneo.
Cospargete la crema di abbondante
pepe nero macinato al momento e
servitela fredda.



Crema di carote alla paprika

Ingredienti per 4 persone:

600 g di carote

200 g di patate

1 porro

1,200 l di brodo vegetale

un ciuffo di prezzemolo

paprika

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Spazzolate le patate; lavatele e pelatele. Sciacquate le carote e raschiatele. Mondate il porro e

riducetelo ad anelli sottili; trasferitelo in un tegame con il brodo a bollore e aggiungete le altre verdure a pezzetti.

Lasciate cuocere la zuppa per 45 minuti; poi, frullatela.

Regolate, quindi, di sale e cospargete la crema con un pizzico di paprika e un trito di prezzemolo.

Crema di cavoli

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolfiore

3 patate

500 g di broccoletti

2 cucchiai di parmigiano
grattugiato

latte

un ciuffo di erba cipollina

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

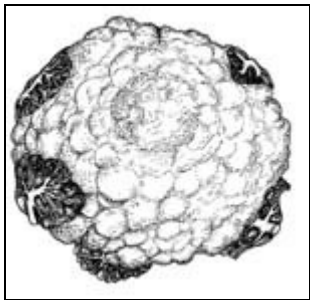
Mondate i broccoletti e il cavolfiore e dividete tutto in cimette. Lavate le patate; pelatele e tagliatele a dadini.

Lessate, quindi, le verdure in abbondante acqua salata a bollore; scolatele e trasferitele in una

ciotola con 1 mestolo di brodo di cottura e il parmigiano.

Frullate tutto con un frullatore ad immersione; poi, mescolando con una frusta, incorporate il latte caldo necessario per ottenere una crema morbida e omogenea.

Cospargete la preparazione con una spolverata di pepe; conditela con 1 cucchiaino d'olio e l'erba cipollina tagliuzzata e servitela calda o tiepida.



Crema di ceci

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ceci lessati

olio extravergine

d'oliva

(facoltativo)

6 dl di brodo vegetale

dadini di pane tostato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Frullate i ceci con il brodo caldo; poi, passate tutto al setaccio. Versate, quindi, la crema in un tegame, regolate di sale e portate a bollore. Irrorate, infine, con un filo d'olio; spolverizzate con poco pepe e servite con il pane tostato.

Crema di fave al finocchietto

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fave fresche sgranate

un mazzetto di finocchietto

selvatico

1 costola di sedano

½ cipolla

2 patate

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mettete le fave in un tegame con la cipolla affettata, il sedano a rondelle, le patate pelate e tagliate a dadini e il finocchietto (tenetene

da parte un ciuffo) lavato e spezzettato. Coprite d'acqua; salate, pepate e cuocete per circa 1 ora; poi, passate al setaccio i legumi e gli aromi sgocciolati e frullate tutto. Incorporate il brodo di cottura necessario ad ottenere una crema non troppo densa e portate a bollore.

Spegnete, quindi, la fiamma e irrorate la preparazione con un filo d'olio; guarnite con il finocchietto tritato e servite.



Crema di lattuga

Ingredienti per 4 persone:

500 g di lattuga

2 patate

8 dl di brodo

4 fette di pane casereccio rafferma
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Mondate la verdura, lavatela e scottatela in acqua salata per una decina di minuti; poi, scolatela e

tagliuzzatela.

Trasferitela, quindi, in un tegame con il brodo caldo e le patate pelate e tagliate a dadi e lasciate sobbollire per 5 minuti; regolate di sale e pepe e cuocete per altri 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura, frullate la zuppa e servitela ben calda, accompagnata con dadini di pane tostato.

Crema di patate

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate

1 porro

1 costola di sedano

1 l di brodo
un mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

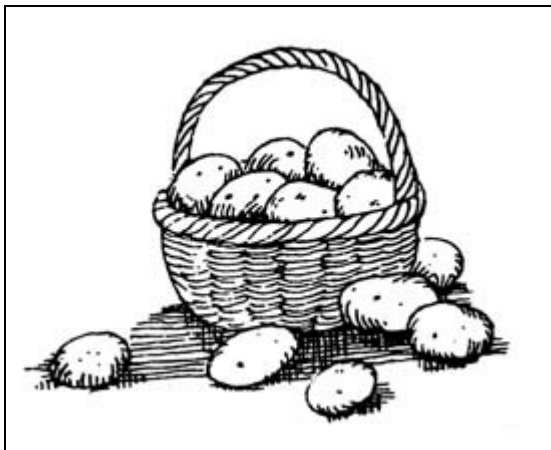
Lavate le patate; pelatele e riducetele a dadini. Mondate il sedano e il porro (eliminando la parte verde) e tagliate tutto a rondelle.

Riunite le verdure preparate in un

tegame; versate il brodo caldo e cuocete per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura, passate la zuppa al passaverdura e frullatela; regolate di sale e cospargete la crema di prezzemolo tritato e pepe macinato al momento.

Irrorate con l'olio e servite.



Crema di piselli

Ingredienti per 4 persone:

500 g di piselli freschi sgranati

1 cipollina

600 dl di brodo vegetale

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Tritate la cipollina e stufatela in un tegame con 2 cucchiaini di brodo; aggiungete i piselli e lasciate insaporire per 5 minuti. Salate, pepate; bagnate con il brodo caldo e cuocete, su fiamma moderata, per una ventina di minuti.

Appena i legumi saranno cotti, frullateli e servite la crema ben calda.

Crema di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di pomodori maturi

½ cipolla

2 patate

1,200 l di brodo

un rametto di basilico

un rametto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate e pelate le verdure; poi, tritate finemente la cipolla, tagliate a dadi le patate, private dei semi i pomodori e spezzettateli.

Stufate la cipolla in un tegame con

1 cucchiaino d'olio e 2 di brodo; poi, unite le patate, i pomodori, il basilico e il prezzemolo sminuzzati.

Mescolate con cura, bagnate con il brodo caldo e cuocete per circa 1 ora, su fiamma moderata.

A fine cottura, passate la preparazione al setaccio, frullatela e conditela con una presa di sale e un pizzico di pepe.

Riportate la crema a ebollizione, spegnete il fuoco e servite subito.

Crema di zucca al tartufo

Ingredienti per 4 persone:

800 g di polpa di zucca gialla

3 patate

1 porro

1 cuore di sedano

noce moscata

brodo vegetale

1 tartufo nero

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate la zucca e le patate e riducete entrambe a dadini.

Tritate finemente il porro e il sedano e fateli stufare in un

tegame con 1 cucchiaino d'olio e un mestolino di brodo; poi, unite le verdure e 5 dl di brodo e cuocete per 30 minuti.

A fine cottura, frullate tutto; regolate di sale e condite con una spolverata di pepe e un pizzico di noce moscata.

Versate la crema di zucca nei piatti; distribuite sopra il tartufo a lamelle sottili e servite.

Gazpacho

Ingredienti per 4 persone:

600 g di pomodori maturi

1 peperone

1 cetriolo

1 spicchio d'aglio
cipolla rossa
4 fette di pane raffermo
½ limone
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Pelate i pomodori; privateli dei semi e frullateli con l'aglio, l'olio, 2 cucchiaini di succo di limone, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Ottenuta una crema omogenea, trasferitela in una terrina e ponete

in frigo per qualche ora. Mondate e lavate il peperone, il cetriolo e la cipolla; tagliateli a pezzettini e metteteli in una zuppiera.

Aggiungete il pane a dadini e coprite tutto con il composto di pomodoro.

Incorporate, infine, poca acqua fredda e servite.

Gnocchetti di ricotta in brodo

Ingredienti per 4 persone:

300 g di ricotta

1 porro

un mazzetto di spinaci

1 carota

1 patata

1 cipolla

1 costola di sedano

1 pomodoro

un ciuffo di basilico

50 g di grana grattugiato

farina

1 uovo

1 tuorlo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 20 minuti

Lavate con cura la patata, la

cipolla, il porro (privato della parte verde), la carota e il pomodoro e, senza sbucciarli, trasferiteli in un tegame.

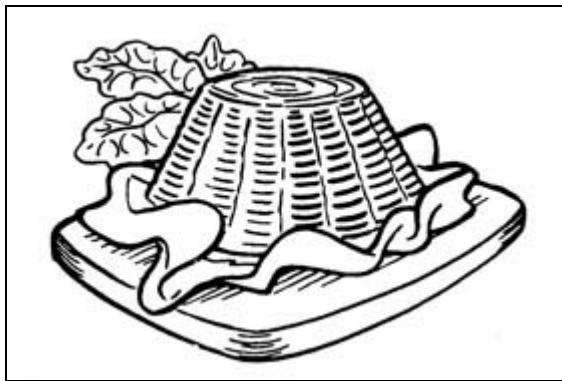
Aggiungete le foglie di basilico, 1,5 l d'acqua, sale e pepe e lasciate sobbollire per 1 ora.

Nel frattempo, passate la ricotta al setaccio e amalgamatela con l'uovo e il tuorlo sbattuti, una presa di sale, il grana e circa 100 g di farina. Ottenuto un composto abbastanza sodo e omogeneo, ricavatene dei cordoncini che taglierete a pezzetti di un paio di cm.

A fine cottura, fate riposare il brodo per 30 minuti; filtratelo e

riportate a bollore. Immergete, quindi, gli spinaci mondati e spezzettati e, 10 minuti dopo, gli gnocchetti.

Proseguite la cottura per altri 2 minuti e servite.



Minestra con i broccoletti

Ingredienti per 4 persone:

200 g di lenticchie
200 g di ditalini brodo
500 g di broccoletti
1 costola di sedano
1 carota
1 porro
brodo
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

70 minuti

Ponete a bagno le lenticchie per 3-

4 ore in acqua fredda; scolatele e lessatele per una decina di minuti.

Stufate un trito di carota, sedano e porro in un tegame, con 3 cucchiaini di brodo; dopo, unite le lenticchie e 1 litro e mezzo di brodo caldo.

Salate e portate ad ebollizione.

Mondate i broccoletti, tagliateli in cimette e aggiungeteli alla zuppa; poi, cuocete per circa 45 minuti.

Versate, quindi, la pasta e finite di cuocere. Condite, infine, la minestra con l'olio e una spolverata di pepe e servitela ben calda.

Minestra di castagne

Ingredienti per 4 persone:

300 g di castagne

200 g di riso

1 foglia di alloro

latte

½ cipolla

sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e mezza

Scottate le castagne per 5 minuti in acqua bollente; sbucciatele e pelatele. Trasferitele in un tegame con la cipolla tritata e l'alloro; coprite d'acqua salata e cuocete su

fiamma moderata. Appena le castagne saranno tenere, passatene un terzo al setaccio e mescolate la purea alla zuppa. A questo punto, eliminate l'alloro, regolate di sale e pepe e versate 8 dl di latte. Portate a bollore e cuocete il riso.

Minestra di ceci

Ingredienti per 4 persone:

300 g di ceci

200 g di riso

1 cuore di sedano con le foglie

1 foglia di alloro

1 cipolla

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

3 ore e mezza

Ponete i ceci a bagno per 24 ore.
Scolateli e sciacquateli.

Sgocciolateli e trasferiteli in un tegame con la cipolla e il sedano spezzettati. Aggiungete l'alloro e 2 litri d'acqua e portate ad ebollizione; poi, lasciate cuocere, su fiamma moderata, per 3 ore.

Appena i legumi saranno cotti,

salate e versate il riso. Rimestate e portate a cottura. Cospargete la minestra già pronta con una spolverata di pepe; irroratela con l'olio e servitela ben calda.

Minestra di cereali e verdure

Ingredienti per 4 persone:

200 g di miscela di tre cereali (farro, riso e orzo)

200 g di bietoline

2 carote

2 patate

1 costola di sedano

100 g di piselli sgusciati

200 g di pomodori maturi

100 g di fagiolini
1 porro
1 zucchini
un ciuffo di prezzemolo
un ciuffo di basilico
brodo vegetale
parmigiano grattugiato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

65 minuti

Mondate e lavate le verdure. Riducete a dadini la zucchini e le patate e a rondelle le carote, il

sedano e il porro; poi, spezzettate le bietoline, i fagiolini e i pomodori e riunite tutti gli ingredienti preparati in un tegame con i piselli e il prezzemolo tritato.

Coprite con 2 litri di brodo vegetale e cuocete per tre quarti d'ora. Trascorso questo tempo, salate, pepate e aggiungete i cereali. Proseguite, quindi, la cottura per altri 20 minuti. Qualche istante prima di spegnere la fiamma, cospargete la minestra di foglie di basilico sminuzzate e servitela calda o tiepida con il parmigiano grattugiato a parte.

Minestra di fregula con

arselle

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di arselle

200 g di fregula sarda

2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

½ tazza di salsa di pomodoro

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Lasciate le arselle a bagno in

acqua e sale per un paio d'ore, scuotendole di tanto in tanto; poi, sciacquatele e trasferitele in una padella. Coprite e aspettate che si schiudano su fuoco vivo; quindi, eliminate i molluschi rimasti chiusi e filtrate il fondo di cottura. Fate insaporire la salsa di pomodoro in un tegame con l'aglio e l'olio. Regolate di sale e pepe; cospargete di prezzemolo tritato e lasciate cuocere per 5 minuti. A questo punto, unite le arselle con il loro liquido e 1,5 l d'acqua calda; portate a bollore e aggiungete la fregula. Mescolate e cuocete per 10 minuti.

Minestra di legumi e verdure

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso

150 g di lenticchie

un mazzetto di bietole

200 g di polpa di zucca

1 cipolla

1 foglia di alloro

1 costola di sedano

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lasciate a bagno le lenticchie per 4 ore. Sciacquatele e lessatele per mezz'ora con l'alloro, mezza cipolla e il sedano.

Stufate, mezza cipolla tritata in un tegame con un cucchiaino d'olio e 2 di brodo; aggiungete la zucca a dadini, le bietole mondiate e tagliuzzate e le lenticchie sgocciolate e fate insaporire per qualche minuto.

Versate 2 l di brodo caldo e cuocete per 15 minuti; poi, salate, unite il riso e portate a cottura.

Minestra di pasta e verdure

Ingredienti per 4 persone:

2 patate

1/2 cavolo verza

2 carote

2 zucchine

100 g di pisellini freschi sgusciati

1 cuore di sedano

1 cipolla

un mazzetto di prezzemolo

un rametto di basilico

4 pomodori maturi

200 g di pasta tipo ditali

2 l di brodo

parmigiano grattugiato

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e mezza

Mondate le verdure e lavatele accuratamente; poi, tagliate a dadini le patate, le carote, le zucchine e il sedano.

Tritate finemente la cipolla e metà prezzemolo; riducete a listarelle la verza e a filetti i pomodori pelati e privati dei semi.

Portate ad ebollizione il brodo e

tuffatevi tutti gli ingredienti preparati e i piselli; cospargete con una presa di sale e un pizzico di pepe e cuocete, dolcemente, per 1 ora e un quarto. A questo punto, versate la pasta e finite di cuocere.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, aggiungete al minestrone un trito di basilico e prezzemolo e l'olio e servite la zuppa ben calda, accompagnandola con parmigiano grattugiato.



Minestra di patate

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate

200 g di riso

2 l di brodo di pollo

un ciuffo di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Portate a bollore il brodo.

Aggiungete le patate pelate e tagliate a dadini e cuocete, su

fiamma moderata, per circa 40 minuti. A questo punto, regolate di sale e pepe, versate il riso e finite di cuocere. Cospargete, infine, la minestra di foglie di basilico spezzettate e lasciatela riposare per qualche minuto, prima di servire.

Minestra di riso integrale con broccoli e carciofi

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso integrale

4 carciofi

300 g di broccoli

1 limone

1 spicchio d'aglio

2,5 l di brodo un mazzetto di

prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Mondate i carciofi; eliminate le punte e l'eventuale fieno, tagliateli a spicchi e tuffateli in acqua acidulata con succo di limone. Stufate i carciofi ben sgocciolati in un tegame con 3 cucchiaini di brodo e l'aglio schiacciato; eliminatelo e aggiungete i carciofi ben sgocciolati. Rigirateli con cura nel

condimento; spargetevi sopra
abbondante prezzemolo tritato,
pepate e lasciate insaporire tutto
per un paio di minuti. Versate,
quindi, il brodo bollente e cuocete
per una decina di minuti. Trascorso
questo tempo, regolate di sale e
pepe; unite i broccoli, mondati e
spezzettati e il riso e portate a
termine la cottura.

Minestra di semolino

Ingredienti per 4 persone:

500 g di bietoline

150 g di semolino

1,5 l di brodo di pollo

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate le bietoline; lavatele e spezzettatele. Portate a bollore il brodo; regolate di sale e aggiungete la verdura. Fate cuocere per una ventina di minuti; quindi, versate il semolino a pioggia e portate a cottura, rimestando continuamente con un mestolo di legno.

Minestra di zucchine e

porri

Ingredienti per 4 persone:

250 g di spaghetti spezzati

2 porri

500 g di zucchine

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

2 l di brodo di pollo

un mazzetto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavate le zucchine; spuntatele e

tagliatele a rondelle.

Mondate i porri, eliminate la parte verde e affettate finemente il resto.

Stufate il porro in un tegame con l'olio e 2 cucchiaini d'acqua; poi, unite le zucchine e fate insaporire per un paio di minuti. Coprite tutto con il brodo caldo e cuocete per 30 minuti. Salate e pepate; versate la pasta e portate a termine la cottura. Cospargete la minestra di prezzemolo tritato e servitela ben calda.



Minestrone di riso al pesto

Ingredienti per 4 persone:
200 g di riso

150 g di fagioli borlotti freschi
sgranati

300 g di verdure miste (spinaci,
bietole, cavolo)

2 patate

1 porro

2 carote

1 costola di sedano

½ cipolla

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

2 cucchiaini di pesto alla genovese

parmigiano grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 50 minuti

Sbucciate e tagliate a dadini le patate, affettate le carote e tritate grossolanamente tutte le altre verdure. Preparate un trito con il sedano, la cipolla e la parte bianca del porro e stufatelo in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e 2 di acqua; unite gli ingredienti preparati e fateli insaporire rigirandoli nel condimento.

Aggiungete i fagioli, salate, pepate; coprite con 2 l d'acqua e cuocete, su fiamma moderata, per 1 ora e mezza.

Trascorso questo tempo, versate il riso e proseguite la cottura per altri 15 minuti; incorporate, quindi, il pesto e, dopo un paio di minuti, spegnete il fuoco.

Servite il minestrone caldo o tiepido accompagnato con il parmigiano.



Pappa al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pane raffermo

500 g di pomodori maturi

un ciuffo di basilico

2 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Spezzettate il pane e trasferitelo in un tegame.

Aggiungete i pomodori pelati e

spezzettati, l'aglio, le foglie di basilico e 2 cucchiaini d'olio; salate, pepate e fate insaporire per qualche minuto, mescolando.

Coprite, quindi, con 1 mestolo d'acqua calda e cuocete per circa mezz'ora, incorporando, se necessario, altra acqua.

Appena il pane si sarà spappolato, rendendo la zuppa densa, spegnete la fiamma e servite irrorando, se gradite, ciascuna porzione con un filo d'olio.

Passatelli in brodo

Ingredienti per 4 persone:

1,5 l di brodo di pollo

2 uova
150 g di mollica di pane raffermo
grattugiata
½ limone
100 g di parmigiano grattugiato
noce moscata
sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Amalgamate la mollica di pane con 50 g di parmigiano e le uova battute.

Insaporite il composto con una

presa di sale, la scorza di limone grattugiata e una spolverata di noce moscata e lavorate con cura tutto, fino ad ottenere un impasto sodo; poi, lasciatelo riposare coperto, in frigo, per un'ora.

Preparate, quindi, i passatelli con l'apposito ferro oppure con il tritacarne senza lame, tagliandoli con un coltello alla lunghezza di circa 6 cm; tuffateli nel brodo a bollore e cuocete per 4-5 minuti.

Servite la minestra ben calda accompagnando con il parmigiano rimasto.

Passato di verdura

Ingredienti per 4 persone:

4 patate

2 carote

300 g di spinaci

2 pomodori

150 g di broccoli

2 zucchine

1 costola di sedano

200 g di pisellini sgranati

1 cipolla

un rametto di basilico

un ciuffo di prezzemolo

brodo vegetale

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Mondate e lavate accuratamente le verdure; poi, tagliatele a pezzettini e mettetele in un tegame.

Aggiungete i pisellini e la cipolla tritata e coprite tutto con 1,5 l di brodo vegetale; salate, pepate e cuocete per 45 minuti.

Trascorso il tempo indicato, passate il minestrone al passaverdura e profumatelo con un trito misto di prezzemolo e basilico.

Servite la zuppa ben calda, con un

filo d'olio.

Pasta e fagioli

Ingredienti per 4 persone:

300 g di fagioli borlotti freschi
sgranati

200 g di tagliatelle fresche

½ cipolla

1 foglia di alloro

1 costola di sedano

1 carota

un ciuffo di rosmarino

2 cucchiaini di salsa di pomodoro

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Sciacquate i fagioli e sgocciolateli bene; poi, trasferiteli in un tegame con un trito di cipolla, sedano, rosmarino e carota. Unite l'alloro, la salsa di pomodoro e 2 litri d'acqua e cuocete per 1 ora e mezza.

A questo punto, passate al passaverdura un terzo dei legumi e mescolate la crema ottenuta alla zuppa; salate, aggiungete le tagliatelle e portate a cottura.

Alla fine, condite la minestra con 2 cucchiai d'olio e un'abbondante

spolverata di pepe e servite.

Potage di fagioli

Ingredienti per 4 persone:

1,200 kg di fagioli borlotti freschi

½ cipolla

2 patate

1 costola di sedano

1 carota

1 foglia di alloro

un rametto di rosmarino

un ciuffo di basilico

un ciuffo di prezzemolo

1 l di brodo di carne

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

2 ore e 15 minuti

Pelate la cipolla e la carota; pulite il sedano e le erbe e legateli a mazzetto.

Sgranate i fagioli e metteteli in un tegame con le patate a dadini, la cipolla affettata, la carota e gli aromi; coprite con acqua abbondante e cuocete per 2 ore.

Trascorso questo tempo, eliminate gli odori; scolate legumi e patate e passateli al passaverdura.

Frullate la purea ottenuta e versatela in una casseruola;

incorporate il brodo caldo, poco sale e pepe e portate ad ebollizione.

Spegnete la fiamma e servite la crema ben calda accompagnando, se gradite, con crostini di pane.

Quadrucci al latte

Ingredienti per 4 persone:

200 g di quadrucci all'uovo

1 l di latte

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

2 tuorli

sale

noce moscata (facoltativo)

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lessate i quadrucci in acqua salata e, in un'altra casseruola, portate a bollore il latte.

Nel frattempo, mettete i tuorli in una ciotola, unite il parmigiano grattugiato, il sale e, se piace, una punta di noce moscata. Amalgamate il composto con una frusta; poi, diluitelo con il latte caldo e mescolate energicamente per evitare che si "stracci".

Ottenuto un miscuglio liquido omogeneo, versatelo in un tegame,

aggiungete i quadrucci cotti al dente e ben scolati e rimestate con cura.

Coprite, quindi, la pentola e tenetela in caldo per un paio di minuti, affinché la pasta si insaporisca.

Ravioli di pesce in brodo

Ingredienti per 4 persone:

350 g di farina di grano duro

1 scorfano di circa 1 kg

100 g di pancarrè

latte

un ciuffo di basilico

un mazzetto di prezzemolo

sale, pepe in grani

500 g di pomodori maturi passati
al setaccio

1 spicchio d'aglio

1 scalogno

1 carota

1 costola di sedano

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

50 minuti

Setacciate la farina sul piano di lavoro e fate la fontana; poi, impastatela con l'acqua salata necessaria per ottenere una pasta liscia e omogenea. Raccoglietela a

panetto e ponetela sotto una ciotola capovolta, sul piano di lavoro leggermente infarinato.

Lasciatela, quindi, riposare per mezz'ora. Pulite il pesce e sfilettatelo. Recuperate la testa e la lisca e mettetele in un tegame con lo scalogno, la carota raschiata, il sedano mondato, un ciuffo di prezzemolo, la passata di pomodoro, qualche grano di pepe e 2 l d'acqua; salate e lasciate sobbollire per mezz'ora.

Trascorso questo tempo, aggiungete un pesto di aglio, prezzemolo e basilico e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Spegnete la fiamma e lasciate riposare la preparazione, per circa 1 ora; poi, filtrate il liquido.

Ammollate il pancarrè senza crosta in poco latte tiepido; strizzatelo e passatelo al mixer con i filetti di pesce, un ciuffo di prezzemolo e una presa di sale.

Stendete la pasta in sfoglie sottili; distribuitevi sopra la farcia a cucchiaini ben distanziati e ripiegatevi sopra la pasta. Sigillate i bordi e ritagliate dei quadrati di 3-4 cm di lato.

Tuffate i ravioli nel brodo di pesce a bollore e serviteli ben caldi con il liquido di cottura.

Risi e bisi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso

600 g di piselli freschi

1 cipollina

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavate con cura i piselli; sgocciolateli, sgranateli e trasferite i baccelli in un tegame. Coprite con

1,100 l d'acqua; salate e cuocete per 30 minuti.

Tritate la cipollina e fatela appassire in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio e 2 di acqua; unite il riso e tostatelo brevemente.

Portate, quindi, a cottura, incorporando poco per volta il brodo filtrato dei baccelli. Cospargete, infine, lamine di prezzemolo tritato; irroratela con 1 cucchiaio d'olio e servitela ben calda.

Stracciatella

Ingredienti per 4 persone:

3 uova

50 g di semolino

1,5 l di brodo
un ciuffo di prezzemolo
parmigiano grattugiato
sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

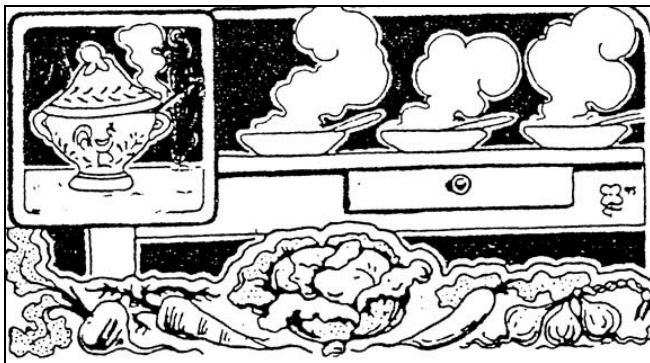
20 minuti

Portate ad ebollizione il brodo, tenendone da parte 1 bicchiere. Nel frattempo, sgusciate le uova in una terrina; unite il semolino, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato e una presa di sale e amalgamate con cura tutto.

Appena il composto sarà omogeneo, diluitelo con il brodo freddo rimasto e sbattete il preparato con una frusta.

Versatelo, quindi, nel tegame con il brodo a bollore e cuocete, mescolando, per 5 minuti.

Alla fine, regolate di sale, cospargete di prezzemolo tritato e servite subito.



Zuppa di asparagi

Ingredienti per 4 persone:

800 g di asparagi

100 g di carote

1 cipolla

2 patate

1 costola di sedano

un mazzetto di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

1 l di brodo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e mezza

Raschiate gli asparagi con un coltellino; lavateli e legateli a mazzetti. Lessateli in una pentola con poca acqua, per 15-20 minuti.

Appena saranno cotti; scolateli e tagliate le punte, che terrete da parte. Mondate, sciacquate e tagliate a pezzetti le carote, le patate, la cipolla e il sedano;

mettete tutto in un tegame con 2 cucchiaini di brodo, 1 d'olio e i gambi degli asparagi affettati e stufate per un paio di minuti, rimestando.

Appena le verdure saranno appassite, versate il brodo miscelato con 2 mestoli d'acqua di cottura degli asparagi e cuocete per circa 1 ora; poi, passate la zuppa al setaccio e frullatela.

Al momento di servire, guarnite la preparazione con le punte tenute da parte, abbondante prezzemolo tritato e un filo d'olio.

Zuppa di cardi

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di cardi teneri
2 pomodori
1 cipolla
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mondate i cardi eliminando le coste più dure, i filamenti e la parte legnosa; poi, tagliateli a pezzetti e immergeteli in acqua e succo di limone per 20 minuti. Sgocciolateli

e lessateli per una decina di minuti; quindi, scolateli e trasferiteli in un tegame con la cipolla affettata e i pomodori pelati, privati dei semi e tritati. Coprite con acqua abbondante, salate e cuocete per 40 minuti.

Appena la zuppa sarà pronta, insaporitela con una spolverata di pepe; irrorate con l'olio e servite.

Zuppa di cardi e polpette

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di cardi

200 g di polpa di vitello tritata

1 cucchiaio di pangrattato

un ciuffo di prezzemolo

1 limone
1,5 l di brodo di pollo
1 cucchiaino di parmigiano
grattugiato
1 albume
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mettete il tritato in una ciotola e aggiungete il pangrattato, l'albume, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Lavorate, quindi, l'impasto fino a quando sarà omogeneo; poi, ricavatene delle polpettine, poco più grandi di una nocciola e tenetele da parte. Mondate i cardi eliminando le coste più dure, i filamenti e la parte legnosa; poi, tagliateli a pezzetti e immergeteli in acqua e succo di limone per 20 minuti. Sgocciolateli e lessateli per una decina di minuti; quindi, scolateli e trasferiteli in un tegame con il brodo a bollore. Aggiungete le polpettine e lasciate cuocere per una ventina di minuti.

Zuppa di cicerchie

Ingredienti per 4 persone:

350 g di cicerchie

1 spicchio d'aglio

1 costola di sedano

1 dl di salsa di pomodoro

1 foglia di alloro

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

pane casereccio

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

3 ore

Lasciate le cicerchie, ben lavate, a bagno per una notte. Scolatele, sciacquatele e lessatele per 1 ora e mezza in acqua abbondante.

A fine cottura, scolate i legumi e trasferiteli in un tegame con l'aglio pelato, il sedano a rondelle, l'alloro, la salsa di pomodoro e il prezzemolo sminuzzato; coprite con abbondante acqua calda e portate a cottura, su fiamma dolce, salando alla fine.

Appena i legumi saranno cotti, eliminate l'aglio, frullatene un terzo e incorporate la crema alla zuppa; poi, scaldate tutto per qualche minuto e spegnete il fuoco. Condite,

infine, la preparazione con l'olio e servitela con fette di pane casereccio tostate.



Zuppa di cipolle

Ingredienti per 4 persone:

600 g di cipolle bianche

1,5 l di brodo

1 filoncino di pane raffermo

2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Pelate le cipolle e affettatele molto finemente; poi, lasciatele in una ciotola con acqua fredda per 1 ora. Trascorso il tempo indicato, sgocciolatele e trasferitele in un tegame con l'olio e un mestolino di brodo; cospargete di sale e cuocete coperto, su fiamma bassa, fino a quando le cipolle saranno appassite.

A questo punto, bagnatele con 1 litro di brodo caldo e proseguite la cottura per una ventina di minuti; dopo, passatene un terzo al setaccio e mescolate la purea al resto della zuppa.

Diluite tutto con il brodo bollente

necessario e amalgamate con cura; cospargete di pepe e lasciate la preparazione su fuoco lento ancora per 10 minuti, mescolando continuamente.

A fine cottura, disponete le fette di pane tostato sul fondo dei piatti, cospargetele di parmigiano e versatevi sopra la crema di cipolle. Servite immediatamente.

Zuppa di farro e fagioli

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fagioli borlotti secchi

200 g di farro spezzato

1 porro

2 carote

1 costa di sedano
un ciuffo di prezzemolo
300 g di bietole
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

2 ore

Ponete i fagioli a bagno per una notte in acqua fredda; poi, scolateli e lessateli per 1 ora e un quarto.

Aggiungete il sedano e le carote a rondelle, le bietole, mondate e

spezzettate, il prezzemolo tritato e il bianco del porro affettato finemente. Versate, se occorre, altra acqua; salate e riportate a bollore.

A questo punto, unite il farro; rimestate con cura e cuocete per circa 50 minuti. Insaporite, quindi, la minestra con una spolverata di pepe e l'olio.

Zuppa di fave e cicoriella

Ingredienti per 4 persone:

500 g di cicoria selvatica

300 g di fave fresche sgranate

2 pomodori maturi

olio extravergine d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate la cicoria; lavatela bene e scottatela per 10 minuti.

Scolatela, spezzettatela e trasferitela in un altro tegame, con abbondante acqua salata a bollore.

Aggiungete i pomodori, pelati, privati dei semi e sminuzzati e le fave e portate a cottura.

Condite, infine, la zuppa con un filo d'olio e servitela ben calda.

Zuppa di frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di vongole e telline

1 kg di cozze

500 g di fasolari e datteri

2 spicchi d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

fette di pane tostato

1 tazza di passata di pomodori
freschi

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Lasciate le vongole e le telline a bagno in acqua e sale per un paio d'ore, scuotendole di tanto in tanto; poi, sciacquatele.

Pulite tutte le altre conchiglie e trasferitele in padella. Coprite e aspettate che si schiudano su fuoco vivo; quindi, eliminate i molluschi rimasti chiusi e filtrate il fondo di cottura.

Fate insaporire la passata in un tegame con l'olio e l'aglio (che eliminerete).

Regolate di sale e pepe;

cospargete di prezzemolo tritato e lasciate cuocere per 5 minuti. A questo punto, aggiungete i frutti di mare con il loro liquido e 1 l d'acqua calda e cuocete per altri 10 minuti, dal bollore.

Distribuite, infine, le fette di pane nei piatti; versatevi sopra la zuppa bollente e servite.

Zuppa di lenticchie

Ingredienti per 4 persone:

400 g di lenticchie

1 costola di sedano

1 carota un mazzetto di bietole

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 cipolla brodo
½ tazza di salsa di pomodoro
(facoltativo)
olio extravergine d'oliva
sale, pepe (o peperoncino)

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Ponete le lenticchie a bagno per 3-4 ore; poi, eliminate quelle venute a galla e scolate le altre.

Trasferitele, quindi, in una pentola, preferibilmente di coccio e aggiungete le bietole, mondiate e

spezzettate, un trito di cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo e la salsa di pomodoro.

Coprite con acqua fredda e cuocete, su fiamma bassa, per circa 1 ora, salando a metà cottura.

Condite la zuppa con un filo d'olio e una spolverata di pepe e servite.

Zuppa di lenticchie e carciofi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di lenticchie piccole (tipo Castelluccio)

4 carciofi

1 cipolla

1 cuore di sedano con le foglie

ciuffo di prezzemolo

1 cipolla

1 limone

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

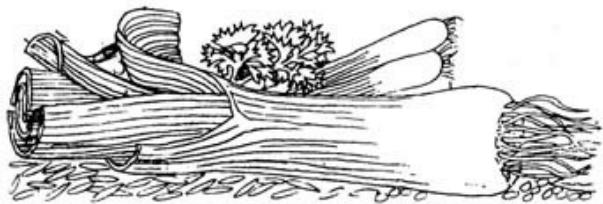
45 minuti

Lessate per 30 minuti le lenticchie in acqua abbondante con il sedano e un pezzetto di cipolla. Spuntate i carciofi e apriteli a metà; privateli del fieno e tagliateli a spicchi sottili, tuffandoli man mano in acqua e

succo di limone. Affettate la cipolla rimasta e stufatela in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e 2 di acqua; aggiungete i carciofi e fate insaporire per un paio di minuti.

Unite le lenticchie con 1,5 l del loro brodo e il prezzemolo tritato; regolate di sale e pepe e cuocete per 15 minuti.

Irrorate la zuppa con un filo d'olio e servitela calda.



Zuppa di patate e porri

Ingredienti per 4 persone:

200 g di porri

700 g di patate

2 carote

2 pomodori brodo vegetale

un mazzetto di prezzemolo

4 fette di pane casereccio

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate i porri, eliminando la

parte verde; lavateli e affettateli finemente. Spazzolate le patate; sbucciatele e riducetele a dadini. Raschiate le carote e tagliatele a rondelle.

Trasferite, quindi, le verdure preparate in un tegame.

Aggiungete i pomodori pelati e spezzettati, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe; coprite con 1 litro e mezzo di brodo caldo e cuocete per circa 40 minuti.

Servite, infine, la preparazione ben calda, accompagnata con dadini di pane tostato.

Zuppa di pesce con crostini

all'aglio

Ingredienti per 4 persone:

700 g di pesce a trance (cernia, dentice, grongo)

2 aragostine

4 scorfani medi

300 g di gamberi o scampi

300 g di calamaretti e seppie già puliti

500 g di molluschi con guscio (cozze, vongole, fasolari)

1 cipolla

1 carota

1 foglia di alloro

2 spicchi d'aglio

250 g di passata di pomodoro fresco

1 cuore di sedano con le foglie
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
un mazzetto di prezzemolo
fette di pane casereccio
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Pulite e lavate i molluschi. Fateli aprire in padella, senza condimento; eliminate quelli rimasti chiusi e filtrate il liquido emesso. Lessate per 5 minuti le aragostine;

pulite e lavate gli scorfani. Fate appassire un trito di cipolla, sedano, carota e prezzemolo in un tegame con l'olio, l'alloro, un pezzetto di peperoncino e 1 spicchio d'aglio (che eliminerete). Aggiungete la salsa, abbondante acqua calda, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate sobbollire per qualche minuto.

Immergete, quindi, i calamari e le seppie a pezzetti e gli scorfani e cuocete per 10 minuti.

Trascorso questo tempo, unite i pesci a trance e, 5 minuti dopo, le aragoste divise a metà e i gamberi e proseguite la cottura per altri 5-6

minuti. Un paio di minuti prima di spegnere la fiamma, versate le conchiglie.

Quando la zuppa sarà pronta, filtrate il brodo e distribuitelo nei piatti con le porzioni di pesce. Accompagnate con fette di pane tostato e strofinato con l'aglio.



Zuppa di pollo

Ingredienti per 4 persone:

300 g di petto di pollo
un mazzetto di spinaci
1 porro
2 peperoni
2 carote
1 costola di sedano
1 grosso pomodoro maturo
un ciuffo di rosmarino
2 l di brodo vegetale
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
crostini di pane
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 15 minuti

Ponete il peperone, mondato e tagliato a listarelle, in acqua e sale per 15 minuti. Mondate gli spinaci; lavateli e spezzettateli.

Tagliate il petto di pollo a cubetti e insaporitelo in un tegame con 1 cucchiaio d'olio, 2 di brodo e un trito di rosmarino. Aggiungete il peperone, il sedano e il porro a rondelle, le carote a dadini, gli spinaci e il pomodoro pelato, privato dei semi e sminuzzato. Rimestate tutto per un paio di minuti; poi, versate il brodo e cuocete, su fiamma moderata, per

circa 1 ora. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, regolate di sale e cospargete di pepe. Servite la zuppa con l'olio rimasto e i crostini.

Zuppa di porcini

Ingredienti per 4 persone:

400 g di funghi porcini freschi

2 spicchi d'aglio

2 pomodori maturi (facoltativo)

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

1 l di brodo (o acqua)

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

fette di pane tostato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Pulite i funghi con un panno umido ed eliminate i residui di terriccio dai gambi; poi, tagliateli a pezzettini (o affettateli) e saltateli in tegame con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio pelato.

Aggiungete, quindi, i pomodori pelati, privati dei semi e tritati, il prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe e fate insaporire per un paio di minuti.

A questo punto, versate il brodo caldo (o acqua) e cuocete per una ventina di minuti.

Distribuite le fette di pane nei piatti; cospargetele di parmigiano e versatevi sopra la zuppa ben calda.

Zuppa di verdure al formaggio

Ingredienti per 4 persone:

2 pomodori maturi

2 zucchine

2 cipollotti

2 carote

un rametto di basilico

100 g di tofu

2 fette di pane raffermo

1 l di brodo vegetale
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Mondate e lavate le verdure; poi, riducete a dadini le zucchine, le carote e i pomodori pelati e ad anelli i cipollotti.

Scaldate il brodo e tuffatevi le verdure; insaporite tutto con sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti.

Spegnete la fiamma e lasciate intiepidire la preparazione; dopo,

aggiungete il pane tostato a dadini e il tofu a cubetti e completate la zuppa con un trito di basilico.

Zuppa di verza

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolo verza

1,5 l di brodo di carne

2 carote

2 patate fette di pane raffermo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata. Nel frattempo, mondate la verza, eliminando le foglie esterne; quindi, dividetela in quattro spicchi e lessatela per 15 minuti. Trascorso il tempo indicato, scolatela e lasciatela raffreddare; poi, eliminate il torsolo e riducetela a listarelle sottili. Pelate le carote e le patate; lavatele e tagliatele a dadini. Immergete tutte le verdure nel brodo a bollore; regolate di sale e pepe e cuocete per circa tre quarti d'ora. Servite, infine, la zuppa ben calda con cubetti di pane tostato.

Zuppa fredda alla menta

Ingredienti per 4 persone:

6 dl di yogurt naturale

3 cucchiaini di menta tritata

1 cipollotto

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tritate molto finemente il cipollotto. Versate lo yogurt in una grande ciotola; aggiungete il trito preparato e la menta e condite il composto con una presa di sale e un pizzico di peperoncino in polvere. Servite la zuppa ben fredda, guarnita con foglioline di

menta fresca.



Zuppa montanara

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina gialla
6 dl d'acqua
1 l di latte freddo
sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Portate ad ebollizione l'acqua, moderatamente salata; quindi, abbassate la fiamma, versate la farina a pioggia e lasciate cuocere il composto, mescolando continuamente. Dopo 45-50 minuti, spegnete il fuoco e rovesciate la

polenta sul tagliere o in un piatto; lasciatela intiepidire, tagliatela a fette e distribuitela nei piatti.

Versatevi sopra il latte freddo e servite immediatamente.

Zuppa pavese

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

4 fette di pane casereccio

1 l di brodo

grana grattugiato

Tempo di preparazione:

5 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Tostate il pane e distribuite 1 fetta in ciascun piatto. Fate scivolare su ogni fetta 1 uovo e versate lentamente il brodo bollente, facendo attenzione a non rompere i tuorli. Cospargete la zuppa di grana grattugiato e servite subito.

Zuppetta con i gamberi

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di gamberi

300 g di erbe

1 carota

1 cipolla

500 g di pomodori pelati

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio
brodo vegetale
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
4 fette di pane casereccio
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Sgusciate i gamberi; eliminate il budellino nero dalle code e sciacquateli con cura.

Tritate la cipolla e stufatela, in un tegame, con 2 cucchiaini di brodo;

aggiungete le carote a dadini, il sedano a rondelle e le erbe pulite e spezzettate. Fate insaporire tutto per un paio di minuti, mescolando; poi, unite i pomodori passati al setaccio e 1 litro d'acqua calda. Salate, pepate e portate a bollore. Lasciate cuocere per 20 minuti; quindi, mescolate alla zuppa un trito di aglio e prezzemolo e le code di gamberi a pezzetti. Proseguite la cottura per altri 5 minuti; irrorate con l'olio e servite la pietanza ben calda con il pane tostato.



Pasta e riso



Bavette al sugo di spigola e

finocchietto

Ingredienti per 4 persone:

400 g di bavette

1 spigola di circa 1 kg

300 g di pomodorini

un ciuffo di finocchietto selvatico

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

1 scalogno

vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Mondate il finocchietto; sbollentatelo e tritatelo finemente.

Pulite il pesce e recuperatene la polpa a filetti; poi, trasferite la testa e le lische in un tegame con 1 cucchiaio d'olio, lo scalogno tritato e 3 cucchiai di vino e fate ridurre.

Unite, quindi, 1 bicchiere d'acqua, il prezzemolo e una presa di sale e cuocete per una ventina di minuti; dopo, filtrate il sugo e tenete da parte.

Fate imbiondire l'aglio in un tegame con 1 cucchiaio d'olio; eliminatelo, aggiungete la spigola spezzettata e rosolate per un

minuto. Unite i pomodorini, lavati e divisi a metà, il finocchietto, il fondo preparato, una presa di sale e un pizzico di peperoncino e cuocete per 10 minuti. Lessate la pasta in acqua bollente salata; scolatela al dente e saltatela con l'intingolo di pesce.

Cannelloni di asparagi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina

2,5 dl di latte

800 g di asparagi

1 tuorlo

3 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

2 cucchiaini di farina

500 g di ricotta
noce moscata
sale, pepe bianco
burro per la teglia

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mondate gli asparagi, eliminando le parti più dure dei gambi e lessateli in acqua salata per 15 minuti; poi, scolateli. Passatene metà al setaccio e tagliate il resto a pezzettini. Con la farina, una presa di sale e l'acqua tiepida necessaria,

preparate una pasta ben lavorata e soda; stendetela sottile e ritagliate dalla sfoglia tanti quadrati di 10 cm di lato. Sbollentate le sfoglie e adagiatele su un panno ad asciugare.

Nel frattempo, preparate il ripieno. Setacciate la ricotta in una terrina e amalgamatela con il tuorlo e 1 cucchiaio di parmigiano; salate, pepate, incorporate gli asparagi spezzettati e tenete da parte.

Stemperate la farina in 3 cucchiai di latte. Diluite il composto con il latte caldo rimasto e fate addensare su fiamma moderata; poi, condite la "besciamella" con

sale, pepe e noce moscata. Lasciate asciugare la purea di asparagi su fuoco lento; quindi, mescolatevi la salsa, un cucchiaio di parmigiano e un po' di sale.

Distribuite su ciascun quadrato di pasta una parte della farcia; arrotolate e sistemate i cannelloni in una teglia imburrata. Conditeli con la salsa preparata, cospargeteli di parmigiano e passate in forno, a 200°, per una ventina di minuti.

Cannelloni di radicchio e ricotta

Ingredienti per 4 persone:

500 g di pasta fresca per lasagne

un cespo di radicchio rosso
500 g di ricotta
150 g di robiola
1,5 dl di latte
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
zucchero sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Ritagliate dalla pasta dei quadrati di 10 cm e sbollentateli in abbondante acqua salata con 1 cucchiaio d'olio; poi, passate le

sfoglie in acqua fredda, sgocciolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Mondate il radicchio; tagliatelo a strisciole e saltatelo in padella con 1 cucchiaio d'olio, una presa di sale e un pizzico di zucchero.

Quando sarà appassito, sgocciolatelo e amalgamatelo alla ricotta setacciata; poi, condite il composto con 1 cucchiaio di parmigiano e una spolverata di pepe. Distribuite, quindi, il preparato sui quadrati di pasta e arrotolateli con cura. Frullate la robiola con il latte e 1 cucchiaio di formaggio grattugiato; poi, velate il

fondo di una teglia unta d'olio e disponetevi sopra i cannelloni. Irrorateli con la crema di formaggio e cospargeteli con il parmigiano rimasto; infornate a 180° e cuocete per 30 minuti.



Cavatelli ai pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di cavatelli

500 g di ricotta

sale, pepe

1 cucchiaio di pistacchi sgucciati

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lessate la pasta in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, setacciate la ricotta in una zuppiera e ammorbiditela con qualche cucchiaino d'acqua di cottura dei cavatelli. Scolate la pasta al dente; versatela nella terrina e mescolate affinché la ricotta si distribuisca uniformemente. Aggiungete i pistacchi tritati e un'abbondante

spolverata di pepe e servite.

Conchiglie con rucola e peperoni

Ingredienti per 4 persone:

400 g di conchiglie

1 peperone rosso

un mazzetto di rucola

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Arrostite il peperone ben lavato; pelatelo e riducetelo a dadini.

Mondate la rucola; spezzettatela e passatela al mixer con l'aglio, l'olio, una presa di sale, una spolverata di pepe e 2 cucchiaini d'acqua.

Lessate la pasta in acqua bollente salata; scolatela al dente e conditela con il pesto ammorbidito con un mestolino di brodo di cottura.

Aggiungete i peperoni; rigirate e servite.

Conchiglioni ripieni

Ingredienti per 4 persone:

16 conchiglioni

200 g di ricotta
3 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
300 g di borragine
burro per la teglia
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Mondate la borragine e lessatela in acqua salata; scolatela, strizzatela e tritatela finemente.

Setacciate la ricotta e amalgamatela con 1 cucchiaino di

parmigiano, una presa di sale e una spolverata di pepe; infine, incorporate la verdura.

Cuocete i conchiglioni in acqua e sale; sgocciolateli al dente e adagiateli su un canovaccio pulito.

Quando si saranno raffreddati farciteli con il composto preparato e trasferiteli in una teglia imburrata.

Cospargete con il parmigiano e gratinate in forno, a 200°, per 10 minuti.

Cupoletta di cuscus con calamari e gamberi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di cuscus precotto

500 g di calamari già puliti
250 g di code di gamberi sgusciate
1 peperone giallo
1 peperone rosso
brodo vegetale
2 pomodori rossi sodi
un mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate i peperoni; arrostiteli sulla fiamma o sotto il grill e pelateli.

Scottate i pomodori e privateli della pelle e dei semi. Fate rinvenire il cuscus in 3,5 dl di brodo bollente. Sgranatelo e aggiungete le verdure a dadini e un ciuffo di prezzemolo tritato; poi, distribuitelo in quattro stampini oleati e lasciate riposare per una ventina di minuti.

Lavate i calamari e tagliateli ad anelli; sciacquate i gamberi in acqua corrente.

Cuoceteli separatamente al vapore e conditeli con un'emulsione preparata con 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Sformate, infine, le cupolette di

cuscus nei piatti; distribuitevi attorno la guarnizione preparata e servite.

Cuscus con verdure

Ingredienti per 4 persone:

300 g di cuscus precotto

3 carote

1 pomodoro

2 zucchine

1 cipolla

1 costola di sedano

1 patata

150 g di fagiolini

150 g di pisellini freschi sgranati

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate le verdure. Riunite la cipolla e il pomodoro con la buccia in un tegame con il sedano, la patata e una carota; coprite con 1 litro d'acqua salata e cuocete per mezz'ora.

Appena il brodo vegetale sarà pronto, filtratelo e lessatevi le carote pelate e tagliatele a dadini, i fagiolini mondati e spezzettate e i pisellini.

Tostate il cuscus in padella con 2 cucchiaini di brodo; bagnatelo con 3 dl di brodo caldo filtrato e mescolate con cura.

Appena il liquido sarà stato assorbito, versate il cuscus in una teglia e sgranatelo con 2 forchette; poi, aggiungete le verdure una presa di sale, una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato.

Mescolate con cura tutto e servite.

Ditali alla catalogna

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ditali

1 kg di catalogna

50 g di pecorino grattugiato

olio extravergine d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Mondate la catalogna, eliminando le foglie esterne e spezzettate le altre; poi, lasciatela a bagno in acqua corrente per circa 1 ora.

Trascorso questo tempo, sgocciolate la verdura e scottatela per 10 minuti.

Scolatela e immergetela in abbondante acqua salata a bollore;

lasciate cuocere per 15 minuti e aggiungete i ditali.

A fine cottura, scolate e trasferite tutto in una zuppiera. Condite con 2 cucchiaini d'olio e il pecorino grattugiato e servite.

Ditali con piselli

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ditali

300 g di piselli freschi sgranati

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

1 cipollotto

brodo

parmigiano grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Affettate finemente il cipollotto e stufatelo in un tegame con l'olio e 2 cucchiai di brodo. Unite i piselli e lasciateli insaporire brevemente; poi, coprite a filo con il brodo e cuocete per una ventina di minuti.

Qualche istante prima di spegnere la fiamma, regolate di sale e pepate.

Lessate i ditali in acqua bollente salata; scolateli al dente, conditeli

con i legumi e servite
accompagnando con il parmigiano
grattugiato.



Farfalle agli asparagi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farfalle

800 g di asparagi

100 g di ricotta

un rametto di maggiorana

brodo vegetale

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate gli asparagi e tenete da parte le punte. Tagliate i gambi a

rondelle e lessateli per 20 minuti nel brodo a bollore.

Sgocciolateli e frullateli incorporando il liquido di cottura necessario per ottenere un composto omogeneo e abbastanza fluido. Amalgamate la ricotta passata al setaccio e le foglioline di maggiorana e regolate di sale e pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, aggiungendo le punte di asparagi negli ultimi 5 minuti; scolate tutto e ripassate in padella con il condimento preparato.

Farfalle con scampi e

broccoletti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farfalle

300 g di code di scampi già
sgusciate

300 g di cime di broccoletti

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

vino bianco secco

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate e lavate i broccoletti; poi, lessateli in acqua salata e sgocciolateli, conservando il liquido di cottura.

Fate insaporire le code di scampi a pezzetti in padella con l'olio e un trito di aglio e prezzemolo. Bagnate con poco vino e lasciate evaporare dolcemente; poi, aggiungete i broccoletti e un mestolo d'acqua di cottura della pasta.

Regolate di sale, cospargete di pepe e cuocete il sugo per 5 minuti.

Qualche istante prima di spegnere la fiamma profumate con una manciata di prezzemolo fresco

tritato.

Lessate le farfalle in acqua bollente salata; scolatele al dente e saltatele con il condimento.

Fusilli ai broccoletti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli

400 g di broccoletti

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

½ cucchiaino di capperi

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di pasta acciughe

un mazzetto di prezzemolo

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate i broccoletti, recuperando solo le cimette; lavateli e lessateli in acqua bollente salata, per una decina di minuti.

Stemperate la pasta d'acciughe nell'olio; poi, versate il condimento in padella e aggiungete l'aglio, i capperi e i broccoletti, con un mestolino d'acqua di cottura, e lasciate insaporire tutto per 2-3 minuti, mescolando. Condite, infine, l'intingolo con una spolverata di

peperoncino e tenete da parte.

Cuocete i fusilli in acqua salata; scolateli e trasferiteli in padella con il sugo. Spadellate brevemente, cospargete di abbondante prezzemolo tritato e servite.

Fusilli con zucchine e crema di formaggio

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli

150 g di formaggio Quark

500 g di zucchine

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

½ bicchiere di brodo vegetale
parmigiano grattugiato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Mondate le zucchine; lavatele e tagliatele a dadini.

Mettetele in padella con l'olio, il brodo e l'aglio. Aggiungete una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete per circa un quarto d'ora, su fiamma moderata.

A fine cottura, eliminate l'aglio e

incorporate il formaggio sciolto con un mestolino di acqua della pasta; poi, cospargete tutto con una manciata di prezzemolo tritato.

Lessate i fusilli al dente e trasferiteli in padella con le verdure. Rigirate con cura; cospargete di parmigiano grattugiato e servite.

Fusilli integrali con ceci e cozze

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli integrali

200 g di ceci lessati

500 g di cozze

un ciuffo di prezzemolo

3 cucchiaini di vino bianco secco

1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35-40 minuti

Spazzolate le cozze; lavatele bene e mettetele in un tegame con 1 cucchiaio d'olio, il vino, uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. Coprite e lasciatele schiudere a fuoco vivo; poi, sgusciatele e filtrate il liquido emesso in cottura.

Rimettete i frutti di mare in padella con il loro fondo; aggiungete i ceci, una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato e lasciate insaporire tutto per 5 minuti. Cuocete i fusilli in acqua bollente salata; scolateli al dente e conditeli con il sugo preparato.

Gnocchetti di semola al ragù di coniglio

Ingredienti per 4 persone:

300 g di semola di grano duro

350 g di polpa di coniglio

1 carota

1 costola di sedano

½ cipolla

un ciuffo di rosmarino
1 foglia di salvia
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro
½ bicchiere di vino bianco secco
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
brodo vegetale
½ limone
sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

50 minuti

Setacciate la farina a fontana sulla

spianatoia e lavoratela con l'acqua calda necessaria per ottenere un impasto liscio e consistente. Prelevatene un pezzetto per volta, coprendo il resto con un canovaccio, e ricavatene un bastoncino poco più sottile di un dito. Tagliatelo a pezzetti di un paio di centimetri e incavateli formando degli gnocchetti.

Tritate la polpa di coniglio e rosolatela in un tegame con l'olio, 2 cucchiari di brodo, l'alloro, la scorza di limone grattugiata e un trito di aglio, carota, cipolla, sedano, rosmarino e salvia. Bagnate con il vino e lasciate evaporare; salate,

pepate, versate un mestolo di brodo caldo e cuocete, su fiamma moderata, per 40 minuti.

Lessate, quindi, gli gnocchi in acqua salata; scolateli al dente e trasferiteli nella pentola con il sugo. Rimestate con cura e servite.



Gnocchi di zucca ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di zucca

300 g di funghi freschi

8 pomodorini

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

farina
noce moscata
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

50 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Avvolgete la polpa di zucca nella carta di alluminio e cuocetela in forno a 180° per 40 minuti; poi, passatela al setaccio.

Raccogliete la purea ottenuta in una terrina e incorporate un pizzico di noce moscata, una presa di sale e tanta farina quanta ne occorre per

ottenere un composto abbastanza sodo. Ricavatene dei rotolini e tagliateli a pezzettini di circa 1 cm.

Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in un tegame con l'olio e un pezzetto di peperoncino; aggiungete i funghi puliti e affettati e trifolateli per qualche minuto. Unite i pomodorini lavati e tagliati a spicchi, il prezzemolo tritato e una presa di sale e lasciate cuocere il sugo, su fiamma moderata, per una decina di minuti.

Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata; scolateli appena tornano a galla e saltateli nel condimento preparato.

Gnocchi verdi al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate

200 g di spinaci lessati

2 tuorli

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

500 g di pomodori pelati

un rametto di basilico

1/2 cipolla

1 spicchio d'aglio

parmigiano grattugiato

farina

sale, pepe

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Spazzolate accuratamente le patate; lavatele e lessatele in acqua salata, per 35-40 minuti. A fine cottura, pelatele e passatele al passaverdura con gli spinaci tritati.

Raccogliete, quindi, la purea ottenuta in una terrina e incorporate i tuorli, una presa di sale e 300 g di farina (versata a pioggia); poi, lavorate energicamente l'impasto fino a quando sarà sodo e omogeneo.

Trasferitelo sul piano di lavoro, leggermente infarinato, e ricavate dal preparato tanti rotolini della grossezza di un dito, che taglierete in pezzetti di circa 2 cm.

Passate, infine, gli gnocchi sull'apposito utensile o sui rebbi di una forchetta, per dar loro la caratteristica rigatura e adagiateli su una tovaglia infarinata.

Versate l'olio in un tegame con la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio intero (che eliminerete), il pomodoro sminuzzato e le foglie di basilico, lavate e spezzettate; condite con sale e pepe e cuocete, su fiamma moderata, per 15 minuti.

Portate ad ebollizione abbondante acqua; salatela e tuffatevi, pochi per volta, gli gnocchi. Man mano torneranno in superficie, sgocciolateli con un mestolo forato. Conditeli con la salsa di pomodoro; cospargete di parmigiano grattugiato e servite subito.

Lasagna aperta con broccoletti e pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

12 quadrati di pasta fresca all'uovo

500 g di cime di broccoletti

1 spicchio d'aglio

8 pomodorini

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio di pistacchi sgusciati
olio extravergine d'oliva
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate con cura le cime di broccoletti e lessatele in acqua bollente salata; sgocciolatele mantenendole un po' umide e trasferitele in padella con l'aglio intero (lo eliminerete alla fine), i pomodorini pelati e tagliati a filetti, 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di

peperoncino.

Scaldate tutto, mescolando e schiacciando le verdure; poi, tenete in caldo.

Lessate i quadrati di pasta nell'acqua delle verdure, con l'aggiunta di un cucchiaio d'olio; sgocciolateli e confezionate 4 timballetti di 3 sfoglie ciascuno, farciti con 2 strati di condimento. Cospargete l'ultimo quadrato di pasta con una salsina ottenuta frullando il prezzemolo con 2 cucchiai d'olio e un mestolino di brodo di pasta.

Spolverizzate, infine, di pistacchi tritati e servite.

P I S T A C C H I .



Lasagne alle zucchine

Ingredienti per 6 persone:

500 g di pasta fresca per lasagne

1 kg di zucchine latte

500 g di ricotta

un rametto di maggiorana

50 g di parmigiano grattugiato

150 g di robiola

latte

olio extravergine d'oliva

burro per la teglia

sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Sbollentate la pasta in abbondante acqua salata con 1 cucchiaio d'olio; poi, passate le sfoglie in acqua fredda, sgocciolatele e fatele asciugare su un canovaccio.

Lavate e spuntate le zucchine. Cuocetele a vapore e lasciatele intiepidire; poi, frullatele e incorporatele alla ricotta setacciata. Aggiungete le foglioline di maggiorana ben pulite, metà del parmigiano, una presa di sale e una spolverata di pepe; ammorbidite, se necessario, il composto con qualche cucchiaio di latte.

Imburrate una teglia e rivestite il fondo con le sfoglie di pasta;

distribuitevi sopra la farcia di ricotta e procedete nello stesso modo fino ad esaurimento degli ingredienti.

Frullate la robiola con 1 dl di latte, un cucchiaino di parmigiano e una spolverata di pepe; versate il preparato sulle lasagne e infornate a 180° per 30 minuti. Lasciare riposare per 10 minuti prima di servire.

Lasagne di pane carasau

Ingredienti per 4 persone:

5 fogli di pane carasau

5 dl di passata di pomodoro

¼ di cipolla

1 spicchio d'aglio

un rametto di basilico
100 g di ricotta salata
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
zucchero (facoltativo)
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Versate la passata di pomodoro in un tegame con lo spicchio d'aglio schiacciato (che eliminerete), l'olio, la cipolla tritata e qualche foglia di basilico, lavata e sminuzzata

grossolanamente con le mani. Salate, pepate e unite un pizzico di zucchero; mescolate e lasciate addensare il sugo per una ventina di minuti, su fuoco lento.

Dividete a grossi pezzi i fogli di pane carasau e passateli brevemente in acqua calda per ammorbidirli; sgocciolateli con cura e stendetene uno strato in una pirofila velata con qualche cucchiaino di salsa.

Distribuitevi sopra altro condimento e una manciata di ricotta salata grattugiata e proseguite nello stesso modo, fino ad esaurimento degli ingredienti,

completando con uno strato di formaggio.

Alla fine, scaldare la preparazione in forno, a 180°, per 10 minuti e servire subito.

Maccheroncini con salsa crudaiola

Ingredienti per 4 persone:

400 g di maccheroncini

600 g di pomodori maturi

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

un mazzetto di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate i pomodori, pelateli e privateli dei semi; poi, tagliateli a pezzettini.

Metteteli in una terrina e conditeli con l'olio, una manciata di basilico spezzettato con le mani, l'aglio intero, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Mescolate bene tutto e lasciate riposare coperto, per circa 1 ora, rigirando di tanto in tanto.

Lessate i maccheroncini in acqua

salata; scolateli al dente e conditeli con la salsa preparata.



42 *Vende Aghi e Cipolle.*

Maltagliati alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina di grano duro

un ciuffo di rosmarino

un ciuffo di menta

un rametto di timo

un rametto di basilico

un rametto di prezzemolo

1 cuore di sedano con le foglie

1 spicchio d'aglio

200 g di pomodori maturi

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

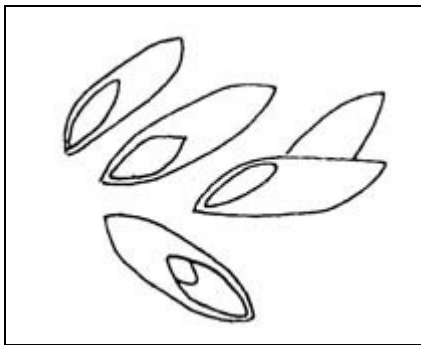
Tritate finemente le erbe aromatiche e trasferitele in una ciotola; aggiungete l'aglio pestato nel mortaio con i pomodori pelati e privati dei semi e una presa di sale.

Incorporate l'olio e fate riposare per un paio d'ore.

Setacciate la farina e impastatela con poca acqua salata. Lasciate, quindi, riposare la pasta per 30 minuti; poi, stendetela e tagliatela a strisce larghe un paio di cm. Ricavate, infine, dei pezzetti

irregolari e lessateli in abbondante acqua salata.

Conditeli con il sugo preparato, ammorbidito con un mestolino d'acqua di cottura; mescolate bene e servite.



Mezze penne al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:
400 g di mezze penne

1,200 kg di pomodori maturi
100 g di mozzarella
½ cipolla
1 spicchio d'aglio
un ciuffo di basilico
origano
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate con cura i pomodori;
spezzettateli grossolanamente e

metteteli in un tegame con il basilico e la cipolla. Cuocete per circa mezz'ora; poi, eliminate gli aromi e passate al setaccio.

Versate, quindi, la purea ottenuta in un tegame con l'olio e l'aglio; salate, condite con un pizzico di peperoncino e fate addensare, su fiamma moderata.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata; scolatela al dente e conditela con il sugo preparato; aggiungete la mozzarella a dadini e un pizzico di origano e distribuite la preparazione su quattro fogli di alluminio. Chiudete i cartocci e passate in forno a 180° per 10

minuti.

Orecchiette con cime di rapa

Ingredienti per 4 persone:

400 g di orecchiette

800 g di cime di rapa

2 acciughe sotto sale 1 spicchio
d'aglio

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Mondate e lavate le cime di rapa; quindi, separate i gambi dalle cime e dalle foglie.

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata; tuffatevi i gambi a pezzetti e le foglie e cuocete per 10 minuti.

Aggiungete, poi, le orecchiette e proseguite la cottura per 5 minuti.

A questo punto, aggiungete le cime e finite di cuocere. Nel frattempo, fate imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato in padella con l'olio e le acciughe, dissalate, diliscate e sminuzzate. Eliminatelo e fate insaporire, nel

condimento, la pasta scolata (non troppo) insieme con la verdura, spadellando per un paio di minuti.

Orzotto alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

300 g di orzo perlato

2 carote

2 zucchine

200 g di pisellini freschi sgranati

1 cipollina

un ciuffo di prezzemolo

½ bicchiere di vino bianco secco

1,200 l di brodo vegetale

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Ammollate l'orzo per un paio d'ore. Mondate le zucchine e le carote e riducetele a dadini. Affettate molto finemente la cipollina e fatela stufare in un tegame con il vino e qualche cucchiaio di brodo; aggiungete l'orzo ben sgocciolato e lasciate insaporire per qualche istante, mescolando.

Portate, quindi, a cottura rimestando e incorporando poco per volta il brodo caldo. Dopo 15 minuti, aggiungete le verdure e

cuocete per altri 20 minuti.

Appena l'orzo sarà cotto, regolate di sale e pepe e cospargete di prezzemolo tritato.

Paglia e fieno al ragù di verdure

Ingredienti per 4 persone:

400 g di paglia e fieno

1 cuore di sedano con le foglie

200 g di polpa di zucca

3 dl di brodo vegetale

150 g di funghi champignon

½ cucchiaino di farina

1 zucchina

un ciuffo di prezzemolo

2 carciofi

olio extravergine d'oliva

1 carota

sale, pepe

1 porro

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Pulite i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e il fieno; spuntateli, tagliateli a spicchi e metteteli in un tegame con 2 cucchiaini d'olio e il porro tritato (solo la parte bianca). Fateli rosolare brevemente; poi, aggiungete la

carota e il sedano a dadini. Versate un mestolino di brodo e cuocete per un paio di minuti; quindi, unite la zucca a piccoli cubetti e i funghi puliti e spezzettati.

Bagnate con il brodo rimasto, in cui avrete stemperato la farina, mescolate e lasciate sobbollire per una decina di minuti. A questo punto, incorporate al ragù la zuccina a pezzettini e il prezzemolo tritato; regolate di sale e pepe e cuocete, coperto, per una ventina di minuti.

Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata; scolatele al dente e conditele con il sugo preparato.

Pasta con cozze e patate

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pasta corta (tipo pipe rigate)

4 patate

700 g di cozze

un mazzetto di prezzemolo

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini di vino bianco secco

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino

sale

Tempo di preparazione:

50 minuti

Tempo di cottura:

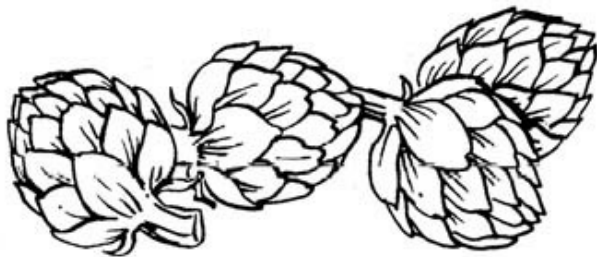
30 minuti

Spazzolate le cozze; lavatele bene e mettetele in un tegame con 1 cucchiaio d'olio, il vino, uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. Coprite e lasciatele schiudere a fuoco vivo; poi, sgusciatele e filtrate il liquido emesso in cottura.

Pulite e sbucciate le patate; tagliatele a dadini e lessatele per una decina di minuti in acqua salata. Fate imbiondire l'aglio schiacciato in padella con l'olio rimasto e il peperoncino spezzettato; eliminatelo e

aggiungete le cozze. Versate il liquido tenuto da parte e lasciate brevemente ridurre il fondo di cottura.

Unite, infine, le patate ben sgocciolate; regolate di sale e cospargete tutto di prezzemolo tritato. Lessate la pasta in acqua bollente salata; scolatela al dente e conditela con il sugo preparato.



Penne ai carciofi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di penne

1 cipolla

6 carciofi

1 limone

un ciuffo di mentuccia

brodo vegetale

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Spuntate i carciofi; eliminate le foglie esterne e tagliateli a metà. Privateli del fieno e riducete i cuori a spicchi; poi, immergeteli in acqua e succo di limone.

Affettate finemente la cipolla e stufatela in un tegame con l'olio e 2 cucchiaini d'acqua; unite i carciofi ben sgocciolati e lasciate insaporire per qualche minuto.

Cospargete, quindi, con sale e pepe; bagnate con 1 bicchiere di brodo e cuocete per 20 minuti, su fiamma moderata, aggiungendo la mentuccia tritata qualche minuto prima di spegnere il fuoco. Lessate

le penne in acqua bollente salata;
scolatele al dente e conditele con il
sugo preparato.

Penne alla crema di peperoni

Ingredienti per 4 persone:

400 g di penne

4 peperoni

un rametto di basilico

2 pomodori maturi

1 cucchiaino d'olio

extravergined'oliva

1 spicchio d'aglio

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate accuratamente i peperoni; poi, abbrustoliteli sulla fiamma o sotto il grill.

Appena saranno bruciacchiati, spellateli e privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni; poi, tagliateli a listarelle e trasferiteli nel frullatore.

Aggiungete le foglie di basilico ben pulite, l'aglio, una presa di sale e un pizzico di peperoncino in polvere; frullate, quindi, tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Infine, incorporate l'olio e 2 cucchiaini di acqua della pasta.

Lessate le penne al dente e conditele con la crema preparata.

Cospargete la pietanza con dadini di pomodoro, pelato e privato dei semi e servite.

Pennette al ragù bianco

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pennette rigate

300 g di polpa di vitello tritata

1 pezzetto di cipolla

1 carota

1 cuore di sedano

½ bicchiere di vino bianco

brodo

un ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Fate appassire un trito di cipolla, sedano e carota, in un tegame, con 1 cucchiaio di olio e 2 di brodo.

Aggiungete il tritato e rosolate dolcemente; poi, bagnate con il vino e lasciate evaporare.

Unite, quindi, 1 tazza di brodo e il prezzemolo tritato; insaporite con

sale e pepe e cuocete, su fiamma moderata, per 40 minuti, incorporando se necessario altro brodo.

Lessate la pasta in acqua bollente salata; scolatela al dente e conditela con il ragù.

Pipe alla ricotta

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pipe rigate

400 g di ricotta

50 g di grana grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

7-8 minuti

Lessate la pasta in acqua bollente salata.

Nel frattempo, setacciate la ricotta e trasferite il composto ottenuto in una zuppiera.

Ammorbiditelo con qualche cucchiaio di acqua di cottura delle pipe e incorporate il grana, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Amalgamate e tenete da parte.

Appena la pasta sarà cotta, sgocciolatela, versatela nella zuppiera con la salsa preparata e

mescolate accuratamente tutto, affinché il condimento si distribuisca uniformemente; quindi, servite.

Quenelles di ricotta in salsa di asparagi

Ingredienti per 4 persone:

500 g di asparagi

1,5 l di brodo vegetale

300 g di ricotta

1 uovo

1 tuorlo

50 g di farina

3 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

un ciuffo di basilico

1 cipollotto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Mondate e lavate gli asparagi; lessateli nel brodo bollente, sgocciolateli e separate le punte dai gambi. Tritate il cipollotto e fatelo appassire in 3 cucchiaini di brodo; aggiungete i gambi degli asparagi e lasciateli insaporire per 5 minuti. Salate, pepate; bagnate con 4 dl di brodo caldo e cuocete, su fiamma moderata, per una decina di minuti.

Frullate, quindi, tutto incorporando le foglie di basilico, una presa di sale e poco pepe e tenete in caldo.

Setacciate la ricotta in una ciotola e amalgamatevi le punte di asparagi tritate, l'uovo intero e il tuorlo sbattuti, il parmigiano grattugiato, la farina, una presa di sale e una spolverata di pepe. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, unite altra farina; poi, prelevatelo a piccole cucchiariate e, servendovi di un altro cucchiaino, formate delle quenelles. Tuffatele nel brodo vegetale rimasto, salato e portato a bollore.

Appena gli gnocchi torneranno a

galla, sgocciolateli con un mestolo forato e distribuiteli nei piatti. Condite con la salsa preparata e servite.



Ravioli di carciofi al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:
200 g di farina 0

200 g di farina di grano duro
1 tuorlo
6 carciofi
1 porro
1 limone
1 bicchiere di vino bianco secco
2 cucchiaini di grana grattugiato
un rametto di maggiorana fresca
500 g di pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
un rametto di basilico
brodo
zucchero
sale, pepe

Tempo di preparazione:

50 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mescolate le due farine e setacciatele; poi, aggiungete una presa di sale e impastate il preparato con l'acqua necessaria.

Ottenuta una pasta morbida e omogenea, raccoglietela a palla e lasciatela riposare coperta per 30 minuti. Nel frattempo, preparate la farcia. Spuntate abbondantemente i carciofi; privateli delle foglie esterne più dure e tuffateli in acqua e succo di limone. Tagliateli, quindi,

a dadini e rosolati in padella con 1 cucchiaio d'olio e il porro tritato; salate, pepate, unite il vino e un mestolo di brodo e cuocete, dolcemente, per 20 minuti. A fine cottura, frullate tutto e amalgamate al composto ottenuto il grana, l'uovo, qualche fogliolina di maggiorana e una presa di sale.

Tirate la pasta in una sfoglia sottile e, con un tagliapasta, ricavate dei dischetti di circa 6 cm di diametro. Distribuitevi al centro il ripieno e richiudeteli a mezzaluna, inumidendo i bordi, affinché aderiscano perfettamente.

Passate al setaccio, i pomodori e

versateli in un tegame con l'olio e aglio; aggiungete le foglie di basilico spezzettate, una presa di sale e una spolverata di pepe e addolcite il sugo con un pizzico di zucchero.

Coprite e cuocete, su fuoco medio, per circa 15 minuti; dopo, eliminate l'aglio.

Lessate i ravioli in acqua salata; sgocciolateli al dente e conditeli con il sugo di pomodoro.



Rigatoni al forno con polpettine

Ingredienti per 4 persone:

400 g di rigatoni

250 g di polpa di vitello tritata

1,200 kg di pomodori maturi

1 cipolla
1 uovo
1 spicchio d'aglio
2 fette di pancarrè
un rametto di basilico
un ciuffo di prezzemolo
1,5 l di brodo di carne
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
parmigiano grattugiato
pangrattato
latte
zucchero (facoltativo)
sale, pepe
burro per la teglia

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 50 minuti

Lavate i pomodori; asciugateli e spezzettateli grossolanamente.

Trasferiteli in un tegame con la cipolla pelata e affettata e stufateli, su fuoco dolce, per circa mezz'ora.

A questo punto, passate tutto al setaccio e fate addensare la salsa, in una casseruola, con le foglie di basilico, l'aglio intero (che eliminerete), l'olio, una presa di sale, una spolverata di pepe e un pizzico di zucchero.

Amalgamate il tritato con il

pancarrè ammollato nel latte, strizzato e sminuzzato, l'uovo, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, un ciuffo di prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Lavorate, quindi, l'impasto fino a quando sarà omogeneo; poi, ricavatene delle polpettine, poco più grandi di una nocciola e lessatele nel brodo per 5 minuti.

Sgocciolatele e immergetele nel sugo; mescolate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Lessate i rigatoni in acqua bollente salata e sgocciolateli al dente; conditeli con la salsa preparata e 1 cucchiaio di parmigiano e trasferiteli in una

teglia imburata e spolverizzata di pangrattato.

Cospargete la superficie con un cucchiaio di pangrattato miscelato con la stessa quantità di formaggio grattugiato e infornate a 200° per 30 minuti.

Riso ai gamberi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

300 g di code di gamberi già sgusciate

1 vasetto di yogurt denso

un ciuffo di prezzemolo

un ciuffo di crescione

½ limone

sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lessate il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti.

Nel frattempo, cuocete i gamberi in acqua salata con l'aggiunta di un pezzetto di scorza di limone.

Scolateli dopo 3 minuti, trasferiteli in una terrina e conditeli con una spolverata di pepe. Incorporate un trito di crescione e prezzemolo allo yogurt e scaldate il composto a

bagnomaria. Appena il riso sarà cotto, sgocciolatelo e mescolatelo con i gamberetti; aggiungete la salsa preparata, amalgamate bene e servite.

Riso al basilico

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

un mazzetto di basilico

1 cucchiaino di pinoli

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

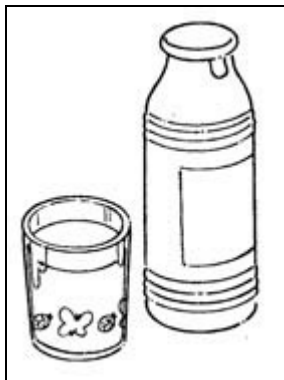
20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete il riso.

Nel frattempo, pulite il basilico e pestate le foglie nel mortaio con l'aglio, i pinoli e una presa di sale; poi, aggiungete l'olio. Scolate il riso al dente; conditelo con il pesto ammorbidito con un mestolino di acqua di cottura e servite.



Riso al latte

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

1,200 l di latte

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

noce moscata (facoltativo)

sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Versate 8 dl di latte in una pentola, salate e portate ad ebollizione.

Aggiungete, quindi, il riso e lasciate cuocere rimestando spesso.

Appena il liquido si sarà asciugato, incorporate poco per volta il resto del latte caldo e finite di cuocere. A fine cottura, cospargete la preparazione con un pizzico di noce moscata; incorporate il parmigiano

grattugiato e servite.

R I S O.



*In suauem dat ORIZA cibum; sed supprimit aluum.
Crassa alimenta parit, ægrè se concoquit, atque
Calfacit, astringit, siccatque, & tormina sedat;
Et dyssenterias contra, contraque dolores
Tum datur hæc uentris, Stomachi quoq; mitigat æstus.*

Riso all'uvetta

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso Basmati

5 carote

30 g di uvetta

30 g di mandorle pelate

1 cucchiaino di curry

brodo vegetale

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate il riso sotto l'acqua corrente; sgocciolatelo bene e trasferitelo in un tegame. Aggiungete 3 tazze d'acqua e una presa di sale e cuocete, dolcemente per 15 minuti.

Nel frattempo, raschiate, lavate le carote; tagliatele a dadini e scottatele in acqua salata.

Stemperate il curry in un mestolo di brodo e unite le carote e l'uvetta, ammorbidita in acqua tiepida e strizzata; poi, scaldate il condimento.

Sgranate il riso con una forchetta e conditelo con la salsa preparata e

l'olio; rimestate con cura e servite tiepido.

Riso aromatico

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

1 cipolla

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

brodo

un ciuffo di prezzemolo

un rametto di timo

un rametto di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lessate il riso in abbondante acqua salata per 5 minuti; poi, scolatelo e passatelo nel cestello per la cottura a vapore, rivestito di carta da forno bucherellata.

Ponete il cestello su una pentola con 2 l d'acqua, già in ebollizione, e lasciate cuocere coperto per 15 minuti.

Stufate la cipolla tritata in un tegame con l'olio e un mestolo di brodo; quindi, aggiungete il trito aromatico, sale e pepe e spegnete il fuoco.

Trasferite il riso in una zuppiera; unite il condimento e rigirate più volte affinché si distribuisca uniformemente.

Riso Venere con verdure

Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso Venere parboiled

200 g di piselli freschi lessati

1 cipollotto

1 peperone rosso

1 peperone giallo

100 g di fagiolini lessati

un mazzetto di prezzemolo

1 l di brodo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavate i peperoni e arrostiteli sotto il grill o sulla fiamma; poi, pelateli e tagliateli a dadini. Spezzettate i fagiolini.

Tritate finemente il cipollotto e stufatelo in una pirofila con 2 cucchiaini di brodo; aggiungete il riso e il brodo caldo e portate a bollore.

A questo punto, coprite e ponete in forno, a 180°, per 20-25 minuti. A fine cottura, estraete il riso, sgranatelo con due forchette e

conditelo con il prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Unite, infine, le verdure; mescolate e servite tiepido.



Risotto agli spinaci

Ingredienti per 4 persone:

500 g di spinaci parmigiano
grattugiato

400 g di riso

1 cucchiaio d'olio extravergine

1 cipollotto d'oliva

1 l di brodo sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Mondate gli spinaci e lavateli più volte in acqua corrente; poi,

sgocciolateli e tritateli grossolanamente.

Stufate la cipolla tritata in un tegame con 3 cucchiaini di brodo.

Aggiungete il riso e tostatelo brevemente; bagnate con 2 mestoli di brodo caldo e cuocete per 5 minuti.

A questo punto, salate, unite la verdura e portate a cottura incorporando, poco per volta, il brodo necessario.

Quando il risotto sarà pronto, conditelo con l'olio rimasto e una manciata di parmigiano grattugiato e servite.

Risotto al limone

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

2 limoni

un mazzetto di prezzemolo

½ cipolla

1,200 l di brodo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaio di mandorle tostate

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Stufate la cipolla tritata in un

tegame con 3 cucchiaini di brodo; poi, unite il riso e tostatelo per un paio di minuti, rigirandolo nel condimento con un cucchiaino di legno.

Bagnate, quindi, con 2 mestoli di brodo bollente; salate, pepate e portate a cottura incorporando poco per volta il brodo necessario.

Qualche istante prima di spegnere la fiamma, incorporate al risotto la scorza di limone grattugiata e abbondante prezzemolo tritato.

Spargetevi sopra le mandorle triturate; mescolate con cura e servite.

Risotto con piselli e carciofi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

250 g di pisellini freschi sgranati

3 carciofi

1 limone

½ cipolla

un mazzetto di prezzemolo

1,200 l di brodo vegetale

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

parmigiano grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate i carciofi, eliminando le foglie e l'eventuale fieno; tagliate a spicchi sottili i cuori e metteteli in una ciotola con acqua e succo di limone.

Stufate la cipolla tritata in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e 2 di brodo; poi, unite i piselli e i carciofi e rigirate brevemente tutto nel condimento. Aggiungete il riso e lasciate insaporire per un paio di minuti; quindi, proseguite la cottura incorporando, poco per volta, il brodo caldo.

Appena il risotto sarà pronto, regolate di sale e pepe e mantecate

con 1 cucchiaino d'olio e una manciata di parmigiano.

Cospargete, infine, la preparazione di prezzemolo tritato e servite.

Risotto con zucchine e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

1 l e $\frac{1}{4}$ di brodo vegetale

1 cipollotto

3 zucchine verdi

6 fiori di zucca

un mazzetto di prezzemolo

2 cucchiaini di grana grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lavate e spuntate le zucchine; poi, tagliatele a dadini e tuffatele in 1 l di brodo in ebollizione con i cipollotti ad anelli.

Lasciate sobbollire per 5 minuti; quindi, versate il riso e portate a cottura, mescolando e aggiungendo, quando necessario, altro brodo caldo.

Qualche istante prima di spegnere la fiamma, aggiungete i fiori di zucca, puliti e tagliati a listarelle.

Regolate di sale e pepate moderatamente il risotto; condite con il parmigiano e cospargete di prezzemolo tritato. Servite ben caldo.

Risotto di primavera

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

100 g di punte di asparagi

150 g di piselli freschi sgranati

300 g di fave fresche sgusciate

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

½ cipolla

un ciuffo di prezzemolo

brodo

parmigiano grattugiato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

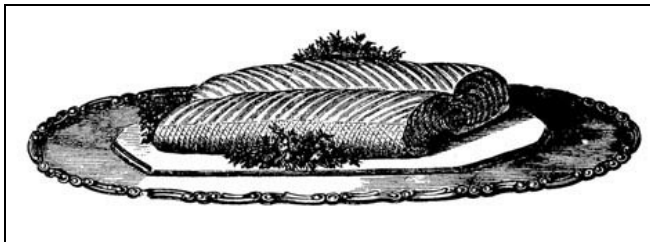
Scottate le fave in acqua bollente per qualche minuto; sgocciolatele e privatele della pellicina. Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con l'olio e 2 cucchiaini di brodo; aggiungete i piselli e le fave e lasciate insaporire per 1 minuto, mescolando.

Unite, quindi, il riso e tostatelo

brevemente.

Quando i chicchi saranno lucidi, versate un paio di mestoli di brodo bollente e portate a cottura, incorporando altro brodo, quando il precedente sarà assorbito.

Dopo 15 minuti, mescolate le punte di asparagi al risotto; regolate di sale e pepe e finite di cuocere. Mantecate con l'olio e una manciata di parmigiano; infine, cospargete di prezzemolo sminuzzato e servite.



Rotolo di ricotta e spinaci al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina

2 uova

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

1 kg di spinaci

500 g di ricotta

50 g di parmigiano grattugiato

4 dl di salsa di pomodoro

sale

Tempo di preparazione:

50 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate gli spinaci, lavateli e lessateli in poca acqua bollente salata, per una decina di minuti; poi, sgocciolateli e lasciateli raffreddare.

Quando saranno freddi, strizzateli, tritateli e trasferiteli in una terrina.

Aggiungete la ricotta setacciata, 2 cucchiaini di parmigiano e una presa di sale e amalgamate con cura

tutto.

Preparate, quindi, la pasta impastando la farina con le uova, l'olio e un pizzico di sale, fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Stendetela in una sfoglia sottile e distribuitevi il ripieno; avvolgetela, formando un rotolo e chiudetela in un tovagliolo.

Legate le estremità del canovaccio con spago da cucina; immergete la preparazione in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione e lessatela per una ventina di minuti. A fine cottura, estraete il rotolo e fatelo intiepidire; poi, liberatelo

dall'involucro, affettatelo e disponete le fette, leggermente sovrapposte, in una teglia velata con qualche cucchiaino di salsa di pomodoro.

Cospargete con il sugo rimasto; spolverizzate con il parmigiano e gratinate in forno, a 180°, per una decina di minuti.

Sedani alle nocciole

Ingredienti per 4 persone:

400 g di sedani

300 g di ricotta

un ciuffo di basilico

1 cucchiaino di nocciole tostate e pelate

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10-12 minuti

Passate le nocciole al mixer con una presa di sale.

Setacciate la ricotta e incorporatevi il trito di nocciole.

Insaporite il composto con una presa di sale e una spolverata di pepe; cospargete di basilico tritato, ammorbidite tutto con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta e mescolate fino ad ottenere

una salsa omogenea e cremosa. Lessate i sedani in acqua bollente salata; scolateli al dente e conditeli con la salsa preparata.

Spaetzli con calamaretti e carciofi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina

3 uova

2,5 dl di latte

400 g di calamaretti già puliti

4 carciofi

1 spicchio d'aglio

200 g di pomodorini

vino bianco

olio extravergine d'oliva

1 ciuffo di prezzemolo
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Sgusciate le uova in una terrina e sbattetele con una forchetta; incorporate, quindi, la farina setacciata e diluite la pastella con il latte. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo; insaporite con una presa di sale e lasciate riposare per 30 minuti.

Spuntate i carciofi; eliminate il

fieno e tagliate i cuori a spicchi. Lavate con cura i calamaretti; sgocciolateli e tagliateli a pezzetti.

Rosolate gli ingredienti preparati in padella con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio; bagnate con il vino e lasciate evaporare. Unite, quindi, i pomodorini lavati e tagliati a spicchi, una presa di sale e un pizzico di peperoncino e cuocete per 15 minuti.

Trascorso il tempo necessario, fate scendere dall'apposito attrezzo, o da una grattugia a fori grossi, il composto di uova, poco per volta, in acqua salata in ebollizione. Lasciate cuocere gli spatzle per 3-4

minuti; estraeteli con il mestolo forato e versateli nel sugo preparato. Aggiungete il prezzemolo tritato e saltate tutto per qualche istante.

Spaghetti ai pomodori gratinati

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

1 kg di pomodori maturi

2 spicchi d'aglio

3 cucchiaini di pangrattato

origano

1 cucchiaio di pecorino grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate i pomodori; divideteli a metà e disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno, con la parte tagliata rivolta verso l'alto.

Cospargeteli con un composto di pangrattato, pecorino, aglio tritato, origano, sale e pepe; irrorateli con 2 cucchiaini d'olio e ponete in forno a 200° per mezz'ora.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli al dente e

conditeli con i pomodori gratinati,
amalgamando bene tutto.

Spaghetti al granchio

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

1 kg di granchi lessati

1 mestolo di brodo di pesce

300 g di pomodori maturi

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di basilico

½ cipolla

un ciuffo di prezzemolo

vino bianco secco

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

40 minuti

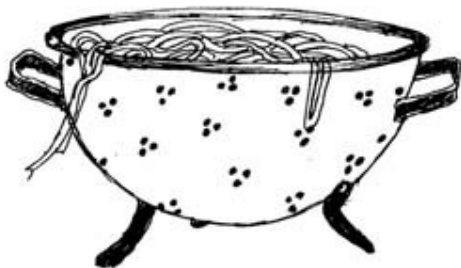
Tempo di cottura:

45 minuti

Tritate la cipolla e lasciatela appassire in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e 2 d'acqua; unite la polpa dei pomodori passata al setaccio, il basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete, su fiamma moderata, per 15 minuti.

Aprite i granchi e recuperate tutta la polpa dalle carcasse e dalle chele.

Schiacciate lo spicchio d'aglio, trasferitelo in un'altra casseruola, con l'olio rimasto e la polpa di granchio spezzettata. Fate insaporire e sfumate con poco vino. Quando sarà evaporato, versate il fumetto e la salsa di pomodoro e cuocete per una decina di minuti. Regolate, quindi, di sale e pepe e cospargete il sugo con il prezzemolo tritato. Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli al dente e conditeli con l'intingolo preparato.



Spaghetti al pomodoro e basilico

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

1,200 kg di pomodori maturi

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

un rametto di basilico

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

parmigiano grattugiato

zucchero (facoltativo)

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate i pomodori; asciugateli e spezzettateli grossolanamente.

Trasferiteli, quindi, in un tegame con la cipolla pelata e una presa di sale e cuocete, su fuoco dolce, per circa 40 minuti. A questo punto,

passate tutto al setaccio e raccogliete la purea ottenuta, in una casseruola, con l'olio e l'aglio (che eliminerete).

Unite una manciata di foglie di basilico, un pizzico di zucchero e una spolverata di pepe; regolate di sale e lasciate addensare il sugo, su fiamma moderata.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata e sgocciolateli al dente; conditeli con la salsa preparata e serviteli con il parmigiano a parte.

Spaghetti alle vongole

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti
1 kg di vongole
½ bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
un mazzetto di prezzemolo
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lasciate le vongole a bagno per un paio d'ore in abbondante acqua salata.

Trascorso il tempo indicato,

scolatele e trasferitele in un tegame con il vino, 1 cucchiaino d'olio, l'aglio schiacciato e un ciuffo di prezzemolo; coprite e lasciate schiudere i gusci a fuoco vivo. Eliminate, quindi, le vongole rimaste chiuse e filtrate il liquido emesso in cottura; poi, riunite tutto in padella con il peperoncino spezzettato.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli al dente e saltateli con il condimento preparato. Cospargete tutto di abbondante prezzemolo tritato e servite.



Spaghetti con cacio e pepe

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

50 g di pecorino

sale, pepe nero

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

7-8 minuti

Portate ad ebollizione abbondante acqua; salatela e versate gli spaghetti.

Mentre la pasta cuoce, grattugiate il pecorino e raccoglietelo in una zuppiera.

Aggiungete 1 mestolo d'acqua di cottura della pasta e amalgamate fino ad ottenere un composto cremoso; infine, unite una generosa spolverata di pepe nero appena macinato. Scolate gli spaghetti e trasferiteli nella terrina con il condimento; rigirate velocemente

tutto e servite subito.

Spaghetti con gamberi e rucola

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

300 g di code di gamberi già sgusciate

4 pomodori maturi

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

un mazzetto di rucola

1 bicchierino di vino bianco secco

2 spicchi d'aglio

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Schiacciate l'aglio e trasferitelo in padella con l'olio e i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a filetti; salate, pepate e cuocete per 10 minuti, mescolando.

Aggiungete, quindi, i gamberi e il vino e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Spezzettate la rucola, mondata e lavata e spargetela sull'intingolo preparato; rigirate con cura e spegnete il fuoco.

Lessate gli spaghetti in acqua

bollente salata; scolateli al dente e saltateli con il condimento.

Spaghetti con le lumache

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

1 kg di lumache già spurgate

500 g di pomodori pelati

1 spicchio d'aglio

1 cipollina

un ciuffo di basilico

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

50 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate con cura le lumache in acqua corrente; poi, lessatele per 15 minuti, schiumando, con il mestolo forato.

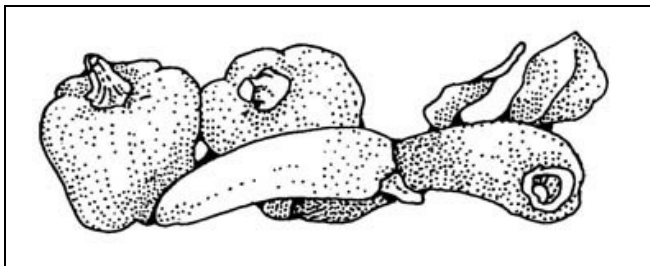
Trascorso questo tempo, scolate le lumache; sciacquatele e ripetete l'operazione per altre due volte, rinnovando sempre l'acqua di cottura. Infine, scolatele e tenetele da parte.

Tritate la cipolla e trasferitela in un tegame con l'olio e l'aglio (che eliminerete a fine cottura); aggiungete i pomodori spezzettati,

le foglie di basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate addensare per una decina di minuti.

Unite, quindi, le lumache sgusciate e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Condite, infine, gli spaghetti al dente e servite.



Spaghetti con pesce spada

e peperoni

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

250 g di pesce spada a fette

2 peperoni

1/2 cipolla

1/2 bicchiere di vino bianco secco

10 olive verdi snocciolate

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate i peperoni. Eliminate picciolo, semi e filamenti interni; poi, tagliatelo a pezzetti. Tritate la cipolla e stufatela in padella con l'olio e 2 cucchiai d'acqua. Aggiungete il peperone; salate e cuocete per 10 minuti. A questo punto, unite il pesce spada a dadini; lasciate insaporire e bagnate con il vino.

Fate evaporare e mescolate le olive a rondelle e il prezzemolo tritato al sugo; cospargete di pepe e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, coperto.

Lessate, infine, la pasta in acqua

salata; scolatela al dente e
conditela con il ragù.



Spaghetti con pomodorini e ricotta

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti

300 g di pomodorini

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di basilico

100 g di ricotta salata

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

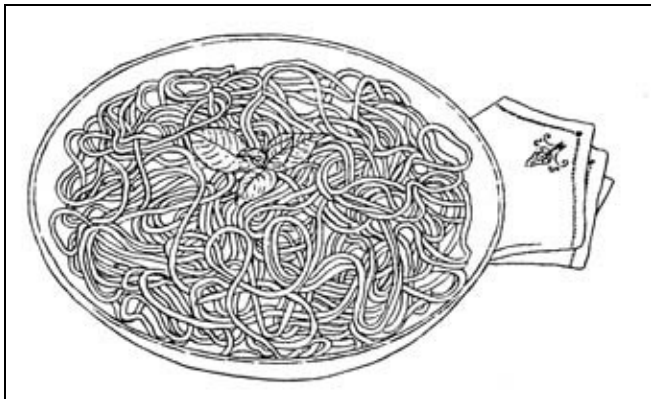
15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Pelate l'aglio e trasferitelo in padella con l'olio e i pomodorini, lavati e tagliati a metà. Cospargete di sale, pepe e foglie di basilico spezzettate e cuocete per una decina di minuti; quindi, eliminate l'aglio e tenete in caldo.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli al dente e saltateli con il condimento preparato. Spargetevi sopra la ricotta grattugiata e servite.



Tagliatelle con asparagi e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di tagliatelle

250 g di code di gamberi già
sgusciate

200 g di punte di asparagi lessate

vino bianco secco
1 spicchio d'aglio
12 pomodorini
un ciuffo di prezzemolo
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Fate imbiondire l'aglio in padella con l'olio; eliminatelo, aggiungete le code di gamberi e rosolate per un minuto. Bagnate con mezzo

bicchiere di vino e lasciate evaporare; poi, unite i pomodorini, lavati e tagliati a metà, le punte di asparagi spezzettate e il prezzemolo tritato. Salate, pepate e cuocete per 5 minuti.

Lessate, infine, le tagliatelle; scolatele al dente e saltatele con l'intingolo preparato.

Tagliatelle con le fave

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fave fresche sgranate

400 g di tagliatelle

½ cipolla

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

200 g di pomodorini
1 spicchio d'aglio
un mazzetto di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata per la cottura della pasta.

Nel frattempo, stufate la cipolla tritata in una padella antiaderente con l'olio, 2 cucchiaini d'acqua e l'aglio. Appena sarà appassita,

eliminate l'aglio, aggiungete le fave e i pomodorini lavati e tagliati a metà.

Lasciate, quindi, insaporire tutto per 5 minuti; poi, salate, pepate e cuocete ancora per una decina di minuti, su fuoco lento, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta.

Lessate le tagliatelle; scolatele al dente e versatele nella padella con il condimento. Saltatele brevemente, affinché si amalgamino bene al sugo; quindi, spegnete la fiamma e cospargete la preparazione di prezzemolo tritato.

GRANO SARACINO.



Tagliatelle di grano
saraceno al sugo di pesce

Ingredienti per 4 persone:

150 g di farina di grano saraceno
200 g di farina bianca
1 kg di pesce misto per zuppa
un mazzetto di prezzemolo
1 cipolla
1 costola di sedano
1 foglia di alloro 1 carota
1 spicchio d'aglio
1 mestolo di salsa di pomodoro
½ bicchiere di vino bianco secco
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Setacciate le due farine; mescolatele e lavoratele con 1 cucchiaio d'olio, una presa di sale e l'acqua necessaria ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Avvolgetelo in un telo infarinato e lasciatelo riposare per mezz'ora.

Pulite il pesce, lavatelo e insaporitelo con poco sale.

Fate stufare un trito di carota, cipolla, sedano e prezzemolo in un tegame con 1 cucchiaio d'olio, l'aglio intero, l'alloro, il vino e 2 cucchiai d'acqua; poi, aggiungete la salsa di pomodoro, una presa di

sale e un pizzico di peperoncino. Coprite con 5 dl d'acqua calda e portate a bollore. Immergete i pesci e cuocete, su fiamma moderata, per un quarto d'ora. A questo punto, estraete i pesci più grossi e proseguite la cottura della zuppa per altri 15 minuti.

Appena i pesciolini si saranno disfatti, lasciate riposare la preparazione per mezz'ora; dopo, passate il brodo al passaverdura, aggiungete la polpa di pesce spezzettata e fate addensare su fuoco basso. Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata con 1 cucchiaio d'olio; scolatele al dente e

saltatele con il condimento
preparato.



Tagliatelle nere al sugo di aragosta

Ingredienti per 4 persone:

250 g di farina

2 uova

2 cucchiaini di nero di seppia (fresco o in bustina)

300 g di polpa di aragosta

250 g di pomodori pelati

½ cipolla 2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

½ bicchiere di vino bianco secco

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Stemperate l'inchiostro nelle uova sbattute

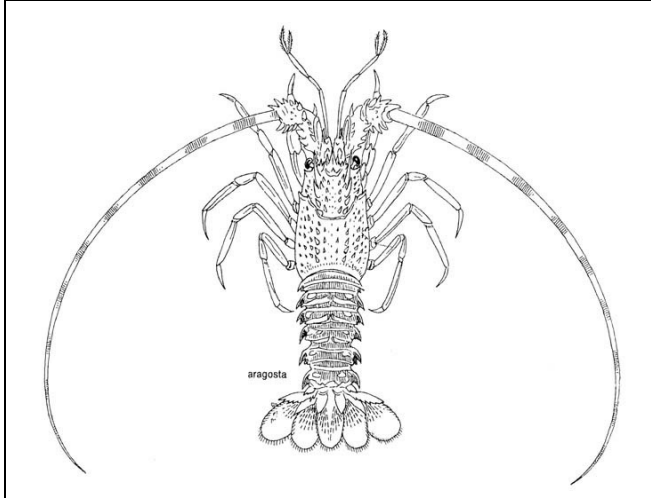
Stemperate l'inchiostro nelle uova sbattute con una presa di sale e impastate tutto, sulla spianatoia, con la farina setacciata.

Lavorate l'impasto fino a quando non sarà sodo e omogeneo; poi, avvolgetelo in un canovaccio infarinato e fatelo riposare per mezz'ora. Tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con l'olio e

1 cucchiaino d'acqua; aggiungete il pomodoro spezzettato, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete, su fiamma moderata, per 10 minuti.

Tagliate a pezzetti la polpa di aragosta e unitela al sugo; dopo 5 minuti, bagnate con il vino e lasciate evaporare.

Cospargete di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavatene delle tagliatelle. Lessatele in acqua salata; scolatele al dente e conditele con il ragù preparato.



Tagliolini alla crema di tartufo

Ingredienti per 4 persone:

400 g di tagliolini

1 piccolo tartufo nero

sale, pepe

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Grattugiate il tartufo; poi, trasferitelo in un tegamino e aggiungete l'olio a filo, mescolando con un cucchiaino di legno, fino ad ottenere un composto morbido. Immergete la pentola in un bagnomaria e scaldate la salsa su fiamma moderata.

Lessate i tagliolini in acqua

bollente salata; scolateli al dente e conditeli con la crema preparata, diluita con 2 mestolini d'acqua di cottura della pasta. Cospargete di pepe e servite.

T A R T V F I .



Timballo di riso con
pomodoro e mozzarella

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso
8 dl di brodo
50 g di parmigiano grattugiato
1 melanzana
100 g di mozzarella
500 g di pomodori
un rametto di basilico
un rametto di prezzemolo
origano
olio extravergine d'oliva
burro per lo stampo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Cuocete il riso nel brodo bollente fino a quando avrà assorbito tutto il liquido, mescolando di tanto in tanto; poi, conditelo con il parmigiano grattugiato (meno 1 cucchiaino) e un trito d'erbe aromatiche. Grigliate le melanzane tagliate a fette; poi, salatele e irroratele con un filo d'olio.

Imburrate una teglia e foderatela con carta da forno; distribuite sul fondo metà dei pomodori tagliati a fette di circa 1 cm di spessore e coprite con metà riso. Disponetevi sopra le melanzane, i pomodori rimasti e la mozzarella a fettine e

completate con il resto del riso; dopo, infornate la preparazione a 200° per una ventina di minuti. Estraete lo sformato dal forno; cospargetelo con il formaggio tenuto da parte e fate gratinare per 5 minuti.

Trofie al pesto di zucchine

Ingredienti per 4 persone:

400 g di trofie

2 zucchine

un ciuffo di basilico

1 spicchio d'aglio

un rametto di menta

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

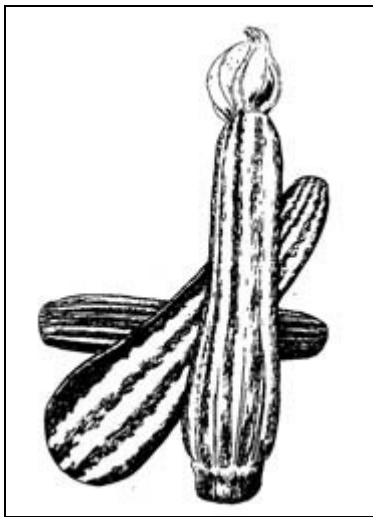
20 minuti

Lavate e spuntate le zucchine; lessatele in acqua bollente salata e scolatele al dente.

Lasciatele, quindi, intiepidire; poi, tagliatele a pezzetti e mettetele nel frullatore.

Aggiungete il basilico, la menta, l'aglio e una spolverata di pepe. Frullate tutto, fino ad ottenere un composto omogeneo;

ammorbiditelo con l'olio e un mestolino d'acqua di cottura della pasta e tenete da parte. Cuocete le trofie in acqua salata; sgocciolatele al dente e conditele con il pesto preparato.



Zite e cavolfiore

Ingredienti per 4 persone:

400 g di zite mezzane

1 cavolfiore

50 g di mollica di pane raffermo

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minut

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate il cavolfiore e dividetelo in cimette; trasferitelo in un tegame

con abbondante acqua salata a bollire e lessatelo per 15 minuti. A questo punto, aggiungete la pasta spezzettata e portate a cottura. Nel frattempo, ungete una padella d'olio; unite l'aglio intero pelato e tostate la mollica di pane grattugiata. Eliminate l'aglio e versate la pasta scolata con la verdura. Cospargete con abbondante pepe nero macinato al momento; rigirate bene tutto e servite.

Secondi piatti









Carni



Arrosto al rosmarino

Ingredienti per 4 persone:

800 g di polpa di vitello

1 spicchio d'aglio

due rametti di rosmarino
2 bicchierini di Marsala
brodo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Tagliate a filetti l'aglio e dividete a ciuffetti il rosmarino.

Con l'utensile per lardellare o con un coltellino affilato, praticate delle incisioni nella carne e inseritevi, alternandoli, l'aglio e il rosmarino; poi, salatela, pepatela e legatela

con spago da cucina.

Fate insaporire l'arrosto in un tegame con 3 cucchiaini di brodo, rigirandolo più volte, aiutandovi con 2 palette.

Quando sarà dorato uniformemente, bagnatelo con il Marsala e lasciate evaporare; quindi, versate 2 tazze di brodo e portate a cottura.

Cuocete il vitello per 1 ora e mezza coperto, aggiungendo altro brodo, se il fondo di cottura tendesse ad asciugarsi troppo.

A fine cottura, servitelo a fette con il suo sugo.

Arrosto di vitello con salsa

al tonno

Ingredienti per 6 persone:

800 g di noce di vitello

1 cipolla

1 costola di sedano

1 pomodoro

1 carota

brodo

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

½ bicchiere di vino bianco secco

120 g di tonno in scatola al naturale

1 vasetto di yogurt magro

1 cucchiaino di capperi

2 filetti di acciuga sott'olio

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 45 minuti

Legate la carne con spago da cucina e rosolatela in un tegame con 3 cucchiai di brodo, rigirandola da tutte le parti.

Quando sarà dorata uniformemente, bagnate con il vino e lasciate evaporare; poi, unite il pomodoro spezzettato, la carota raschiata, la cipolla pelata, il sedano e il prezzemolo ben puliti.

Coprite a filo con il brodo e cuocete coperto, su fiamma

moderata, per 1 ora e mezza.

A fine cottura, estraete l'arrosto e fate intiepidire.

Nel frattempo, filtrate il fondo di cottura e preparate la salsa.

Frullate il tonno, ben sgocciolato, con le acciughe, lo yogurt e i capperi. Ammorbidite, quindi, il composto ottenuto con qualche cucchiaino di sugo della carne, fino ad ottenere una crema fluida; infine, regolate di sale e pepate moderatamente.

Tagliate la carne a fettine sottili e disponetela in un piatto da portata; irroratela con il condimento preparato e servitela fredda.

Arrosto panato

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di vitello

1 tazza di pangrattato

un rametto di timo

un ciuffo di rosmarino

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

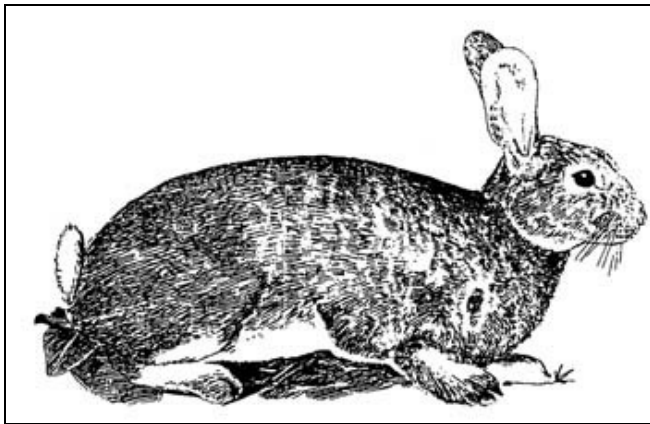
Tempo di cottura:

7-8 minuti

Stendete le fettine su un tagliere e battetele leggermente; poi,

spennellatele con un composto di olio, sale e pepe.

Passatele nel pangrattato, condito con le erbe tritate e arrostatele sulla griglia ben calda.



Bocconcini di coniglio con verdure

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di coniglio a pezzetti

200 g di taccole

2 carote

1 cipolla

½ bicchiere di vino bianco secco

brodo vegetale

1 costola di sedano

un ciuffo di prezzemolo

farina

1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

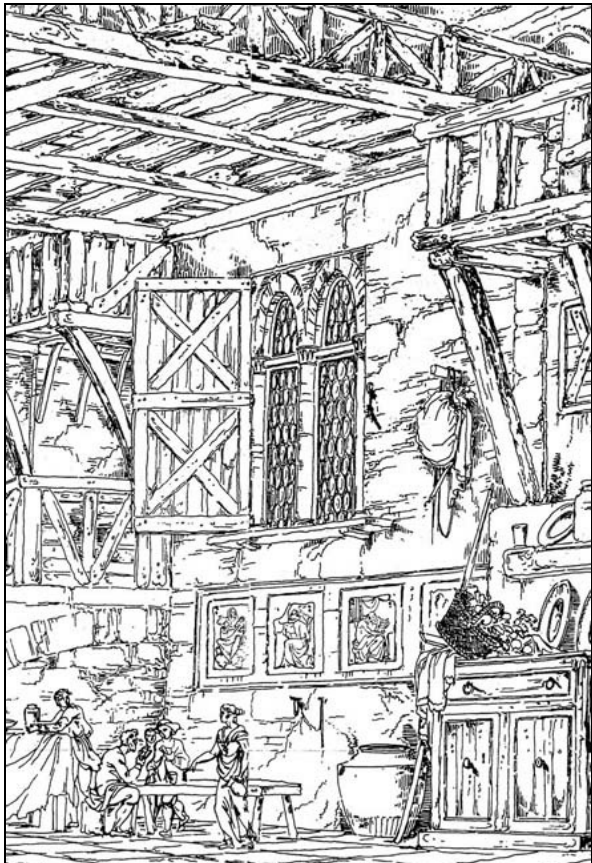
1 ora

Fate appassire un trito di cipolla e sedano, in un tegame, con l'olio e 2 cucchiaini di brodo.

Unite le carote a rondelle, le taccole spuntate e la polpa di coniglio, leggermente infarinata, e fate insaporire su fiamma bassa.

Appena la carne sarà dorata, salate, pepate e bagnate con il vino; poi, versate 4 dl di brodo e cuocete coperto per 30 minuti.

Qualche istante prima di spegnere il fuoco, cospargete lo spezzatino di prezzemolo tritato.



Bocconcini di vitello allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di vitello a pezzetti

2 bustine di zafferano

½ bicchiere di vino bianco secco

1 cipolla

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

brodo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Tritate la cipolla e stufatela in un tegame con l'olio e 2 cucchiai d'acqua; aggiungete la polpa di vitello e fate insaporire, rimestando, per un paio di minuti. Salate, bagnate con il vino e, quando sarà evaporato, versate una tazza di brodo caldo, in cui avrete sciolto lo zafferano. Cospargete di pepe e prezzemolo tritato e cuocete per 15 minuti.

Bollito di carne

Ingredienti per 4 persone:

800 g di muscolo di manzo

200 g di ossa spezzettate
1 cipolla
1 foglia di alloro
1 carota
1 patata
2 pomodori
1 chiodo di garofano
un ciuffo di prezzemolo
cannella
1 costola di sedano
sale, pepe in grani

Tempo di preparazione:

20 minuti

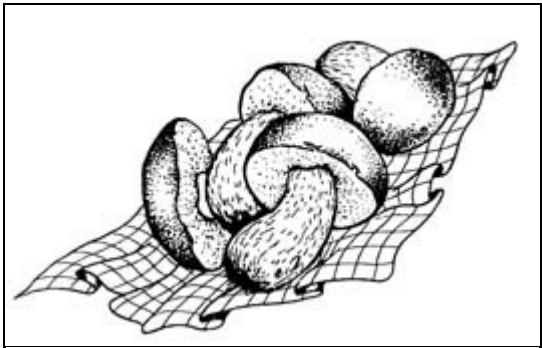
Tempo di cottura:

2 ore e 15 minuti

Lavate le verdure e le ossa.

Riunite in un tegame la cipolla steccata con il chiodo di garofano, la carota, la patata, il sedano, l'alloro, i pomodori aperti a metà, il prezzemolo, qualche grano di pepe e un pizzico di cannella in polvere; coprite abbondantemente d'acqua fredda e portate ad ebollizione. A questo punto, aggiungete la carne e le ossa; coprite e lasciatele cuocere, su fuoco lento, per un paio d'ore, schiumando di tanto in tanto e salando a metà della cottura. Alla fine sgocciolate il manzo e tagliatelo a pezzi; poi, trasferitelo in un altro tegame e copritelo con il brodo filtrato.

Servite il bollito semplice oppure accompagnato con salsa verde.



Brasato ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

800 g di polpa di manzo

3 cucchiaini di vino rosso

5 dl di brodo vegetale

1 costola di sedano

1 carota

2 cipolle

300 g di funghi freschi

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

2 ore

Legate la carne con spago da cucina e fatela insaporire in un tegame con 4 cucchiai di brodo, rigirandola spesso in modo che rosoli uniformemente.

Bagnate, quindi, con il vino e lasciate evaporare. Aggiungete le cipolle, la carota e il sedano,

mondati e tritati grossolanamente e i funghi puliti e affettati. Versate il brodo caldo e cuocete, a recipiente coperto, per 1 ora e 45 minuti, rivoltando un paio di volte la carne.

A fine cottura, salate, pepate e fate intiepidire l'arrosto; poi, tagliatelo a fette e tenetelo in caldo.

Frullate il fondo di cottura e fatelo addensare sul fuoco per qualche minuto; dopo, versatelo sulla carne e servite.

Brasato leggero al vino rosso

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di polpa di manzo in un pezzo
1 bottiglia di vino rosso (tipo Barolo)
2 carote
2 cipolle
1 costola di sedano
1 foglia di alloro
1 chiodo di garofano
sale, pepe in grani

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

2 ore e 15 minuti

Mettete la polpa di manzo in una terrina e irroratela con il vino.

Mondate e lavate le verdure, asciugatele e unitele alla carne; aggiungete, infine, il chiodo di garofano, l'alloro e qualche grano di pepe e lasciate marinare per almeno 12 ore, rivoltando un paio di volte il manzo.

Trascorso il tempo necessario, sgocciolate la carne; asciugatela con carta da cucina e rosolatela, dolcemente, in un tegame con 2 cucchiaini del liquido della marinata e 3 cucchiaini d'acqua.

Nel frattempo, filtrate il resto della marinata e lasciatelo ridurre della metà su fuoco vivo; poi, unitelo alla carne e fate cuocere per almeno un

paio d'ore, salando a metà cottura. Appena il brasato sarà cotto, affettatelo e irroratelo con il suo fondo passato al setaccio.

Costata alla pizzaiola

Ingredienti per 4 persone:

4 costate di manzo

1 cipolla

400 g di pomodori maturi

1 cucchiaio di capperi sotto sale

un mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Affettate finemente la cipolla e trasferitela in un tegame con l'olio, i pomodori pelati, privati dei semi e spezzettati e cuocete, su fiamma moderata, per una decina di minuti.

Trascorso questo tempo, unite i capperi, sciacquati e strizzati, e un pizzico di origano; condite con poco sale e una spolverata di pepe nero e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Appena il sugo si sarà

sufficientemente addensato,
mettete nella casseruola anche la
carne; spargetevi sopra qualche
cucchiaino di salsa e lasciatela
cuocere per circa 10 minuti.

A fine cottura, spargete
sull'intingolo abbondante
prezzemolo tritato e servite ben
caldo.

Entrecôte di manzo con salsa piccante

Ingredienti per 4 persone:

4 entrecôte di manzo di circa 150 g
ciascuna

1 peperone

salsa Worcester

aceto balsamico
olio extravergine d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lavate il peperone e arrostitelo sulla fiamma o sotto il grill; poi, pelatelo e spezzettatelo. Trasferitelo nel mixer e aggiungete 1 cucchiaino d'olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico e qualche goccia di salsa Worcester. Frullate bene tutto e insaporite il composto con una

presa di sale. Ungete d'olio la carne; cuocetela sulla griglia ben calda, salando a fine cottura e servitela con la salsa preparata.

Fettine ai carciofi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fettine di vitello

5 carciofi

½ tazza di brodo

2 spicchi d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Spuntate abbondantemente i carciofi e tagliate a spicchi sottili i cuori. Salate la carne e disponetene uno strato sul fondo di un tegame. Ricoprite con fettine di carciofi, condite con un trito di aglio e prezzemolo, pepate moderatamente e bagnate con qualche cucchiaio di brodo. Proseguite nello stesso modo, fino ad esaurimento degli ingredienti; poi, coprite la casseruola e cuocete, su fiamma dolce, per circa 15 minuti.

S A L V I A .



Fettine alla salvia

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di vitello a fettine

sottili

3 foglie di salvia

vino bianco

sale

Tempo di preparazione:

5 minuti

Tempo di cottura:

6-7 minuti

Inumidite una padella antiaderente; scaldatela e adagiatevi le fettine di vitello. Spruzzate con poco vino; cospargete di sale e di foglie di salvia lavate e spezzettate e cuocete per 5 minuti, rigirando la

carne un paio di volte.



Filetto marinato alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di filetto abbastanza spesse

1 cipolla

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

un mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 costola di sedano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Battete leggermente le fettine; poi, adagiatele in una terrina, disponendole in un solo strato. Ricopritele, quindi, con anelli di cipolla, fettine d'aglio e rondelle di sedano. Aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e una spolverata di pepe e irrorate tutto con l'olio. A questo punto, coprite e lasciate insaporire per almeno un paio d'ore, rivoltando 2-3 volte la carne. Trascorso il tempo necessario per la marinata, sgocciolate il filetto e cuocetelo sulla griglia ben calda, salando a fine cottura.

Galletti agli aromi

Ingredienti per 4 persone:

2 galletti già puliti

aromi misti tritati (rosmarino,
origano, salvia, prezzemolo)

½ tazza di brodo vegetale

vino bianco secco

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Battete i galletti in modo da aprirli a libro, spianandoli il più possibile; poi, lavateli e asciugateli con cura. Adagiateli, quindi, in una teglia e

irrorateli con il brodo aromatizzato con le erbe tritate, una presa di sale e una spolverata di pepe. Infornate a 180° e cuocete per 20 minuti, unguendo di tanto in tanto la carne con il suo fondo.

Trascorso il tempo indicato, spruzzate i galletti con poco vino e portate a termine la cottura.



Hamburger di coniglio alle olive

Ingredienti per 4 persone:

300 g di polpa di coniglio tritata

50 g di olive verdi snocciolate

un ciuffo di prezzemolo

1 uovo

3 fette di pancarrè

latte

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

8-10 minuti

Passate al mixer le olive con il pancarrè senza crosta, ammollato nel latte e strizzato e il prezzemolo e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo; poi, incorporatelo al tritato.

Salate e pepate l'impasto e ricavate 4 hamburger.

Spennellateli d'olio e cuoceteli sulla piastra ben calda.

Hamburger di pollo con salsa piccante di peperoni

Ingredienti per 4 persone:

4 hamburger di pollo

3 peperoni

un rametto di basilico

un ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino d'olio extravergine
d'oliva
harissa
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

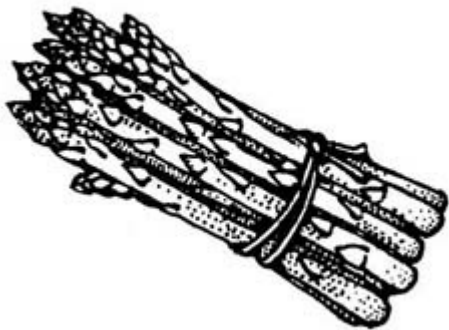
30 minuti

Lavate e asciugate i peperoni; poi, abbrustoliteli sulla fiamma o sotto il grill e pelateli.

Privateli dei semi e dei filamenti interni e frullate la polpa con le foglie di basilico, quelle di

prezzemolo, una presa di sale, l'olio e un pizzico di harissa.

Cuocete gli hamburger sulla griglia ben calda e serviteli accompagnati con la salsa preparata.



Involtini agli asparagi

Ingredienti per persone:

400 g di fettine di vitello

100 g di emmental a fette

sale, pepe

500 g di punte di asparagi lessati

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

5-6 minuti

Battete leggermente le fettine con il batticarne; salatele e pepatele.

Stendete su ciascuna fetta, una porzione di emmental e una di

punte di asparagi; arrotolatela e fissatela con uno stecchino. Scaldate bene la griglia e cuocete a fuoco vivo gli involtini.

Servite ben caldo.

Involtini alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

12 fettine sottili di vitello

200 g di mollica di pane raffermo
grattugiata

un mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 peperone

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate il peperone; mondatelo e tagliatelo a pezzetti. Mettete metà della mollica in una ciotola e aggiungete un trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe. Amalgamate con cura tutto, ammorbidendo il composto con 1 cucchiaio d'olio.

Battete leggermente le fettine; disponetele su un piano da lavoro e cospargetele con una presa di sale.

Distribuite su ciascuna di esse una parte della farcia preparata e arrotolate la carne. Spennellate gli involtini con poco olio e impanateli; poi, infilzate a gruppi di tre in spiedi di legno, inserendo fra uno e l'altro un pezzetto di cipolla e un pezzetto di peperone. Alla fine, cuocete la carne sulla griglia ben calda.

Involtini di tacchino all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

4 fette sottili di fesa di tacchino

100 g di stracchino

4 foglie di radicchio rosso

1 arancia

brodo

1 cucchiaino d'olio

extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavorate a crema il formaggio con una forchetta; lavate e asciugate l'insalata.

Battete leggermente le fettine di carne e cospargetele di sale e pepe; adagiate su ciascuna una

foglia di radicchio e spalmatevi sopra lo stracchino. Arrotolate e fissate con uno stecchino. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e rosolate gli involtini; bagnate con il succo d'arancia e cuocete, coperto, per 15 minuti, versando 1 tazza di brodo a metà cottura.

Messicani al vino bianco

Ingredienti per 4 persone:

12 fettine sottili di fesa di vitello

200 g di polpa di vitello tritata

1 foglia di salvia

1 foglia di alloro

3 fette di pancarrè

1 albume

latte

vino bianco

farina

brodo

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Private il pancarrè della crosta; spezzettatelo e ammollatelo in una ciotola con poco latte. Amalgamate il tritato con il pancarrè, strizzato e

sminuzzato, un trito di salvia e prezzemolo, l'albume, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Confezionate delle polpettine e distribuitele sulle fettine di vitello battute. Avvolgetele e fissate i rotolini con degli stuzzicadenti. Scaldate 1 cucchiaio d'olio e 2 di brodo in una padella con l'alloro; rosolate gli involtini e cospargeteli con un cucchiaio di farina. Salate, pepate; bagnate con il vino e lasciate evaporare. Appena il fondo si sarà ristretto versate mezzo bicchiere di brodo caldo e cuocete per 10 minuti.

Petti di pollo ai capperi

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di petto di pollo

1 tazza di pangrattato

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di capperi

un ciuffo di rosmarino

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mescolate il pangrattato con il rosmarino tritato, i capperi, una presa di sale e una spolverata di pepe; impanate i petti di pollo e

disponeteli in una teglia unta.

Irrorate con 1 cucchiaino d'olio e infornate a 220°, per una ventina di minuti.



Petti di pollo in salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di petto di pollo

1 cucchiaino di salsa di senape

1 cucchiaino d'aceto bianco

sale, pepe

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

6-7 minuti

Mescolate la senape con l'aceto e l'olio, fino ad ottenere una salsina omogenea; poi, aggiungete un trito di prezzemolo. Battete leggermente le fettine di pollo; salatele, pepatele e arrostitele sulla griglia rovente. Servitele ben calde con la salsa preparata.



Petto di faraona con crema di lenticchie

Ingredienti per 4 persone:

500 g di petto di faraona

250 g di lenticchie piccole

1 costola di sedano

1 cipolla

1 pomodoro

un ciuffo di prezzemolo

1 carota

1 foglia di alloro

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

65 minuti

Sciacquate le lenticchie e lessatele per 45 minuti, in un tegame, con acqua abbondante e le verdure mondiate. A fine cottura, salate, pepate e frullate i legumi con un mestolo di liquido di cottura.

Versate il brodo rimasto in un tegame e ponetevi sopra il cestello per la cottura al vapore; adagiatevi il petto di faraona, spellato, sgrassato, diviso in quattro porzioni e leggermente cosparso di sale.

Cuocete la carne per una ventina di minuti; poi, servitela con la crema preparata.

Petto di pollo con salsa ai pinoli

Ingredienti per 4 persone:

4 petti di pollo

1 costola di sedano

1 carota

1 patata

1 foglia di alloro

un mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaio di pinoli

1 spicchio d'aglio

1 cipollina

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate e lavate il sedano, la carota, la patata e la cipolla e mettetele in una casseruola con la foglia di alloro, un ciuffo di prezzemolo e una presa di sale.

Coprite abbondantemente d'acqua e cuocete per una decina di minuti; poi, unite i petti di pollo e portate a cottura.

Quando la carne sarà pronta, lasciatela intiepidire nel suo liquido; intanto, preparate la salsa.

Pulite il prezzemolo e frullate le foglie con i pinoli, l'aglio, l'olio e qualche cucchiaio di brodo di cottura dei petti, filtrato.

Tagliate a fettine il pollo e disponetelo in un piatto da portata; irroratelo con il condimento preparato e servite.

Piccatine all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di fesa di vitello

½ arancia

½ limone

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio

extravergine d'oliva

farina

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Battete leggermente le fettine e infarinatele; poi, rosolatele in padella con l'olio.

Quando saranno colorite da entrambe le parti, salate, pepate e irrorate con il succo degli agrumi filtrato. Lasciate, quindi, restringere il fondo di cottura e cospargete la carne di prezzemolo tritato.

Pizza di tritato

Ingredienti per 4 persone:

400 g di polpa di vitello tritata

1 uovo

4 fette di pancarrè

pangrattato

150 g di pomodorini

un ciuffo di prezzemolo

origano

1 cucchiaio di capperi

latte

1 cipollina

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Private della crosta il pancarrè; spezzettatelo e ammollatelo in una ciotola con poco latte. Strizzatelo, sminuzzatelo e amalgamatelo alla carne; poi, aggiungete il prezzemolo tritato, l'uovo, una presa di sale e una spolverata di pepe. Stendete l'impasto ad uno spessore di un paio di cm e trasferitelo in una teglia unta d'olio e cosparsa di pangrattato.

Cospargete la superficie di capperi, pomodorini spezzettati e mescolati

con la cipolla a spicchi sottili, una presa di origano e poco sale. Irrorate con 1 cucchiaino d'olio e infornate a 200° per 30 minuti.

Pollo all'ananas

Ingredienti per 4 persone:

500 g di petto di pollo a fettine

6 fette di ananas fresco

1 peperone giallo

2 cucchiaini di aceto balsamico

½ bicchiere di brodo

1 cucchiaino di salsa di soia

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lasciate dorare a fuoco vivo il petto di pollo a listarelle, in una padella, con 2 cucchiaini di brodo; spruzzate con 1 cucchiaino di aceto e lasciate evaporare.

A questo punto, versate il brodo caldo rimasto e proseguite la cottura per una decina di minuti; poi, sgocciolate la carne e tenetela in caldo. Lavate e mondate i peperoni; tagliateli a striscioline sottili e fateli insaporire nel fondo della carne. Spruzzate con l'aceto rimasto e salate; aggiungete

l'ananas a dadini e rigiratelo nel condimento.

Unite la salsa di soia e una spolverata di pepe e cuocete per altri 5 minuti.

Disponete, infine, il pollo in un piatto da portata; distribuitevi sopra peperoni e ananas e irrorate tutto con il sugo di cottura.

Pollo allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

700 g di pollo a pezzi

1 bustina di zafferano

2 scalogni

vino bianco

brodo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Tritate finemente gli scalogni e stufateli in una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'acqua; aggiungete il pollo, cosparso di sale e pepe e lasciatelo insaporire per 5 minuti. Bagnate con mezzo bicchiere di vino e fate evaporare lentamente, a tegame coperto; proseguite, quindi, la cottura per 30 minuti, incorporando

di tanto in tanto poco brodo caldo.
Trascorso il tempo indicato, unite lo zafferano, sciolto in un mestolino di brodo e cuocete per altri 15 minuti.

Pollo lessso

Ingredienti per 6 persone:

1 pollo già pulito

1 cipolla

1 carota

1 patata

2 pomodori maturi

1 costola di sedano

un mazzetto di prezzemolo

1 foglia di alloro

1 chiodo di garofano

sale, pepe in grani

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ore e 45 minuti

Lavate con cura il pollo e trasferitelo in un tegame. Versate 3 l d'acqua fredda, salate e portate ad ebollizione. A questo punto, schiumate e aggiungete la cipolla steccata con il chiodo di garofano, la carota, il sedano, la patata pelata, i pomodori sciacquati e divisi a metà, un ciuffo di prezzemolo, l'alloro e qualche grano di pepe.

Fate cuocere a recipiente semicoperto per 1 ora e mezza.

Ultimata la cottura, servite il pollo a pezzi, semplice o con una salsa e utilizzate il brodo filtrato per la preparazione di una minestra.

Polpette di pollo in salsa al curry

Ingredienti per 4 persone:

300 g di petti di pollo tritati

1 albume

3 fette di pancarrè

1 tazza di latte

un ciuffo di prezzemolo

250 g di pomodori pelati

sale, pepe

1 cipolla
1 cucchiaio di grana grattugiato
brodo vegetale
½ cucchiaio di curry
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Grattugiate la cipolla e trasferitela in un tegame con l'olio extravergine d'oliva, i pomodori passati al setaccio, 1 mestolo di brodo, il curry e una presa di sale e cuocete per

15 minuti. Ponete il pancarrè, privato della crosta, a bagno nel latte per una decina di minuti; strizzatelo, sminuzzatelo e trasferitelo in una terrina.

Aggiungete il pollo, il grana, il prezzemolo tritato e l'albume; insaporite con sale e pepe e amalgamate con cura tutto. Formate, quindi, delle palline poco più grandi di un'oliva e lessatele per 5 minuti nel brodo a bollore; sgocciolatele e servitele ben calde con la salsa piccante.



Polpettine al forno

Ingredienti per 4 persone:

400 g di polpa di vitello tritata

1 carota

1 costola di sedano

50 g di mollica di pane raffermo

latte

1 uovo

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio di parmigiano

grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Ammollate la mollica di pane nel latte; strizzatela, sminuzzatela e amalgamatela con il tritato, l'uovo battuto, il parmigiano e un trito di sedano, carota e prezzemolo.

Condite il composto con una presa di sale e una spolverata di pepe e, con le mani umide, formate delle polpette poco più grandi di una noce.

Disponetele in una teglia rivestita di carta da forno bagnata e strizzata e infornate a 180° per 30 minuti.

Polpette con crema alle

erbe

Ingredienti per 4 persone:

400 g di polpa di vitello tritata

3 cucchiaini di pangrattato

un mazzetto di prezzemolo

1,5 l di brodo di carne

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

1 uovo

4 formaggini alle erbe

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Mettete il tritato in una ciotola e aggiungete il pangrattato, l'uovo, il parmigiano grattugiato, un ciuffo di prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Lavorate, quindi, l'impasto fino a quando sarà omogeneo; poi, ricavatene delle polpettine, poco più grandi di un'oliva e lessatele nel brodo a bollore.

Mettete i formaggini in una ciotola e lavorateli a crema con un mestolino di brodo di carne caldo; poi, incorporate l'aglio tritato e una spolverata di pepe.

A fine cottura, sgocciolate le

polpettine e servitele con la salsa preparata.

Polpettone agli asparagi

Ingredienti per 6 persone:

600 g di polpa di vitello tritata

800 g di asparagi

2 cucchiaini di grana grattugiato

1 uovo

3 dl di salsa di pomodoro

2 l di brodo

2 cucchiaini di pangrattato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Mondate gli asparagi, eliminando la parte legnosa dei gambi; lavateli con cura e lessateli, per circa un quarto d'ora, in acqua bollente salata, sistemandoli in piedi in una pentola alta, in modo che le punte cuociano a vapore. Scolateli al dente e lasciateli raffreddare; poi tagliateli a pezzetti. Mettete la carne in una terrina; aggiungete, il grana, poco sale, un pizzico di pepe, l'uovo leggermente sbattuto, gli asparagi e il pangrattato. Mescolate tutti gli ingredienti con una forchetta; dopo, manipolate

l'impasto con le mani umide, fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto, dategli la forma di un grosso salame, avvolgetelo in un telo bianco e chiudete le due estremità con spago da cucina. Immergetelo nel brodo in ebollizione e fatelo cuocere per 25-30 minuti. A fine cottura, lasciate intiepidire il polpettone nel suo liquido; quindi, liberatelo dal tovagliolo; affettatelo e disponetelo in un piatto da portata. Irroratelo con la salsa di pomodoro bollente e servitelo subito.



Polpettone al sugo

Ingredienti per 4 persone:

400 g di polpa di manzo tritata

2 cucchiaini di grana grattugiato
1 uovo
un ciuffo di prezzemolo
2,5 dl di salsa di pomodoro
2 l di brodo di carne
2 cucchiaini di pangrattato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mettete la carne in una terrina; aggiungete il prezzemolo tritato, il grana, poco sale, un pizzico di pepe, l'uovo leggermente sbattuto

e il pangrattato.

Mescolate tutti gli ingredienti con una forchetta; dopo, manipolate l'impasto con le mani umide, fino ad ottenere un composto omogeneo.

A questo punto, dategli la forma di un grosso salame, avvolgetelo in un telo bianco e chiudete le due estremità con spago da cucina. Immergetelo nel brodo in ebollizione e fatelo cuocere per 25-30 minuti.

A fine cottura, lasciate intiepidire il polpettone nel suo liquido; quindi, liberatelo dal tovagliolo. Affettatelo e servitelo ben caldo con la salsa di pomodoro bollente.

Polpettone di tacchino agli spinaci

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fesa di tacchino tritata

200 g di spinaci lessati

1 albume

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

un ciuffo di prezzemolo

80 g di mollica di pane raffermo

1 cucchiaio di mandorle pelate

latte

vino bianco secco

brodo vegetale

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

70 minuti

Amalgamate il tacchino con la mollica di pane inzuppata leggermente nel latte, l'albume, il prezzemolo tagliuzzato, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Stendete il composto ottenuto su un foglio di carta da forno, bagnata e strizzata, dandogli la forma di un rettangolo; poi, distribuite nella parte centrale gli spinaci tritati e conditi con il formaggio, le mandorle tritate e una spolverata di

pepe.

Avvolgete la carne sul ripieno in modo che rimanga ben sigillato e trasferite il polpettone in una teglia. Versate sul fondo mezzo bicchiere di vino miscelato con 1 bicchiere di brodo; coprite con carta di alluminio e infornate a 190° per 40 minuti.

Trascorso questo tempo, scoprite il rotolo, rigiratelo e proseguite la cottura per altri 30 minuti, rivoltandolo un'altra volta, e incorporando poca acqua calda, se il fondo tende a restringersi troppo.

Servite, infine, la preparazione a fette con il suo sugo.

Roast-beef al sale

Ingredienti per 4 persone:

800 g di roast-beef di manzo

un rametto di rosmarino

4 foglie di salvia

un mazzetto di timo

2 kg di sale grosso

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate e asciugate perfettamente le erbe aromatiche; poi, tritatele e mescolatele al sale. Distribuite sul fondo di una teglia antiaderente metà del composto preparato, in

modo da formare uno strato spesso e uniforme.

Adagiate, al centro del letto di sale, la carne e ricopritela completamente con il preparato rimasto in modo da ottenere una superficie compatta e senza fessure.

Infornate a 220° e cuocete per circa 40 minuti; quindi, servite, rompendo la crosta in tavola.

Roast-beef freddo con verdure

Ingredienti per 4 persone:

400 g di roast-beef già cotto e tagliato a fettine

2 carote
2 costole di sedano
1 zucchina
1 cespo di lattuga
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaio d'aceto
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Disponete le fette di carne in un piatto da portata.

Distribuitevi sopra la lattuga, lavata e spezzettata grossolanamente, le carote a

fiammifero, il sedano a rondelle e il verde della zucchina.

Condite tutto con olio, aceto, sale e pepe e servite.

Rotolo di tacchino alle erbe

Ingredienti per 4-6 persone:

600 g di fesa di tacchino in una fetta

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

3 cucchiaini di erbe aromatiche tritate (salvia, rosmarino, timo, maggiorana)

1 cuore di sedano con le foglioline

1 carota

1 cipolla

brodo vegetale

½ bicchiere di vino bianco secco

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 15 minuti

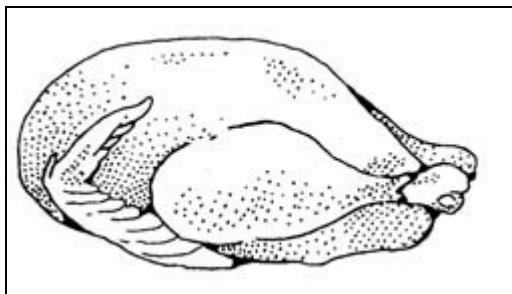
Mettete le erbe in una ciotola, aggiungete il parmigiano e il cuore di sedano tritato e amalgamate tutto, fino ad ottenere un composto omogeneo che ammorbidirete con 1 cucchiaio d'olio. Stendete la carne

su un foglio di carta da forno; salatela, pepatela e distribuitevi sopra il preparato. Arrotolatela e legatela con spago da cucina.

Sminuzzate la cipolla e la carota e fate appassire il trito in un tegame con 3 cucchiaini di brodo; poi, unite l'arrosto e rosolatelo uniformemente rigirandolo più volte nel condimento. Appena sarà dorato da tutte le parti, spruzzatelo con il vino e lasciatelo evaporare; quindi, versate 1 tazza di brodo e cuocete, coperto, per circa 1 ora, incorporando, quando necessario, altro brodo.

A fine cottura, servite il tacchino a

fette, con il suo sugo passato al setaccio.



Sformatini di pollo alle mandorle

Ingredienti per 4 persone:

300 g di petto di pollo

2 carote

1 cucchiaio di mandorle pelate

1 porro

1 cuore di sedano con le foglie
12 foglie di lattuga
½ bicchiere di vino bianco secco
1 albume
un ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
brodo vegetale
1 spicchio d'aglio
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavate la lattuga e scottatela in acqua bollente salata; scolatela,

passatela in acqua fredda, appiattite la costa centrale e ponetela ad asciugare su un canovaccio.

Lessate il pollo nel brodo bollente e lasciatelo raffreddare nel suo liquido.

Pulite il porro (eliminando la parte verde), la carota e il sedano e tritate tutto grossolanamente; poi, trasferite il preparato in una terrina e condite con una presa di sale e una spolverata di pepe. Aggiungete il pollo sminuzzato e cospargete di prezzemolo tritato. Legate, infine, il composto con l'albume sbattuto e distribuitelo in 4 stampini unti d'olio

e foderati con la lattuga. Livellate la superficie e ripiegatevi sopra le foglie di verdura. Ponete i contenitori in una teglia con poca acqua e cuocete a bagnomaria in forno, a 160°, per circa mezz'ora.

Sformato di fegatini e patate

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di patate

500 g di fegatini di pollo

1 cipollina

2 foglie di salvia

farina

3 cucchiaini di vino bianco secco

un mazzetto di prezzemolo

brodo vegetale
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 15 minuti

Lessate le patate con la buccia, in acqua leggermente salata; lasciatele intiepidire e affettatele.

Pulite i fegatini e tagliateli a pezzetti; infarinateli leggermente e stufateli per 5 minuti in un tegame con la cipolla tritata, un ciuffo di prezzemolo, la salvia sminuzzata e qualche cucchiaio di brodo.

Spruzzate con il vino e aspettate che evapori; poi, salate e pepate l'intingolo e trasferitelo in una pirofila di terracotta.

Ricoprite tutto con le fette di patate e irrorate con 1 tazza di brodo; condite, infine, con una presa di sale e un pizzico di pepe e infornate a 180° per circa 45 minuti, aggiungendo, se necessario, altro brodo caldo durante la cottura.

Spezzatino alla paprika

Ingredienti per 6 persone:

700 g di spezzatino di vitello

400 g di cipolle bianche

vino bianco secco

1 cucchiaino di paprika dolce

sale

½ cucchiaino di paprika piccante

1 foglia di alloro

1 mestolino di passata di
pomodoro

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Pelate le cipolle; affettatele e ponetele a bagno in acqua e sale per 1 ora.

Sgocciolate le cipolle e stufatele, su fuoco dolce, in un tegame con 2

cucchiaini d'acqua e l'alloro.

Quando saranno appassite, aggiungete la carne e lasciatela brevemente insaporire rimestando; poi, salate, cospargete di paprika e bagnate con mezzo bicchiere di vino.

Mescolate bene e fate evaporare; quindi, versate 4 dl d'acqua calda, in cui avrete sciolto la passata e cuocete, su fiamma bassa, per un'ora e un quarto.

Spiedini aromatici

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di vitello

1 peperone giallo

1 cipolla
4 rametti di rosmarino
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate il peperone e privatelo di semi e filamenti interni; poi, tagliatelo a pezzetti.

Pelate la cipolla e riducetela a spicchi.

Pulite il rosmarino e privatelo di

gran parte delle foglioline, facendo in modo che rimanga solo un ciuffetto sulla sommità.

Infilzate, quindi, la polpa di vitello negli "spiedini" ricavati, alternandola con il peperone e la cipolla; poi, cuocetela sulla griglia ben calda.

A fine cottura, condite la preparazione con un'emulsione di olio, sale e pepe e servitela ben calda.



Spiedini con riso all'indiana

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso

600 g di polpa di vitello

un rametto di rosmarino
1 foglia di alloro
2 foglie di salvia
1 vasetto di yogurt
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Tagliate a cubetti la carne e mettetela in una terrina. Aggiungete il rosmarino, la salvia, l'olio, l'alloro e una spolverata di

pepe e lasciate marinare coperto, in frigo, per un'ora.

Portate ad ebollizione abbondante acqua; salatela e cuocete il riso per 15 minuti.

Trascorso questo tempo, sgocciolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda; poi, scolatelo ancora e stendetelo su una placca. Fatelo, quindi, asciugare in forno, a 50°, per una decina di minuti, rimuovendolo di tanto in tanto.

Nel frattempo, asciugate la polpa di vitello; infilzatela in stecchi di legno e fate cuocere gli spiedini sulla griglia rovente, salando a fine cottura.

Servite, infine, il riso e la carne accompagnati con lo yogurt.

Spiedini di pollo all'orientale

Ingredienti per 4 persone:

600 g di petto di pollo

1 cipolla

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di zucchero

zenzero fresco

alloro

1 limone

olio extravergine d'oliva

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Mescolate la salsa di soia con 1 cucchiaio d'olio, lo zucchero, 1 cucchiaio di succo di limone e un cucchiaino di zenzero grattugiato. Versate il composto ottenuto in una terrina e lasciatevi marinare per 1 ora il petto di pollo tagliato a cubetti. Trascorso il tempo necessario, sgocciolate la carne e distribuitela in 4 spiedini, alternandola con spicchi di cipolla e foglie di alloro. Sistemate gli spiedini in una teglia unta e cuoceteli in forno, a 220°, per una decina di minuti, rigirandoli un paio

di volte e spennellandoli con la marinata.

Spiedini di tacchino all'ananas

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di tacchino

12 costole di sedano

2 ananas

2 limoni

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Tagliate a cubetti il tacchino e salatelo leggermente. Lavate e private dei filamenti il sedano; poi, riducetelo a pezzetti regolari. Sbucciate l'ananas; eliminate la parte centrale più dura, affettatelo e dividetelo in pezzi. Infilzate gli ingredienti preparati in spiedi di legno, alternandoli e cuocete gli spiedini sulla griglia rovente. A fine cottura, conditeli con un'emulsione di succo di limone, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Straccetti con la rucola

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fettine sottili di manzo per carpaccio

un mazzetto di rucola

un ciuffo di rosmarino

vino bianco secco

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

6-7 minuti

Tritate gli aghi di rosmarino e metteteli in una padella antiaderente inumidita d'acqua; scaldate leggermente e aggiungete la carne tagliata a pezzi irregolari.

Fatela cuocere un minuto per parte; poi, salate, pepate e spruzzate con poco vino. Lasciate evaporare e unite la rucola, mondata e spezzettata. Proseguite la cottura per pochi istanti e servite.

Straccetti di manzo allo zenzero

Ingredienti per 4 persone:

400 g di polpa di manzo a fettine

1 scalogno

1 peperone rosso

1 cucchiaino di zenzero fresco

grattugiato

zucchero

½ bicchiere di vino bianco secco

2 cucchiaini di salsa di soia
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Tagliate la polpa di manzo a striscioline e mettetela in una terrina con il vino, 1 cucchiaino di salsa di soia e l'aglio a fettine.

Mescolate e lasciate marinare per una ventina di minuti. Lavate il peperone e tagliatelo a metà;

privatelo di semi e filamenti e riducetelo a listarelle.

Scaldate l'olio in una padella e rosolate la carne, ben scolata dalla marinata; aggiungete lo zenzero, lo scalogno affettato finemente, il peperone e la salsa di soia con un pizzico di zucchero e cuocete, su fiamma moderata, per altri 2-3 minuti.

Tagliata di manzo al coriandolo

Ingredienti per 4 persone:

600 g di controfiletto di manzo in una fetta
sale

1 cucchiaino di coriandolo in grani
pepe nero in grani

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Pestate i grani di coriandolo in un mortaio con 2-3 grani di pepe nero e strofinate la carne con il composto aromatico. Ponetela in un piatto; copritela con pellicola e lasciatela riposare per 1 ora.

Trascorso il tempo indicato, eliminate l'eccesso di spezie e cuocete la bistecca sulla griglia

rovente, 7-8 minuti per parte; poi, trasferitela in un piatto da portata riscaldato, cospargetela di sale e tenetela coperta con carta d'alluminio per un paio di minuti. A questo punto, tagliate il controfiletto a fette e servite.



Tartara con verdure

Ingredienti per 4 persone:

400 g di filetto di vitello

4 ravanelli

1 peperone

2 costole di sedano

3 carote

1 cespo di indivia riccia

1 limone

½ cucchiaino di capperi

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

1 cipollotto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Mondate le verdure. Riducete a fiammifero il sedano e le carote; tagliate a listarelle il peperone e l'indivia e affettate i ravanelli.

Triturate con il coltello il filetto; trasferitelo in una terrina e incorporate un trito di capperi, prezzemolo e cipollotto.

Condite il composto ottenuto con un'emulsione di succo di limone, sale, pepe e l'olio e amalgamate con cura. Formate, quindi, 4 mucchietti; disponeteli nei piatti da porzione, su un letto di verdure e

servite.



Tasca farcita alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

600 g di costata disossata in 1
fetta

5 fiori di zucca

100 g di mozzarella

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Battete leggermente la carne; salatela e pepatela.

Pulite i fiori di zucca, privandoli dei gambi e dei pistilli; poi, lavateli e asciugateli perfettamente. Farciteli, quindi, con la mozzarella tagliata a dadini e disponeteli allineati su metà della costata, in modo che la parte dei gambi coincida con il bordo esterno della carne.

Ripiegate la fetta a tasca, chiudendo al suo interno i fiori farciti. Fissate i bordi con degli stuzzicadenti e cuocete la carne sulla griglia rovente, rigirandola un paio di volte. A fine cottura, affettatela e servite subito.

Vitello al latte

Ingredienti per 4 persone:

700 g di scamone (o noce) di vitello

1 cipolla

1 foglia di alloro

cognac

latte

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 45 minuti

Affettate finemente la cipolla e stufatela in un tegame con 4 cucchiai d'acqua e l'alloro; aggiungete la carne e una spruzzata di cognac e fate rosolare dolcemente, fino a quando il fondo si sarà asciugato.

Salate; bagnate con circa 1 l di latte e cuocete coperto per 1 ora e mezza incorporando, se necessario, altro latte.

A fine cottura, eliminate l'alloro e sgocciolate il vitello; poi, passate il fondo di cottura al setaccio. Frullate brevemente la salsa ottenuta e versatela sull'arrosto a fette.

Vitello con salsa alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

1 girello di vitello di circa 700 g

1 carota

1 costola di sedano

1 cipolla

1 pomodoro

1 patata

1 limone

un mazzetto di prezzemolo

un ciuffo di menta

un ciuffo di basilico

2 filetti di acciuga sott'olio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 50 minuti

Lavate con cura la carota, il sedano, la patata, il pomodoro e la cipolla e riuniteli, senza sbucciarli, in un tegame con 1,5 l d'acqua; salate e cuocete per 50 minuti.

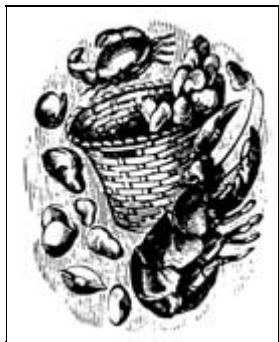
A fine cottura, filtrate il brodo ottenuto e lessatevi per 1 ora il

girello, legato con spago da cucina.

Lasciate intiepidire la carne; poi, sgocciolatela e fatela raffreddare completamente, prima di tagliarla a fettine sottili.

Pulite le erbe e frullatele con i filetti di acciuga, 2 cucchiaini d'olio e il succo di mezzo limone. Insaporite la salsa con una presa di sale e una spolverata di pepe; irrorate il vitello e fate riposare per almeno mezz'ora, prima di servire.

Pesci, crostacei e molluschi



Aragosta arrosto

Ingredienti per 4 persone:

4 piccole aragoste

un rametto di rosmarino

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Lessate le aragoste per 5 minuti;
poi, sgocciolatele, tagliatele a metà
nel senso della lunghezza e
adagiatele ben distese in una

teglia, disponendole sulla corazza, con un dito d'acqua. Spennellate le carni con il rosmarino intinto in un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe e cuocete per 15 minuti.

Rivoltate, quindi, le aragoste e portate a termine la cottura.

Calamaretti al vapore

Ingredienti per 4 persone:

600 g di calamaretti già puliti

un mazzetto di prezzemolo

un pezzetto di zenzero

olio extravergine d'oliva

aceto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

12 minuti

Lavate con cura i calamaretti e cuoceteli al vapore per 10-12 minuti, aromatizzando l'acqua con lo zenzero. Mondate il prezzemolo e tritate le foglioline molto finemente; incorporate 2 cucchiaini d'olio e 1 di aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe e condite i calamari.

Calamari alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 calamari

olio extravergine d'oliva

timo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Versate 3 cucchiaini d'olio in una salsiera; aggiungete le foglioline di timo ben pulite, una presa di sale e una spolverata di pepe, mescolate e lasciate riposare per 30 minuti. Svuotate i calamari, estraendo la

“penna” trasparente racchiusa nella sacca e le interiora; lavateli con cura e spellateli.

Cospargeteli di sale e arrostiteli sulla griglia ben calda, rigirandoli in modo che cuociano in modo uniforme.

A fine cottura, irrorate i calamari con l'emulsione preparata e servite.

Calamari ripieni

Ingredienti per 4 persone:

4 grossi calamari

2 spicchi d'aglio

150 g di pangrattato

un mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

un rametto di origano
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

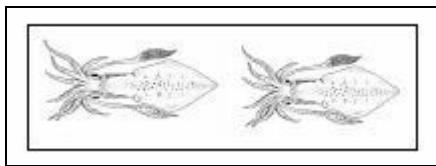
Tempo di cottura:

20 minuti

Pulite e spellate i calamari; staccate le teste e tritate i tentacoli.

Stufate il trito per qualche istante in una padella antiaderente con 2 cucchiai d'acqua; poi, aggiungete il pangrattato e fate leggermente colorire tutto.

Spegnete, quindi, il fuoco e lasciate intiepidire il composto; unite un trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe. Amalgamate con cura e farcite i calamari, ben puliti, lavati e sgocciolati. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e sistemateli in una teglia, ricoperta di carta da forno. Irrorate con l'olio; cospargete con un pizzico di origano e cuocete in forno a 180° per 15 minuti.



Capesante con salsa di

sedano

Ingredienti per 4 persone:

16 noci di capesante

100 g di sedano verde tenero con
le foglie

fumetto (o brodo di pesce)

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Sbollentate il sedano, mondato e spezzettato; sgocciolatelo, frullatelo con 1 dl di fumetto di pesce, un

cucchiaino d'olio e una presa di sale e tenete in caldo.

Ungete d'olio una padella antiaderente e cuocete le capesante; trasferitele nei piatti e irrorate con la salsa preparata.

Coda di rospo con salsa di broccoletti

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di coda di rospo

400 g di cime di broccoletti

1 spicchio di cipolla di Tropea

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

6-7 minuti

Lavate i broccoletti e lessateli in 3 dl d'acqua salata con la cipolla; poi, scolateli e frullateli con un mestolo abbondante di brodo di cottura.

Appena la salsa sarà omogenea (se necessario incorporate altro liquido), conditela con una spolverata di pepe e tenete in caldo. Cospargete il pesce di sale e cuocetelo sulla griglia ben calda; poi, servitelo con la salsa di verdure.



Crostacei al sugo

Ingredienti per 4 persone:

700 g di polpa di aragosta lessata

8 gamberoni

400 g di pomodori pelati

½ bicchiere di vino bianco secco

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

un mazzetto di prezzemolo

fumetto di pesce

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lessate i gamberoni in acqua bollente salata, per 5 minuti; sgocciolateli e sgusciateli.

Fate imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato, in un tegame, con l'olio e 2 cucchiari di fumetto. Eliminatelo e aggiungete l'aragosta, tagliata a fette, e i gamberoni e rosolate dolcemente tutto; poi, spruzzate con metà del vino e lasciate brevemente evaporare.

Appena il fondo si sarà asciugato, sgocciolate i crostacei e unite i pomodori, passati al setaccio, e un mestolo di fumetto ben caldo.

Salate, pepate e cuocete per 15 minuti.

A questo punto, versate il vino rimasto, cospargete di prezzemolo tritato e lasciate addensare il sugo per 5 minuti.

Rimettete, infine, i crostacei nel tegame; scaldate per 1 minuto e servite.

Filetti di merluzzo gratinati

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di merluzzo di 150 g ciascuno

3 fette di pancarrè

1 spicchio d'aglio

3 rametti di maggiorana

2 rametti di origano

2 rametti di timo

4 cucchiaini di vino bianco secco

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Eliminate la crosta del pancarrè; spezzettatelo e passatelo al mixer con le erbe aromatiche, l'aglio, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Ungete d'olio una teglia e versate il vino; disponete i filetti di merluzzo e spargetevi sopra il

composto aromatico.

Infornate il pesce a 180° per una ventina di minuti e servitelo ben caldo.

Filetti di merluzzo alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di merluzzo

2 costole di sedano

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

2 carote

1 cipolla

3 limoni

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate e lavate le verdure.

Spezzettate il sedano e le carote e sbollentateli per 5 minuti; sgocciolateli, mescolateli con la cipolla affettata e disponete tutto sul fondo di una teglia unta d'olio.

Adagiatevi sopra i filetti di merluzzo e irrorate la preparazione con un cucchiaino di olio emulsionato con il succo di limone filtrato, sale, pepe, aglio e prezzemolo tritati.

Infornate a 190° e cuocete per 15 minuti.

Filetti di platessa con carciofi

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di platessa

4 carciofi

un ciuffo di prezzemolo

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Spuntate i carciofi; eliminate le foglie esterne più dure e l'eventuale fieno e divideteli in quarti, tuffandoli man mano in acqua e succo di limone.

Versate l'olio in padella; aggiungete i carciofi sgocciolati e mezzo bicchiere d'acqua e cuocete per una decina di minuti.

Trascorso questo tempo, unite i filetti di platessa tagliati a pezzi non troppo piccoli e fate insaporire un paio di minuti per parte.

Completate con il prezzemolo tritato, una presa di sale e una

spolverata di pepe e lasciate brevemente insaporire.

Filetti di rombo ai carciofi

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di rombi già puliti

4 carciofi

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

vino bianco secco

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Spuntate i carciofi; divideteli a metà e privateli del fieno.

Tagliateli, quindi, a spicchi e lasciateli insaporire in un tegame con l'olio, l'aglio e 4 cucchiaini d'acqua; salate, pepate e cuocete coperto per 10 minuti.

Scaldate l'olio rimasto in una padella antiaderente e rosolate i filetti di rombo. Cospargete di sale e sfumate con poco vino; poi, aggiungete le verdure con il loro fondo. Cospargete tutto di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.

Filetti di spigola alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di spigola con la pelle di
150 g ciascuno

2 pomodori maturi

2 spicchi d'aglio

un rametto di rosmarino

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

aceto (facoltativo)

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

7 minuti

Scottate i pomodori ben lavati in acqua bollente per 2 minuti; pelateli, privateli dei semi e sminuzzateli.

Trasferiteli, quindi, in una ciotola e aggiungete l'aglio a fettine (se non lo gradite, limitatevi a pelarlo e strofinarlo sul fondo e sulle pareti della terrina), gli aghi di rosmarino tritati, l'olio e una spruzzata di aceto.

Insaporite il composto con una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate riposare per 15 minuti.

Cuocete sulla griglia ben calda i

filetti di spigola; spellateli, cospargeteli di sale e serviteli con la salsa preparata.

Filetti di triglia al pane aromatico

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di triglia

1 tazza di pangrattato

1 limone

un ciuffo di prezzemolo

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

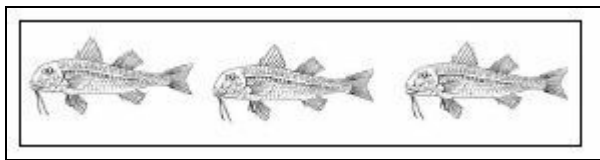
10 minuti

Tempo di cottura:

8 minuti

Lavate i filetti di pesce e asciugateli con cura; cospargeteli di sale e impanateli in un composto di pangrattato, origano, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Disponeteli in una padella antiaderente ben calda e cuoceteli 3 minuti per parte; infine, servite accompagnando con spicchi di limone.



Gamberoni allo zenzero

Ingredienti per 4 persone:

16 gamberoni

1 bicchierino di Marsala

sale

1 cucchiaio di olio extravergine
d'oliva

zenzero fresco

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Sgusciate i gamberoni e lavateli in
acqua corrente.

Portate ad ebollizione abbondante
acqua salata; immergetevi le code

di gamberoni e scottatele per 5 minuti. Appena i crostacei diventeranno bianchi, sgocciolateli.

Risciacquateli in acqua fredda e disponeteli in un piatto da portata.

In una ciotola, emulsionate il Marsala, l'olio, il sale e un pezzetto di zenzero grattugiato. Irrorate i gamberoni con l'intingolo preparato e servite.

Impepata di cozze

Ingredienti per 4 persone:

2 kg di cozze

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

1 limone

pepe

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

15 minuti

Spazzolate bene le cozze; lavatele e mettetele in un tegame con l'aglio e un mestolino d'acqua.

Copritele e fatele aprire su fuoco vivo; quindi, eliminate quelle rimaste chiuse.

Scolate i frutti di mare aperti e trasferiteli in un altro tegame; poi, filtrate il liquido di cottura e versatelo sulle cozze.

Aggiungete il succo di limone, un'abbondante spolverata di pepe e una manciata di prezzemolo tritato e rimettete su fiamma bassa per 5 minuti, scuotendo spesso il tegame.

Involtini di nasello

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di nasello

300 g di erbe

1 spicchio d'aglio

un rametto di timo

1 foglia di alloro

½ bicchiere di vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate e lavate le erbe; poi, trasferitele in una padella unta d'olio, con le foglioline di timo e l'aglio. Cospargete di sale e cuocete per 10 minuti, su fiamma bassa.

Appena la verdura sarà appassita, sgocciolatela, tagliuzzatela e distribuitela sui filetti di nasello.

Arrotolate, quindi, il pesce formando degli involtini che fisserete con stuzzicadenti o con un giro di spago per alimenti.

Rosolate i rotolini in un tegame con 1 cucchiaio d'olio e l'alloro; salate, pepate, bagnate con il vino e lasciate evaporare, su fuoco moderato. Appena il fondo si sarà ristretto aggiungete 2 cucchiai d'acqua e il prezzemolo tritato e proseguite la cottura per altri 5 minuti.



Involtini di salmone alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

8 filetti di salmone fresco
8 filetti di sogliola
1 zuccina
2 carote
1 limone
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
un rametto di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Spuntate le zucchine e raschiate le carote; poi, lavate con cura le

verdure e tagliatele a bastoncini lunghi circa 4 cm.

Stendete su un piano le fette di salmone; adagiate sopra ciascuna di esse un filetto di sogliola e una parte delle verdure. Condite con poco sale e un pizzico di pepe e arrotolate il pesce. Avvolgete ogni involtino in carta d'alluminio; praticate dei piccoli fori con uno stuzzicadenti e cuoceteli a vapore per una ventina di minuti.

Emulsionate l'olio con il succo di limone, il prezzemolo tritato, sale e pepe.

A fine cottura, liberate gli involtini dalla carta e affettateli.

Disponeteli in un piatto da portata e irrorateli con la salsina preparata.

Involtini di sogliola agli asparagi

Ingredienti per 4 persone:

16 asparagi

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

1 limone

un rametto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Raschiate gli asparagi, eliminando le parti legnose del gambo; lavateli e lessateli in acqua salata per circa 15 minuti; poi, scolateli e lasciateli raffreddare. Stendete su un piano i filetti di sogliola e distribuite su ciascuno 2 punte di asparagi, tagliate ad una lunghezza di 3-4 cm. Condite con poco sale e un pizzico di pepe e arrotolate il pesce.

Avvolgete ogni involtino in carta d'alluminio; praticatevi dei piccoli fori con uno stuzzicadenti e cuoceteli a vapore per una ventina di minuti.

Nel frattempo, preparate

un'emulsione con l'olio, il succo di limone, il prezzemolo tritato, sale e pepe. A fine cottura, liberate gli involtini dalla carta e affettateli.

Disponeteli in un piatto da portata e accompagnateli con la salsina preparata.



Lumache in umido con

crostoni di polenta

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di lumache già spurgate

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 costola di sedano

1 carota

1 foglia di alloro

250 g di pomodori pelati

un mazzetto di erbe

vino bianco secco

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

un ciuffo di prezzemolo

fette di polenta grigliate

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

2 ore

Mettete le lumache in un tegame; copritele d'acqua e cuocetele per 15 minuti. Sgocciolatele e risciacquatele con cura; poi, rinnovate l'acqua e aggiungete la carota, il sedano e la cipolla. Lessate le lumache per 30 minuti; poi, versatele in un colapasta e lasciatele sgocciolare perfettamente.

Nel frattempo, fate appassire un trito di aglio in una casseruola con

l'olio, 2 cucchiaini d'acqua e l'alloro; aggiungete le lumache e rimestate per un paio di minuti.

Bagnate con poco vino e, quando sarà evaporato, unite i pomodori passati al setaccio, le erbe mondiate e spezzettate, il prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di peperoncino; coprite a filo con acqua calda e cuocete, su fiamma bassa, per un'ora, incorporando poca acqua bollente, quando il fondo tende a restringersi troppo. A fine cottura, distribuite la preparazione nei piatti e servitela ben calda con le fette di polenta.

Merluzzi all'acqua pazza

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di merluzzi

2 spicchi d'aglio

200 g di pomodorini

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

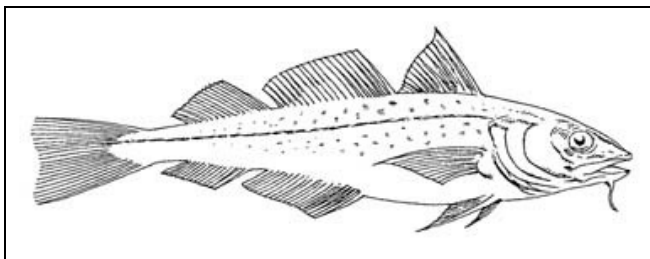
Tempo di cottura:

15 minuti

Pulite e lavate i merluzzi; poi, trasferiteli in un tegame.

Aggiungete i pomodorini sciacquati

e divisi a metà, le foglioline di prezzemolo, l'aglio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Versate 1 tazza d'acqua e cuocete coperto per 15 minuti.



Nasello al forno con pomodori e olive

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di nasello

1 cucchiaio di capperi

2 cucchiaini di olive nere snocciolate
5 pomodori maturi
un mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
vino bianco
pangrattato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Tagliate il pesce a pezzetti. In una ciotola mescolate i pomodori pelati e spezzettati con i capperi dissalati,

il prezzemolo tritato e l'olio.

Aggiungete il pesce; condite con una presa di sale e una spolverata di pepe e trasferite tutto in una teglia unta d'olio.

Spruzzate di vino, unite le olive a rondelle e una manciata di pangrattato e infornate a 180° per 30 minuti.

Nasello lesso

Ingredienti per 4 persone:

4 naselli

1 costola di sedano

1 carota

1 porro

1 foglia di alloro

un mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
1 limone
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Pulite i naselli e lavateli con cura.

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata con la carota, il sedano, l'alloro, il porro (solo la parte bianca) e un ciuffo di prezzemolo. Lasciate sobbollire per 15 minuti; poi, immergete i pesci e

lessateli. Sgocciolateli e serviteli con un filo d'olio, succo di limone, prezzemolo tritato e pepe.



Orata ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di orata

300 g di funghi misti

2 porri
brodo di pesce
vino bianco secco
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

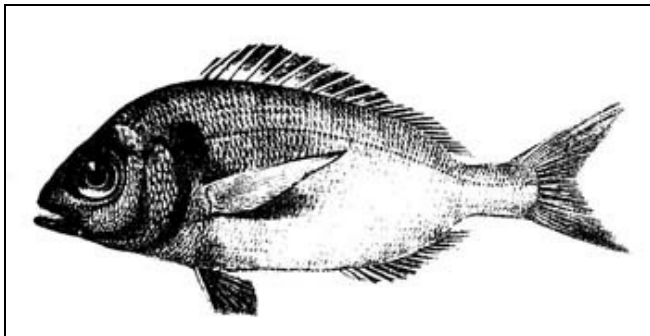
Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate i porri; eliminate la parte verde e sbollentateli in acqua, leggermente salata, a bollore. Sgocciolateli e affettateli non troppo finemente; trasferiteli, quindi, in una teglia rivestita di carta da forno e adagiatevi sopra i

filetti di orata.

Unite i funghi, puliti e spezzettati; cospargete di sale e pepe e bagnate con un mestolino di brodo. Ponete in forno a 180° e cuocete per 20 minuti; poi, irrorate tutto con 2 cucchiaini di vino e proseguite la cottura per 5 minuti.



Orata al forno con patate

Ingredienti per 4 persone:

1 orata di circa 1 kg

700 g di patate

½ bicchiere di vino bianco secco

origano

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Pulite l'orata, squamandola ed eviscerandola; poi, lavatela con cura e asciugatela con carta da

cucina. Cospargetela, infine, di sale e adagiatela in una teglia unta d'olio.

Distribuitevi attorno le patate, pelate e tagliate a fette spesse circa 1 cm e condite con sale, pepe e olio. Cospargete tutto con un pizzico di origano e irrorate con il vino miscelato con 1 dl d'acqua. Infornate a 200° per circa mezz'ora.

Orata al vino bianco

Ingredienti per 4 persone:

1 orata di circa 1 kg

½ bicchiere di vino bianco secco

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

2 foglie di alloro
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Pulite l'orata e praticate, su entrambi i lati, un paio di incisioni.

Distribuitevi dentro, con la punta di un coltello, un trito di aglio e prezzemolo; poi, salate e pepate il pesce e adagiatelo in una teglia unta d'olio.

Irrorate con il vino, miscelato con la stessa quantità d'acqua, e cuocete in forno, a 180°, per circa 45 minuti, bagnando di tanto in tanto, l'orata con il suo fondo di cottura.

Una decina di minuti, prima di sfornarla, spargetevi sopra le foglie di alloro, pulite e spezzettate.

Pagello in crosta di pane

Ingredienti per 4 persone:

1 pagello di circa 1 kg

400 g di farina

400 g di sale grosso

origano

1 tuorlo

½ cucchiaino di semi di finocchio
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Pulite e lavate con cura il pesce; asciugatelo e conditelo con una presa di sale, una spolverata di pepe e un pizzico di origano.

Lavorate la farina setacciata con il sale e poca acqua; stendete la pasta in due sfoglie e adagiate il pagello sulla prima. Copritelo, infine, con l'impasto rimasto,

sigillando i bordi.

Trasferite, con molta delicatezza, la preparazione in una teglia rivestita di carta da forno e infornate, a 200°, per 40 minuti.

Appena la pasta comincia a dorarsi, spennellatela con il tuorlo sbattuto con un paio di cucchiaini d'acqua e i semi di finocchio; rimettete in forno e portate a termine la cottura.

Palombo al forno

Ingredienti per 4 persone:

700 g di palombo in trance

500 g di pomodori pelati

1 cipolla

olive nere snocciolate
2 spicchi d'aglio
origano
½ bicchiere di vino bianco secco
un ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Tritate la cipolla e trasferitela, in una teglia, con l'olio; unite i pomodori spezzettati, le olive, il

prezzemolo tritato, un pizzico di origano, sale e pepe e lasciate brevemente addensare il sugo. Adagiate, quindi, le trance di palombo, insaporite con poco sale, nella teglia e cuocete in forno a 180° per 20-25 minuti, rigirando il pesce a metà cottura e spruzzandolo con il vino.

Pescatrice a vapore con pomodori al timo

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di pescatrice a filetti

un ciuffo di aneto

un rametto di timo

500 g di pomodori maturi

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Riempite d'acqua fino a metà un tegame e aggiungete l'aneto; collocatevi sopra il cestello per la cottura a vapore e cuocete i filetti di pescatrice cosparsi di sale.

Lavate i pomodori, pelateli e privateli dei semi; poi, tagliateli a dadini e trasferiteli in padella con

l'olio e le foglioline di timo. Condite con una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete su fiamma bassa per 5 minuti.

Disponete, infine, il pesce nei piatti e distribuitevi sopra il condimento preparato.

Pescatrice in umido

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di rana pescatrice

300 g di pomodori maturi

½ bicchiere di vino bianco secco

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

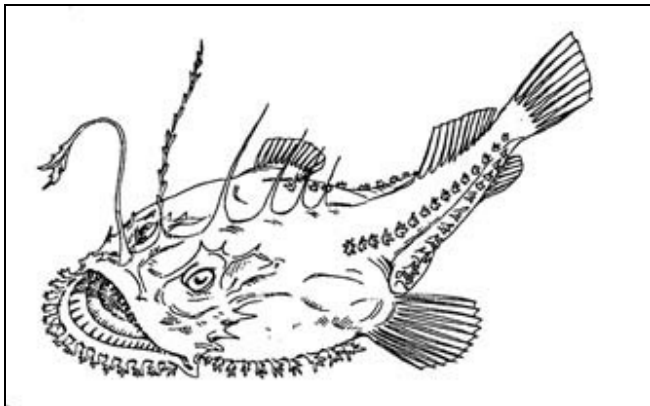
Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Scottate i pomodori in acqua bollente; pelateli, privateli dei semi e tritateli. Tagliate la pescatrice a cubetti e rosolatela in tegame con l'olio e l'aglio. Versate il vino e fate evaporare; poi, aggiungete i pomodori e il prezzemolo tritato. Salate, pepate e cuocete, su fiamma moderata, per 15 minuti.



Pesce san Pietro allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di pesce san Pietro

½ bicchiere di vino bianco secco

1 bustina di zafferano

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

5 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate i filetti di pesce e asciugateli con cura. Trasferiteli in un tegame con il vino, 2 cucchiaini d'acqua, una presa di sale e una spolverata di pepe; coprite e cuocete per 5 minuti.

A questo punto, sciogliete lo zafferano in un mestolino d'acqua calda ed emulsionate il composto con il fondo di cottura del pesce.

Fate cuocere per altri 5 minuti e servite la preparazione ben calda, cosparsa di prezzemolo tritato.

Polpettone di pesce

Ingredienti per 4 persone:

600 g di baccalà ammollato

400 g di patate

1 uovo

un rametto di prezzemolo

1 cipolla

2 costole di sedano

3 pomodori maturi

2 carote

latte

pangrattato

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 45 minuti

Spazzolate e lavate le patate; poi, lessatele in acqua salata.

Quando saranno cotte, pelatele e passatele allo schiacciapatate.

Cuocete il baccalà in acqua bollente con l'aggiunta di una tazza di latte; poi, scolatelo, pulitelo e spezzettatelo. Trasferitelo in una terrina e aggiungete la purea di patate e il prezzemolo tritato.

Unite l'uovo e impastate bene tutto, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Dategli la forma di un grosso salame e passatelo nel pangrattato, in modo che ne sia ricoperto completamente.

Adagiatelo, quindi, in una teglia e disponetevi attorno la cipolla, il sedano, le carote e i pomodori mondati e spezzettati; irrorate le verdure con 1 cucchiaino d'olio e cuocete in forno a 180° per circa 1 ora.

Rotolini di sogliola ai gamberi

Ingredienti per 4 persone:

8 filetti di sogliola

8 code di gamberoni già sgucciate

5 dl di brodo di pesce

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Adagiate i filetti di sogliola sul piano, salateli e distribuitevi sopra le code di gamberoni; avvolgeteli,

quindi, su se stessi e fermateli con degli stuzzicadenti.

Cospargete i rotolini di sale e cuoceteli al vapore, collocando l'apposito cestello sul brodo a leggero bollore.

A fine cottura, servite gli involtini accompagnati con una salsina ottenuta frullando il prezzemolo con 4 cucchiaini di brodo di pesce e l'olio.



Rotolo di merluzzo nella verza

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di merluzzi

6 foglie di verza

vino bianco secco

1 carota

1 costola di sedano
1 scalogno
un ciuffo di prezzemolo
fecola
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Lavate le foglie di verza e scottatele per 5 minuti in acqua in ebollizione con una presa di sale. Scolatele e immergetele in una ciotola con acqua fredda.

Sgocciolatele con cura e adagiatele su un canovaccio.

Pulite i pesci; sfilettateli e disponete la polpa ottenuta sulle foglie di verdura ben distese in modo da creare un panetto compatto. Cospargete di sale e pepe e avvolgete la verza, formando un rotolo.

Chiudete la preparazione in un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e trasferitela in una teglia unta d'olio; infornate e cuocete, a 180°, per 45 minuti.

Recuperate le teste e le lische dei merluzzi e metteteli in un tegame con lo scalogno, la carota raschiata,

il sedano mondato, il prezzemolo, mezzo bicchiere di vino e 3 dl di acqua; salate, pepate e lasciate sobbollire per mezz'ora. Fate, quindi, riposare l'intingolo per una decina di minuti; filtratelo e riducetelo, su fiamma moderata, con la fecola.

A fine cottura, servite il rotolo di pesce a fette, con la salsina preparata.

Salmone alla crema di finocchi

Ingredienti per 4 persone:

4 trance di salmone

1 finocchio

1 porro
un ciuffo di prezzemolo
½ limone
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Lessate il finocchio, mondato (tenete da parte le barbe), lavato e spezzettato, con qualche rondella di porro, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Appena sarà abbastanza morbido, sgocciolatelo e frullatelo con poco liquido di cottura, il succo di limone e un ciuffo di prezzemolo.

Cuocete le fette di salmone, cosparse di sale, a vapore, aromatizzando l'acqua con le barbe di finocchio.

A fine cottura, trasferitele nei piatti e guarnite con la crema di finocchi e l'olio.

Scampi arrosto

Ingredienti per 4 persone:

16 grossi scampi

1/2 limone

origano

2 foglie di alloro
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale grosso, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lavate gli scampi in acqua corrente; sgocciolateli e tagliateli a metà per il lungo.

Disponeteli, in un solo strato, in una teglia, foderata di carta da forno, con le foglie di alloro spezzettate; spennellate la polpa

con un'emulsione di olio, succo di limone, origano, sale e pepe e infornate per 15 minuti, a 200°.

Scampi con salsa di soia e zenzero

Ingredienti per 4 persone:

16 scampi

4 cucchiaini di salsa di soia

brodo di pesce (o fumetto)

1 peperoncino rosso piccante

1 pezzetto di zenzero fresco

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Cuocete gli scampi nel brodo caldo, per 6-7 minuti; sgocciolateli, sguusciateli ed eliminate i filamenti neri.

Mescolate la salsa di soia con 3 cucchiaini di brodo, il peperoncino, privato dei semi e spezzettato e lo zenzero grattugiato.

Appena la salsa sarà omogenea, scaldatela per un paio di minuti; versatela sugli scampi e servite.



Seppie alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 seppie già pulite

1 tazza di pangrattato

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10-12 minuti

Spellate le seppie e lavatele con cura; poi, asciugatele con carta da cucina e cospargetele di sale.

Spennellatele d'olio e passatele nel pangrattato, condito con prezzemolo tritato e poco pepe, premendo leggermente, in modo da far aderire bene l'impanatura; poi, arrostitele sulla griglia ben calda, salando a fine cottura, se occorre.

Seppie in zimino

Ingredienti per 4 persone

600 g di seppie già pulite

400 g di bietole

250 g di pomodori maturi

½ bicchiere di vino bianco secco

1 cipolla

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavate le seppie e tagliatele a listarelle. Mondate le bietole e spezzettatele.

Rosolate le seppie, in un tegame, con l'olio, l'aglio intero (che eliminerete) e un trito di cipolla e prezzemolo; bagnate con il vino e lasciate evaporare.

Appena il fondo di cottura si sarà ristretto, aggiungete le bietole e i pomodori passati al setaccio. Salate e condite con un pizzico di peperoncino; coprite con mezzo litro d'acqua e cuocete, su fuoco lento, per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Sogliole ai ferri

Ingredienti per 4 persone:

8 sogliole

1 limone

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Pulite le sogliole e lavatele con cura; poi, cospargetele di sale e cuocetele sulla griglia ben calda. Servite subito, accompagnando con spicchi di limone.

Sogliole alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di sogliola

2 carote

2 zucchine

½ cipolla

1 costola di sedano

un mazzetto di prezzemolo

1 bicchiere di vino bianco secco
brodo vegetale
sale
peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Tritate finemente la cipolla. Mondate, lavate e spezzettate anche le carote, le zucchine e il sedano. Versate 3 cucchiaini di brodo in un tegame largo e aggiungete le verdure; poi, fate insaporire brevemente. Unite il prezzemolo

tritato e un pizzico di peperoncino; bagnate con il vino e lasciate ridurre su fuoco vivace.

Salate i filetti di pesce e adagiateli nel tegame. Cuocete per 2 minuti; rivoltateli e proseguite la cottura per un paio di minuti.

Versate 1 tazza di brodo sulle sogliole, coprite il tegame e tenete sulla fiamma per altri 3 minuti. Servite, quindi, i filetti ben caldi con il fondo di cottura e le verdure.

Sogliole in crosta di patate

Ingredienti per 4 persone:

4 sogliole

6 patate

olio extravergine d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

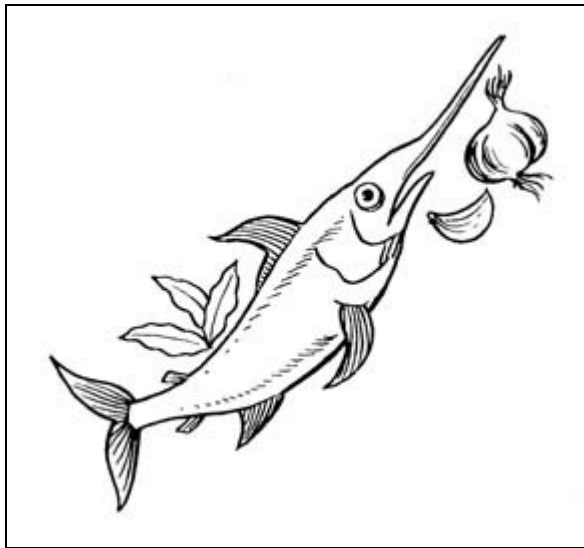
20 minuti

Pulite le sogliole; spellatele e ricavate due filetti da ciascun pesce.

Lavate e affettate molto finemente le patate; poi, sbollentatele per 2-3 minuti, in acqua bollente salata.

Adagiate i filetti in una teglia rivestita di carta da forno e cospargeteli di sale; ricopriteli con

le sfoglie di patate, leggermente sovrapposte fra loro e irrorate tutto con un filo d'olio. Infornate a 200° e cuocete per 15-20 minuti.



Spiedini di pesce spada con

zucchine e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pesce spada a fette
spesse

3 zucchine novelle

12 pomodorini

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 limone

1 spicchio d'aglio

peperoncino

1 foglia di alloro

un ciuffo di prezzemolo

un rametto di timo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Spellate il pesce spada e tagliatelo a cubetti; trasferitelo, quindi, in una ciotola con l'olio, il succo di limone, l'alloro, un pizzico di peperoncino e un trito di aglio, prezzemolo, timo. Lasciate insaporire il pesce per mezz'ora; poi, sgocciolatelo e infilzate in stecchi di legno, alternandolo con tronchetti di zuccina e pomodorini.

Adagiate gli spiedini sulla griglia ben calda e cuoceteli per una decina di minuti, rigirandoli a metà

cottura e salando alla fine.

Spiedini di seppie e gamberi

Ingredienti per 4 persone:

16 seppioline pulite

12 code di gamberoni sgusciate

100 g di pangrattato

un rametto di timo

olio extravergine d'oliva

1 limone (facoltativo)

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Condite il pangrattato con una presa di sale e una spolverata di pepe.

Lavate e asciugate con cura le sepioline e le code di gamberoni; poi, infilatele in quattro stecchi di legno, alternandole. Intingete gli spiedini in poco olio e passateli nel pangrattato; quindi, cuoceteli sulla griglia ben calda.

A fine cottura, servite la preparazione accompagnata con un'emulsione di olio, succo di limone, timo sminuzzato, sale e pepe.

Spigola alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 spigole

un ciuffo di prezzemolo

1 limone

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Pulite le spigole; lavatele e asciugatele con cura . Cospargetele di sale e cuocetele sulla griglia ben calda. Tritate finemente il prezzemolo e mescolatelo con il succo di limone. Condite il pesce

ben cotto e servite.



Spigola alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

8 filetti di spigola

100 g di fagiolini

3 carote

2 costole di sedano

timo
sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lavate con cura i filetti di pesce e asciugateli bene.

Mondate le verdure; tagliate le carote e il sedano a bastoncini e trasferiteli con i fagiolini nel cestello per la cottura a vapore. Cospargete di sale e fate cuocere per 5 minuti; poi, distribuiteli sulle spigole cosparse di sale.

Arrotolate e fermate gli involtini con stuzzicadenti; quindi, cuoceteli al vapore per 20 minuti, aromatizzando l'acqua con qualche rametto di timo.

Storione al vapore con salsa ai capperi

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di storione

500 g di pomodori pelati

1 cucchiaio di capperi sotto sale

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

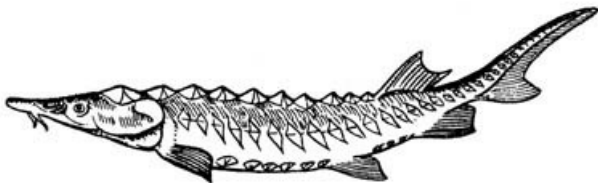
15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Salate lo storione e cuocetelo a vapore. Nel frattempo, stufate i pomodori sminuzzati in un tegame con lo spicchio d'aglio schiacciato, l'olio, i capperi dissalati, una presa di sale, una spolverata di pepe e un pizzico di origano. Mescolate e cuocete, a fuoco vivo, per una decina di minuti. Appena il pesce sarà cotto, trasferitelo nei singoli piatti e conditelo con il sugo

preparato.



Tartara di salmone

Ingredienti per 4 persone:

300 g di trancio di salmone fresco
2 zucchine
2 carote
erba cipollina
200 g di valeriana
2 cucchiiai d'olio extravergine
d'oliva
1 limone
1 cucchiaino di senape dolce
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tritate il salmone, lavato e asciugato, con un coltello ben affilato; poi, condite il composto

con sale, pepe, il succo di limone e un ciuffo d'erba cipollina tagliuzzata. Formate con il preparato 4 mucchietti e distribuiteli al centro di 4 piatti. Disponete intorno le carote e le zucchine a fili, mescolate con le foglie di valeriana, ben pulite; condite tutto con un'emulsione di olio, succo di limone, senape, sale e pepe e servite.

Tiella di patate e cozze

Ingredienti per 4 persone:

400 g di patate

700 g di cozze

1 cipolla

1 spicchio d'aglio
un mazzetto di prezzemolo
vino bianco
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Raschiate le cozze; lavatele e fatele schiudere in un tegame con 1 cucchiaio di vino. Sgusciatele e filtrate il liquido di cottura.

Cospargete il fondo di un tegame di terracotta, unto d'olio, con un

trito di cipolla; coprite con metà delle cozze e sovrapponetene uno strato di patate a fettine. Condite con prezzemolo tritato, sale e pepe e ripetete la sequenza, terminando con uno strato di patate. Salate e bagnate con il liquido di cottura delle cozze e 1 cucchiaio d'olio.

Versate 1 tazza d'acqua e cuocete in forno a 180° per 40 minuti.

Tortino di acciughe e carciofi

Ingredienti per 4 persone:

800 g di acciughe (o sardine)

4 carciofi

1 limone

50 g di pangrattato
un ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

1 ora

Tempo di cottura:

25 minuti

Diliscate le acciughe; privatele della testa e apritele a libro.

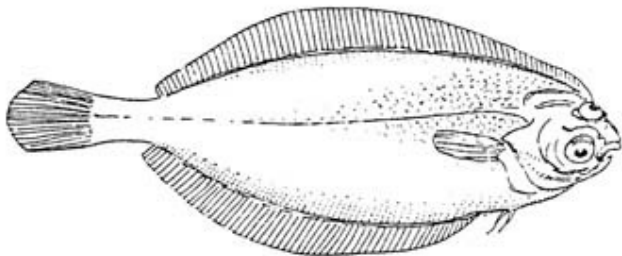
Spuntate i carciofi; eliminate l'eventuale fieno e affettate i cuori, tuffandoli man mano in acqua e succo di limone.

Scaldate un padellino antiaderente

e tostate brevemente il pangrattato; poi, fatelo intiepidire e mescolatelo con il prezzemolo tritato. Ungete d'olio una teglia; velate il fondo di pangrattato e disponetevi uno strato di acciughe. Spolverizzate con poco pane e ricoprite con fettine di carciofo; poi, procedete nello stesso modo, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Terminate con uno strato di acciughe; quindi, cospargete con il pane aromatico e irrorate con 1 cucchiaio d'olio.

Infornate a 180° e cuocete per 20 minuti.



Tortino di sogliole e patate

Ingredienti per 4 persone:

500 g di filetti di sogliola

4 grosse patate

½ tazza di pangrattato

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

200 g di pomodorini

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

vino bianco secco

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Lavate e asciugate con cura i filetti di sogliola.

Pelate le patate e affettatele finemente; poi, scottatele per 2 minuti in acqua salata a bollore.

Sgocciolatele e lasciatele intiepidire su un canovaccio.

Mescolate il pangrattato con un

trito d'aglio e prezzemolo e condite con una presa di sale e una spolverata di pepe. Aggiungete un cucchiaio d'olio e con parte del composto ottenuto cospargete il fondo di una teglia rivestita di carta da forno.

Disponetevi sopra uno strato di patate e spargete su queste metà dei pomodorini, sciacquati e tagliati a spicchi. Coprite con metà delle sogliole e spolverizzate di pane aromatico; quindi, procedete come indicato utilizzando gli ingredienti rimasti e terminando con il pangrattato.

Irrorate con l'olio e infornate a

200° per 20 minuti; spruzzate con poco vino e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Uova e formaggio



Formaggio in carpione

Ingredienti per 4 persone:

400 g di formaggio primo sale

1 cipolla rossa

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

2 cucchiaini d'aceto bianco

1 cucchiaino di capperi

origano

sale, pepe

crostini di pane

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate e lavate la cipolla;
affettatela finemente e lasciatela a
bagno, in acqua fredda, per almeno

30 minuti.

Tagliate a fette sottili il formaggio e disponetelo in un piatto da portata.

Distribuitevi sopra la cipolla ben sgocciolata e i capperi.

In una ciotola a parte, preparate un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe; versatela, quindi, sul primo sale e completate la preparazione con un pizzico di origano.

Lasciate insaporire per un paio d'ore e servite accompagnato, se lo gradite, con crostini di pane.

Frittata al forno con pomodori e fagiolini

Ingredienti per 4 persone:

150 g di fagiolini lessati

8 pomodorini

6 uova

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato

1 dl di latte

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Sgusciate le uova in una terrina e sbattetele con una forchetta;

incorporate, quindi, il latte, il parmigiano, i fagiolini spezzettati e i pomodori, privati dei semi e tagliati a spicchi. Versate tutto in una teglia unta d'olio e cuocete in forno a 200° per 25-30 minuti.

Frittata al forno con zucchine e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

2 zucchine genovesi

10 fiori di zucca

un ciuffo di prezzemolo

latte

1 cucchiaio di parmigiano
grattugiato

olio extravergine d'oliva

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate e spuntate le zucchine; poi, tagliatele a fiammifero.

Sciacquate i fiori di zucca; privateli dei pistilli e riduceteli a striscioline.

Scaldate 1 cucchiaino d'olio in una padella e saltate le zucchine per 5 minuti; sgocciolatele e tenetele da parte.

Sbattete le uova in una ciotola e conditele con una presa di sale, una

spolverata di pepe e il prezzemolo tritato. Incorporate $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte e le verdure preparate e versate tutto in una teglia rivestita di carta da forno. Infornate a 200° e cuocete per 35 minuti.



Omelette alle erbe fini

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

un rametto di prezzemolo

un rametto di cerfoglio

un ciuffo di dragoncello

2 steli di erba cipollina

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

7-8 minuti

Lavate le erbe; asciugatele e tritatele finemente.

Sgusciate le uova in una ciotola, conditele con una presa di sale e un pizzico di pepe e sbattetetele con una forchetta; infine, incorporate il trito aromatico.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente; versate il composto di uova e lasciatelo rapprendere, sollevando i bordi della frittata e facendo scivolare il liquido sotto.

Quando sarà cotta, ma morbida, inclinate la padella, facendo scivolare l'omelette e ripiegate la rapidamente verso il centro con una paletta.

Trasferitela, quindi, in piatto da portata e servite.

Sformatini di ricotta al finocchietto

Ingredienti per 4 persone:

500 g di ricotta

3 albumi

latte

1 bustina di zafferano

2 rametti di finocchietto selvatico

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate il finocchietto e scottatelo in acqua bollente salata; sgocciolatelo e tritatelo.

Frullate la ricotta con 2 cucchiaini di latte in cui avrete sciolto lo zafferano, gli albumi e una presa di sale; poi, incorporate il finocchietto.

Coprite il fondo di quattro stampini di alluminio con un disco di carta da forno e distribuitevi il composto preparato; cuocete a bagnomaria in forno, a 160°, per 20 minuti e servite a temperatura ambiente.

Tofu con verdure

Ingredienti per 4 persone:

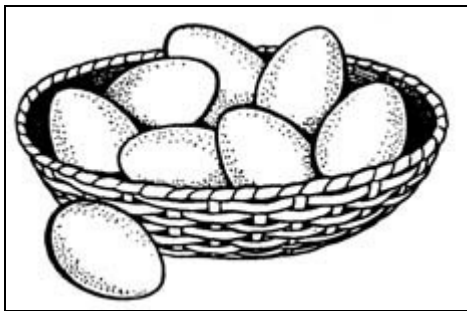
500 g di tofu
2 carote
2 zucchine
2 pomodori
1 peperone
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaio di aceto
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate le verdure. Tagliate a listarelle le falde di peperone e a fiammifero le carote raschiate e il verde delle zucchine. Private dei

semi i pomodori e riduceteli a cubetti. Condite tutto con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe e trasferite la preparazione in un piatto da portata; aggiungete il tofu a fettine e servite.



Tortino d'uova e verdure

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

1 zuccina
1 cipollotto
150 g di spinaci lessati
1 cucchiaio di grana grattugiato
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Mondate e lavate la zuccina e il cipollotto; poi, spezzettateli e scottateli, separatamente, in acqua salata, per 5 minuti.

Sgusciate le uova in una terrina; unite una presa di sale e un pizzico di pepe e sbattete leggermente il composto con una forchetta.

Incorporate, quindi, il formaggio, la zuccina, il cipollotto e gli spinaci tritati; amalgamate con cura e versate il preparato in una padella antiaderente unta. Fate rapprendere il tortino da una parte; dopo, rivoltatelo e portate a termine la cottura.

Uova affogate con spinaci

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

500 g di spinaci

1 spicchio d'aglio
50 g di stracchino
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

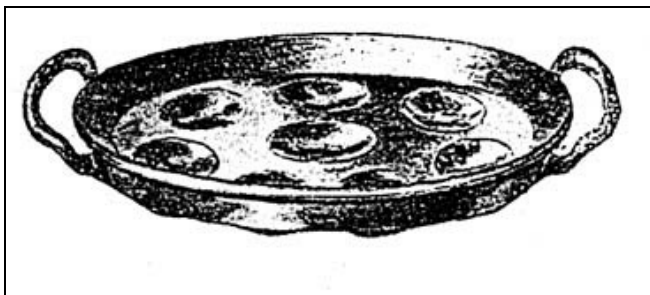
20 minuti

Mondate gli spinaci; spezzettateli e cuoceteli in padella con l'aglio intero e una presa di sale. Eliminate l'aglio; aggiungete lo stracchino e tenete sulla fiamma per altri 2 minuti, mescolando.

Portate a bollore abbondante

acqua salata e sgusciatevi le uova, lasciandole sobbollire per 5 minuti e rovesciando l'albume sul tuorlo con una paletta, quando comincerà a rapprendersi.

Distribuite le verdure nei piatti; adagiatevi sopra un uovo ben sgocciolato e servite.



Uova strapazzate al
pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

1 cipolla

4 pomodori maturi

un ciuffo di basilico

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

7-8 minuti

Scottate in acqua bollente i pomodori; pelateli, privateli dei semi e tagliateli a listarelle.

Sgusciate le uova in una ciotola;

sbattetele con una presa di sale e il basilico spezzettato e versatele in padella con 1 cucchiaio d'olio.

Appena inizieranno a rapprendersi, aggiungete i filetti di pomodoro e portate a cottura, mescolando. Cospargete, infine, con un'abbondante spolverata di pepe e servite.

Insalate

L A T T V G A.



*Conciliat somnos, stomacho LACTUCA salubris ,
 Humectat, reprimitq̄, tumentia viscera, & aluum
 Emollit, venerem & cohibet, refrigerat, aufert
 Vota cibi; multum gignit tum sanguinem; at ipsa
 Largius esa nocet oculis: viresq̄, coquendi
 Adiuuat; vbertas lactisq̄, augetur ab ipsa;
 Restinguitq̄, sitim, fugit inde acrimonia bilis;
 Fœcundas minuit vires aptasq̄, creando.*







Insalate e piatti unici



Caprese

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori sodi

1 grossa mozzarella

2 rametti di basilico

origano fresco

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

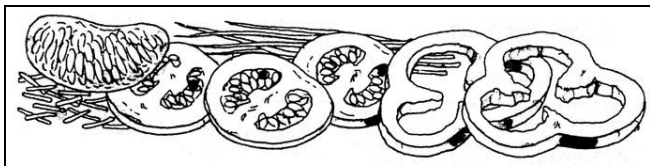
Lavate i pomodori, affettateli, cospargeteli di sale e lasciateli sgocciolare in un colapasta per

qualche minuto.

Disponete, quindi, le fette di pomodoro in un piatto da portata, alternandole con fette di mozzarella.

Distribuitevi sopra il basilico spezzettato e cospargete con un pizzico di origano e una spolverata di pepe nero macinato al momento.

Condite con l'olio e servite.



Insalata ai fiocchi di latte

Ingredienti per 4 persone:

1 finocchio
2 carote
1 cuore di sedano
1 mela verde
1 vasetto di yogurt
150 g di fiocchi di latte
un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe bianco

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate il finocchio e tagliatelo a fettine sottili. Lavate la mela e affettatela molto finemente, senza sbucciarla. Riducete le carote raschiate a nastri e il sedano a

rondelle.

Riunite gli ingredienti preparati in una ciotola e aggiungete i fiocchi di latte.

Emulsionate lo yogurt con il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe e condite l'insalata.

Insalata alla greca

Ingredienti per 4 persone:

un cespo di indivia riccia

2 grossi pomodori

1 cipollotto

50 g di formaggio Feta

1 peperone giallo

1 cucchiaio di olive

1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 limone
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Strofinare l'aglio sul fondo e sulle pareti di una insalatiera; poi, gettatelo via.

Pulite il cipollotto; affettatelo finemente e mettetelo a bagno in una fondina con acqua fredda per 1 ora.

Mondate l'indivia; lavatela,

asciugatela e spezzettatela.

Trasferitela, quindi, nella ciotola preparata e aggiungete i pomodori a spicchi, il cipollotto sgocciolato e il peperone privato di semi e filamenti e tagliato a listarelle sottili.

Completate con le olive e il formaggio a dadini e condite l'insalata con l'olio, 2 cucchiaini di succo di limone, poco sale e un pizzico di pepe.

Mescolate con cura e servite.

Insalata alla melagrana

Ingredienti per 4 persone:

2 cespi di indivia belga

1 mela verde
1 melagrana
1 pompelmo rosa
2 dl di yogurt
1 limone
un ciuffo di erba cipollina
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate l'indivia; tagliatela a listarelle, trasferitela in un piatto da portata e insaporitela con una presa di sale.

Lavate la mela; asciugatela, affettatela finemente, senza

sbuciarla, e spruzzatela con poco succo di limone. Sgranate la melagrana. Sbucciate il pompelmo; separate gli spicchi e pelateli a vivo, raccogliendo il succo prodotto durante quest'operazione in una ciotolina. Mescolate la frutta preparata alla verdura; poi, emulsionate lo yogurt con il succo di pompelmo, l'erba cipollina tagliuzzata e una spolverata di pepe.

Condite l'insalata con la salsa e servite.

Insalata alle noci

Ingredienti per 4 persone:

400 g di carote
un cespo di radicchio rosso
½ cavolo cinese
6 gherigli di noce
50 g di crescenza
3 cucchiaini di latte
sale, pepe

Tempo di preparazione:
20 minuti

Mondate e lavate le verdure; asciugatele perfettamente e tagliate a listarelle il cavolo e il radicchio e a fiammifero le carote.

Riunite tutti gli ingredienti preparati in un'insalatiera;

cospargeteli di sale e rigirate con cura. Frullate la crescenza con il latte, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Versate la salsina sull'insalata e mescolate; guarnite con i gherigli di noce spezzettati e servite.

M E L E G R A N E.



*PUNICA MALA iuuant stomachum prædulcia, uerum
Febribus officiant, magis at sunt acria tuta;
Frigus, & humorem inducunt. aluumq̄, fluentem
Et stomachum sistunt; acinus sed siccatur eorum,
Et magis ipsorum siccare putamina possunt.*

N O M I Gre. *ῥοία*. Lat. *Malum punicum*. Ital. *Melagrano*, & *pomogranato*. Ar. *Cuman*, *Ruman*, & *Roman*.
Ted. *Granatopffel*. Spa. *Granadas*, & *Romanas*. Fran.
Pomes de Grenades, & *Mygraines*.

Insalata allo zenzero

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori

2 peperoni

2 cipollotti

2 cucchiaini di coriandolo fresco

1 pezzettino di zenzero fresco

1 vasetto di yogurt

1 limone

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavate i pomodori; asciugateli e affettateli. Sciacquate i peperoni; privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliateli a listarelle.

Pestate il coriandolo leggermente tostato, riducete a rondelle i cipollotti e grattugiate lo zenzero; poi, riunite tutti gli ingredienti preparati in un piatto da portata.

Amalgamate allo yogurt il succo di limone filtrato e condite il composto con una presa di sale e un pizzico di peperoncino; condite l'insalata e fate insaporire per almeno mezz'ora, prima di servire.



Insalata con caprino

Ingredienti per 4 persone:

un mazzetto di cicorino

4 carotine novelle

6 ravanelli

100 g di formaggio caprino

1 cucchiaio di aceto balsamico

2 cucchiai d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e lavate il cicorino; spezzettatelo e tenetelo a bagno per un'ora, rinnovando un paio di volte l'acqua. Infine, sgocciolatelo e trasferitelo in un'insalatiera; aggiungete le carote, raschiate e tagliate a nastri con un pelapatate, i ravanelli a fettine sottili e il formaggio a pezzetti.

In una ciotola a parte, emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, una presa di sale e un pizzico di pepe e versate la salsina sull'insalata.

Rigirate tutto con molta cura e servite.

Insalata con le uova

Ingredienti per 4 persone:

200 g di songino

200 g di radicchio rosso

3 uova sode

10 ravanelli

1 cipollotto

olio extravergine d'oliva

aceto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate le verdure; lavatele e asciugatele. Riducete il radicchio a listarelle; affettate finemente i ravanelli e tagliate ad anelli sottili il cipollotto. Riunite le verdure preparate in un'insalatiera; aggiungete il songino e condite tutto con 2 cucchiaini d'olio emulsionato con 1 cucchiaino di aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe. Guarnite con le uova a spicchi e servite.

Insalata con pere e scamorza

Ingredienti per 4 persone:
2 pere William

1 peperone
50 g di scamorza affumicata
1 cespo di lattuga romana
1 cucchiaino di senape
2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva
1 limone
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate la lattuga; lavatela e spezzettatela.

Pulite il peperone; apritelo e privatelo dei semi e filamenti interni; poi, sciacquatelo in acqua

corrente e tagliatelo a listarelle sottili.

Sbucciate le pere; eliminate il torsolo e affettatele. Trasferitele, quindi, in un'insalatiera e irroratele con il succo di limone, affinché non anneriscano.

Aggiungete la verdura, la scamorza a dadini e il peperone.

Condite con un'emulsione di olio, succo di limone, senape, sale e pepe; mescolate tutto con cura e servite.



Insalata contadina

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fagioli bianchi di Spagna
lessati

5 pomodori

1 cipolla rossa

1 cucchiaio d'aceto

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Mettete i fagioli in una insalatiera

e conditeli con un'emulsione di olio, aceto, sale, pepe e origano. Aggiungete la cipolla pelata e tagliata ad anelli sottili e i pomodori a spicchi; mescolate con cura e lasciate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Insalata d'autunno

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di radicchio

150 g di uva bianca

1 finocchio

2 costole di sedano

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino di aceto balsamico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate il finocchio e il radicchio; poi, affettate il primo e riducete a listarelle il secondo.

Lavate il sedano e tagliatelo a rondelle; sciacquate l'uva, eliminate i raspi e dividete gli acini a metà.

Riunite, quindi, gli ingredienti preparati in una insalatiera e conditeli con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.

Insalata di agrumi

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di indivia riccia

2 arance

1 pompelmo

1 mela verde

½ limone

½ vasetto di yogurt

sale, pepe

Tempo di preparazione:

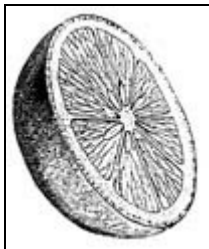
40 minuti

Mondate e lavate l'indivia; poi, riducetela a listarelle sottili e trasferitela in una ciotola. Sbucciate le arance e il pompelmo; pelateli a vivo e tagliateli a spicchi.

Lavate la mela; apritela a metà, privatela del torsolo e affettatela, senza sbucciarla; quindi, spruzzatela con il succo di limone, affinché non annerisca.

A questo punto, riunite la frutta preparata nella terrina con le verdure; salate moderatamente e mescolate con cura.

Emulsionate lo yogurt con una presa di sale e un pizzico di pepe e versate la salsina ottenuta sull'insalata. Lasciate insaporire per qualche minuto, prima di servire.



Insalata di arance e finocchi

Ingredienti per 4 persone:

4 arance

1 finocchio

2 cespi di indivia belga

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Sbucciate le arance e pelate ogni spicchio a vivo. Mondate il finocchio e l'indivia e riducete il primo a fettine sottili e la seconda a striscioline.

Riunite, quindi, gli ingredienti preparati in un piatto da portata.

Irrorate con un'emulsione di olio, sale e pepe e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.

Insalata di asparagi

Ingredienti per 4 persone:

500 g di punte di asparagi lessate

un mazzetto di rucola
8 ravanelli
50 g di tommini
1 spicchio d'aglio
un ciuffo di basilico
1 limone
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Spezzettate le punte di asparagi e mettetele in un'insalatiera.

Aggiungete i ravanelli affettati finemente e la rucola mondata e

spezzettata.

Lavorate a crema i tomini con il succo di limone e l'olio; poi, incorporate un trito di aglio e basilico e insaporite il composto con una presa di sale.

Condite l'insalata con poco sale e un pizzico di pepe e servitela con la salsina preparata.

Insalata di asparagi e uova

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di asparagi

4 uova

1 vasetto di yogurt magro

1 cucchiaino di senape

1 porro

un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Private gli asparagi della parte più dura del gambo, pelateli e lavateli con cura; poi, lessateli in acqua salata per una ventina di minuti.

Rassodate le uova.

Tuffate il porro, mondato, nel liquido di cottura degli asparagi (dopo aver scolato questi ultimi) e lasciatelo cuocere per 2-3 minuti;

quindi, estraetelo dalla pentola e affettatelo.

Disponete gli asparagi in un piatto da portata e distribuitevi sopra gli anelli di porro.

Adagiatevi intorno le uova, sgusciate e ridotte a spicchi e accompagnate l'insalata con lo yogurt emulsionato con la senape, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Insalata di avocado e peperoni

Ingredienti per 4 persone:

1 avocado

4 fette di ananas

2 peperoni gialli
1 cespo di lattuga
3 gherigli di noce
1 vasetto di yogurt
2 limoni
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Dividete a metà l'avocado; privatelo del nocciolo e scavatene la polpa con un cucchiaino; poi, spezzettatela e mettetela in un'insalatiera, spruzzandola di succo di limone affinché non annerisca.

Mondate la lattuga e tagliuzzatela; tagliate a pezzetti le fette d'ananas.

Lavate i peperoni; eliminate il picciolo e i filamenti interni e riduceteli a striscioline sottili.

Riunite tutti gli ingredienti preparati nella ciotola con l'avocado e condite l'insalata con una salsina ottenuta emulsionando lo yogurt con il succo di limone rimasto, una presa di sale, un pizzico di peperoncino e le noci tritate.

Ponete in frigo, per un paio d'ore, prima di servire.

Insalata di carciofi alla bottarga

Ingredienti per 4 persone:

5 carciofi

un ciuffo di prezzemolo

30 g di bottarga di muggine

2 limoni

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Spuntate abbondantemente i carciofi; privateli dell'eventuale fieno e tagliate i cuori a spicchi sottili, tuffandoli man mano in acqua acidulata con il succo di 1

limone.

Sgocciolateli e trasferiteli in un piatto da portata.

Conditeli con un'emulsione di olio, succo di limone, prezzemolo tritato, sale e pepe e guarnite con la bottarga a lamelle sottili.

Insalata di carote alle mandorle

Ingredienti per 4 persone:

500 g di carote

1 vasetto di yogurt

1 cucchiaino di mandorle a lamelle

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di basilico

tabasco

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Raschiate e lavate le carote; poi, riducetele a fili con l'apposito utensile e trasferitele in un piatto da portata. Amalgamate lo yogurt con una presa di sale, qualche goccia di tabasco e un trito di aglio e basilico. Versate il condimento sulle verdure e mescolate con cura; cospargete, infine, con le mandorle a lamelle e servite.



Insalata di cavolo rosso

Ingredienti per 4 persone:

300 g di cavolo rosso

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino d'aceto bianco

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e lavate il cavolo; tagliatelo a striscioline sottili e conditelo con l'olio, l'aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe. Mescolate con cura e lasciate insaporire l'insalata per un quarto d'ora, prima di servire.

Insalata di cedri

Ingredienti per 4 persone:

4 cedri freschi

1 cucchiaio di olive nere greche

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Sbucciate i cedri e tagliateli a fettine sottili.

Disponeteli in un piatto da portata e spargetevi sopra le olive. Condite l'insalata con un filo d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe e servite.

C E D R I .



*CITRUA non tenuem dant succum, egreg^q, coquantur
Et rubæ bilis reprimunt vim, menstrua ducit
Illorum semen, quod contra est dira venena,
Contra illos primum dederit quos scorpius, ictus ;*

Insalata di cetrioli

Ingredienti per 4 persone:

3 cetrioli

un mazzetto di songino

1 cipollina tritata

1 cucchiaio di aceto di mele

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tritate la cipollina e mescolatela, in una salsiera, con l'olio, l'aceto, una presa di sale e un pizzico di pepe; lasciate, quindi, riposare il composto per una ventina di minuti.

Nel frattempo, tagliate a rondelle i cetrioli; cospargeteli di sale e poneteli in un colapasta a perdere l'acqua di vegetazione.

Mondate e lavate il songino, mettetelo in una terrina e aggiungete i cetrioli ben sgocciolati. Versate la salsina preparata sull'insalata; mescolate con cura e servite.

Insalata di crudità

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di lattuga romana

1 finocchio

2 zucchine genovesi

3 carote

2 costole di sedano
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaino d'aceto bianco
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e lavate tutte le verdure.
Tagliate a fettine sottili il finocchio.
Riducete a fiammifero le zucchine e
le carote.

Spezzettate grossolanamente la
lattuga e mettetela in una terrina.
Unite gli ingredienti preparati e
completate l'insalata con il sedano

a rondelle.

Condite tutto con olio, aceto, sale e pepe; mescolate con cura e servite.

Insalata di cuscus alla menta

Ingredienti per 4 persone:

300 g di cuscus precotto

1/2 peperone rosso

1/2 peperone giallo

2 limoni

2 pomodori rossi sodi

1 cuore di sedano

un ciuffo di prezzemolo

un ciuffo di basilico

un ciuffo di menta

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Fate rinvenire il couscous in 3,5 dl d'acqua bollente; poi, sgranatelo con due forchette.

Trasferitelo, quindi, su un vassoio; allargatelo e lasciatelo raffreddare.

Tritate finemente le foglioline di menta, il basilico e il prezzemolo e incorporatele ad un'emulsione di olio, succo di limone e pepe, sbattendo delicatamente tutto con

una forchetta e condite il cuscus.

Aggiungete i peperoni e il sedano, ben puliti e tagliati a dadini e i pomodori, privati dei semi e ridotti a cubetti.

Rimestate con cura e lasciate riposare l'insalata in frigo per qualche ora, prima di servire.

Insalata di finocchi in salsa all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

2 finocchi

1 cespo di radicchio rosso

1 cespo di lattuga

1/2 arancia

1/2 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e lavate le verdure; poi, tagliate a fettine sottili i finocchi e a listarelle la lattuga e il radicchio, privato della costa centrale.

In una ciotola a parte, emulsionate il succo d'arancia con l'olio, 1 cucchiaio di succo di limone, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Versate il condimento sull'insalata,

mescolate e lasciate insaporire per 5 minuti, prima di servire.



Insalata di funghi

Ingredienti per 4 persone:

200 g di funghi porcini freschi

un mazzetto di songino

50 g di grana

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate il songino e trasferitelo in un piatto da portata.

Pulite i funghi con un panno umido ed eliminate i residui di terriccio; affettateli molto finemente e

mescolateli all'insalata.

Condite la preparazione con 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe e cospargetela con scaglie di grana.

P O M I D' O R O.



Insalata di gamberoni con rucola e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

800 g di gamberoni

1 spicchio d'aglio

1 foglia di alloro

vino bianco secco

un mazzetto di rucola

8 pomodorini

1 cucchiaio d'aceto

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

7 minuti

Lavate con cura i gamberi; poi, lessateli per 6-7 minuti in 4 dl d'acqua salata con 1 dl di vino, l'aglio e l'alloro.

Sgocciolateli e fateli intiepidire; quindi, sgusciateli e trasferiteli in un piatto da portata. Aggiungete la rucola, pulita e spezzettata e i pomodorini, sciacquati e divisi a metà. Irrorate tutto con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe e lasciate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Insalata di granchi

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di granchi di mare

1 limone

un mazzetto di rucola selvatica

3 carote

1 cucchiaio di uova di salmone

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Pulite e risciacquate
accuratamente i granchi; poi,

trasferiteli in un tegame con abbondante acqua salata e portate a bollore.

Lasciate cuocere per 10-15 minuti; quindi, fateli raffreddare nel loro liquido.

Sgocciolateli, staccate le chele e la carcassa inferiore e trasferite la polpa in un'insalatiera.

Aggiungete la rucola mondata e spezzettata e le carote raschiate e tagliate a fili; poi, condite tutto con un'emulsione di olio, succo di limone e pepe.

Mescolate con cura; guarnite la preparazione con le uova di salmone e servite.

Insalata di grano saraceno

Ingredienti per 4 persone:

300 g di grano saraceno

200 g di polpa di granchio in scatola

1 peperone arrostito

1 grosso pomodoro

un mazzetto di rucola

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di aceto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate accuratamente il grano; sgocciolatelo e tostatelo brevemente in una padella antiaderente, rigirandolo continuamente.

Trasferitelo, quindi, in un tegame e aggiungete abbondante acqua; salate e cuocete per una ventina di minuti, dall'ebollizione. A fine cottura, raffreddatelo sotto l'acqua corrente, sgocciolatelo e mettetelo in una ciotola.

Aggiungete la polpa di granchio sgocciolata e spezzettata, la rucola tagliuzzata, il peperone a dadini e il

pomodoro a spicchi.

Condite l'insalata con olio, aceto, sale e pepe e lasciate riposare per un quarto d'ora, prima di servire.

Insalata di lattuga e pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori ben sodi

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

1 cespo di lattuga

1 cucchiaino di aceto (o succo di
limone)

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate e lavate la lattuga, eliminando le foglie esterne sciupate; poi, spezzettatela e trasferitela in una ciotola.

Sciacquate i pomodori, privateli del picciolo e affettateli; quindi, uniteli all'insalata.

Emulsionate l'olio, con l'aceto e una presa di sale e una spolverata di pepe e versate il condimento sulle verdure. Mescolate con cura e servite.

Insalata di lessso in salsa verde

Ingredienti per 4 persone:

600 g di carne lessa

4 carote

600 g di patate

1 fetta di pancarrè

1 uovo sodo

200 g di fagiolini lessati

un mazzetto di prezzemolo

aceto

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 acciuga sotto sale

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

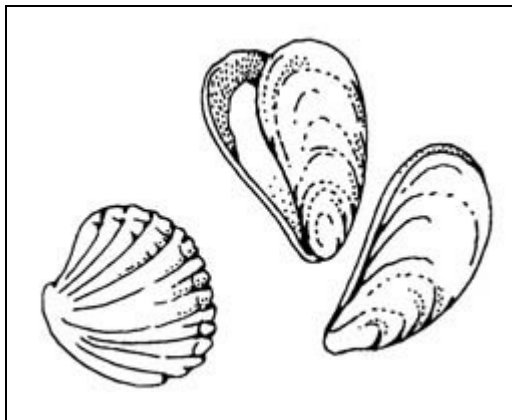
Raschiate e sciacquate le carote; cuocetele in acqua e sale e tagliatele a rondelle non troppo sottili.

Lavate e lessate le patate, con la buccia, in acqua salata, per 35-40 minuti; poi, lasciatele intiepidire, pelatele e riducetele a dadi.

Tagliate a pezzetti la carne, riunitela agli altri ingredienti preparati, in una ciotola, e aggiungete i fagiolini.

Pulite il prezzemolo e frullate le foglioline con il pancarrè, bagnato nell'aceto e strizzato, il tuorlo,

l'acciuga, dissalata e diliscata, l'olio, 2 cucchiari d'acqua e un pizzico di pepe. Regolate la salsa di sale e condite l'insalata.



Insalata di mare

Ingredienti per 4 persone:
1 polpo già pulito

300 g di seppiole
600 g di cozze
300 g di code di gamberetti già
sgusciate
2 carote
1 cuore di sedano
un mazzetto di prezzemolo
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaio di aceto
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Raschiate le cozze; lavatele e mettetele in un tegame.

Lasciatele, quindi, schiudere a fuoco vivo; poi, sgusciate quelle aperte e gettate via quelle rimaste chiuse.

Lessate separatamente le code di gamberi lavate e le seppioline pulite; poi, sgocciolatele e trasferitele in un piatto da portata.

Cuocete il polpo in acqua salata per 15 minuti e fatelo raffreddare nel liquido di cottura; poi, pulitelo, tagliatelo a pezzetti e unitelo agli altri ingredienti.

Aggiungete le cozze, le carote, mondate e tagliate a fiammifero, il

sedano a rondelle e cospargete l'insalata con abbondante prezzemolo tritato. Conditela con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe; mescolate con cura e servite.

Insalata di pasta alla catalana

Ingredienti per 4 persone:

400 g di mezze penne

1 peperone rosso

1 peperone giallo

2 pomodori maturi

½ cucchiaino di capperi

½ cipolla rossa

olive nere

150 g di pisellini lessati

1 bustina di zafferano
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
aceto bianco
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

12-14 minuti

Lavate i peperoni; eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni e tagliateli a dadini. Sciacquate i pomodori, privateli dei semi e riduceteli a cubetti.

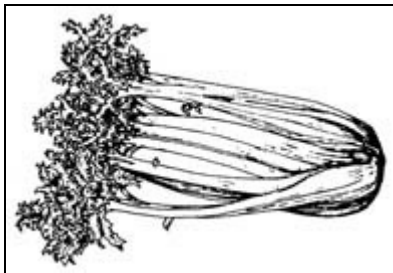
Riunite in una terrina i peperoni, i

pomodori, i capperi, una dozzina di olive snocciolate, i piselli e la cipolla affettata.

Condite tutto con l'olio mescolato con 1 cucchiaino d'aceto, una presa di sale e un pizzico di pepe. Mescolate con cura e tenete da parte.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata con lo zafferano; scolatela e passatela sotto l'acqua corrente.

Sgocciolatela perfettamente e trasferitela nell'insalatiera con le verdure; rigirate accuratamente e lasciate riposare per una ventina di minuti, prima di servire.



Insalata di pasta alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pasta corta (tipo ruote o mezze penne)

2 carote

1 cuore di sedano con le foglie

4 pomodori maturi

1 peperone giallo

1 peperone rosso

1 cipollotto
1 spicchio d'aglio
un rametto di basilico
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

13-14 minuti

Lavate le verdure e sgocciolatele bene. Raschiate le carote e tagliatele a dadini molto piccoli; riducete a rondelle il sedano e sminuzzate le foglie. Pelate i

pomodori, privateli dei semi e spezzettateli minutamente; mondate i peperoni e tagliateli a pezzettini.

Schiacciate lo spicchio d'aglio e mettetelo in una terrina (lo eliminerete prima di condire la pasta); aggiungete le verdure preparate, il cipollotto ad anelli e versate l'olio.

Condite tutto con sale, pepe e basilico tagliuzzato; mescolate e lasciate insaporire per 1 ora, mescolando di tanto in tanto.

Lessate le ruote in acqua bollente salata; scolatele al dente e raffreddatele sotto l'acqua corrente.

Sgocciolatele con cura e versatele nella ciotola con il condimento; rigirate e servite dopo una decina di minuti.

Insalata di pasta con crema di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli

400 g di pomodori maturi

1 cucchiaino di capperi

un rametto di basilico

1 peperone giallo

50 g di primo sale

1 spicchio d'aglio

2 cucchiai d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate i pomodori, pelateli (tenendone da parte 1) e privateli dei semi; poi, frullateli con l'olio, il basilico, ben pulito, l'aglio, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Mondate e sciacquate il peperone; quindi, tagliatelo a listarelle sottili.

Lessate la pasta in acqua bollente salata; sgocciolatela al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente.

Scolatela perfettamente e trasferitela in una terrina.

Conditela con la crema preparata e aggiungete i peperoni, il pomodoro rimasto, ridotto a dadini, il formaggio a cubetti.

Completate la preparazione con i capperi e servite.



Insalata di pasta con fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone:
350 g di orecchiette

1 bustina di zafferano
2 zucchine
400 g di cozze
6 fiori di zucca
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

12-14 minuti

Lessate la pasta in acqua bollente salata con lo zafferano; raffreddatela sotto l'acqua corrente

e sgocciolatela bene.

Spazzolate le cozze, lavatele e fatele aprire, in un tegame, a fuoco vivo; poi, sgusciatele (eliminando quelle rimaste chiuse) e aggiungetele alle orecchiette.

Unite il verde delle zucchine a fiammifero, i fiori di zucca, ben puliti, tagliati a striscioline e condite la preparazione con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.

Insalata di pasta con verdure grigliate

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli

1 melanzana

1 peperone rosso
1 peperone giallo
2 zucchine
8 pomodorini
2 spicchi d'aglio
origano
un mazzetto di basilico
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate le verdure e asciugatele.

Tagliate a fette, non troppo sottili, la melanzana; cospargetele di sale e ponetele in un colapasta a perdere l'acqua di vegetazione.

Nel frattempo, abbrustolite i peperoni sulla griglia rovente o in forno, sotto il grill.

Quando la buccia comincerà a scurirsi, trasferiteli in sacchetti di carta per qualche minuto; poi, pelateli ed eliminate picciolo, semi e filamenti. Alla fine tagliateli a listarelle. Arrostate la melanzana e le zucchine e riducete ciascuna fetta a strisce; quindi, unitele ai peperoni in un'insalatiera.

Aggiungete i pomodorini a spicchi,

passati brevemente sulla griglia ben calda, e condite tutto con aglio tritato, olio, un pizzico di peperoncino, poco origano, una presa di sale e una manciata di foglie di basilico sminuzzate. Mescolate con cura e lasciate riposare per una decina di minuti. Intanto, cuocete la pasta; scolatela al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente. Sgocciolatela perfettamente e versatela nella terrina con le verdure. Rignite accuratamente tutto e servite.



Insalata di patate e asparagi

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di patate

600 g di asparagi
un ciuffo di erba cipollina
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate gli asparagi, eliminando le parti legnose; legateli a mazzetto e lessateli in acqua salata per 15-20 minuti; poi, sgocciolateli e lasciateli raffreddare.

Lavate le patate e lessatele, con la

buccia, in acqua leggermente salata per circa 40 minuti. A fine cottura, pelatele e aspettate che siano tiepide, prima di affettarle.

Trasferitele, quindi, in un piatto da portata e aggiungete gli asparagi spezzettati.

Condite l'insalata con un'emulsione di olio, sale, pepe; cospargetela con l'erba cipollina tagliuzzata e servite.



Insalata di pesce

Ingredienti per 4 persone:

500 g di filetti di nasello

4 patate

2 carote

200 g di fagiolini

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino d'aceto

1/2 limone

un mazzetto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Cuocete il nasello per 10 minuti al vapore, aromatizzando l'acqua con la scorza di limone. Lavate le verdure.

Cuocete separatamente i fagiolini spuntati, le patate con la buccia e le carote raschiate. A fine cottura, scolate le verdure e tagliatele a tocchetti; poi, disponetele in un piatto da portata e adagiatevi sopra il nasello spezzettato.

Spremete l'aglio con l'apposito utensile e mescolate il succo ottenuto con l'aceto, l'olio, il prezzemolo tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe, sbattendo leggermente il composto con una frusta.

Condite l'insalata con la salsina e lasciate insaporire per una decina di minuti, prima di servire.

Insalata di pollo con salsa di avocado

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pollo lesso

1 cespo di lattuga

1 cipollotto

50 g di mais in scatola

1 avocado maturo

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Spezzettate il pollo e trasferitelo in un'insalatiera con il mais ben sgocciolato e la lattuga tagliata a listarelle. Condite tutto con un cucchiaino d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe e tenete da parte. Pelate l'avocado; eliminate il nocciolo e frullatelo con il cipollotto, il succo di limone, l'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Versate la salsa sull'insalata; mescolate e servite.

Insalata di polpo e fagioli

Ingredienti per 4 persone:

2 polpi di circa 400 g ciascuno

100 g di fagioli cannellini lessati

2 costole di sedano
un mazzetto di songino
8 pomodorini
1 spicchio d'aglio
un mazzetto di prezzemolo
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 limone
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Portate ad ebollizione abbondante
acqua salata; immergetevi i polpi

fino alla testa e tirateli su. Ripetete l'operazione altre due volte e, infine, tuffateli definitivamente; quindi, cuocete per circa 15-20 minuti. A fine cottura, lasciate intiepidire i polpi nel loro liquido; poi, estraeteli dal tegame e trasferiteli in un piatto da portata.

Nel frattempo, lavate le verdure. Riducete a rondelle il sedano, tagliate a metà i pomodorini e spezzettate il songino.

Riunite, quindi, tutti gli ingredienti preparati in una terrina e aggiungete i fagioli.

Sgocciolate il polpo; tagliatelo a pezzetti e unitelo all'insalata.

Pestate l'aglio nel mortaio, con una presa di sale e una manciata di prezzemolo sminuzzato; ammorbidite, poi, il pesto con un'emulsione di olio e succo di limone e insaporitelo con sale e pepe abbondante. Condite, infine, l'insalata con la salsina preparata; mescolate e fate riposare per una decina di minuti, prima di servire.

Insalata di pomodori e cetrioli

Ingredienti per 4 persone:

2 cetrioli

4 pomodori maturi

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino d'aceto bianco
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:
20 minuti

Spuntate i cetrioli; sciacquateli bene e affettateli.

Lavate accuratamente i pomodori; tagliateli a spicchi e trasferiteli in un piatto da portata.

Aggiungete i cetrioli e condite l'insalata con un trito d'aglio e prezzemolo e un'emulsione di olio,

aceto, sale e pepe.



Insalata di pomodori e fagiolini alle erbe

Ingredienti per 4 persone:
4 pomodori ben sodi

300 g di fagiolini
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
2 foglie di salvia
un rametto di menta
origano secco
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate e spuntate i fagiolini;
lessateli in acqua salata, scolateli e
lasciateli raffreddare. Sciacquate e
asciugate i pomodori; tagliateli a

spicchi e trasferiteli in un'insalatiera. Unite i fagiolini e condite tutto con le erbe tritate, un pizzico di origano, una presa di sale, una spolverata di pepe e l'olio. Mescolate accuratamente e lasciate insaporire per una decina di minuti, prima di servire.

Insalata di riso ai sottaceti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

200 g di giardiniera sott'aceto

olive taggiasche

2 pomodori

½ cucchiaino di capperi sott'aceto

3 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di preparazione:

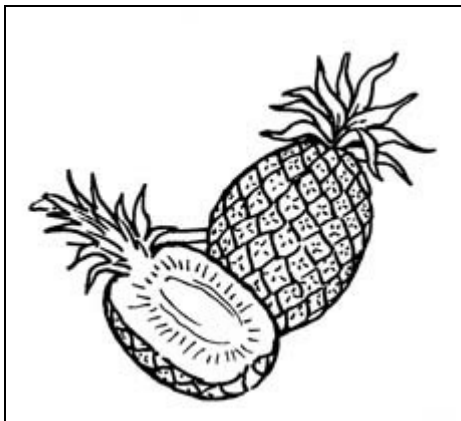
15-18 minuti

Lessate il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti; scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda. Sgocciolatelo perfettamente e trasferitelo in un'insalatiera.

Aggiungete la giardiniera sott'aceto ben sgocciolata e

spezzettata, i pomodori a dadini e una dozzina di olive.

In una ciotola, a parte, incorporate un trito di capperi e prezzemolo ad un'emulsione di olio, sale e pepe. Versate la salsa ottenuta sull'insalata; mescolate e servite.



Insalata di riso all'ananas

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

4 fette di ananas fresco

200 g di pollo lesso

1 cipolla rossa

1 limone

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lessate il riso in acqua bollente

salata per 15 minuti; poi, passatelo sotto l'acqua fredda e sgocciolatelo bene.

Trasferitelo, quindi, in un'insalatiera e conditelo con 3 cucchiaini d'olio.

Aggiungete l'ananas spezzettato, il pollo a dadini e la cipolla a spicchi sottili e mescolate bene tutto. Emulsionate 1 cucchiaino d'olio con il succo di limone, lo zenzero, una presa di sale e una spolverata di pepe e condite l'insalata.

Insalata di riso alla marinara

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso

1,5 kg di cozze

1 bicchiere di vino bianco secco

un mazzetto di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

un mazzetto di rucola

300 g di code di gamberetti
lessate

2 costole di sedano bianco

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Spazzolate le cozze; lavatele e mettetele in un tegame con il vino, l'aglio, un ciuffo di prezzemolo sminuzzato, una presa di sale e un pizzico di pepe. Coprite e cuocete a fuoco medio. Appena i gusci si saranno aperti, estraete i molluschi ed eliminate quelli rimasti chiusi. Filtrate il fondo di cottura; fatelo ridurre della metà su fiamma vivace e tenetelo da parte. Lessate il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti; scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda.

Sgocciolatelo perfettamente e trasferitelo in un'insalatiera.

Aggiungete le cozze, i gamberetti, la rucola lavata e spezzettata e il sedano a rondelle. Condite l'insalata con qualche cucchiaino del liquido di cottura delle cozze, mescolato con l'olio, il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe nero macinato al momento.

Rigirate tutto con cura e servite.

Insalata di riso misto ai gamberi

Ingredienti per 4 persone:

150 g di riso selvaggio

150 g di riso a grana lunga

300 g di code di gamberi lessate

½ peperone rosso arrostito

½ peperone giallo arrostito
1 cipolla rossa
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
1 lime
tabasco
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lessate separatamente i due risi:
per 50 minuti quello selvaggio e per
15 minuti quello a grana lunga.

Riuniteli, quindi, in una insalatiera,

dopo averli raffreddati sotto l'acqua corrente e ben scolati; aggiungete le code di gamberi spezzettate, i peperoni a dadini e la cipolla a fettine sottili.

Emulsionate, infine, l'olio con il succo di lime, qualche goccia di tabasco e una presa di sale e condite la preparazione.



Insalata di salmone e radicchio in salsa al pepe

Ingredienti per 4 persone:

400 g di tranci di salmone fresco

1 cespo di radicchio

1 ciuffo di dragoncello

2 dl di yogurt

1 cucchiaino di senape forte

1 cipollina

1 cucchiaino di pepe rosa in grani

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Cospargete i tranci di salmone di sale e cuoceteli a vapore, aggiungendo il dragoncello all'acqua a bollore.

Versate lo yogurt in una ciotola; unite la senape, la cipollina tritata e lavorate tutto a crema, rimestandolo a lungo con un cucchiaino di legno. Appena il composto diventa omogeneo, incorporate il pepe rosa; poi, scaldate brevemente la salsa a bagnomaria.

Mondate il radicchio; spezzettatelo e trasferitelo in un piatto da portata con il salmone tiepido tagliato a

cubetti.

Versate su tutto il condimento preparato e servite.

Insalata di scampi

Ingredienti per 4 persone:

500 g di scampi

2 carote

1 zucchini

1 cipollotto

100 g di valeriana

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 limone

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

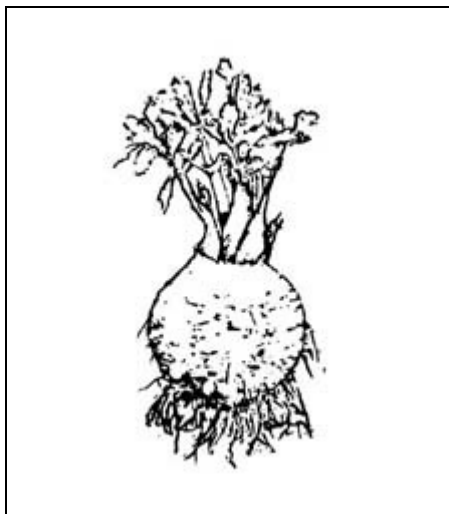
5 minuti

Lessate gli scampi in acqua salata per 5 minuti; lasciateli intiepidire e sgusciateli.

Lavate le carote e raschiatele; sciacquate la zucchina e spuntatela. Riducete tutto a fili con l'apposito utensile e tenete da parte. Mondate il cipollotto e tagliatelo a rondelle sottili.

Riunite gli ingredienti preparati in un piatto da portata e aggiungete la valeriana ben pulita; condite, quindi, l'insalata con un'emulsione

di olio, succo di limone, sale e pepe e servite.



Insalata di sedano-rapa

Ingredienti per 4 persone:

1 sedano-rapa

un mazzetto di rucola
2 cipollotti
3 carote
1 limone
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
1 vasetto di yogurt
sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

20 minuti

Sciacquate la rucola; sgocciolatela bene e spezzettatela.

Sbucciate e lavate il sedano-rapa; quindi, tagliatelo a bastoncini sottili.

Raschiate le carote e riducetele a fiammifero, con l'apposito utensile.

Riunite, infine, tutti gli ingredienti preparati in un piatto da portata e unite i cipollotti ad anelli sottili. In una ciotolina, emulsionate lo yogurt con l'olio, il succo di limone, una presa di sale e un pizzico di peperoncino.

Versate il condimento sull'insalata; mescolate e servite.

Insalata di seppioline

Ingredienti per 4 persone:

300 g di seppioline

200 g di pomodorini

un mazzetto di rucola

1 cucchiaino di aceto
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
un mazzetto di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Pulite le sepioline; lavatele accuratamente e lessatele in acqua salata per una decina di minuti. Mondate la rucola e spezzettatela; lavate i pomodorini e divideteli a metà.

Riunite, quindi, tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, sale, pepe e prezzemolo tritato.

S P I N A C I .



Insalata di spinaci

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spinaci novelli

50 g di robiola

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino d'aceto di mele

½ cucchiaino di pinoli

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate gli spinaci, eliminando le foglie sciupate e recuperando quelle più piccole e tenere; poi, lavateli ripetutamente in acqua corrente.

Alla fine, asciugateli con carta da

cucina e trasferiteli in un'insalatiera.

Emulsionate l'olio con l'aceto, una presa di sale e un pizzico di pepe e versate il condimento sulla verdura; poi, mescolate bene per qualche minuto, cercando di distribuire la salsina in modo uniforme.

Quando gli spinaci saranno ben unti, poneteli da parte e lasciateli insaporire per una decina di minuti.

Trascorso il tempo necessario, aggiungete la robiola a pezzetti e rigirate con cura tutto; completate l'insalata con i pinoli tostati senza condimento e servite.

Insalata di tacchino e

asparagi

Ingredienti per 4 persone:

300 g di petto di tacchino
lessato(o arrosto)

150 g di songino

1 cespo di radicchio rosso

150 g di punte di asparagi lessate

2 costole di sedano

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino di aceto balsamico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mondate e sciacquate le insalate;

poi, spezzettatele e trasferitele in una ciotola.

Aggiungete il sedano a rondelle, il tacchino a striscioline e gli asparagi tagliati a metà per il lungo; condite la preparazione con un'emulsione di olio, aceto balsamico, sale e pepe e servite.



Insalata di trota allo yogurt

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di trota salmonata
affumicata

1 cespo di radicchio rosso

1 mela verde

2 cipollotti

2 cespi di indivia belga

1 vasetto di yogurt magro

2 ravanelli

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Mondate e lavate il radicchio; eliminate le coste centrali e riducete il resto a listarelle.

Sciacquate l'indivia belga e la mela; poi, spezzettate la prima e affettate la seconda.

Riunite, quindi, gli ingredienti preparati in una ciotola e aggiungete la trota a pezzettini e i cipollotti ad anelli.

Frullate lo yogurt con i ravanelli sbucciati e il prezzemolo, ben pulito; insaporite il composto con una presa di sale e un pizzico di pepe e condite l'insalata.

Mescolate con cura e servite.

Insalata mediterranea

Ingredienti per 4 persone:

6 pomodori

1 cipolla di Tropea

olive nere

1 cucchiaino di aceto

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate la cipolla; affettatela e tenetela a bagno in acqua fredda per 1 ora.

Lavate i pomodori e tagliateli a fette.

Riunite le verdure preparate in un'insalatiera e aggiungete una dozzina di olive.

Condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe e servite.

Insalata mista

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di radicchio rosso

200 g di lattuga romana

200 g di indivia riccia

1 limone

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate e lavate le insalate; spezzettatele e trasferitele in una ciotola.

Emulsionate l'olio, con il succo di limone, una presa di sale e una spolverata di pepe; poi, versate il condimento sulle verdure, mescolate bene e servite.



Insalata tiepida di lumache

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di lumache già spurgate

2 spicchi d'aglio

1 costola di sedano

1 foglia di alloro

un mazzetto di menta

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

2 ore

Lavate con cura le lumache in acqua corrente; poi, lessatele per 15 minuti, schiumando con il mestolo forato. Trascorso questo tempo, scolate le lumache; sciacquatele e versatele in un tegame con l'alloro e il sedano. Lessatele per un'ora e tre quarti;

poi, sgocciolatele, sgusciatele e trasferitele in un piatto da portata.

Pestate l'aglio in un mortaio con la menta e una presa di sale. Appena il composto sarà omogeneo, conditelo con una spolverata di pepe e incorporate l'olio.

Condite le lumache; mescolate con cura e servite l'insalata tiepida.

Insalata tiepida di riso e verdure

Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso

100 g di piselli

2 carote

1 peperone

2 grossi pomodori
2 zucchine
brodo vegetale
un mazzetto di prezzemolo
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate le verdure e tagliate le carote a rondelle e le zucchine a dadini. Abbrustolite il peperone; spellatelo e tagliatelo a pezzettini.

Scottate i pomodori; pelateli, privateli dei semi e riduceteli a cubetti. Trasferiteli, quindi, in una ciotola e aggiungete il peperone, le foglie di basilico, l'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe; poi, lasciate riposare per mezz'ora.

Portate ad ebollizione 1,5 l di brodo; salate e cuocete le carote per 10 minuti. Unite le zucchine e i piselli e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Scolate le verdure e tenetele in caldo. Riportate a bollore il liquido; versate il riso e cuocete per 15 minuti.

Sgocciolatelo e mescolatelo con

l'intingolo di pomodori.

Aggiungete le verdure e una spolverata di pepe; cospargete l'insalata di prezzemolo tritato, mescolate e servite.



Verdure

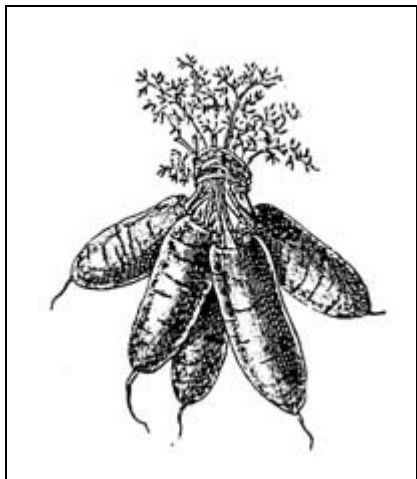








Verdure e contorni



Asparagi allo zabaione

Ingredienti per 4 persone:

800 g di asparagi

2 tuorli

1 dl di brodo

un mazzetto di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

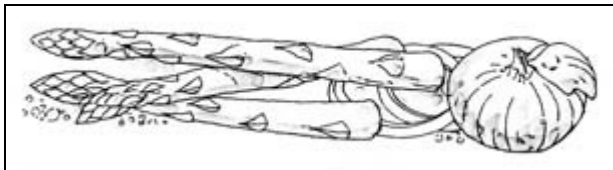
Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate gli asparagi,
raschiandone il gambo e
pareggiandone l'altezza.

Legateli a mazzetto e, dopo averli lavati, lessateli per una ventina di minuti in una pentola con l'acqua salata.

Nel frattempo, preparate lo zabaione. Sgusciate i tuorli in un tegame a bagnomaria; aggiungete il brodo e montate tutto con una frusta. Quando il composto sarà ben gonfio e spumoso, conditelo con il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe. Sgocciolate gli asparagi; sistemateli in una pirofila e irrorateli con lo zabaione. Fate brevemente gratinare sotto il grill e servite la preparazione ben calda.



Asparagi mimosa

Ingredienti per 4 persone:

800 g di asparagi bianchi

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

2 uova

sale, pepe

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Raschiate i gambi degli asparagi, eliminando le parti più dure; legateli a mazzetti, pareggiandone l'altezza e lessateli in una pentola alta, con acqua salata, sistemandoli in piedi, in modo che le punte cuociano a vapore. Dopo 15-20 minuti (secondo la grossezza degli asparagi), scolateli e slegateli; lasciateli, quindi, raffreddare.

Intanto, rassodate le uova. A cottura ultimata, passatele sotto l'acqua corrente per qualche minuto; poi, aspettate che siano fredde, prima di sgusciarle. A questo punto, tritatele finemente e

conditele con l'olio, una presa di sale e un'abbondante spolverata di pepe nero macinato al momento. Disponete gli asparagi in un piatto da portata e con i rebbi di una forchetta solcate leggermente parte del gambo e le punte, avendo cura di non sciuparle; quindi, distribuitevi sopra il composto di uova e servite.

Barbabietole alla vinaigrette

Ingredienti per 4 persone:

500 g di barbabietole cotte

1 cipollina

3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino d'aceto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Sbucciate le barbabietole; affettatele e trasferitele in un piatto da portata.

Tritate finemente la cipollina ed incorporatela ad un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe; poi, versate la salsina sulle verdure. Mescolate con cura e servite.

Carciofi al vapore con salsina alle acciughe

Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi

un mazzetto di prezzemolo

3 filetti di acciuga sott'olio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Spuntate i carciofi; eliminate le foglie esterne più dure ed eliminate il fieno.

Tagliate, quindi, i cuori in quattro spicchi e cospargeteli con poco sale; poi, cuoceteli a vapore per 10

minuti.

Pulite il prezzemolo e frullatelo con i filetti di acciuga, una spolverata di pepe e 2 cucchiai d'olio. Condite, infine, le verdure con la salsa ottenuta e servite.



Carciofi ripieni

Ingredienti per 4 persone:
8 carciofi

100 g di mollica di pane raffermo
2 spicchi d'aglio
1 limone
un mazzetto di prezzemolo
2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate i carciofi e spuntateli abbondantemente; poi, svuotateli e

tuffate i cuori in acqua e succo di limone.

Sbriciolate la mollica di pane e mettetela in una terrina. Aggiungete, 1 cucchiaino d'olio, una manciata di prezzemolo tritato, il parmigiano, una presa di sale e un pizzico di pepe. Amalgamate con cura tutto e, con il composto ottenuto, farcite i carciofi, sgocciolati e salati internamente.

Sistemateli i cuori, in piedi, in un tegame, in cui stiano a misura; irrorateli con l'olio rimasto e versate sul fondo della casseruola 1 bicchiere d'acqua.

Coprite e cuocete, su fiamma

moderata, per 20 minuti.

Cardi gratinati

Ingredienti per 4 persone:

8 cardi

1 limone

1 cucchiaio di grana grattugiato

½ tazza di pangrattato

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mondate i cardi, eliminando i filamenti e le parti più dure; poi, tagliateli a pezzetti di circa 10-12 cm e poneteli a bagno in acqua e succo di limone, per una ventina di minuti. Trascorso questo tempo, scolateli e lessateli in abbondante acqua salata, per 30-40 minuti. Sgocciolateli e asciugateli con carta da cucina; quindi, disponeteli in una teglia unta d'olio e cospargeteli con un composto di pangrattato, grana, prezzemolo tritato, sale e pepe. Infornate a 200° e cuocete per circa 20 minuti.

Carote piccanti

Ingredienti per 4 persone:

700 g di carote

1 peperoncino piccante

3 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

aceto

sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate le carote; raschiatele e lessatele in acqua salata.

A fine cottura, sgocciolatele e

lasciatele intiepidire; poi, tagliatele a rondelle.

Trasferitele in una terrina e cospargetele di aglio a fettine, peperoncino spezzettato, 2 cucchiaini d'olio e 1 cucchiaino di aceto. Lasciate, quindi, riposare per almeno 1 ora, prima di servire.



Cavolfiore con olive e pinoli

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolfiore

3 filetti di acciuga sott'olio

½ cucchiaino di pinoli

un ciuffo di prezzemolo

50 g di mollica di pane raffermo
10 olive nere snocciolate
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Mondate il cavolfiore e dividetelo in cimette.

Lessatelo al dente in acqua salata e sgocciolatelo bene.

Mescolate in una ciotola la mollica di pane sbriciolata, con un trito grossolano di pinoli, acciughe, olive

e prezzemolo; poi, insaporite tutto con una spolverata di pepe e un cucchiaino d'olio.

Disponete il cavolfiore in una teglia unta; cospargetelo con il composto preparato e gratinate in forno a 200° per 20 minuti.

Cavolini alle olive

Ingredienti per 4 persone:

500 g di cavolini di Bruxelles

50 g di olive nere

1 bicchiere di vino bianco secco

1 cucchiaino d'olio extravergine
d'oliva

1 spicchio d'aglio

½ bicchiere di brodo

un mazzetto di prezzemolo
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate i cavolini; lavateli e lessateli in acqua bollente salata.

Quando saranno teneri, scolateli e trasferiteli in un tegame con l'olio caldo, l'aglio tritato e le olive.

Lasciateli brevemente insaporire, rigirandoli con un mestolo di legno; poi, bagnateli con il vino e aspettate che evapori quasi

completamente.

Appena il fondo di cottura si sarà ridotto, salate, pepate e versate il brodo caldo.

Cuocete, quindi, per una decina di minuti a pentola coperta e fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Cetrioli alla pimpinella

Ingredienti per 4 persone:

3 cetrioli

un ciuffo di pimpinella

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino d'aceto

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Affettate i cetrioli; poneteli in un colapasta, cospargeteli con un po' di sale e lasciateli riposare per una ventina di minuti, affinché perdano il liquido di vegetazione.

Trascorso il tempo necessario, sgocciolateli e trasferiteli in una insalatiera.

Spargetevi sopra la pimpinella tritata, mescolate e fate insaporire per 5 minuti.

Conditeli, quindi, con una salsina ottenuta emulsionando l'olio con

l'aceto, una presa di sale e un pizzico di pepe; rigirate con cura e servite.

Cicoria lessa

Ingredienti per 4 persone:

800 g di cicoria selvatica

olio extravergine d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

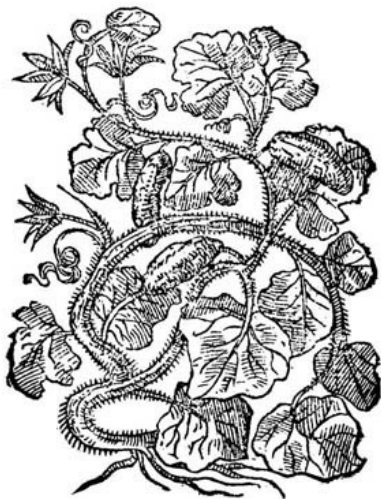
Mondate la cicoria e lavatela ripetutamente in acqua; poi,

cuocetela per 10 minuti in acqua bollente.

A questo punto, scolatela e trasferitela in altra acqua salata a bollore e portate a cottura.

Quando sarà cotta, sgocciolate la cicoria e servitela con un filo d'olio.

CEDRULO.



Abstergit CUCUMIS, friget pariterq̄, SATIVVS
Ordine bino humet, vesicæq̄, vlcera sanat.
Vrinamq̄, ciet; reuocant animoq̄, liquentes
Olfactu, morsusq̄, canum folia illita sanant
Cum vino; à mensis iuuat hos arcere feretes
Lethales succos stomacho nisi forte coquantur

Cipolline caramellate

Ingredienti per 4 persone:

700 g di cipolline

aceto

1 foglia di alloro

100 g di zucchero di canna
sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Pelate le cipolline; sciacquatele e lessatele in acqua bollente salata, con l'alloro, per una ventina di

minuti.

Sgocciolatele con cura e fate intiepidire.

Preparate un caramello dorato, cuocendo su fiamma bassa lo zucchero con 2 cucchiaini di aceto e 1 di acqua; poi, aggiungete le cipolline e saltatele brevemente.

Coste all'agro

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di coste

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 limone

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate le coste; lavatele con cura e lessatele in acqua bollente salata per una ventina di minuti.

A fine cottura, sgocciolate la verdura e trasferitela in un piatto da portata. Irroratela con un'emulsione di olio, succo di limone e pepe e lasciate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fagiolini

300 g di pomodori maturi

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Sciacquate i pomodori; tagliateli a metà e trasferiteli in una teglia rivestita di carta da forno. Cospargeteli di origano, sale e pepe e infornateli a 200° per 20 minuti.

A fine cottura, passateli al

passaverdura.

Lavate e spuntate i fagiolini; poi, lessateli in acqua bollente salata.

Quando saranno teneri, sgocciolateli e conditeli con la salsa preparata.

Favette con aglio e menta

Ingredienti per 4 persone:

600 g di favette fresche sgranate

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

un rametto di menta fresca

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Trasferite le favette in un'insalatiera.

Preparate un trito finissimo di aglio e menta e ammorbiditelo con l'olio. Aggiungete un pizzico di sale e una spolverata di pepe e amalgamate tutto con cura.

Irrorate le favette con l'emulsione preparata e lasciate insaporire per mezz'ora, prima di servire.

Finocchi all'aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone:

2 finocchi

2 cucchiaini di aceto balsamico

1 arancia
sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Mondate i finocchi e tagliateli a spicchi non troppo sottili; poi, cospargeteli con poco sale e cuoceteli a vapore per 10 minuti.

Spremete l'arancia e versate il succo in padella con l'aceto balsamico; ponete su fiamma moderata e fate ridurre. Appena la salsa si sarà sufficientemente

addensata, spegnete il fuoco;
irrorate i finocchi e servite.

Finocchi con salsa di prezzemolo

Ingredienti per 4 persone:

3 finocchi

1 limone

1 cucchiaio di olive nere
snocciolate

un mazzetto di prezzemolo

2 cucchiai d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Riunite in una ciotola le olive tagliuzzate e il prezzemolo tritato; unite l'olio e la scorza di limone grattugiata e amalgamate bene.

Pulite i finocchi eliminando le foglie esterne e le infiorescenze verdi; lavateli e tagliateli a spicchi. Lessateli, quindi, in acqua leggermente salata per 15 minuti; poi, sgocciolateli e adagiateli in una terrina.

Irrorateli con la salsina preparata e servite.

Funghi al tartufo

Ingredienti per 4 persone:

300 g di funghi ovoli (o porcini)

1 tartufo

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 limone

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Pulite i funghi; affettateli finemente, disponeteli in un piatto da portata e spruzzateli con il succo di limone. Conditeli con l'olio e una presa di sale; cospargete di tartufo a lamelle sottili e servite.

Funghi alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

8 grosse cappelle di funghi freschi

olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

5-6 minuti

Pulite con cura i funghi con un panno umido e spennellateli con poco olio. Cuoceteli sulla griglia

rovente, rigirandoli a metà cottura; poi, trasferiteli in un piatto da portata.

Tritate l'aglio con il prezzemolo; aggiungete 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe e versate il condimento sui funghi.

Funghi ripieni

Ingredienti per 4 persone:

8 grossi champignon

un ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaino di parmigiano

grattugiato

6 fette di pan carrè

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Pulite i funghi con un panno umido ed eliminate i gambi.

Private della crosta il pan carrè e trasferitelo nel mixer con l'aglio, il prezzemolo, il parmigiano, 1 cucchiaio d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Azionate, quindi, l'apparecchio e spegnete quando la farcia sarà omogenea.

Adagiate le cappelle di funghi in una teglia rivestita di carta da forno e cospargetele di sale; farcitele con il composto preparato e infornate a 200° per 15-20 minuti.

Funghi trifolati

Ingredienti per 4 persone:

600 g di funghi freschi

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

1 pezzetto di peperoncino

olio extravergine d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Pulite i funghi con un panno umido ed eliminate i residui di terriccio dai gambi con un coltellino; poi, tagliateli a spicchi e trasferiteli in padella con 2 cucchiaini di olio caldo, l'aglio e il peperoncino.

Saltateli per qualche minuto; salate, cospargete di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per altri 5 minuti.



Gratin di finocchi

Ingredienti per 4 persone:

3 finocchi

30 g di farina

2,5 dl di brodo vegetale

2 cucchiaini di parmigiano

grattugiato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

35 minuti

Mondate e lavate i finocchi; tagliateli a spicchi non troppo sottili e scottateli per 5 minuti, in acqua salata.

Sgocciolateli perfettamente e disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno.

Stemperate la farina in poco brodo; poi, incorporate a filo quello

rimasto e fate addensare la salsa, su fiamma moderata, mescolando continuamente.

Alla fine, condite il composto con una presa di sale (se necessario), una spolverata di pepe e il parmigiano.

Distribuite il preparato sulle verdure e passate in forno, a 200°, per 15 minuti.



Indivia al gratin

Ingredienti per 4 persone:

4 cespi di indivia belga

2 cucchiaini di farina

2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato

2,5 dl di latte

noce moscata

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate l'indivia; dividete ciascun

cespo a metà e privatelo del torsolo.

Lessate la verdura per 5 minuti in acqua bollente salata e sgocciolatela bene.

Stemperate la farina in poco latte poi, incorporate il latte caldo rimasto e fate addensare su fiamma moderata. Appena la "besciamella" sarà pronta conditela con sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Velate il fondo di una pirofila con poca salsa; disponete l'indivia e distribuitevi sopra la besciamella rimasta.

Cospargete di parmigiano e gratinate in forno, a 200°, per 15

minuti.

Melanzane a funghetto

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane

un mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Lavate le melanzane e tagliatele a

dadi. Ponetele in un colapasta, cosparse di sale e lasciatele riposare per 1 ora; poi, sciacquatele e asciugatele con cura.

Fate imbiondire l'aglio schiacciato in un tegame con l'olio; aggiungete le melanzane, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete coperto, su fiamma bassa, per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Melanzane alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane

2 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavate le melanzane e privatele del picciolo; poi, tagliatele a fette, salatele e arrostitele sulla griglia ben calda.

A fine cottura, disponete le verdure in un piatto da portata e conditele con un filo d'olio, emulsionato con l'aglio tritato, l'origano, una presa di sale e una

spolverata di pepe; fate, quindi, insaporire per qualche minuto e servite.

Melanzane e peperoni al forno

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane

1 cipolla rossa

1 cucchiaio di capperi

50 g di pane grattugiato

2 peperoni

4 pomodori maturi

origano

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Pelate la cipolla; affettatela e ponetela a bagno, in acqua fredda, per mezz'ora.

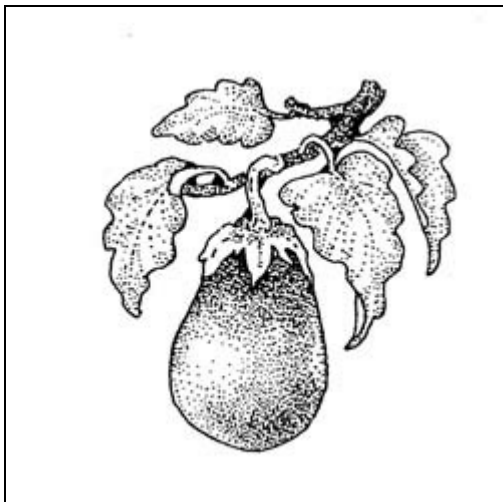
Lavate le melanzane; eliminate il picciolo e tagliatele a dadi non troppo piccoli.

Cospargetele di sale e ponetele in un colapasta per circa 1 ora; poi, sciacquatele e asciugatele con cura.

Tagliate a pezzetti i peperoni mondati e a spicchi i pomodori. Riunite, quindi, gli ingredienti

preparati in una ciotola e aggiungete 1 cucchiaino d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe; mescolate bene e trasferite tutto in una teglia.

Cospargete la preparazione con il pane grattugiato, condito con i capperi, un pizzico di origano e un cucchiaino d'olio, e cuocetela in forno caldo, a 180°, per circa tre quarti d'ora.



Melanzane ripiene

Ingredienti per 4 persone:

4 melanzane medie

1 cucchiaino di capperi sotto sale

un ciuffo di basilico

1 spicchio d'aglio
2 pomodori maturi
4 filetti di acciuga sott'olio
pangrattato
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Lavate le melanzane; eliminate il picciolo e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Cospargetele di sale e lasciatele in un colapasta per circa 1 ora. Trascorso questo tempo,

sciacquatele e sbollentatele per 5 minuti. Sgocciolatele e adagiatele su un canovaccio ad asciugare; poi, con un coltellino svuotatele in modo da ottenere delle coppette e tagliate la polpa a pezzettini.

Mescolatela con i capperi dissalati e tritati, i pomodori pelati e sminuzzati, un trito di aglio e basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Farcite le melanzane con il composto preparato e cospargetele con poco pangrattato.

Sistematele in una teglia, con mezzo bicchiere d'acqua e infornatele, a 180°, per 40 minuti.

Misto di verdure lesse

Ingredienti per 4 persone:

200 g di cimette di cavolfiore

200 g di cime di broccoletti

200 g di carote

1 finocchio

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

1 limone

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

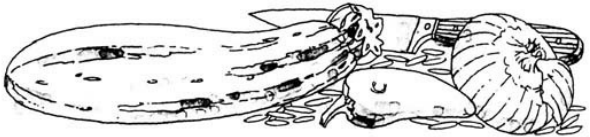
Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate e lavate le carote e il finocchio; poi, tagliate a tocchetti regolari le prime e a spicchi non troppo sottili il secondo.

Sciacquate bene le cimette di broccoletti e quelle di cavolfiore.

Lessate, quindi, separatamente le verdure in acqua bollente salata; scolatele al dente e conditele con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe.



Pasticcio di zucchine gratinate

Ingredienti per 4 persone:

800 g di zucchine

150 g di stracchino

1 uovo

latte

un ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di parmigiano
grattugiato
sale, pepe
burro per la teglia

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Lavate e spuntate le zucchine; scottatele per 10 minuti in acqua salata e tagliatele a fette non troppo sottili. Lavorate a crema lo stracchino con qualche cucchiaino di latte e l'uovo sbattuto; incorporate

1 cucchiaio di parmigiano, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe e tenete da parte.

Ungete di burro una teglia e distribuitevi sopra uno strato di zucchine, leggermente sovrapposte fra loro; coprite con metà della crema preparata e ripetete l'operazione, formando un'altro strato di verdure e formaggio.

Cospargete, infine, la superficie di parmigiano e infornate, a 180°, per 20 minuti.

Patate al cartoccio in salsa al formaggio

Ingredienti per 4 persone:

4 grosse patate

1 vasetto di yogurt magro

30 g di parmigiano grattugiato

un ciuffo di prezzemolo

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Spazzolate con cura le patate; lavatele, asciugatele e sistemate ciascuna al centro di un foglio di carta d'alluminio. Chiudete i cartocci e cuocete in forno a 180° per 40

minuti.

A fine cottura, aprite i cartocci e condite le patate con una salsina ottenuta amalgamando lo yogurt con il parmigiano, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Patate al forno

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate

un rametto di rosmarino

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Pulite le patate e pelatele; lavatele, asciugatele e tagliatele a dadi. Trasferitele, quindi, in una teglia unta e aggiungete il rosmarino a ciuffi.

Condite tutto con 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e un'abbondante spolverata di pepe; mescolate bene e ponete la preparazione in forno caldo, a 200°, per 35-40 minuti.

Patate in salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate

½ vasetto di yogurt magro
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaino di senape piccante
un ciuffo di prezzemolo
1 cipollotto
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Spazzolate con cura le patate; lavatele e lessatele con la buccia, in acqua leggermente salata, per 35-40 minuti.

A fine cottura, sgocciolatele e lasciatele intiepidire.

Nel frattempo, stemperate la senape nell'olio e amalgamate il composto ottenuto allo yogurt. Incorporate, quindi, il cipollotto e il prezzemolo, tritati finemente, e insaporite tutto con una presa di sale.

Tagliate le patate a dadi e trasferitele in un piatto da portata; conditele con la salsina preparata e servite.

Patatine alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patatine novelle

un ciuffo di basilico
2 rametti di timo
3 foglie di salvia
un ciuffo di prezzemolo
un rametto di rosmarino
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Pulite le erbe e mettetele in una ciotola. Aggiungete l'olio e fate riposare per un paio d'ore.

Lavate le patate e lessatele con la buccia in acqua salata. Scolatele, pelatele e trasferitele in un piatto da portata.

Conditele con l'olio profumato, una presa di sale e una spolverata di pepe; mescolate e lasciate insaporire per una decina di minuti, prima di servire.



Peperoni alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di peperoni

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

un ciuffo di basilico

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate i peperoni, asciugateli e arrostiteli sulla fiamma o in forno.

Quando la pellicina si sarà

annerita, trasferiteli in un sacchetto di carta e lasciateli ben chiusi per qualche minuto; poi, pelateli. Tagliateli, quindi, a falde eliminando semi e filamenti interni e disponeteli in un piatto da portata.

Cospargete le verdure con le foglie di basilico spezzettate e un'emulsione di olio, sale e pepe. Fate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Peperoni ripieni

Ingredienti per 4 persone:

4 peperoni

100 g di mollica di pane raffermo

2 cucchiaini di grana grattugiato
1 cucchiaino di capperi
4 filetti di acciuga sott'olio
origano
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate con cura i peperoni e asciugateli; poi, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti e tagliate ciascuno in quattro falde.

Grattugiate la mollica di pane e

mescolatela con un trito di acciughe, prezzemolo e capperi, il formaggio grattugiato, una presa di sale e una spolverata di pepe. Legate tutto con 2 cucchiaini d'olio e farcite i peperoni.

Disponeteli in una teglia unta e infornate a 200° per 20 minuti.

Piselli stufati

Ingredienti per 4 persone:

400 g di piselli sgranati

1 cipollotto d'oliva

brodo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Stufate il cipollotto in un tegame con l'olio e 2 cucchiai di brodo; unite i piselli e lasciateli insaporire brevemente; poi, coprite a filo con il brodo e cuocete per una ventina di minuti.

Qualche istante prima di spegnere la fiamma, regolate di sale e pepate.

Pomodori alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

4 grossi pomodori maturi e sodi

1 tazza di pangrattato

2 spicchi d'aglio

origano

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse 1 cm; trasferiteli in una terrina e cospargeteli con aglio

tritato, poco sale, una spolverata di pepe e una presa di origano. Irrorate con 2 cucchiaini d'olio e lasciate insaporire per circa 1 ora, rigirando un paio di volte i pomodori. Trascorso il tempo necessario, sgocciolate i pomodori e passateli nel pangrattato, insaporito con sale e un pizzico di origano poi, cuoceteli sulla griglia rovente, rigirandoli a metà cottura e serviteli spennellati con la marinata.

Pomodori gratinati

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori medi

2 spicchi d'aglio

4 cucchiaini di pangrattato
1/2 cucchiaino di capperi
un rametto di basilico
un rametto di prezzemolo
origano
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate i pomodori, asciugateli e divideteli a metà, nel senso della larghezza; poi, disponeteli in una teglia unta, con la parte tagliata

rivolta verso l'alto.

Tritate finemente, con la mezzaluna o con un coltello ben affilato, le erbe con gli spicchi d'aglio. Trasferite il trito in una ciotolina e aggiungete il pangrattato e i capperi tritati.

Condite con una presa di sale e un pizzico di pepe e ammorbidite il composto con 1 cucchiaio d'olio.

Mescolate e distribuite il preparato sui pomodori.

Infornate a 200° e cuocete per 15-20 minuti.

Servite caldo.

Purè di broccoli

Ingredienti per 4 persone:

1 kg g di broccoli

200 g di patate

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Mondate i broccoli e lessateli in acqua bollente salata.

Spazzolate le patate; sciacquatele e cuocetele in abbondante acqua con una manciata di sale; poi, pelatele e passatele al passaverdura con i broccoli ben sgocciolati.

Lasciate asciugare il composto in un tegame, su fiamma moderata; quindi, regolate di sale e insaporite il purè con una spolverata di pepe.

Purè di carote

Ingredienti per 4 persone:

800 g di carote

50 g di robiola

2 cucchiaini di grana grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lavate e raschiate le carote; poi, cuocetele a vapore per una ventina di minuti.

A fine cottura, passatele al setaccio e raccogliete la purea ottenuta in un tegame.

Amalgamate, la robiola e il formaggio grattugiato; salate, pepate e cuocete dolcemente per 5 minuti, mescolando.

Purè di patate

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate

1 bicchiere di latte

50 g di parmigiano grattugiato

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

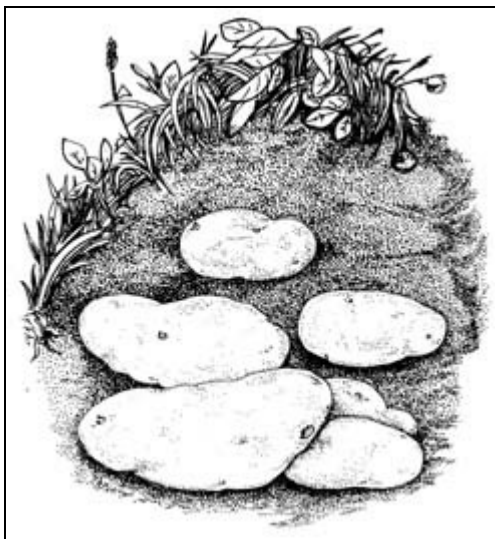
Tempo di cottura:

50 minuti

Spazzolate con cura le patate, lavatele e lessatele, in acqua leggermente salata, per 35-40 minuti; poi, sgocciolatele, pelatele e passatele, ancora calde, allo schiacciapatate. Raccogliete la purea ottenuta in un tegame; aggiungete, quindi, il parmigiano e poco per volta, il latte.

Amalgamate con cura e tenete su fiamma dolce, mescolando, fino a

quando gli ingredienti saranno ben legati e il purè risulterà soffice e liscio. Regolate la preparazione di sale e, se lo gradite, spolverizzate con un pizzico di pepe.



Purè di piselli

Ingredienti per 4 persone:

1,5 kg di piselli freschi

2 patate

un mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Sgranate i piselli e lessateli in acqua salata, con le patate tagliate

a pezzetti e il prezzemolo tritato. Dopo circa mezz'ora, scolate patate e piselli e passateli al passaverdure. Raccogliete, quindi, la purea in un tegame e fatela asciugare su fuoco moderato.

Conditela, poi, con l'olio e un pizzico di sale e rimestate il composto fino a quando sarà omogeneo. A questo punto, spegnete la fiamma e servite il purè ben caldo.

Radicchio alla griglia

Ingredienti per 4 persone:

700 g di radicchio rosso di Treviso
olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Raschiate la base dei cespi per eliminare i residui di terriccio; poi, lavateli e dividete ciascuno di essi in quattro spicchi. Spennellate il radicchio con un'emulsione di olio, sale e pepe e cuocetelo sulla griglia ben calda.

Radicchio brasato al miele

Ingredienti per 4 persone:

700 g di radicchio rosso
miele d'acacia
sale
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Mondate il radicchio; eliminate il torsolo e tagliatelo a striscioline.

Trasferitelo, quindi, in padella con l'olio e 3 cucchiaini di miele; cospargete la verdura di sale e stufatela coperta per 5 minuti.

Scoprite e fate ridurre, se necessario, il fondo.

Rosti di patate

Ingredienti per 4 persone:

700 g di patate

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

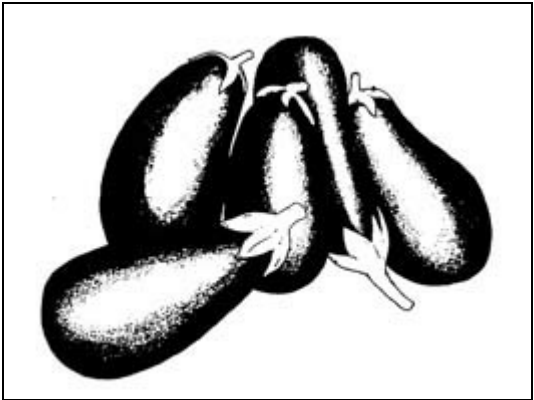
25 minuti

Spazzolate le patate; lavatele e pelatele.

Riducetele a fiammifero con

l'apposito utensile e conditele con una presa di sale e una spolverata di pepe; poi, trasferitele in una padella unta d'olio e cuocete il tortino fino a doratura, pressandolo leggermente con una paletta di legno.

Rivoltatelo e portate a termine la cottura.



Sandwich di melanzane

Ingredienti per 4 persone:

1 grossa melanzana

100 g mozzarella

2 pomodori maturi

4 filetti d'acciuga sott'olio

origano

sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate la melanzana; privatela del picciolo e tagliatela a fette non troppo sottili.

Cospargetela, quindi, di sale e ponetela in un colapasta a perdere il liquido di vegetazione. Asciugate le fette con carta da cucina e grigliatele.

Pelate i pomodori, eliminate i semi e tagliate la polpa a filetti; distribuiteli, poi, su metà delle

melanzane. Aggiungete i filetti d'acciuga, ben sgocciolati e spezzettati, e una fetta di mozzarella.

Condite tutto con un pizzico di origano e una spolverata di pepe nero e coprite con le fette di melanzana rimaste. Passate la preparazione in forno caldo per 5 minuti e servite subito.

Sedano-rapa alla senape

Ingredienti per 4 persone:

600 g di sedano-rapa

1 cucchiaino di senape

aceto

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

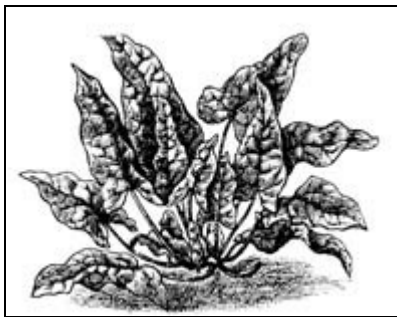
15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Sbucciate il sedano e lavatelo con cura. Immergetelo in abbondante acqua salata a bollore con 2 cucchiaini di aceto e lessatelo per circa mezz'ora; poi, sgocciolatelo, affettatelo e trasferitelo in un'insalatiera. Stemperate la senape con 1 cucchiaino di aceto;

aggiungete l'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe ed emulsionate bene tutto. Versate la salsina sulla verdura e cospargete di prezzemolo; mescolate e fate riposare per 15 minuti, prima di servire.



Spinaci all'uvetta

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di spinaci
1 cucchiaio d'uvetta
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate e lavate accuratamente gli spinaci; poi, trasferiteli in padella con l'aglio schiacciato e l'olio. Cospargete di sale; coprite e cuocete per 15 minuti. Unite,

quindi, l'uvetta (ammorbidita in acqua tiepida) e un pizzico di pepe e tenete sulla fiamma ancora per un paio di minuti.

Verdure al vapore in salsa allo yogurt

Ingredienti per 4 persone:

4 carciofi

4 patate

4 carote

2 zucchine

un rametto di basilico

2 vasetti di yogurt magro

1 cucchiaino di capperi

un ciuffo d'aneto

1 spicchio d'aglio

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Spuntate abbondantemente i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure. Lavate e raschiate le carote; spuntate le zucchine e tagliate tutto a tocchetti.

Spazzolate e sciacquate le patate; sbucciatele e riducetele a dadi. Sistemate, quindi, le verdure preparate nel cestello per la cottura a vapore; cospargete di foglie di

basilico, ben pulite e salate moderatamente. Coprite e lasciate cuocere per 20-25 minuti. Nel frattempo, tritate finemente l'aglio, l'aneto e i capperi e incorporate il trito allo yogurt. Insaporite, infine, la salsina con una presa di sale e un pizzico di peperoncino in polvere e servitela con le verdure.

Verdure all'olio aromatico

Ingredienti per 4 persone:

4 zucchine

4 carote

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

peperoncino rosso piccante

un rametto di maggiorana
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di aceto
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate e spuntate le zucchine;
raschiate e sciacquate le carote.
Tagliate tutto a nastri con l'apposito
utensile e cuocete le verdure,
moderatamente salate, a vapore.
Tritate finemente le erbe con

l'aglio e trasferitele in una ciotola; aggiungete un pezzetto di peperoncino tagliuzzato, l'olio, l'aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe ed emulsionate con cura. Versate il condimento sulle verdure e lasciatele insaporire per una decina di minuti, prima di servire.

Verdure in agrodolce

Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni

4 cipollotti

2 zucchine

2 cucchiaini di aceto balsamico

½ cucchiaino di zucchero

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

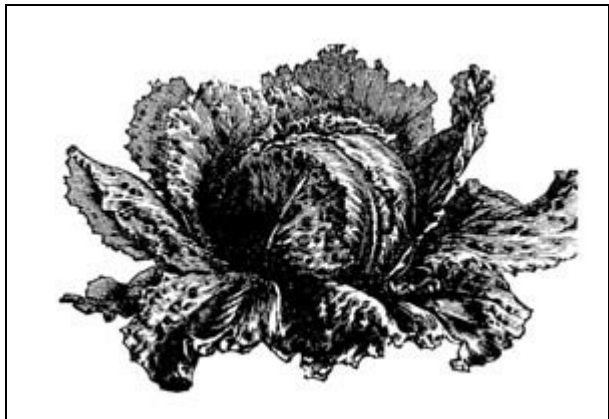
20 minuti

Lavate i peperoni; privateli di picciolo, semi e filamenti e riduceteli a listarelle.

Metteteli, quindi, a bagno in acqua e sale per 15 minuti. Mondate i cipollotti e tagliateli a spicchi; spuntate le zucchine e ricavatene dei bastoncini.

Scaldate l'olio e saltate tutti gli ingredienti; poi, sgocciolateli e teneteli da parte.

Sciogliete lo zucchero nel fondo di cottura e unite l'aceto balsamico e una tazza d'acqua; fate ridurre e condite le verdure.



Verza stufata

Ingredienti per 4 persone:

800 g di verza

1 cipolla

½ bicchiere di vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

5 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Mondate la verza; lavatela e tagliatela a listarelle.

Scaldate 1 cucchiaio d'olio in una

padella con la cipolla tritata e 2 cucchiaini d'acqua; lasciate stufare e unite la verdura. Salate, pepate e versate il vino; coprite e lasciate cuocere, su fiamma dolce, per 20 minuti.

Zucca al rosmarino

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di zucca

un rametto di rosmarino

½ bicchiere di vino bianco secco

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

sale, peperoncino

Tempo di preparazione:

10 minuti

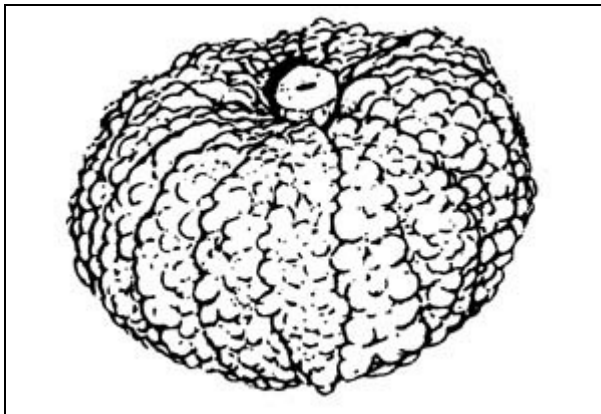
Tempo di cottura:

20 minuti

Mondate la zucca; poi, tagliatela a dadi non troppo piccoli e rosolatela in una padella antiaderente con l'olio e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura).

Aggiungete, quindi, gli aghi di rosmarino e il vino e lasciate ridurre il fondo, su fiamma moderata.

A questo punto, condite la verdura con una presa di sale e un pizzico di peperoncino e servite subito.



Zucchine crude alle mandorle

Ingredienti per 4 persone:
6 piccole zucchine genovesi
30 g di mandorle pelate
un mazzetto di basilico
un ciuffo di menta

1 limone
2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Pulite il basilico e la menta e metteteli nel frullatore con l'olio, il succo di limone, le mandorle, una presa di sale e una spolverata di pepe e frullate fino ad ottenere una salsa omogenea.

Lavate e spuntate le zucchine; poi, riducetele a fiammifero con l'apposito utensile e trasferitele in

un'insalatiera. Versatevi sopra la salsa di mandorle e mescolate accuratamente.

Lasciate insaporire per circa mezz'ora, prima di servire.

Zucchine ripiene

Ingredienti per 4 persone:

4 grosse zucchine verdi

4 patate

1 cucchiaio di grana grattugiato

50 g di prosciutto cotto magro

1 uovo

un ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate e spuntate le zucchine; scottatele per 5 minuti in acqua bollente salata, sgocciolatele e fatele intiepidire.

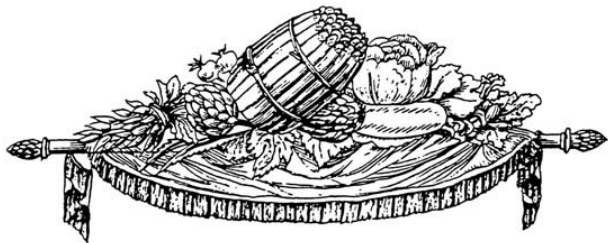
Dividetele, quindi, a metà nel senso della lunghezza e scavatene l'interno in modo da ottenere una sorta di barchetta.

Spazzolate le patate; sciacquatele e cuocetele con la buccia in acqua e sale. A fine cottura, pelatele e passatele allo schiacciapatate.

Raccogliete la purea ottenuta in una ciotola e aggiungete, il prezzemolo tritato, il grana, l'uovo, il prosciutto a listarelle, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Amalgamate con cura tutto e farcite le zucchine.

Adagiatele in una teglia unta e versate 2 cucchiai d'acqua sul fondo della pirofila; infornate a 190°, per una ventina di minuti.



Frutta e dolci









Frutta, dolci e gelati



Ananas al limone

Ingredienti per 4 persone:

1 ananas

1 dl di succo di limone

3 cucchiaini di zucchero di canna

1 limone

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Mondate l'ananas e affettatelo non troppo finemente; poi, private ciascuna fetta della parte centrale più dura.

Recuperate la scorza del limone (solo la parte gialla) con un rigalimoni e sbollentatela per un paio di minuti.

Versate lo zucchero in un tegame con il succo di agrumi e 4 cucchiaini d'acqua e ponete il composto su fiamma bassa, fino ad ottenere uno sciroppo.

Scaldate una padella antiaderente e cuocetevi la frutta un minuto per parte.

Distribuitela nei piatti e irroratela con la salsa preparata; cospargete con le scorzette e servite.

Aspic di frutta all'arancia

Ingredienti per 6 persone:

400 g di polpa di ananas fresco

300 g d'uva Italia

15 g di colla di pesce

150 g di zucchero semolato

1 limone

8 arance

2 cucchiaini di liquore all'arancia

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Versate un quarto di litro d'acqua in un tegame; aggiungete lo zucchero (meno 1 cucchiaino) e la

scorza di limone a pezzetti e fate bollire tutto per 5 minuti.

Sciogliete nello sciroppo ottenuto i fogli di colla di pesce, ammollati per 10 minuti in acqua fredda e strizzati.

Fate raffreddare; poi, unite il succo filtrato delle arance e passate tutto al colino. Mettete da parte il preparato e lasciatelo raffreddare, mescolando spesso.

Lavate e mondate l'uva e tagliate l'ananas a pezzetti. Mettete tutto in una ciotola e cospargete di zucchero e liquore.

Appena la gelatina sarà fredda, versatene qualche cucchiaino in uno

stampo ad anello e ruotatelo affinché ne veli il fondo. Passate, quindi, in freezer per qualche minuto.

Quando si sarà solidificata, estraete lo stampo e distribuitevi sopra uno strato di frutta, ben mescolata e sgocciolata. Versate altra gelatina e fate rapprendere in freezer.

Proseguite nello stesso modo, fino ad esaurimento degli ingredienti, completando la preparazione con una copertura di gelatina. Riponete, poi, in frigo per almeno 12 ore. Al momento di servire, immergete il fondo dello stampo per qualche

secondo in acqua calda e sformate l'aspic in un piatto da portata.

Aspic di frutti di bosco

Ingredienti per 6 persone:

150 g di ribes

150 g di mirtilli

150 g di more

12 g di gelatina in fogli

1 dl e 1/2 di spumante

70 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Ponete uno stampo da bavarese in frigo per 1 ora.

Fate ammorbidire la gelatina, in una ciotola, con acqua fredda.

Lavate rapidamente i frutti di bosco; asciugateli delicatamente con un tovagliolo; sgranate il ribes e mettete il tutto in frigo.

In un tegame, versate 2 dl d'acqua con lo zucchero e portate a cottura. Lasciatelo bollire finché lo zucchero sarà completamente sciolto. Aggiungetevi, quindi, la gelatina scolata e strizzata. A questo punto, togliete il tegame dal fuoco e mescolate con un cucchiaino di legno per far sciogliere la gelatina.

Lasciate intiepidire il composto; poi, unitevi lo spumante. Versate uno strato leggero di gelatina nello stampo e lasciate solidificare in frigo, per qualche minuto.

Distribuitevi sopra uno strato di frutta e un altro di gelatina. Riponete ancora in frigo a solidificare. Continuate così fino ad esaurimento degli ingredienti e ponete lo stampo in frigo per almeno 12 ore.

Al momento di servire, passate lo stampo per qualche istante in acqua bollente e capovolgete l'aspic in un piatto da portata.



Bavarese di ricotta al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

1,5 dl di latte

400 g di ricotta

50 g di cioccolato fondente

3 cucchiaini di miele

8 g di colla di pesce in fogli

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Fate ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda, per una decina di minuti.

Setacciate la ricotta e incorporatevi il miele, lavorando il composto con una frusta, fino a quando sarà cremoso e omogeneo.

A questo punto, aggiungete il cioccolato a scaglette e tenete da parte.

Portate ad ebollizione il latte e scioglietevi la colla di pesce

strizzata; poi, mescolate il preparato alla crema di ricotta e versate tutto in uno stampo liscio.

Ponete, quindi, in frigo e lasciate raffreddare per 8 ore, prima di servire.



Bavarese di yogurt ai fichi

Ingredienti per 4 persone:

3 fichi

3 dl di yogurt

100 g di zucchero semolato

3 tuorli

4 fogli di colla di pesce

6 cucchiaini di Marsala

olio di mandorle q.b.

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Pulite, affettate i fichi e teneteli da

parte.

Ammollate la colla di pesce in una ciotola con un po' d'acqua fredda.

Intanto, in un tegame, lavorate i tuorli con 3 cucchiaini di zucchero fino a renderli spumosi; poi, versate a filo il Marsala e amalgamate bene.

Cuocete lo zabaione a bagnomaria, continuando a mescolare e, appena vela il cucchiaino, toglietelo dal fuoco.

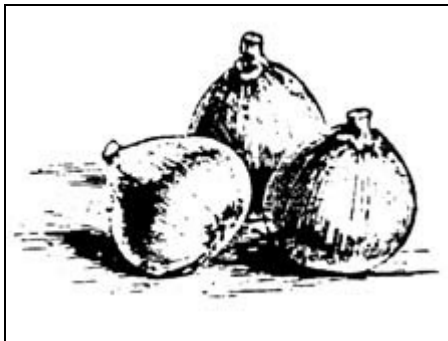
Strizzate la colla di pesce, mettetela in un tegame con 6 cucchiaini d'acqua e fatela sciogliere a bagnomaria; poi, incorporatela allo zabaione e lasciate raffreddare.

Nel frattempo, con lo zucchero

rimasto, dolcificate lo yogurt e unitelo al composto preparato; poi, passate tutto al setaccio.

Foderate con i fichi le pareti di uno stampo da bavarese unto con olio di mandorle; versate la crema e lasciate rassodare in frigo per almeno 6 ore.

Al momento di servire, immergete lo stampo per pochi secondi in acqua bollente; poi, sformate la bavarese in un piatto da portata.



Biancomangiare alla cannella

Ingredienti per 4 persone:

5 dl di latte

50 g di amido per dolci

100 g di zucchero semolato

½ limone

2 cucchiaini di cannella

30 g di pistacchi sgusciati e pelati

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Stemperate l'amido, in un tegame, in poco latte freddo.

Scaldate il latte rimasto e scioglietevi lo zucchero; poi, versatelo a filo sul composto di amido e mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi.

Aggiungete un pezzetto di scorza di limone, ben lavata e asciugata, e fate addensare su fuoco lento,

rimestando continuamente.

Appena la crema avrà raggiunto la consistenza di una besciamella, eliminate la scorza di limone; travasatela in uno stampo da budino inumidito e lasciate raffreddare in frigo per 4-5 ore.

Al momento di servire, sformate il biancomangiare, cospargetelo di cannella e pistacchi tritati e servite.

Budino di ricotta

Ingredienti per 6 persone:

350 g di ricotta

4 uova

cannella

4 cucchiaini di rum

150 g di zucchero semolato

1 limone

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Versate 100 g di zucchero in un tegamino con 1 cucchiaino di succo di limone e 2 cucchiaini d'acqua e fate caramellare, su fiamma moderata.

Versate, quindi, il composto in uno stampo di 20 cm e velatene il fondo.

Setacciate la ricotta e amalgamatela con le uova (incorporate uno per volta), lo zucchero rimasto, il rum e un pizzico di cannella. Insaporite la crema con una presa di sale e trasferitela nel contenitore con il caramello; quindi, cuocete a bagnomaria, in forno a 160° per 1 ora e mezza.

Budino di riso con salsa di mandarini

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso Originario

2,5 dl di succo di mandarino

2 uova

latte

130 g di zucchero semolato

3 cucchiaini di liquore al mandarino

fecola di patate

sale

burro per lo stampo

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 20 minuti

Lessate il riso per 10 minuti in acqua bollente, leggermente salata; poi, scolatelo e cuocetelo per altri 10 minuti in 6 dl di latte.

Quando avrà assorbito quasi tutto

il liquido, spegnete la fiamma e fate intiepidire.

Incorporate, quindi, le uova, il liquore al mandarino e 100 g di zucchero; poi, trasferite il composto ottenuto in uno stampo imburrato e cuocete, a bagnomaria, in forno a 180° per 1 ora.

Sciogliete la fecola nel succo di mandarino addolcito con lo zucchero rimasto; versate il composto in un tegamino e lasciatelo addensare su fiamma bassa.

Trascorso il tempo indicato, estraete il dolce; lasciatelo intiepidire, sformatelo e servitelo

con la salsa preparata.

Castagnaccio fiorentino

Ingredienti per 4 persone:

250 g di farina di castagne

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

2 cucchiaini di latte

1 cucchiaino di pinoli

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino d'uvetta

un rametto di rosmarino

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

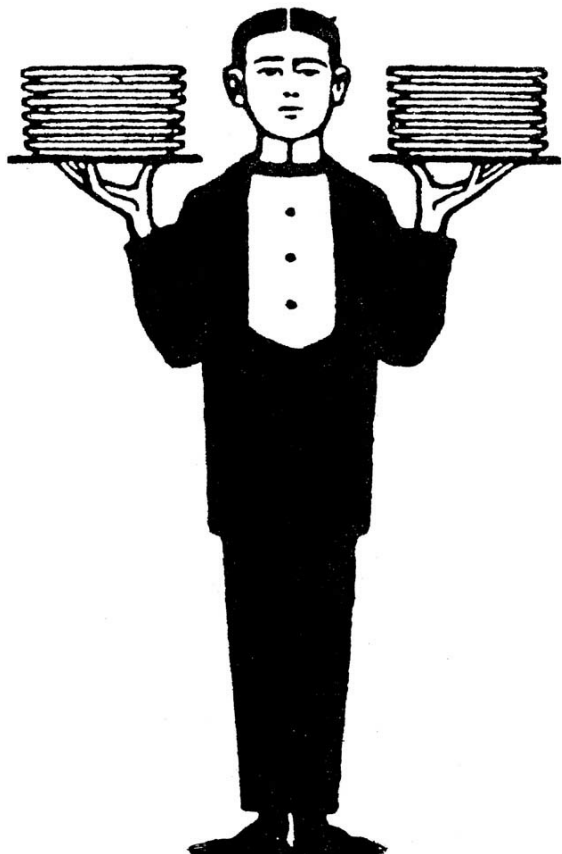
Tempo di cottura:

30 minuti

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.

Setacciate la farina e raccoglietela in una ciotola; aggiungete 1 cucchiaio d'olio, lo zucchero e un pizzico di sale. Versatevi, infine, il latte e 1 dl d'acqua, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, al fine di ottenere un composto liscio e non troppo liquido. Distribuite in modo uniforme la pastella in una teglia unta d'olio, ad uno spessore di circa 2 cm; spargetevi sopra l'uvetta strizzata e i pinoli e completate con

le foglioline di rosmarino. Ponete la preparazione in forno, a 200°, per circa 30 minuti.



Ciambella al limone

Ingredienti per 6-8 persone:

3 uova

200 g di farina 00

150 g di zucchero semolato

1 bustina di lievito

1 limone

5 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

zucchero a velo

sale

burro e farina per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Sgusciate le uova in una terrina; aggiungete lo zucchero semolato e montate con le fruste fino ad ottenere un composto gonfio e biancastro.

A questo punto, unite l'olio, la scorza di limone grattugiata e il succo e una presa di sale e amalgamate bene tutto con un cucchiaino di legno; poi, incorporate, poco per volta, la farina setacciata con il lievito e versate il preparato in uno stampo per ciambelle, imburrito e infarinato.

Ponete, quindi, in forno a 180° e

cuocete per 40 minuti.

A fine cottura, lasciate intiepidire il dolce; sformatelo e cospargetelo di zucchero a velo.

Ciambellone

Ingredienti per 6-8 persone:

3 uova

350 g di farina 00

150 g di zucchero semolato

1 bustina di lievito

1 dl di latte

1 limone

4 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

zucchero a velo

sale

burro e farina per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Sgusciate le uova in una terrina; aggiungete lo zucchero semolato e montate con le fruste, fino ad ottenere un composto gonfio e biancastro.

A questo punto, unite l'olio, il latte, la scorza di limone grattugiata e una presa di sale e amalgamate bene tutto con un cucchiaino di legno; poi, incorporate, poco per

volta, la farina setacciata con il lievito e versate il preparato in uno stampo per ciambelle, imburrate e infarinato.

Ponete, quindi, in forno a 170°e cuocete per 45 minuti.

A fine cottura, lasciate intiepidire il dolce; sformatelo e cospargetelo di zucchero a velo.

Clafoutis di ciliege

Ingredienti per 6 persone:

800 g di ciliege

100 g di farina 00

100 g di zucchero semolato

3 uova

5 dl di latte

1 bustina di vanillina
zucchero a velo
burro
sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Lavate le ciliege e snocciolatele. In una terrina, a parte, montate le uova con lo zucchero; aggiungete la farina setacciata, un pizzico di sale e la vanillina. Amalgamate bene e diluite con il latte versato a filo.

Imburrate una teglia e distribuite

sul fondo la frutta cosparsa di zucchero a velo. Versate il composto preparato e infornate, a 180°, per circa 40 minuti. Sfornate il dolce, che avrà la consistenza di una crème caramel, quando la superficie apparirà dorata e servitelo preferibilmente tiepido cosperso, se gradite, di zucchero a velo.

Composta di amarene

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di amarene

100 g di zucchero semolato

1 bicchiere di vino rosso

cannella in polvere

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

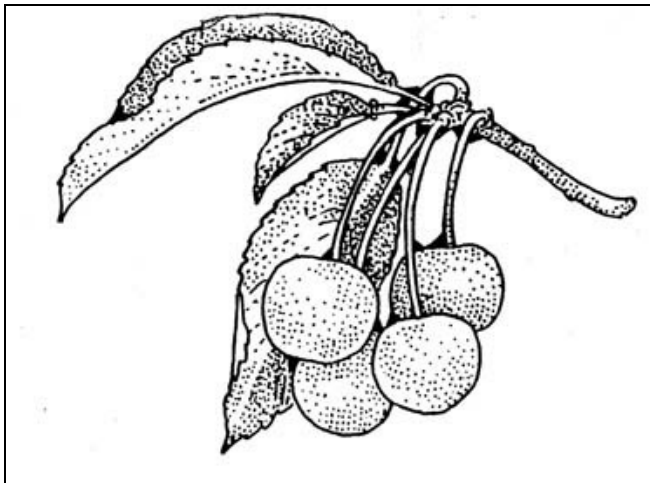
20 minuti

Lavate le amarene; privatele del picciolo e snocciolatele e mettetele in un tegame. Aggiungete lo zucchero e un pizzico di cannella e bagnate con il vino rosso.

Ponete la casseruola su fiamma dolce e lasciate sobbollire fino a quando lo sciroppo risulterà ben ristretto e i frutti saranno cotti.

Spegnete il fuoco e fate intiepidire la composta; poi, distribuitela nelle

coppette e servite.



Coppe ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 persone:
500 g di gelato allo yogurt
150 g di fragoline
150 g di more

200 g di mirtilli e lamponi
80 g di zucchero di canna
1 limone
1 cucchiaio di miele
vanillina

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Pulite i frutti di bosco. Mescolate lo zucchero in una padella con 2 cucchiai d'acqua e il succo di limone; ponete su fiamma bassa e scaldate il composto fino a quando sarà liquido. Aggiungete, quindi, i

frutti di bosco ben puliti; mescolate e cuocete per 5 minuti.

Sgocciolate la frutta e aggiungete il miele e un pizzico di vanillina al fondo di cottura; poi, lasciate brevemente addensare lo sciroppo e incorporatelo alla frutta.

Dividete il gelato nelle coppe; distribuitevi sopra la composta tiepida e servite.

Coppe al caffè

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ricotta

1 tazzina di caffè ristretto

1 cucchiaino di Cognac

1 cucchiaino di cacao amaro

80 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

15 minuti

Setacciate la ricotta e raccoglietela in una terrina; aggiungete lo zucchero e lavorate tutto con un cucchiaino di legno, fino ad ottenere una crema soffice. Incorporate, quindi, il caffè e il Cognac e distribuite il composto in quattro coppe.

Fate raffreddare in frigo e spolverizzate di cacao, al momento di servire.

Coppe con crema al whisky

Ingredienti per 4 persone:

6 savoiardi

½ tazza di caffè

4 cucchiaini di whisky

50 g di farina

90 g di zucchero semolato

5 dl di latte

1 tuorlo

1 bustina di vanillina

1 cucchiaino di cacao amaro

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

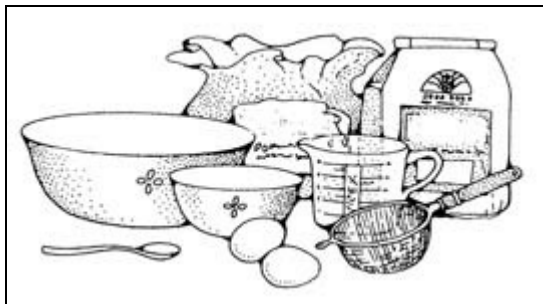
Tempo di cottura:

20 minuti

Scaldare 4 dl di latte. Lavorate il tuorlo con 80 g di zucchero, la farina e il latte rimasto. Appena il composto sarà omogeneo, incorporate il latte caldo e la vanillina e fate addensare la crema su fiamma bassa; poi, aggiungete 2 cucchiaini di whisky e lasciate raffreddare.

Mescolate il caffè con il liquore e lo zucchero rimasti; intingetevi i savoiardi spezzettati e distribuiteli sul fondo di quattro coppette.

Ricoprite con la crema e cospargete la superficie di cacao.



Coppe di fichi d'India e melagrane al Marsala

Ingredienti per 4 persone:

8 fichi d'India

2 melagrane

2 cucchiaini di zucchero di canna

5 cucchiaini di Marsala secco

Tempo di preparazione:

20 minuti

Mettete un fico d'India in un piatto e affondate i rebbi di una forchetta nella polpa. Con un coltello affilato tagliate le due estremità e praticate un taglio per tutta la lunghezza. Inserite la lama fra la buccia e la polpa ed estraete il frutto. Tagliatela, quindi, a dadini e trasferitela in una terrina. Procedete allo stesso modo per tutti gli altri.

Sgranate le melagrane e unite i chicchi ai fichi d'India. Cospargete la frutta con lo zucchero; irroratela con il vino e mescolate con cura.

Coprite il recipiente e ponetelo in frigo per 1 ora, rimestando di tanto in tanto.

Al momento di servire, distribuite la macedonia nelle coppette e irrorate ciascuna porzione con una parte del liquido della marinata.

Coppe di riso ai lamponi

Ingredienti per 4 persone:

150 g di riso

1,5 l di latte

200 g di lamponi

2 vasetti di yogurt greco

4 cucchiaini di miele

sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Lessate il riso nel latte, leggermente salato, in ebollizione per 25 minuti; scolatelo e fatelo intiepidire.

Frullate 50 g di lamponi e mescolateli al resto della frutta.

Amalgamate lo yogurt e il miele al riso e distribuite il preparato in 4 coppe; guarnite con il composto di lamponi e servite.

Crema al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ricotta

½ bustina di vanillina

80 g di zucchero semolato

30 g di cacao amaro

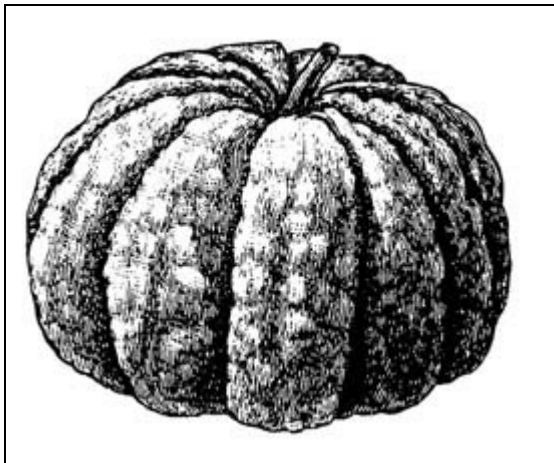
Tempo di preparazione:

20 minuti

Fate sciogliere lo zucchero, su fuoco lento, con la vanillina e 2 cucchiaini d'acqua.

Passate la ricotta al setaccio e trasferitela in una terrina; aggiungete il cacao e lo sciroppo preparato e lavorate il composto a crema con le fruste elettriche.

Appena il preparato sarà omogeneo, versatelo in coppette e ponete in frigo per qualche ora, prima di servire.



Crema dolce di zucca

Ingredienti per 4 persone

300 g di polpa di zucca
200 g di ricotta
3 dl di latte
1 bicchierino di brandy
50 g di zucchero semolato
50 g di cioccolato fondente
cannella

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

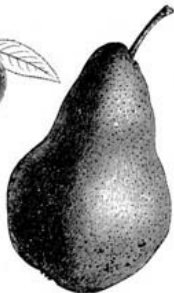
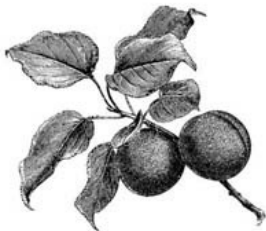
Grattugiate la zucca e cuocetela, per 10 minuti, in un tegame con 4 cucchiaini d'acqua, un pizzico di cannella e lo zucchero, mescolando

spesso.

Fate, quindi, raffreddare il composto e frullatelo con il brandy.

Incorporate la ricotta setacciata e trasferite la crema in coppette individuali; poi, ponete in frigo per 3 ore.

Al momento di servire, cospargete la mousse di scagliette di cioccolato.



Crème caramel con coulis di fragole

Ingredienti per 4 persone:

2,5 dl di latte

1 cucchiaino di miele

80 g di zucchero di canna

2 uova

½ arancia

1 bustina di vanillina

200 g di fragole

2 cucchiaini di zucchero a velo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25 minuti

Sbattete le uova con lo zucchero di canna e incorporate al composto ottenuto il miele, il succo d'arancia e il latte.

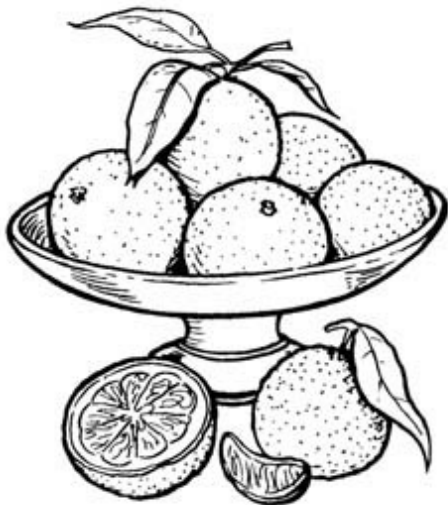
Profumate il preparato con la vanillina; versatelo in stampini d'alluminio e cuocete a bagnomaria in forno, a 170°, per 25 minuti.

Nel frattempo, lavate e mondate le fragole; poi, frullatele con lo zucchero a velo e 1 dl d'acqua minerale fino ad ottenere una salsa omogenea.

A fine cottura, lasciate intiepidire la crema e ponetela in frigo.

Al momento di servire, sformate i

budini nei piattini e irrorateli con la salsa di fragole.



Crespelle all'arancia

Ingredienti per 4-6 persone:

100 g di farina

2,5 dl di latte

3 uova

300 g di ricotta

1 bicchierino di liquore all'arancia

2 dl di succo d'arancia

1 cucchiaio di scorza d'arancia a
filetti

100 g di zucchero semolato

maizena

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Setacciate la farina e amalgamatela con le uova, il latte e una presa di sale; poi, coprite e lasciate riposare il composto per mezz'ora.

Trascorso il tempo necessario, cuocete le crêpe, un mestolino per volta, in un padellino antiaderente.

Mescolate il succo d'arancia con mezzo cucchiaino di maizena e 2 cucchiari di zucchero; poi, fate addensare il preparato, su fiamma bassa.

Appena avrà raggiunto la consistenza di una salsa, spegnete, incorporate il liquore e tenete in caldo.

Setacciate la ricotta e conditela con lo zucchero rimasto e la scorza d'arancia. Spalmate il composto sulle crespelle fredde e ripiegatele a ventaglio.

Distribuitele, infine, nei piatti velati con la salsa di arancia.

Crostata leggera alle fragole

Ingredienti per 6 persone:

250 g di farina 00

2 dl di yogurt bianco

2 cucchiaini di zucchero semolato

300 g di gelatina di frutta a piacere

200 g di fragole

2 cucchiaini di liquore all'arancia
latte
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

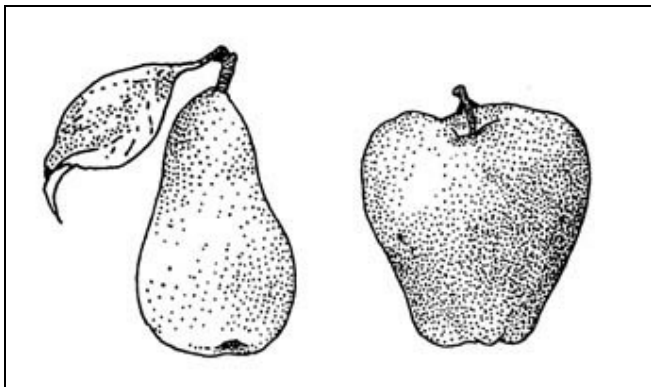
30 minuti

Setacciate la farina in una terrina; aggiungete lo yogurt, lo zucchero e una presa di sale e lavorate con cura l'impasto incorporando, se necessario, poca acqua fredda.

Stendetelo, quindi, in una teglia, rivestita di carta da forno; spennellatelo con poco latte e

cuocete in forno, a 180°, per 25-30 minuti.

A fine cottura, fate raffreddare la crosta e stendetevi sopra la gelatina, aromatizzata con il liquore; guarnite con le fragole divise a metà e servite.



Crumble di frutta

Ingredienti per 8 persone:

120 g di farina

2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 uovo

70 g di zucchero semolato

1 cucchiaino di lievito in polvere

3 mele

3 pere

6 prugne secche snocciolate

5 fichi non troppo maturi

1 limone

½ arancia

cannella

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Sbucciate le mele e le pere; privatele del torsolo e tagliatele a spicchi.

Mettetele, quindi, in una ciotola e aggiungete i fichi e le prugne tagliati a metà.

Irrorate tutto con il succo di limone; spargetevi sopra 2 cucchiaini di zucchero, la scorza grattugiata di mezzo limone e dell'arancia e un pizzico di cannella.

Mescolate e trasferite il preparato in uno stampo di pyrex foderato con

carta da forno bagnata e strizzata; coprite con un foglio di carta d'alluminio e infornate a 180° per circa 20 minuti.

Intanto, in una terrina amalgamate l'uovo con lo zucchero rimasto, il lievito e una presa di sale. Unite l'olio e mescolate fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben legati.

Infine, setacciatevi sopra la farina e lavorate velocemente l'impasto con la punta delle dita (incorporate, se necessario, qualche cucchiaino d'acqua fredda).

Quando sarà granuloso, distribuitelo sulla frutta cotta e

rimettete in forno (senza copertura) per circa 40 minuti. Servite la preparazione tiepida.

Delizia all'ananas

Ingredienti per 6 persone:

100 g di meringhe

1,300 kg di polpa di ananas fresco

80 g di zucchero semolato

25 g di gelatina in polvere

400 g di ricotta

125 g di yogurt compatto

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

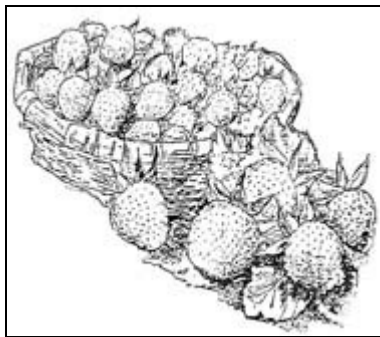
Riducete a pezzetti tre quarti della polpa di ananas; mettetela in un tegame con 1 bicchiere d'acqua e lo zucchero e cuocete per 5 minuti.

Trascorso questo tempo, sgocciolate l'ananas e frullatene metà con il fondo di cottura. Fate sciogliere la gelatina a bagnomaria con 5 cucchiaini d'acqua e incorporatela alla purea di frutta. Amalgamate al composto ottenuto la ricotta e lo yogurt e mescolatevi i pezzetti di ananas cotto.

Foderate con carta da forno uno stampo a cerniera; cospargete il fondo di meringhe sbriciolate e

versate il preparato; livellate, coprite e ponete in frigo per 6 ore.

Qualche minuto prima di servire, sformate il dolce in un piatto da portata e decoratelo con l'ananas tenuto da parte, tagliato a pezzetti.



Dolce di crema e savoiardi alle fragoline

Ingredienti per 4 persone:

150 g di savoiardi
1 cestino di fragoline di bosco
1 limone
4 cucchiaini di zucchero semolato
5 dl di latte
1 tuorlo
50 g di farina
1 cucchiaino di zucchero a velo
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Mondate e lavate le fragoline;
sgocciolatele e trasferitele in una

ciotola.

Irroratele con il succo di limone; cospargete con 1 cucchiaino di zucchero e lasciatele macerare per mezz'ora.

Scaldate 4 dl di latte con la scorza di limone ben lavata; spegnete e tenete in infusione per 15 minuti. Amalgamate il tuorlo con lo zucchero, la farina, un pizzico di sale e il latte rimasto; poi, incorporate il latte tiepido filtrato e fate addensare su fiamma bassa.

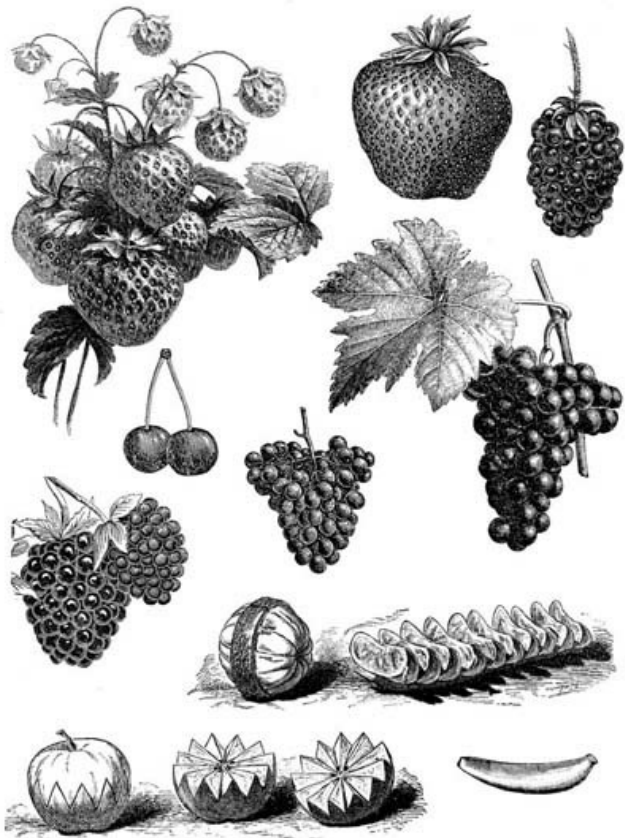
Appena la crema sarà pronta, lasciatela intiepidire e mescolatevi le fragoline sgocciolate.

Intingete i savoiardi nel liquido di

macerazione della frutta, diluito con 2 cucchiaini d'acqua (o di liquore) e disponetene metà sul fondo di uno stampo da plum-cake, foderato di pellicola trasparente.

Versatevi sopra la farcia preparata e livellate la superficie; coprite con i biscotti rimasti e ponete in frigo per qualche ora.

Al momento di servire, cospargete il dolce con lo zucchero a velo.



Dolce di formaggio

Ingredienti per 8 persone:

4 uova

500 g di ricotta (o altro formaggio fresco cremoso)

125 g di yogurt compatto

80 g di zucchero semolato

5 savoiardi

1 bustina di vanillina

gelatina di lamponi o di fragole

sale

burro per la tortiera

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Tritate finemente i savoiardi e spargeteli uniformemente sul fondo di uno stampo a cerniera unto di burro.

Montate le uova con lo zucchero; poi, incorporate la ricotta setacciata e lo yogurt mescolando con cura, per non smontare il composto. Aggiungete la vanillina e una presa di sale e versate il composto nella tortiera.

Livellate bene la superficie e infornate a 180° per 45 minuti.

A fine cottura, estraete il dolce e lasciatelo raffreddare; spennellatelo di gelatina e ponete in frigo fino al

momento di servire.

Dolce di yogurt alle amarene

Ingredienti per 4 persone:

400 g di yogurt

2 fogli di colla di pesce

200 g di amarene

100 g di zucchero semolato

1 bicchierino di maraschino

4 cucchiaini di sciroppo d'acero

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate e snocciolate le amarene. Mescolate lo zucchero in un tegame con 1 dl d'acqua; portate a bollore e lasciate sobbollire per un paio di minuti. Incorporate, quindi, il maraschino e fate intiepidire; poi, tenetevi immersa la frutta per un paio d'ore.

Ammollate i fogli di colla di pesce in poca acqua fredda; scioglieteli a bagnomaria con 2 cucchiaini d'acqua e amalgamateli allo yogurt.

Aggiungete lo sciroppo d'acero e passate tutto al setaccio; dopo, mescolatevi le amarene sgocciolate e trasferite il composto in uno stampo da plum-cake rivestito di

pellicola trasparente.

Ponete il dolce in frigo per almeno 4 ore, prima di servire.

Dolcetti di crusca

Ingredienti per 4 persone:

100 g di crusca integrale

½ tazza di latte freddo

1 uovo

100 g di farina 00

1 pera

1 cucchiaino di pinoli

1 cucchiaino di uvetta

2 cucchiaini di rum

½ bustina di lievito

cannella

1 limone

sale

olio e farina per gli stampini

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mettete la crusca in una ciotola; aggiungete il latte tiepido e lasciate riposare per qualche minuto.

Pelate la pera, tagliatela a dadini e spruzzatela con poco succo di limone; ammollate l'uvetta nel rum.

Riunite, quindi, tutti gli ingredienti preparati con i loro liquidi e unite la farina setacciata con il lievito,

l'uovo sbattuto, i pinoli, una presa di sale e un cucchiaino di cannella; amalgamate con cura e distribuite il composto in stampini unti d'olio e cosparsi di farina.

Infornate, infine, i dolcetti, a 180° e cuoceteli per 20 minuti.

Fragole all'aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fragole

2 cucchiaini di aceto balsamico

3 cucchiaini di zucchero di canna

Tempo di preparazione:

15 minuti

Lavate le fragole, mondatele e, se sono grosse, tagliatele a metà.

Trasferitele, quindi, in una terrina e irroratele con l'aceto balsamico. Mescolate e lasciate insaporire per circa 15 minuti, rigirando delicatamente un paio di volte.

Trascorso il tempo necessario, cospargete la frutta di zucchero; rimestate e servite.

Frutta caramellata al miele

Ingredienti per 4 persone:

5 kiwi

½ ananas

100 g di fragole

1 papaia

100 g di miele di rosmarino

1 limone

2 cucchiaini di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

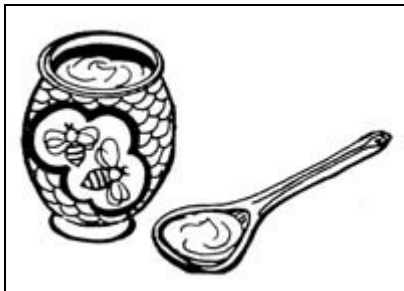
10 minuti

Sbucciate i kiwi, l'ananas e la papaia e tagliate tutto a dadini. Lavate le fragole, eliminate il picciolo e unitele alla frutta preparata.

Mescolate 1 cucchiaino di zucchero con il succo di limone; versate il preparato sulla macedonia,

mescolate con cura e lasciate riposare per 15 minuti.

Sgocciolate la frutta (tenendo da parte il succo) e distribuitela in quattro piccole pirofile da forno; cospargetela con lo zucchero rimasto e ponetela sotto il grill per 5 minuti. Irroratela, infine, con il miele scaldato a bagnomaria con il liquido di macerazione della macedonia e servite.



Frutta cotta speziata

Ingredienti per 4 persone:

150 g di prugne secche snocciolate

150 g di albicocche secche

1 bicchierino di vino bianco

2 chiodi di garofano

cannella

1 bicchierino di succo d'arancia

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Dividete a metà le albicocche e mettetele in un tegame con le prugne, 6 dl d'acqua, il vino, i chiodi

di garofano e un pizzico di cannella in polvere.

Coprite e cuocete, dolcemente, per circa 30 minuti; poi, fate intiepidire, aggiungete il succo d'arancia e servite.

Frutti di bosco con salsa all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

200 g di ribes rosso

150 g di more

150 g di lamponi

1 arancia

3 cucchiaini di zucchero di canna

1 bicchierino di liquore all'arancia

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavate con cura i frutti di bosco; poi, trasferiteli in una terrina. Spremete l'arancia e mescolate il succo ottenuto con il liquore e lo zucchero; quindi, versate il preparato sulla frutta e mescolate con cura. Ponete la preparazione in frigo per almeno 1 ora. Trascorso questo tempo, sgocciolate la frutta e mettetela in una coppa; dopo, lasciate leggermente addensare il liquido di macerazione, su fuoco

basso.

Irrorate la macedonia con lo sciroppo ottenuto e servite.



Gelatina di agrumi

Ingredienti per 6 persone:

5 arance non trattate

1 limone

2 clementine

50 g di zucchero semolato

12 g di gelatina in fogli

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mettete la gelatina a bagno in poca acqua fredda per una decina di minuti.

Mescolate il succo filtrato delle arance con quello di limone; aggiungete lo zucchero e la gelatina strizzata e versate tutto in un tegame. Scaldate il composto,

mescolando fino a quando i fogli saranno completamente sciolti; poi, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire. Sbucciate le clementine e pelate a vivo gli spicchi; quindi, mescolatele al composto di agrumi. Distribuite il preparato in stampini leggermente inumiditi e fate solidificare in frigo per 6 ore.

Gelatina di caffè

Ingredienti per 4 persone:

4 dl di caffè

200 g di zucchero semolato

80 g di amido per dolci

1 cucchiaino di cacao

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Stemperate l'amido e il cacao nel caffè; poi, aggiungete 6 dl d'acqua e lo zucchero e versate il composto in un tegame.

Ponete, quindi, sul fuoco e lasciate addensare, mescolando continuamente.

Appena il preparato avrà raggiunto la consistenza di una crema omogenea e soffice, versatelo in uno stampo per budino e fate raffreddare, in frigo, per almeno 4

ore.

Gelatina di fragole

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fragole

120 g di zucchero semolato

10 g di gelatina in fogli

1 bicchierino di liquore all'arancia

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate le fragole; mondatele e mettetele in una terrina. Cospargetele di zucchero e

irroratele con il liquore e 1 dl e mezzo d'acqua.

Coprite il contenitore e lasciate macerare per un paio d'ore, mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo, fate ammorbidire la gelatina in poca acqua fredda.

Trascorso il tempo necessario, sgocciolate le fragole e frullatele; poi, filtrate il liquido di macerazione e versatelo in un tegame.

Ponete, quindi, su fiamma bassa e scaldatelo brevemente.

A questo punto, spegnete il fuoco e sciogliete la gelatina nel composto; quindi, passate tutto al setaccio e amalgamatevi la purea di

frutta.

Trasferite, infine, il preparato in uno stampo, inumidito e fate rapprendere in frigo per almeno 12 ore.



Gelato di fragole

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fragole

1 limone

80 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

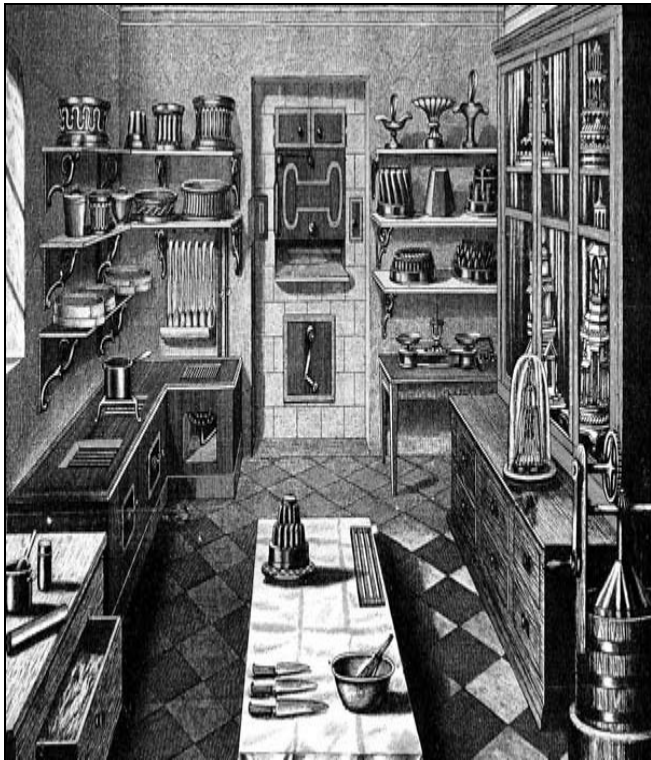
Passate le fragole lavate al setaccio, dopo aver eliminato i piccioli. Sciogliete lo zucchero in 3 dl d'acqua e portate a bollore.

Lasciate sobbollire per 5 minuti; poi, spegnete la fiamma e fate raffreddare.

Unite, quindi, il succo di limone e incorporate il preparato alla purea di frutta.

Trasferite il composto ottenuto in un recipiente e ponetelo in frigo per almeno 8 ore; dopo, versatelo nella gelatiera e seguite le istruzioni dell'apparecchio.

In mancanza della gelatiera, potete versare il composto in un contenitore e riporlo in freezer affinché si solidifichi, battendolo spesso con una frusta elettrica.



Gnocchi di semolino dolce alla cannella

Ingredienti per 4 persone:

200 g di semolino

8 dl di latte

2 cucchiaini di zucchero semolato

1 bustina di vanillina

cannella

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Portate a bollore il latte con lo

zucchero, la vanillina e una presa di sale; versate il semolino a pioggia e cuocete, su fiamma bassa, mescolando per 15 minuti.

Spegnete, quindi, il fuoco e versate il composto in un vassoio inumidito; spandetelo e lasciatelo intiepidire.

A questo punto, prelevatene un cucchiaino per volta e, aiutandovi con un altro cucchiaino, arrotondatene i contorni, formando degli gnocchi.

Distribuiteli nei piatti da dessert e spolverizzateli con un pizzico di cannella.



Granita di caffè

Ingredienti per 4 persone:
150 g di zucchero semolato
2 dl di caffè ristretto

Tempo di preparazione:

5 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Preparate uno sciroppo con 4 dl d'acqua e lo zucchero e lasciatelo sobbollire per un paio di minuti; poi, fate intiepidire e mescolatevi il caffè.

Appena il composto sarà omogeneo, filtratelo e ponetelo in freezer a solidificare, mescolando spesso, affinché gelando rimanga granuloso.

Granita di carote alle

mandorle

Ingredienti per 4 persone:

5 dl di centrifugato di carote

1 limone

100 g di zucchero semolato

1 cucchiaino di mandorle a lamelle

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Preparate uno sciroppo con 2,5 dl d'acqua e lo zucchero; spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.

Aggiungete il succo di limone al centrifugato di carota e incorporate

lo sciroppo. Versate il preparato in una ciotola, battetelo con le fruste per un paio di minuti e ponete in freezer per 6 ore, mescolando con una spatola ogni 30 minuti.

Al momento di servire, distribuite la granita nelle coppe e guarnite con le mandorle.

Granita di limone

Ingredienti per 4 persone:

8 limoni

250 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

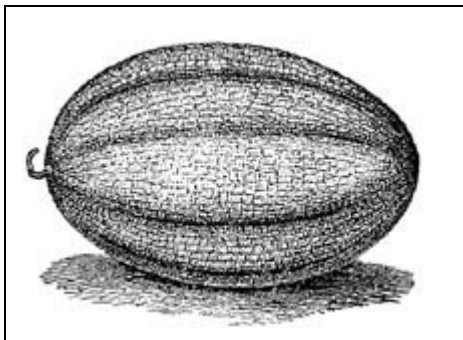
20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Preparate uno sciroppo, sciogliendo lo zucchero in 5 dl d'acqua e lasciate sobbollire il composto per un paio di minuti; poi, spegnete la fiamma, fate intiepidire e incorporate il succo di limone filtrato.

Trasferite la miscela in un contenitore e, quando sarà fredda, ponetela in freezer, per qualche ora, mescolando di tanto in tanto e scrostando il ghiaccio che, man mano, si formerà sulle pareti della terrina.



Granita di melone

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di melone

1 limone

2 cucchiaini di rum

80 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Passate la polpa di melone al setaccio. Sciogliete lo zucchero in 3 dl d'acqua e portate a bollore.

Lasciate sobbollire per 5 minuti; poi, spegnete la fiamma e fate raffreddare.

Unite, quindi, il succo di limone e il rum e incorporate il preparato alla purea di frutta.

Trasferite il composto ottenuto in un recipiente e ponetelo in freezer a solidificare per almeno 8 ore, rimestando di tanto in tanto con una spatola.

Insalata di frutta allo sciroppo d'acero e pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

2 mele

2 pere

1/2 melagrana

2 arance

200 g di uva bianca e nera

30 g di pistacchi

1/2 limone

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate e mondate la frutta.

Affettate le mele, le pere e 1 arancia, pelata a vivo; disponete tutto in un piatto da portata e aggiungete i chicchi d'uva e quelli di melagrana.

In una ciotola a parte, emulsionate il succo dell'arancia rimasta con quello di limone e lo sciroppo d'acero.

Irrorate la macedonia con la salsa preparata e lasciate insaporire per una ventina di minuti, in frigo; poi, cospargete la preparazione di pistacchi tritati grossolanamente e servite.

Kiwi con gelatina alla

menta

Ingredienti per 6 persone:

800 g di kiwi

1 limone

1 cucchiaio di zucchero di canna

1 compressa di gelatina da ½ l

2 cucchiari di sciroppo di menta

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Sbucciate i kiwi e affettateli; spruzzateli con il succo di limone e cospargeteli di zucchero.

Lasciateli, quindi, insaporire in

frigo per una decina di minuti.

Nel frattempo, preparate la gelatina, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione; incorporate lo sciroppo di menta e trasferite il composto in una terrina, livellandolo allo spessore di un paio di cm. Ponete, poi, in freezer e fate solidificare.

Quando la gelatina sarà indurita, tagliatela a cubetti; spargetela sulla frutta preparata e servite.



Macedonia alla menta

Ingredienti per 6 persone:

300 g di polpa di anguria

2 prugne rosse

2 prugne gialle

1 pesca

2 dl d'acqua gasata

1 cucchiaino di pistacchi pelati

1 bicchierino di sciroppo di menta

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tagliate l'anguria a dadi e trasferitela in una ciotola. Lavate le prugne e la pesca, snocciolatele e riducetele a cubetti; poi, unitele alla

frutta preparata.

Diluite lo sciroppo di menta con l'acqua gasata; versate il composto sull'insalata e lasciate macerare, in frigo, per circa mezz'ora.

Al momento di servire, completate la preparazione con i pistacchi tritati grossolanamente.

Macedonia meringata

Ingredienti per 4 persone:

1 mela

1 pera

200 g di uva (bianca e nera)

1 banana

1 limone

2 albumi

2 cucchiaini di zucchero a velo
sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

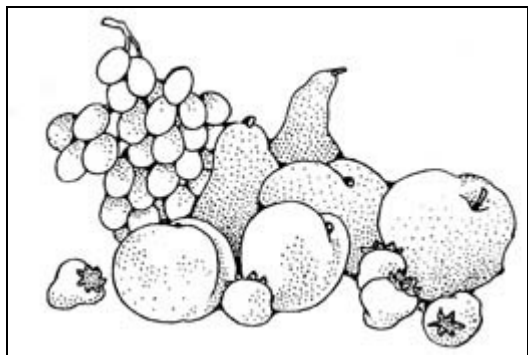
Tempo di cottura:

10 minuti

Montate gli albumi con lo zucchero e una presa di sale, fino ad ottenere un composto sodo. Sbucciate e lavate la frutta; spezzettatela (ad eccezione dell'uva) e conditela con il succo di limone.

Distribuite la macedonia in 4 piccole pirofile da forno e copritela

con la meringa; infornate a 200° e cuocete per una decina di minuti.



Mele agli amaretti

Ingredienti per 4 persone:

4 mele renette

8 amaretti

2 cucchiai di marmellata di
albicocche

2 cucchiai di Marsala

1 cucchiaino di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate le mele; asciugatele e privatele del torsolo. In una terrina, a parte, amalgamate la marmellata, con i biscotti tritati e il Marsala.

Farcite le mele con il composto preparato; poi, disponetele in una teglia rivestita di carta da forno e aggiungete mezzo bicchiere d'acqua.

Cospargete di zucchero e infornate a 180° per una ventina di minuti.
Servite la frutta calda o tiepida.

Melone con salsa al miele

Ingredienti per 4 persone:

2 meloni gialli

3 cucchiaini di yogurt greco

1 cucchiaino di miele di castagno

1 bicchierino di rum

½ bicchiere di Marsala

½ limone

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Dividete a metà i meloni; eliminate semi e filamenti interni e recuperate tutta la polpa, ricavandone tante palline con l'apposito utensile.

Trasferitele, quindi, in una ciotola e irroratele con il Marsala; mescolate e lasciate insaporire in frigo per circa 1 ora.

Sciogliete il miele a bagnomaria; incorporate lo yogurt e il rum e sbattete il composto con una frusta fino a quando sarà omogeneo. Completate con il succo di limone e versate la salsa ottenuta sui mezzi meloni.

Meloni ripieni

Ingredienti per 4 persone:

2 meloni piccoli

300 g di fragoloni

1 cestino di fragoline di bosco

2 bicchieri di Porto

1 arancia

1 limone

un rametto di menta

3 cucchiaini di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

30 minuti

Lavate e asciugate con molta delicatezza i fragoloni; poi,

eliminate il picciolo, tagliateli a spicchi e trasferiteli in una ciotola.

Aprite a metà i meloni, privateli di semi e filamenti interni e recuperate la polpa, lasciandone attaccato uno strato uniforme di mezzo cm; poi, spezzettatela. Infine, unitela alle fragole.

Completate, quindi, la macedonia con le fragoline ben pulite e irrorate tutto con il Porto, mescolato con il succo d'arancia e quello di limone filtrati.

Cospargete la preparazione di zucchero e di foglie di menta tagliuzzate; mescolate e lasciate insaporire in frigo per 15 minuti.

Al momento di servire, distribuite il preparato nei mezzi meloni e irrorate tutto con il liquido di macerazione.



Meringhe al cioccolato

Ingredienti per 6 persone:

3 albumi

220 g di zucchero a velo

100 g di cioccolato fondente

latte

sale

burro per la placca

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Mettete gli albumi in una ciotola e sbatteteli con una frusta elettrica, iniziando a lavorare con un movimento molto lento e aumentando gradualmente la

velocità.

Quando il composto comincerà a prendere consistenza, unite 50 g di zucchero a velo fatto scendere da un setaccio, mentre continuate a battere.

Appena gli albumi saranno sodi, incorporate, poco per volta, altri 150 g di zucchero e lavorate ancora con le fruste, fino a quando il preparato si staccherà dalle pareti della ciotola.

A questo punto, ungete di burro la placca del forno; rivestitela di carta oleata e imburrate anche questa.

Trasferite la meringa in una tasca da pasticciere e fatela scendere a

ciuffi ben distanziati sulla teglia.

Lasciate riposare per qualche minuto; quindi, passate in forno già caldo, a 120°, per circa 40 minuti, lasciando lo sportello leggermente aperto.

Staccate dalla placca le meringhe cotte, ma non colorite e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo, fate fondere il cioccolato a bagnomaria con 2 cucchiaini di latte; poi, intingete le meringhe fino a metà e fate asciugare su una gratella.



Mousse al cocco

Ingredienti per 4 persone:

3 dl di yogurt intero cremoso

200 g di ricotta

1 noce di cocco piccola

2 cucchiaini di miele

1 cucchiaino di cacao amaro

Tempo di preparazione:

15 minuti

Mondate la noce di cocco; recuperate la polpa e grattugiatela finemente.

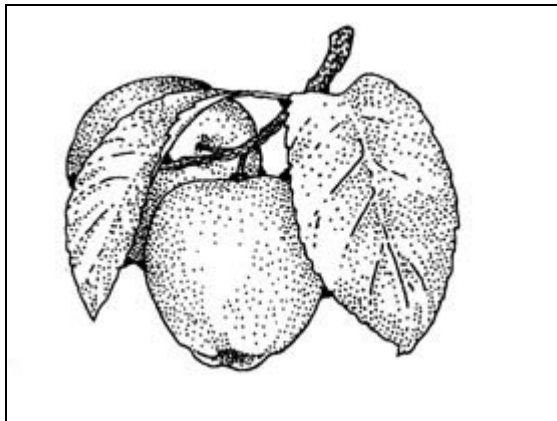
Passate la ricotta al setaccio e trasferite la crema ottenuta in una

terrina.

Aggiungete la frutta preparata e lo yogurt in cui avrete sciolto il miele e amalgamate con cura.

Distribuite la mousse in 4 coppette e fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora.

Al momento di servire, spolverizzate la preparazione di cacao.



Mousse di mela allo zenzero

Ingredienti per 4 persone:

4 mele renette

2 cucchiaini di miele

3 dl di yogurt cremoso

zenzero in polvere

1/2 limone

2 cucchiaini di pistacchi tritati

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate, asciugate e sbucciate le mele; spruzzatele con poco succo di limone e frullatele con il miele (sciolto vicino ad una fonte di calore) ed un pizzico di zenzero. Infine, incorporate, poco per volta, lo yogurt, sbattuto per un paio di minuti con le fruste elettriche; amalgamate bene tutto e ponete in frigo.

Al momento di servire, trasferite la

crema in coppe individuali e guarnite con i pistacchi tritati.

Müesli alla frutta

Ingredienti per 4 persone:

5 dl di yogurt

50 g di fiocchi d'avena

2 pesche noci

1 cucchiaino di uvetta

1 cucchiaino di nocciole tostate

1 cestino di lamponi

2 pesche noci

1 cucchiaino di zucchero semolato

3 cucchiaini di miele d'acacia

Tempo di preparazione:

15 minuti

Fate rinvenire l'uvetta in una ciotola con poca acqua tiepida.

Lavate accuratamente le pesche; asciugatele e tagliatele a dadini, senza sbucciarle.

Sciacquate i lamponi e sgocciolateli bene.

Tritate finemente le nocciole, nel mixer, con lo zucchero.

Versate lo yogurt in una ciotola e incorporate i fiocchi d'avena e il miele; poi, aggiungete la frutta fresca e il trito di nocciole. Completate, quindi, la preparazione con l'uvetta ben strizzata; mescolate e servite.

Palline di ricotta al cacao

Ingredienti per 4 persone:

400 g di ricotta

50 g di zucchero semolato
cannella

2 cucchiaini di Marsala

3 cucchiaini di cacao amaro

Tempo di preparazione:

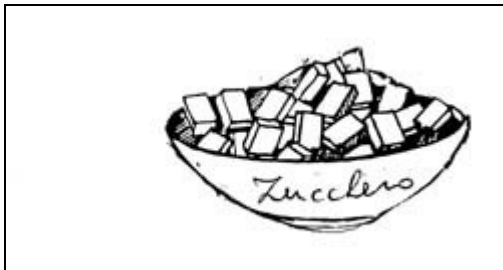
20 minuti

Setacciate la ricotta e lavoratela con lo zucchero, un pizzico di cannella e il Marsala.

Ottenuto un composto omogeneo, ricavatene delle palline, grandi

quanto una noce e rotolatele nel cacao, in modo da ricoprirle uniformemente.

Servite i dolcetti freddi.



Panbiscotto ai lamponi

Ingredienti per 6 persone:

60 g di farina 00

60 g di fecola di patate

100 g di zucchero semolato

1 limone

3 uova

200 g di lamponi

30 g di mandorle tritate

100 g di ricotta

olio extravergine d'oliva

zucchero a velo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Montate i tuorli con 60 g di zucchero; poi, incorporate la scorza di limone grattugiata, la farina e la fecola e, infine, gli albumi montati a neve.

Versate il preparato ottenuto sulla placca, rivestita di carta da forno; stendetelo bene con una spatola e infornatelo a 200° per 10 minuti.

Trascorso questo tempo, capovolgetelo su un canovaccio umido spolverizzato con 2 cucchiaini di zucchero.

Eliminate, la carta, arrotolate il panbiscotto su se stesso e avvolgetelo nel telo; poi, lasciatelo raffreddare.

Lavate i lamponi e frullatene 1 cucchiaino con la ricotta e lo zucchero rimasto.

Srotolate il panbiscotto; spalmatelo con la crema preparata

e distribuitevi la frutta. Arrotolate di nuovo il dolce e avvolgetelo nella pellicola; poi, ponetelo in frigo per un paio d'ore.

Cospargete, infine, il dolce di zucchero a velo e servitelo a fette.

Pancake con confettura

Ingredienti per 4 persone:

150 g di farina

2 uova

2,5 dl di latte

confettura di frutta a piacere

olio extravergine d'oliva

zucchero

sale

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

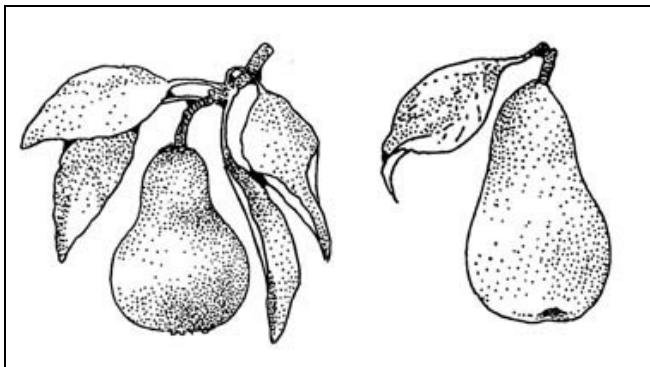
Setacciate la farina con una presa di sale in una ciotola e disponetela a fontana. Lasciate scivolare al centro le uova e amalgamate con un cucchiaino, diluendo man mano il composto con il latte versato a filo. Alla fine, incorporate un cucchiaino di zucchero.

Appena il preparato sarà omogeneo, fatelo riposare per una ventina di minuti; poi, versatelo, un mestolino per volta, in un padellino

leggermente unto d'olio.

Quando la frittella si sarà rappresa da una parte, voltatela e portate a termine la cottura.

Servite i pancake con la confettura di frutta.



Pere al Barolo

Ingredienti per 4 persone:

800 g di pere Martin

150 g di zucchero semolato

2 bicchieri di Barolo

cannella in polvere

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Lavate le pere; asciugatele e mettetele, senza sbucciarle e lasciando il picciolo, in un tegame. Unite lo zucchero, un pizzico di cannella e bagnate con 1 bicchiere d'acqua. Coprite e lasciate sobbollire per circa 15 minuti.

Trascorso questo tempo, versate il Barolo e proseguite la cottura ancora per mezz'ora.

Appena le pere saranno cotte, trasferitele in un piatto da portata e fate ridurre il fondo di cottura su fiamma moderata.

Ottenuto un sughetto gelatinoso, versatelo sulla frutta e servite.

Pere al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

4 grosse pere William

1 bicchierino di vino bianco secco

2 cucchiaini di zucchero semolato

70 g di cioccolato fondente

latte

1 cucchiaino di nocciole tritate

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Sbucciate le pere e mettetele in un tegame, in modo che stiano in piedi, una vicina all'altra.

Irroratele con il vino e spargetevi sopra lo zucchero; poi, coprite la casseruola e cuocete su fiamma dolce.

Quando la frutta sarà morbida, spegnete il fuoco e tenete in caldo.

Intanto, fate fondere il cioccolato a

bagnomaria, con qualche cucchiaino di latte.

Sgocciolate, quindi, le pere e lasciate ridurre il fondo di cottura; dopo, incorporate incorporatelo al cioccolato e versate la salsa ottenuta sulle pere.

Cospargete di nocciole tritate e servite calde o tiepide.

Pere alla cannella

Ingredienti per 4 persone:

4 pere

2 bastoncini di cannella

3 cucchiaini di zucchero semolato

1/2 limone

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Pelate le pere e tagliatele a metà; poi, privatele del torsolo e trasferitele in un tegame con i bastoncini di cannella, lo zucchero, 0,50 dl d'acqua e il succo di limone.

Ponete il recipiente a bagnomaria e cuocete per circa mezz'ora.

A questo punto, sgocciolate la frutta e filtrate il fondo di cottura. Lasciatelo ridurre, su fiamma moderata, ad una consistenza sciropposa e versatelo sulle pere.

Pere caramellate

Ingredienti per 4 persone:

4 pere

zucchero di canna

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Lavate con cura le pere e dividetele a metà; eliminate il torsolo e, lasciandole attaccate sulla sommità, affettatele formando 8 ventagli.

Adagiateli in una teglia rivestita di

carta da forno, stendendoli per bene in modo che le fettine non siano completamente sovrapposte. Cospargete, quindi, la frutta con 2 cucchiaini di zucchero di canna e infornate a 200° per 10 minuti.

Pesche al limone

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di pesche gialle

2 limoni

5 cucchiaini di zucchero semolato

un rametto di menta

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Spremete i limoni e filtrate il succo; poi, aggiungete 1 bicchiere d'acqua e lo zucchero e scaldate il composto ottenuto.

Appena lo zucchero si sarà completamente sciolto e la soluzione sarà leggermente sciropposa, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Nel frattempo, sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a spicchi.

Trasferitele, quindi, in una terrina e irroratele con il succo preparato.

Mescolate bene, coprite e ponete

in frigo per un paio d'ore.

Pesche al sorbetto di limone

Ingredienti per 4 persone:

4 pesche gialle mature

300 g di sorbetto di limone

1 bicchierino di vodka

4 cucchiaini di zucchero semolato

un ciuffo di melissa

Tempo di preparazione:

10 minuti

Sbucciate le pesche e dividetele a metà. Privatele del nocciolo, spruzzatele di vodka e cospargetele

di zucchero; poi, ponetele in frigo fino al momento di servire.

A questo punto, sgocciolate la frutta e distribuitela nelle coppette; poi, riempite ciascuna mezza pesca con una pallina di sorbetto.

Guarnite, infine, con le foglioline di melissa e servite.

Pesche melba

Ingredienti per 4 persone:

2 pesche gialle

200 g di lamponi freschi

350 g di gelato alla vaniglia

80 g di zucchero

1 pezzetto di stecca di vaniglia

1 cucchiaino di kirsch

1 cucchiaino di zucchero a velo

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Lavate le pesche e tuffatele per qualche minuto in acqua bollente; poi, pelatele, tagliatele a metà e privatele del nocciolo.

Trasferitele, quindi, in un tegame con poca acqua, lo zucchero e la vaniglia e lasciatele cuocere, su fiamma moderata, fino a quando il liquido avrà raggiunto la consistenza di uno sciroppo. A

questo punto, spegnete il fuoco e aspettate che si raffreddino nel recipiente di cottura. Nel frattempo, lavate i lamponi; asciugateli e passateli al setaccio. Aggiungete alla purea ottenuta lo zucchero a velo e il kirsch e amalgamate con cura. Riempite il fondo di 4 coppe con il gelato alla vaniglia e disponetevi sopra le mezze pesche sgocciolate. Irrorate con la salsa di lamponi ben fredda e servite subito.

Pinzimonio di frutta allo yogurt

Ingredienti per 4 persone:

2 pesche noci

1/2 melone

1/2 ananas

8 fragoloni

2 vasetti di yogurt intero

2 cucchiaini di miele

1 ciuffo di menta

Tempo di preparazione:

15 minuti

Lavate tutta la frutta e asciugatela con cura. Tagliate a spicchi non troppo sottili le pesche, l'ananas e il melone; lavate i fragoloni e disponete tutto in un piatto da portata.

In una ciotola, a parte,

amalgamate lo yogurt con il miele e profumate il composto con un trito di menta fresca.

Servite la frutta con la salsa a parte.

PERSICHE.



*Frigora, & humores inlucunt PERSICA, ventres
 Maturum hoc pomum lædit, sed stringit acerbum
 Et cohibet siccum, stomacho, maturaque profunt;
 Duracina magis cordis medicamina suntque,
 Aluum eius flores, sed non tamen absque labore,
 Deiciunt, vomitumque cient: tum sanguinis eius
 Profluvium trita sistunt frondes: puerisque
 Lumbricos cædunt si aluo imponatur eorum.
 Mollia putrescunt facile, & tum ipsa nocebunt
 Persica in extrema mensa sunt ipsa cauenda
 In stomacho natant etenim, corrupta trahuntque
 Omnia secum vna quæcunque assumpseris ante;
 Persica siqua tamen morbum implicuere, leuabit
 Nucleus: & noxæ uino excutiuntur eorum.*

Pizza dolce alle noci

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pasta di pane

100 g di zucchero semolato

6 gherigli di noce

1 cucchiaino di uvetta

olio extravergine d'oliva

Tempo di preparazione:

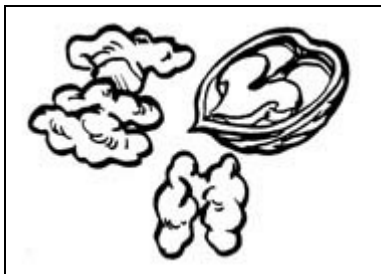
20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Lavorate per qualche minuto la pasta di pane con 1 cucchiaino d'olio; poi, incorporate lo zucchero.

Schiacciatela leggermente e distribuitevi sopra, ben mescolati, i gherigli di noce spezzettati e l'uvetta (ammollata in acqua tiepida e strizzata); ripiegate e impastate per una decina di minuti, fino ad ottenere una massa omogenea e soffice. Coprite la pasta e lasciatela lievitare per 1 ora; poi, trasferitela in uno stampo a ciambella, unto d'olio e cuocete in forno a 180° per 45-50 minuti.



Plum-cake alle carote

Ingredienti per 6 persone:

200 g di carote tenere

150 g di zucchero semolato

150 g di mandorle pelate

4 uova

100 g di farina

1 bustina di lievito in polvere

1 limone

1 cucchiaino di zucchero a velo

sale

burro e farina per lo stampo

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

Lavate e raschiate con cura le carote; poi, passatele al mixer. Tritate finemente le mandorle e tenetele da parte. Separate gli albumi dai tuorli e mettete questi ultimi in una terrina. Aggiungete lo zucchero semolato, la scorza di limone grattugiata, e una presa di sale e lavorate con cura l'impasto,

fino a quando sarà ben gonfio. A questo punto, incorporate le carote, 2 cucchiaini di succo di limone, la farina setacciata con il lievito e le mandorle.

Infine, amalgamate al composto gli albumi, montati a neve ferma con un pizzico di sale, e trasferite il preparato in uno stampo da plum-cake, imburrato e leggermente infarinato. Livellate la superficie e cuocete, in forno a 180°, per 40-45 minuti.

A fine cottura, sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare; quindi, sformatelo e spolverizzatelo di zucchero a velo.

Ricotta e miele

Ingredienti per 4 persone:

500 g di ricotta

50 g di miele di zàgara

scorzette d'arancia candite

cannella

Tempo di preparazione:

15 minuti

Setacciate la ricotta e trasferitela in una terrina; aggiungete il miele e un pizzico di cannella e amalgamate bene. Appena il composto sarà omogeneo, distribuitelo in coppette. Guarnite le

porzioni con le scorzette e servite.

Rotoli di crêpe

Ingredienti per 4 persone:

100 g di farina

2,5 dl di latte

3 uova

1 bicchierino di liquore alla frutta

250 g di confettura a piacere

zucchero a velo

sale

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

3 minuti

Setacciate la farina e amalgamatela con le uova, il latte e una presa di sale; poi, coprite e lasciate riposare il composto per mezz'ora.

Trascorso il tempo necessario, cuocete le crêpe, un mestolino per volta, in un padellino antiaderente.

Incorporate il liquore alla confettura e distribuite la farcia sulle crespelle tiepide; arrotolatele, cospargetele di zucchero a velo e servite.

P I S T A C C H I .



Rotolo di ricotta ai pistacchi

Ingredienti per 6 persone:

4 uova

150 g di farina 00

300 g di zucchero semolato

1 cucchiaino di cacao

500 g di ricotta

vanillina

2 cucchiaini di pistacchi pelati

sale

Tempo di preparazione:

45 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Sgusciate le uova; lavorate a neve gli albumi con una presa di sale e montate i tuorli con 150 g di zucchero.

Setacciate la farina con il cacao e aggiungetela, poco per volta, ai rossi.

Quando il composto sarà omogeneo, incorporate gli albumi e stendete l'impasto in una teglia, foderata di carta da forno, ad uno spessore di 2-3 millimetri. Infornate a 200° per 10 minuti; poi, estraete il panbiscotto e rovesciatelo su un telo umido. Avvolgetelo e lasciatelo intiepidire. Liberatelo, quindi, dal tovagliolo e distribuitevi sopra due terzi della ricotta passata al setaccio e amalgamata con lo zucchero e un pizzico di vanillina. Livellate bene la superficie e

arrotolate la pasta. Avvolgetela in pellicola trasparente e ponete in frigo per 4-5 ore.

Trascorso il tempo necessario, eliminate la pellicola e spalmate la ricotta rimasta sul rotolo. Cospargetelo con i pistacchi tritati e servitelo a fette.

Semifreddo alla papaia

Ingredienti per 4 persone:

250 g di polpa di papaia

3 cucchiaini di miele

un rametto di menta

2,5 dl di yogurt cremoso

Tempo di preparazione:

15 minuti

Frullate la polpa di papaia; trasferitela in una terrina e amalgamatevi il miele, lo yogurt e la menta tritata. Appena il composto sarà omogeneo, versatelo in uno stampo e fatelo solidificare in freezer.

Una decina di minuti prima di servire, estraete il dolce dal freezer e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente.

Semifreddo di cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

5 dl di latte

50 g di cacao amaro
1 bustina di vanillina
12 g di gelatina in fogli
80 g di zucchero semolato
sale

Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lasciate ammorbidire la gelatina in acqua fredda; poi, strizzatela e scioglietela a bagnomaria.

Scaldare 4 dl di latte con lo zucchero, la vanillina e un pizzico di sale.

Stemperate il cacao nel latte rimasto e diluite il composto con il latte caldo; poi, portate a bollore e incorporate la gelatina. Spegnete la fiamma e amalgamate con cura tutto; quindi, passate il preparato al setaccio. Versatelo, infine, in uno stampo inumidito e fate raffreddare in frigo per almeno 4 ore.

Semifreddo di marroni

Ingredienti per 6 persone:

600 g di marroni lessati e sbucciati

50 g di cacao in polvere

2 cucchiaini di zucchero semolato

1 bicchierino di rum

200 g di ricotta

Tempo di preparazione:

30 minuti

Pelate accuratamente i marroni; passateli nello schiacciapatate e lasciate ricadere la purea in una terrina. Aggiungete lo zucchero, il rum e il cacao e lavorate bene il composto, in modo che tutti gli ingredienti si amalgamino perfettamente tra loro.

Alla fine, incorporate la ricotta setacciata; versate la crema in uno stampo da plumcake, foderato con pellicola, e ponete in frigo per almeno tre ore.

Semifreddo di yogurt al mango

Ingredienti per 4 persone:

2,5 dl di yogurt intero

3 cucchiaini di miele

150 g di ricotta

½ limone

2 fogli di colla di pesce

200 g di polpa di mango

rum

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

5 minuti

Lavorate a crema la ricotta con il miele; poi, amalgamate lo yogurt, senza cessare di montare il composto con un cucchiaino di legno.

Ponete i fogli di colla di pesce in una ciotola con acqua fredda; poi, strizzatela e trasferitela in un tegamino con 2 cucchiaini di acqua e 1 di rum.

Ponete la pentola su fuoco lento e fate sciogliere la gelatina; quindi, incorporatela alla crema e passate tutto al setaccio.

Trasferite il preparato in una coppa; ponete in frigo per 4 ore e servite il semifreddo con una salsina ottenuta frullando il mango

con 1 cucchiaino di succo di limone e
1 di rum.



Sformato di ricotta ai canditi

Ingredienti per 8 persone:

800 g di ricotta

6 uova

80 g di farina

100 g di canditi misti a dadini

1 bustina di vanillina

cannella

200 g di zucchero semolato

sale

zucchero a velo

burro e farina per la teglia

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

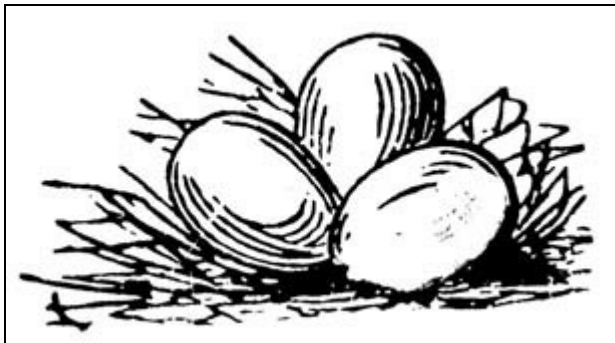
45 minuti

Setacciate la ricotta e amalgamatela con lo zucchero, la farina setacciata, la vanillina, i tuorli sbattuti, una presa di sale e un pizzico di cannella.

Aggiungete i canditi e gli albumi montati a neve e versate il composto in una teglia, imburrata e infarinata.

Ponete in forno, a 180°, per 45 minuti; poi, sfornate e fate intiepidire.

Al momento di servire, cospargete il dolce di zucchero a velo.



Sorbetto al basilico

Ingredienti per 4 persone:

80 g di zucchero semolato

½ tazza di foglie di basilico

1 limone

spumante

½ albume

Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura:

20 minuti

Mescolate 2 dl d'acqua in un tegame con lo zucchero e la scorza di limone (la toglierete a fine cottura); portate ad ebollizione e tenete su fiamma bassa per 15 minuti.

Frullate le foglie di basilico ben pulite con qualche cucchiaino di spumante; incorporate il composto allo sciroppo freddo e aggiungete 2 dl di spumante e il succo di limone.

Versate il preparato in una ciotola, sbattetelo con le fruste per un paio

di minuti e ponete in freezer per un paio d'ore, mescolando ogni 30 minuti.

Lavorare l'albume con la frusta fino a quando sarà ben montato.

A questo punto, incorporatelo al sorbetto solidificato e sbattete tutto con le fruste, ripetendo per un paio di volte l'operazione ogni mezz'ora.

Fate, infine, rapprendere in freezer, prima di servire.



Sorbetto al rabarbaro

Ingredienti per 6 persone:

750 g di rabarbaro

300 g di zucchero semolato

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

25-30 minuti

Eliminate i filamenti dalle coste del rabarbaro; poi, spezzettatelo e cuocetelo in un tegame con mezzo litro d'acqua e lo zucchero.

Dopo una ventina di minuti, passate il composto al setaccio e

diluite la purea ottenuta con 4 dl d'acqua; ponete, quindi, su fiamma dolce e lasciate addensare per 5 minuti.

Trascorso questo breve tempo, fate raffreddare completamente il preparato e mettetelo in freezer per 5 ore, rimestando di tanto in tanto.

Quando il sorbetto si sarà indurito, frullatelo e rimettetelo nel congelatore fino al momento di servire.

Sorbetto al rosmarino

Ingredienti per 4 persone:

3 rametti di rosmarino

½ limone

150 g di zucchero semolato

½ albume

1 bicchierino di vodka

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Versate 3 dl d'acqua in un tegame e aggiungete lo zucchero; ponete sul fuoco e portate ad ebollizione. Fate sobbollire lo sciroppo per 3 minuti; poi, spegnete la fiamma, unite il rosmarino e lasciate in infusione per circa 2 ore.

Trascorso il tempo indicato, filtrate

l'acqua aromatizzata; mescolatevi il succo di limone e la vodka e trasferite il composto nella gelatiera. Appena il sorbetto comincerà a rapprendersi, incorporate l'albume montato a neve.

Se non avete la gelatiera, tenete da parte l'albume montato e versate il sorbetto in un recipiente. Ponetelo, quindi, nel freezer per un paio d'ore.

Appena inizierà a solidificarsi, lavorate il composto con lo sbattitore elettrico; incorporate la chiara d'uovo. Poi, rimettete nel freezer.

Sorbetto di limone

Ingredienti per 4 persone:

3,5 dl di succo di limone

200 g di zucchero semolato

½ albume

1 cucchiaino di vodka oppure
vermuth (facoltativo)

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Versate 2,5 dl d'acqua in un tegame; mescolatevi lo zucchero e portate ad ebollizione. Lasciate,

quindi, sobbollire lo sciroppo per 2-3 minuti; poi, spegnete la fiamma e fate raffreddare.

Incorporate il succo di limone filtrato e, se gradite, il liquore e lavorate il composto con le fruste elettriche per un paio di minuti; ponete il preparato in freezer per 30 minuti.

Montate l'albume con la frusta.

A questo punto, incorporatelo al sorbetto solidificato e sbattete tutto con le fruste, ripetendo per un paio di volte l'operazione ogni mezz'ora.

Fate, infine, rapprendere in freezer, prima di servire.

Sorbetto di pesche

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di pesche mature

100 g di zucchero semolato

2 cucchiaini di vodka al limone

1 limone

½ albume

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Preparate uno sciroppo con 3 dl d'acqua e lo zucchero semolato; spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.

Frullate e passate al setaccio la

polpa di frutta; aggiungete il succo di limone e incorporate lo sciroppo e la vodka. Versate il preparato in una ciotola, sbattetelo con le fruste per un paio di minuti e ponete in freezer per un paio d'ore, mescolando ogni 30 minuti.

Lavorare l'albume con la frusta fino a quando sarà ben montato.

A questo punto, incorporatelo al sorbetto solidificato e sbattete tutto con le fruste, ripetendo per un paio di volte l'operazione ogni mezz'ora.

Fate, infine, rapprendere in freezer, prima di servire.

Spicchi d'arancia

caramellati

Ingredienti per 4 persone:

3 arance

200 g di zucchero di canna

½ limone

pistacchi pelati per guarnire

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Sbucciate le arance; separate gli spicchi e pelateli a vivo. Versate lo zucchero in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di succo di limone e 2 cucchiaini d'acqua e

scaldate il composto, fino a quando comincia a dorarsi e ad ispessire.

A questo punto, saltate brevemente gli spicchi d'arancia; sgocciolateli e trasferiteli nei piatti. Cospargete con i pistacchi tritati e servite.

Spiedini di frutta alla crema

Ingredienti per 4 persone:

1 ananas

2 pesche noce

4 albicocche

2 banane

4 cucchiaini di zucchero semolato

1 bustina di vanillina

2 limoni

1 cucchiaino di rum
erba limoncina

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

10 minuti

Mescolate lo zucchero con la vanillina, versate il preparato in un tegamino e aggiungete 1 dl d'acqua. Ponete su fiamma bassa e lasciate sobbollire per 3 minuti; poi, spegnete il fuoco, incorporate il rum e fate raffreddare.

Nel frattempo, lavate e mondate la frutta; tagliatela a pezzetti e

distribuitela, ben assortita, in spiedini di legno.

Frullate le banane con il succo di limone, lo sciroppo filtrato e qualche foglia di erba limoncina.

Scaldate la griglia e passatevi velocemente la frutta. Trasferitela, quindi, in un piatto da portata e servitela calda con la crema a parte.



Spiedini di frutta al caramello

Ingredienti per 8 persone:

4 kiwi

2 arance

2 cestini di fragole

4 fette di ananas fresco

1 grappolo d'uva Italia

200 g di zucchero semolato

4 cucchiaini di Grand Marnier

1 bustina di vanillina

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

15 minuti

Lavate e mondate la frutta; poi, tagliate a pezzetti regolari i kiwi e l'ananas. Sbucciate le arance; dividetele in spicchi e pelatele al vivo.

Prendete 8 stecchi di legno e infilate i pezzi di frutta preparati alternandoli con le fragole e gli acini d'uva interi.

Versate lo zucchero in un tegamino; aggiungete 4 cucchiaini d'acqua e 2 cucchiaini di succo di limone e fate caramellare, su fiamma molto bassa. Appena il composto avrà assunto una colorazione dorata abbastanza

carica, spegnete il fuoco e fate intiepidire; poi, versatelo a filo sugli spiedini preparati e servite.



Strudel all'uvetta

Ingredienti per 6-8 persone:

200 g di farina

3 uova

400 g di ricotta

1 limone
100 g di uvetta
4 cucchiaini di rum
50 g di zucchero semolato
3 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva
sale
zucchero a velo

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

Setacciate la farina e impastatela con 1 uovo, 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e mezzo bicchiere

d'acqua tiepida fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica; poi, lasciatela riposare per 30 minuti sotto una ciotola capovolta.

Ammollate l'uvetta nel liquore.

Passate la ricotta al setaccio; trasferitela in una terrina e amalgamatela con le uova sbattute, lo zucchero e una presa di sale. Incorporate, infine, l'uvetta strizzata e 2 cucchiari del liquido di macerazione. Stendete la pasta e, allargandola con le mani, ricavatene un rettangolo. Distribuitevi sopra il composto preparato e arrotolatela su se stessa, formando uno strudel.

Sigillate i bordi e spennellate la superficie con l'olio rimasto. Adagiate, infine, la preparazione in una teglia rivestita di carta da forno e infornate a 200° per circa 40 minuti.

A fine cottura, lasciate intiepidire il dolce e servitelo cosparso di zucchero a velo.

Torta al cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone:

12 cucchiaini di farina

10 cucchiaini di latte

3 cucchiaini di cacao amaro

10 cucchiaini di zucchero semolato

5 cucchiaini di olio extravergine

d'oliva delicato

1 uovo

1 albume

1 bustina di lievito

1 bustina di vanillina

zucchero a velo

sale

burro e farina per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

40 minuti

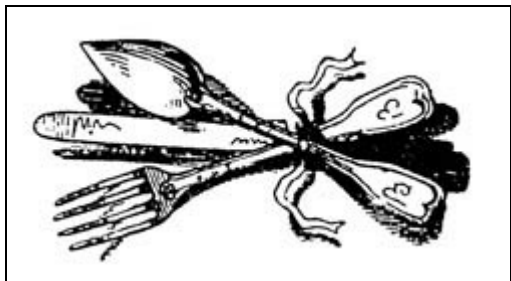
Montate a neve i due albumi con un pizzico di sale.

Lavorate con le fruste il tuorlo con

lo zucchero, il latte e il cacao fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro. Incorporate, quindi, l'olio, una presa di sale, la farina setacciata con il lievito e la vanillina; poi, amalgamate con molta delicatezza le chiare e versate il preparato in uno stampo imburrato e infarinato.

Infornate a 170° per 40 minuti.

A fine cottura, lasciate intiepidire la torta; sformatela e cospargetela di zucchero a velo.



Torta alla ricotta

Ingredienti per 8 persone:

6 uova

150 g di farina 00

200 g di zucchero semolato

½ bustina di lievito per dolci
vanillina

50 g di cioccolato fondente a
scaglie

500 g di ricotta

scorza di limone grattugiata
Marsala
zucchero a velo
sale

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Sbattete a lungo i tuorli con 150 g zucchero semolato, fino ad ottenere un composto di colore giallo chiaro; aggiungete qualche cucchiaino di chiare montate a neve con un pizzico di sale e incorporate lentamente la farina setacciata con

il lievito e la scorza di limone grattugiata, senza cessare di lavorare il composto con la frusta.

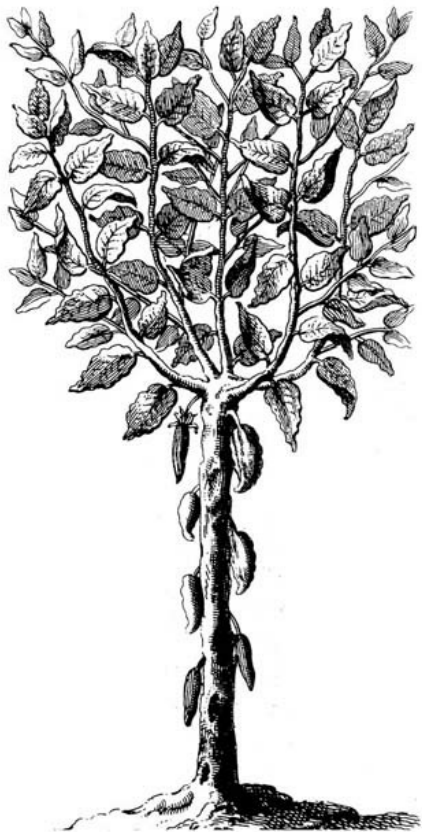
Amalgamate, infine, il resto degli albumi e versate il preparato in una teglia imburrata e spolverizzata di farina e cuocete a 180° per 30 minuti.

Passate al setaccio la ricotta e lavoratela a crema con lo zucchero semolato rimasto e un pizzico di vanillina; unite il cioccolato e ponete il preparato in frigo.

A fine cottura, sfornate il pan di Spagna e lasciatelo intiepidire; poi, sformatelo e aspettate che si raffreddi.

Ricavatene, quindi, tre dischi e inzuppateli con il Marsala, diluito con poca acqua; disponete un disco su un vassoio e ricopritelo con metà della farcia preparata. Coprite con il secondo disco e altra crema e terminate con il pan di Spagna rimasto.

Spolverizzate, infine, la torta con lo zucchero a velo e fatela riposare per un paio d'ore, prima di servire.



Torta di mele e noci

Ingredienti per 6 persone:

4 mele

180 g di farina

200 g di zucchero semolato

1 limone

1 cucchiaino di cacao amaro

2 uova

1 bustina di lievito in polvere

1 dl di latte

50 g di gherigli di noce

sale

burro per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Sbucciate e affettate le mele; mettetele in una terrina e spruzzatele di succo di limone, affinché non anneriscano.

Sbattete i tuorli con 150 g di zucchero e una presa di sale; amalgamate, poi, la farina setacciata con il lievito, il latte e le noci tritate.

Alla fine, incorporate le mele ben sgocciolate e trasferite il preparato in una teglia foderata con carta da forno imburrata.

Livellate la superficie e cospargete

con lo zucchero rimasto; quindi, infornate, a 190°, per 50 minuti.

Servite la torta di mele tiepida, spolverizzata di cacao.

Torta di pane

Ingredienti per 4 persone:

300 g di pane raffermo

5 dl di latte

2 uova

1 bustina di vanillina

50 g di cioccolato fondente a scaglie

70 g di zucchero semolato

rum

farina

2 cucchiaini d'olio extravergine

d'oliva

sale

burro per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Spezzettate il pane e mettetelo in una ciotola; aggiungete il latte caldo e lasciate riposare fino a quando avrà assorbito tutto il liquido.

A questo punto, trasferite il preparato nel mixer con lo zucchero, la vanillina, 3 cucchiaini di

rum, l'olio e una presa di sale; poi, mescolando con un cucchiaino di legno, incorporate uno per volta le uova. Appena il composto sarà omogeneo, amalgamatevi il cioccolato e versate tutto in una teglia imburrata.

Infornate, infine, il dolce a 180° per 45-50 minuti.

Torta di riso

Ingredienti per 6 persone:

250 g di riso

1,5 l di latte

80 g di zucchero semolato

2 uova

1 bustina di vanillina

1 limone

1 bicchiere di Marsala

2 cucchiaini d'uvetta

2 cucchiaini di pinoli

sale

burro e pangrattato per lo stampo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

1 ora

Mettete a bagno l'uvetta in una ciotola con il Marsala; montate a neve gli albumi con un pizzico di sale.

Portate ad ebollizione il latte con

un pizzico di sale e lo zucchero; unite il riso e cuocete, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno.

A fine cottura, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire il riso in un altro recipiente; poi, incorporate la vanillina, la scorza grattugiata di limone, i tuorli leggermente sbattuti, l'uvetta strizzata e i pinoli. Amalgamate con cura e, infine, aggiungete gli albumi.

Trasferite il composto ottenuto in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato e infornate a 170°, per circa mezz'ora.

Lasciate raffreddare la torta prima

di sformarla.



Torta di zucca

Ingredienti per 6 persone:
1 kg di zucca gialla

3 uova

150 g di zucchero semolato

2,5 dl di latte

100 g di farina

1 limone

1 cucchiaio d'olio extravergine
d'oliva

2 cucchiaini di pangrattato

sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

1 ora e 40 minuti

Eliminate semi e filamenti dalla zucca; tagliatela a grossi pezzi e

cuocetela in forno a 180°, per 40 minuti circa.

Nel frattempo, montate a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale.

Quando la zucca sarà tenera, privatela della buccia e lasciatela intiepidire; poi, frullatela con i tuorli, lo zucchero, la farina setacciata, la scorza grattugiata del limone e il latte.

Ottenuto un composto omogeneo, incorporate con molta delicatezza le chiare, con un movimento dal basso verso l'alto per non smontarle.

A questo punto versate la crema in una teglia unta e cosparsa di

pangrattato e infornate, a 160°, per circa 1 ora.

Torta marmorizzata

Ingredienti per 6 persone:

200 g di farina 00

1 dl di latte

1 bustina di vanillina

4 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva

1 uovo

1 albume

100 g di zucchero semolato

1 bustina di lievito in polvere

1 cucchiaino di zucchero a velo

1 cucchiaino di cacao amaro

sale

burro e farina per la tortiera

Tempo di preparazione:

20 minuti

Tempo di cottura:

45 minuti

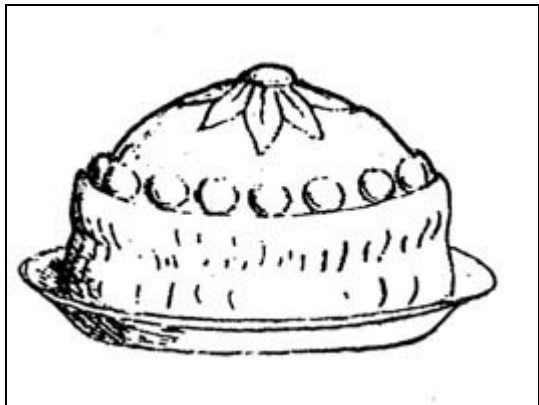
Sgusciate l'uovo e l'albume in una terrina; aggiungete lo zucchero semolato e il latte e montate con le fruste.

A questo punto, unite l'olio, la vanillina e una presa di sale e amalgamate bene tutto con un cucchiaio di legno; poi, incorporate, poco per volta, la farina setacciata con il lievito.

Trasferite due terzi del preparato in uno stampo imburrato e infarinato e mescolate il cacao al resto.

Versate il composto ottenuto a filo su quello chiaro, disegnando delle linee che si intreccino tra loro; dopo, con uno spiedo di legno affondare leggermente la crema al cacao in quella alla vaniglia.

Ponete, quindi, in forno a 180° e cuocete per 45 minuti. A fine cottura, lasciate intiepidire il dolce; sformatelo e cospargetelo di zucchero a velo.



Torta soffice allo yogurt

Ingredienti per 6 persone:

180 g di farina

2 dl di yogurt magro

1 bustina di vanillina

½ limone

3 uova

100 g di zucchero semolato
1 bustina di lievito in polvere
1 cucchiaino di zucchero a velo
sale
burro e farina per la tortiera

Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura:

50 minuti

Separate gli albumi dai tuorli, mettete questi ultimi in una terrina e montateli con lo zucchero.

Aggiungete la farina setacciata con il lievito, la vanillina, una presa di sale e lo yogurt e lavorate con cura

l'impasto fino a quando sarà omogeneo.

Incorporate, infine, la scorza grattugiata del limone e, con molta delicatezza, gli albumi montati a neve ferma, con un pizzico di sale.

Versate, quindi, il composto in una tortiera, leggermente imburrata e cosparsa di farina, e cuocete, in forno a 160°, per 50 minuti.

A fine cottura, sfornate la torta e lasciatela raffreddare; poi, trasferitela in un piatto da portata e servitela cosparsa di zucchero a velo.



Uova di neve

Ingredienti per 4 persone:

5 dl di latte

2 uova

1 cucchiaino di zucchero a velo

30 g di zucchero semolato

2 cucchiaini di farina

1 bustina di vanillina

sale

cacao amaro (facoltativo)

Tempo di preparazione:

40 minuti

Tempo di cottura:

30 minuti

Versate il latte in un largo tegame e portatelo ad ebollizione. Nel frattempo, separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ferma con un pizzico di sale; poi, setacciatevi sopra lo zucchero a velo e incorporatelo con molta delicatezza.

Prendete le chiare, un cucchiaino per volta, arrotondatene la forma con un altro cucchiaino e immergetele nel latte caldo. Quando si saranno rapprese, estraetele con cura con un mestolo forato e lasciatele sgocciolare su un setaccio.

Appena le "uova" saranno pronte,

filtrate il latte e versatelo a filo in un altro tegame in cui avrete preparato un composto di tuorli, farina, zucchero semolato e vanillina. Amalgamate tutto con una frusta e fate addensare su fuoco lento.

Disponete le "uova di neve" in un vassoio, versatevi sopra la crema tiepida e lasciate raffreddare.

Se lo gradite, potete spolverizzare di cacao il dolce, al momento di servire.



Uva brinata

Ingredienti per 6 persone:

800 g di uva (bianca e nera)

1 tazza di zucchero semolato

2 albumi

Tempo di preparazione:

20 minuti

Lavate l'uva, asciugatela con carta da cucina e sgranatela, sbattete leggermente gli albumi e intingetevi, uno per volta, gli acini infilzati con uno stecchino; poi, rotolateli nello zucchero, facendo in modo che ne restino completamente ricoperti.

Dopo aver tolto lo zucchero in eccesso, adagiate la frutta su una gratella e lasciatela asciugare.

Disponetela, quindi, in un piatto da portata e servitela fredda.

Indice





Antipasti

Antipasti e piatti di mezzo

Acciughe marinate

Affumicati alla melagrana

Aspic di verdure

Barchette di belga alle noci

Barchette di peperoni alla mousse
di granchio

Bauletti di verza

Bavarese di peperoni

Bresaola e rucola al parmigiano

Bruschette al pomodoro

Bruschette al radicchio

Bruschette con guacamole

Carpaccio con zucchine

Carpaccio di pesce spada alle erbe

Carpaccio di ricciola

Cipolle ripiene

Coppe di pompelmo ai gamberi

Coppette di mela

Cozze gratinate

Crostacei in gelatina

Crostini ai peperoni

Crostini al pâté di melanzane

Crostini alla ricotta

Crostini con spuma di peperoni

Crostini con spuma di pesce

Dolmades (Involtini di foglie di vite)

Fiori di zucca farciti

Focaccia aromatica

Focaccine alle erbe

Friselle ai pomodorini

Gamberetti marinati all'arancia

Gelatina di pomodoro

Girelle sfiziose

Involtini di zucchine

Mattonella fredda di pollo

Medaglioni di aragosta con
valeriana e pomodorini

Mezzelune con gamberi e spinaci

Mousse di sedano

Panbrioche al formaggio

Pane ai cereali con mousse di
salmone

Pere al formaggio

Pinzimonio saporito

Pizza alle verdure

Plum-cake di patate alle verdure

Pollo in gelatina

Polpo in carpaccio

Pomodori ripieni di riso

Pomodori soffiati

Pomodorini al tonno

Prosciutto e melone

Rotolini agli asparagi

Salmone marinato alle verdure

Scodelline al salmone

Sedano alla bottarga

Sfoggia alle zucchine

Sformatini di verdure

Sformato di peperoni

Sformato di piselli

Spiedini freddi ai pomodorini

Strudel di fave e ricotta

Sushi al salmone

Tartine alla crema di carciofi

Tartine alla crema rosa

Torta di spinaci

Tortino di polenta

Tronchetti aromatici

Primi piatti

Minestre e zuppe

Crema di avocado

Crema di carote alla paprika

Crema di cavoli

Crema di ceci

Crema di fave al finocchietto

Crema di lattuga

Crema di patate

Crema di piselli

Crema di pomodoro

Crema di zucca al tartufo

Gazpacho

Gnocchetti di ricotta in brodo

Minestra con i broccoletti

Minestra di castagne

Minestra di ceci

Minestra di cereali e verdure

Minestra di fregula con arselle

Minestra di legumi e verdure

Minestra di pasta e verdure

Minestra di patate

Minestra di riso integrale con
broccoli e carciofi

Minestra di semolino

Minestra di zucchini e porri

Minestrone di riso al pesto

Pappa al pomodoro

Passatelli in brodo

Passato di verdura

Pasta e fagioli

Potage di fagioli

Quadrucci al latte

Ravioli di pesce in brodo

Risi e bisi

Stracciatella

Zuppa di asparagi

Zuppa di cardi

Zuppa di cardi e polpette

Zuppa di cicerchie

Zuppa di cipolle

Zuppa di farro e fagioli

Zuppa di fave e cicoriella

Zuppa di frutti di mare

Zuppa di lenticchie

Zuppa di lenticchie e carciofi

Zuppa di patate e porri

Zuppa di pesce con crostini
all'aglio

Zuppa di pollo

Zuppa di porcini

Zuppa di verdure al formaggio

Zuppa di verza

Zuppa fredda alla menta

Zuppa montanara

Zuppa pavese

Zuppetta con i gamberi

Pasta e riso

Bavette al sugo di spigola e
finocchietto

Cannelloni di asparagi

Cannelloni di radicchio e ricotta

Cavatelli ai pistacchi

Conchiglie con rucola e peperoni

Conchiglioni ripieni

Cupoletta di cuscus con calamari e
gamberi

Cuscus con verdure

Ditali alla catalogna

Ditali con piselli

Farfalle agli asparagi

Farfalle con scampi e broccoletti

Fusilli ai broccoletti

Fusilli con zucchine e crema di

formaggio

Fusilli integrali con ceci e cozze

Gnocchetti di semola al ragù di coniglio

Gnocchi di zucca ai funghi

Gnocchi verdi al pomodoro

Lasagna aperta con broccoletti e pistacchi

Lasagne alle zucchine

Lasagne di pane carasau

Maccheroncini con salsa crudaiola

Maltagliati alle erbe

Mezze penne al cartoccio

Orecchiette con cime di rapa

Orzotto alle verdure

Paglia e fieno al ragù di verdure

Pasta con cozze e patate

Penne ai carciofi

Penne alla crema di peperoni

Pennette al ragù bianco

Pipe alla ricotta

Quenelles di ricotta in salsa di
asparagi

Ravioli di carciofi al pomodoro

Rigatoni al forno con polpettine

Riso ai gamberi

Riso al basilico

Riso al latte

Riso all'uvetta

Riso aromatico

Riso Venere con verdure

Risotto agli spinaci

Risotto al limone

Risotto con piselli e carciofi

Risotto con zucchine e fiori di
zucca

Risotto di primavera

Rotolo di ricotta e spinaci al
pomodoro

Sedani alle nocciole

Spaetzli con calamaretti e carciofi

Spaghetti ai pomodori gratinati

Spaghetti al granchio

Spaghetti al pomodoro e basilico

Spaghetti alle vongole

Spaghetti con cacio e pepe

Spaghetti con gamberi e rucola

Spaghetti con le lumache

Spaghetti con pesce spada e
peperoni

Spaghetti con pomodorini e ricotta

Tagliatelle con asparagi e

gamberetti

Tagliatelle con le fave

Tagliatelle di grano saraceno al
sugo di pesce

Tagliatelle nere al sugo di
aragosta

Tagliolini alla crema di tartufo

Timballo di riso con pomodoro e
mozzarella

Trofie al pesto di zucchine

Zite e cavolfiore

Secondi piatti

Carni

Arrosto al rosmarino

Arrosto di vitello con salsa al tonno

Arrosto panato

Bocconcini di coniglio con verdure

Bocconcini di vitello allo zafferano

Bollito di carne

Brasato ai funghi

Brasato leggero al vino rosso

Costata alla pizzaiola

Entrecôte di manzo con salsa
piccante

Fettine ai carciofi

Fettine alla salvia

Filetto marinato alla griglia

Galletti agli aromi

Hamburger di coniglio alle olive

Hamburger di pollo con salsa
piccante di peperoni

Involtini agli asparagi

Involtini alla griglia

Involtini di tacchino all'arancia

Messicani al vino bianco

Petti di pollo ai capperi

Petti di pollo in salsa alla senape

Petto di faraona con crema di

lenticchie

Petto di pollo con salsa ai pinoli

Piccatine all'arancia

Pizza di tritato

Pollo all'ananas

Pollo allo zafferano

Pollo lesso

Polpette di pollo in salsa al curry

Polpettine al forno

Polpettine con crema alle erbe

Polpettone agli asparagi

Polpettone al sugo

Polpettone di tacchino agli spinaci

Roast-beef al sale

Roast-beef freddo con verdure

Rotolo di tacchino alle erbe

Sformatini di pollo alle mandorle

Sformato di fegatini e patate

Spezzatino alla paprika

Spiedini aromatici

Spiedini con riso all'indiana

Spiedini di pollo all'orientale

Spiedini di tacchino all'ananas

Straccetti con la rucola

Straccetti di manzo allo zenzero

Tagliata di manzo al coriandolo

Tartara con verdure

Tasca farcita alla griglia

Vitello al latte

Vitello con salsa alle erbe

Pesci, crostacei e molluschi

Aragosta arrosto

Calamaretti al vapore

Calamari alla griglia

Calamari ripieni

Capesante con salsa di sedano

Coda di rospo con salsa di
broccoletti

Crostacei al sugo

Filetti di merluzzo gratinati

Filetti di merluzzo alle verdure

Filetti di platessa con carciofi

Filetti di rombo ai carciofi

Filetti di spigola alla griglia

Filetti di triglia al pane aromatico

Gamberoni allo zenzero

Impepata di cozze

Involtini di nasello

Involtini di salmone alle verdure

Involtini di sogliola agli asparagi

Lumache in umido con crostoni di polenta

Merluzzi all'acqua pazza

Nasello al forno con pomodori e olive

Nasello lesso

Orata ai funghi

Orata al forno con patate

Orata al vino bianco

Pagello in crosta di pane

Palombo al forno

Pescatrice a vapore con pomodori
al timo

Pescatrice in umido

Pesce san Pietro allo zafferano

Polpettone di pesce

Rotolini di sogliola ai gamberi

Rotolo di merluzzo nella verza

Salmone alla crema di finocchi

Scampi arrosto

Scampi con salsa di soia e zenzero

Seppie alla griglia

Seppie in zimino

Sogliole ai ferri

Sogliole alle verdure

Sogliole in crosta di patate

Spiedini di pesce spada con
zucchine e pomodorini

Spiedini di seppie e gamberi

Spigola alla griglia

Spigola alle verdure

Storione al vapore con salsa ai
capperi

Tartara di salmone

Tiella di patate e cozze

Tortino di acciughe e carciofi

Tortino di sogliole e patate

Uova e formaggio

Formaggio in carpione

Frittata al forno con pomodori e fagiolini

Frittata al forno con zucchine e fiori di zucca

Omelette alle erbe fini

Sformatini di ricotta al finocchietto

Tofu con verdure

Tortino d'uova e verdure

Uova affogate con spinaci

Uova strapazzate al pomodoro

Insalate

Insalate e piatti unici

Caprese

Insalata ai fiocchi di latte

Insalata alla greca

Insalata alla melagrana

Insalata alle noci

Insalata allo zenzero

Insalata con caprino

Insalata con le uova

Insalata con pere e scamorza

Insalata contadina

Insalata d'autunno

Insalata di agrumi

Insalata di arance e finocchi

Insalata di asparagi

Insalata di asparagi e uova

Insalata di avocado e peperoni

Insalata di carciofi alla bottarga

Insalata di carote alle mandorle

Insalata di cavolo rosso

Insalata di cedri

Insalata di cetrioli

Insalata di crudità

Insalata di cuscus alla menta

Insalata di finocchi in salsa all'arancia

Insalata di funghi

Insalata di gamberoni con rucola e pomodorini

Insalata di granchi

Insalata di grano saraceno

Insalata di lattuga e pomodoro

Insalata di lesso in salsa verde

Insalata di mare

Insalata di pasta alla catalana

Insalata di pasta alle verdure

Insalata di pasta con crema di pomodoro

Insalata di pasta con fiori di zucca

Insalata di pasta con verdure grigliate

Insalata di patate e asparagi

Insalata di pesce

Insalata di pollo con salsa di avocado

Insalata di polpo e fagioli

Insalata di pomodori e cetrioli

Insalata di pomodori e fagiolini alle erbe

Insalata di riso ai sottaceti

Insalata di riso all'ananas

Insalata di riso alla marinara

Insalata di riso misto ai gamberi

Insalata di salmone e radicchio in salsa al pepe

Insalata di scampi

Insalata di sedano-rapa

Insalata di seppioline

Insalata di spinaci

Insalata di tacchino e asparagi

Insalata di trota allo yogurt

Insalata mediterranea

Insalata mista

Insalata tiepida di lumache

Insalata tiepida di riso e verdure

Verdure

Verdure e contorni

Asparagi allo zabaione

Asparagi mimosa

Barbabietole alla vinaigrette

Carciofi al vapore con salsina alle acciughe

Carciofi ripieni

Cardi gratinati

Carote piccanti

Cavolfiore con olive e pinoli

Cavolini alle olive

Cetrioli alla pimpinella

Cicoria lessa

Cipolline caramellate

Coste all'agro

Fagiolini al pomodoro

Favette con aglio e menta

Finocchi all'aceto balsamico

Finocchi con salsa di prezzemolo

Funghi al tartufo

Funghi alla griglia

Funghi ripieni

Funghi trifolati

Gratin di finocchi

Indivia al gratin

Melanzane a funghetto

Melanzane alla griglia

Melanzane e peperoni al forno

Melanzane ripiene

Misto di verdure lesse

Pasticcio di zucchine gratinate

Patate al cartoccio in salsa al formaggio

Patate al forno

Patate in salsa alla senape

Patatine alle erbe

Peperoni alla griglia

Peperoni ripieni

Piselli stufati

Pomodori alla griglia

Pomodori gratinati

Purè di broccoli

Purè di carote

Purè di patate

Purè di piselli

Radicchio alla griglia

Radicchio brasato al miele

Rosti di patate

Sandwich di melanzane

Sedano-rapa alla senape

Spinaci all'uvetta

Verdure al vapore in salsa allo yogurt

Verdure all'olio aromatico

Verdure in agrodolce

Verza stufata

Zucca al rosmarino

Zucchine crude alle mandorle

Zucchine ripiene

Frutta e dolci

Frutta, dolci e gelati

Ananas al limone

Aspic di frutta all'arancia

Aspic di frutti di bosco

Bavarese di ricotta al cioccolato

Bavarese di yogurt ai fichi

Biancomangiare alla cannella

Budino di ricotta

Budino di riso con salsa di mandarini

Castagnaccio fiorentino

Ciambella al limone

Ciambellone

Clafoutis di ciliege

Composta di amarene

Coppe ai frutti di bosco

Coppe al caffè

Coppe con crema al whisky

Coppe di fichi d'India e melagrane
al Marsala

Coppe di riso ai lamponi

Crema al cioccolato

Crema dolce di zucca

Crème caramel con coulis di
fragole

Crespelle all'arancia

Crostata leggera alle fragole

Crumble di frutta

Delizia all'ananas

Dolce di crema e savoiardi alle
fragoline

Dolce di formaggio

Dolce di yogurt alle amarene

Dolcetti di crusca

Fragole all'aceto balsamico

Frutta caramellata al miele

Frutta cotta speziata

Frutti di bosco con salsa all'arancia

Gelatina di agrumi

Gelatina di caffè

Gelatina di fragole

Gelato di fragole

Gnocchi di semolino dolce alla
cannella

Granita di caffè

Granita di carote alle mandorle

Granita di limone

Granita di melone

Insalata di frutta allo sciroppo

d'acero e pistacchi

Kiwi con gelatina alla menta

Macedonia alla menta

Macedonia meringata

Mele agli amaretti

Melone con salsa al miele

Meloni ripieni

Meringhe al cioccolato

Mousse al cocco

Mousse di mela allo zenzero

Müesli alla frutta

Palline di ricotta al cacao

Panbiscotto ai lamponi

Pancake con confettura

Pere al Barolo

Pere al cioccolato

Pere alla cannella

Pere caramellate

Pesche al limone

Pesche al sorbetto di limone

Pesche melba

Pinzimonio di frutta allo yogurt

Pizza dolce alle noci

Plum-cake alle carote

Ricotta e miele

Rotoli di crêpe

Rotolo di ricotta ai pistacchi

Semifreddo alla papaia

Semifreddo di cioccolato

Semifreddo di marroni

Semifreddo di yogurt al mango

Sformato di ricotta ai canditi

Sorbetto al basilico

Sorbetto al rabarbaro

Sorbetto al rosmarino

Sorbetto di limone

Sorbetto di pesche

Spicchi d'arancia caramellati

Spiedini di frutta alla crema

Spiedini di frutta al caramello

Strudel all'uvetta

Torta al cioccolato

Torta alla ricotta

Torta di mele e noci

Torta di pane

Torta di riso

Torta di zucca

Torta marmorizzata

Torta soffice allo yogurt

Uova di neve

Uva brinata

