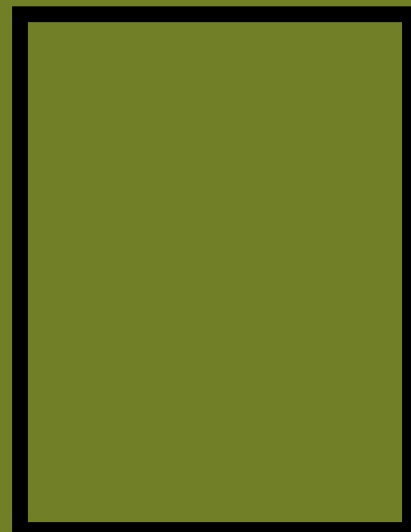




A.S. 2021-2022

ricettario



iis_luigi_castiglioni_official



istituto agrario "Luigi Castiglioni"

LEGENDA

PRODOTTI DELL'AZIENDA

SALVIA



E' una pianta della famiglia delle Laminaceae e serve per aromatizzare. E' nota per molte proprietà: carminative, antispasmodiche, antisettiche, astringenti e antisudorifere, che riducono la sudorazione eccessiva.

FIORI DI ZUCCA



Sono i fiori commestibili delle specie Cucurbita, in particolare Cucurbita pepo, la specie che produce zucchini (zucchine), zucchini spaghetti e molti altri tipi di zucca. La raccolta dei fiori di zucca solitamente avviene nel periodo compreso tra la primavera e l'estate. Oltre al lavaggio, l'unico intervento essenziale alla preparazione dei fiori di zucca e di zuccina interessa l'estrazione del pistillo; questo, se lasciato, può conferire al piatto un sapore amaro.



MELANZANA

E' una pianta della famiglia delle Solanaceae molto ricca di minerali e antiossidanti e dalle molteplici proprietà benefiche. Hanno anche poche calorie ma sono ricche di fibre.



ZUCCHINA

La zuccina o zucchini è una specie di pianta appartenente alla famiglia Cucurbitaceae i cui frutti sono utilizzati immaturi. È una pianta annuale con fusto erbaceo flessibile strisciante o rampicante, gracile.



LEGENDA

RUCOLA



Appartenente alla famiglia delle Crucifere, ed è contraddistinta dalla consistenza leggera e allo stesso tempo croccante, e dal caratteristico sapore amarognolo e piccante. Grazie al notevole contenuto di sali minerali, in particolar modo potassio, ferro e calcio,

ZUCCA



Frutto delle piante appartenenti al genere botanico Curcubita (Famiglia Curcubitaceae) e specie maxima, pepo e moschata.

Le principali vitamine sono: vitamina A, vitamina C, vitamina E e folati, che potenziano il sistema immunitario. Favorisce la salute degli occhi, della pelle e una buona vista. È ricca di antiossidanti.

POMODORO



Famiglia delle Solanaceae, è una pianta perenne[1]. Le sue bacche, dal caratteristico colore rosso, sono largamente utilizzate in ambito alimentare in molti Paesi del mondo.

E' fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati.

MENTA



Ha un'azione balsamica e rinfrescante, utile in caso di tosse, raffreddore e mal di gola ed è in grado di liberare le vie respiratorie. È una pianta utile usata in caso di alito cattivo e contro i gas intestinali.

MELA



E' il frutto di alberi appartenenti alla specie Malus domestica.

Contiene pectina che riduce la necessità di assumere zuccheri, tiene a bada i livelli di diabete e regola il colesterolo ed è ricca di fibre e vitamine.

LEGENDA

CIPOLLE



Contengono: enzimi che stimolano la digestione e il metabolismo; oligoelementi, vitamine (A, complesso B, C, E);

INSALATA



E' ricca di acqua, fibre e sali minerali (specie potassio). Ha pochissimi carboidrati e zero grassi. La parte verde dell'insalata è ricca di caroteni, primi precursori della vitamina A.

PATATA



La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*, molto utilizzato a scopo alimentare previa cottura. Ricca di antiossidanti, come flavonoidi, carotenoidi e acidi fenolici che contrastano la comparsa e funzionalità dei radicali liberi, associati a invecchiamento e malattie croniche.

ORIGANO



E' una pianta aromatica appartenete alla famiglia delle Lamiaceae e alla classe Magnoliopsida. Favorisce la secrezione dei succhi gastrici ed è digestivo.

FAVE



Hanno una buona quota di ferro e di vitamina C che ne favorisce l'assorbimento, sono quindi indicate nelle anemie. Essendo molto ricche di fibra alimentare favoriscono il buon funzionamento dell'intestino. Sono inoltre diuretiche e benefiche per reni e apparato urinario.

LEGENDA

KIWI



E' il frutto della Actinidia deliciosa. Ha un alto contenuto di fibre alimentari che aiutano la funzionalità dell'intestino ed è ricco di sostanze antiossidanti che proteggono da patologie cardiache e tumorali.

ZENZERO



Spezia piccante, con aroma gradevole, caldo e pungente. Fa bene alla digestione e favorisce la naturale assimilazione dei cibi.

TAPIOCA



Ricca di amidi ricavato da un tubero noto come manioca, è un alimento tropicale ricco di amido e povero di proteine e sali minerali, ricavato dalle radici di manioca amara.

VERZA



Contiene vitamina A, vitamina C, e vitamina K. In più, è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo, elementi indispensabili per la costituzione di cellule e tessuti e per l'idratazione cutanea.

RICOTTA



E' un prodotto caseario, più precisamente un latticino. La presenza di vitamine e sali minerali la rendono un alimento dal buon potere antiossidante e prezioso alleato della salute di ossa e denti.

LEGENDA

PORRO



E' ricco di micronutrienti, tra cui vitamina A, vitamina C e manganese. Presenta numerose molecole antiossidanti e antinfiammatorie, tra cui alcuni polifenoli. E' ricco di fibre che conferiscono proprietà sazianti. Adatto anche in caso di dieta dimagrante.

ROSMARINO



Ha proprietà antisettiche, ha un buon effetto sugli stati influenzali e febbrili, calma l'apparato respiratorio nei casi di asma e tosse. Agisce sull'apparato digerente.

TIMO



E' una pianta arbustiva appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Viene utilizzato soprattutto come erba aromatica, ma è anche noto come pianta officinale ed è ricco di proprietà benefiche per la salute.

BASILICO



Appartenente alla famiglia delle Lamiaceae ed è in grado di rafforzare il sistema nervoso centrale ed è particolarmente indicato per tutti quei soggetti che soffrono di ansia cronica.

LEGENDA

PEPERONE



E' molto ricco di sali minerali, in particolare di potassio, e per questo un perfetto alleato della salute dell'apparato cardiocircolatorio, antiossidanti, vitamina A, C e betacarotene, e quelle diuretiche e depurative.

NOCE



E' propriamente un tonico del sistema nervoso e possiede proprietà antianemiche, antispastiche, sedative e antiinfiammatorie. L'effetto cardiaco dipende dall'equilibrio in elettroliti e, soprattutto, dalla sua azione sul tono muscolare ed elastico dei vasi che favoriscono la circolazione arteriosa.

UOVO



Contiene ferro, fosforo e calcio in buone quantità oltre che la vitamina K2, utile per rafforzare le ossa, e le vitamine del gruppo B, tra cui soprattutto la vitamina B12 o cianocobalamina che è molto importante nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine.

CACO



E' considerato un buon diuretico e depurativo, mentre il cospicuo contenuto in fibre rende il frutto un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza.

I NOSTRI PIATTI

■ ANTIPASTI

- fiori di zucca ripieni di alici con ricotta
- salvia frita
- pizzette di melanzane o zucchine
- insalata russa
- nuvolette di verdura frita
- tagliere di formaggi DOP con miele a km zero
- bastoncini di verdura
- pizzette sfoglia con robiola, pomodorini e rucola

■ SALSE

- salsa agrodolce piccante
- maionese vegana
- passata di pomodoro
- olio piccante delle due Sicilie
- crema di pomodori piccante
- pastella 1
- pastella 2
- Salsa verde

I NOSTRI PIATTI

■ P R I M I

- trofie al pesto
- risotto di zucca
- ravioli ripieni di melanzane accompagnati con sugo di pomodorini e profumo menta
- vellutata porri e zucca ai semi di girasole
- risotto alle mele
- penne al baffo
- penne e lenticchie
- pasta di zucchine
- gnocchi di zucca
- encebollado
- ravioli sardi al sugo

I NOSTRI PIATTI

■ S E C O N D I

- polpette di verdure
- farinata di ceci
- frittata di cipolle e pancetta al forno
- pomodori bocca buona
- bruschette hai tre colori
- bruschette con pomodorini misti
- spezzatino di cipolle e salvia alla siciliana
- faraona con zucca, funghi e castagne
- polpettone di melanzane
- holubtsi
- petto di pollo orientale
- agro-insalata
- gulash
- sformato alla cicoria
- torta salata con zucchine
- torta salata di coste, ricotta e pancetta affumicata
- zucchine ripiene di cous cous
- involtini di verza
- giardino d'asparagi
- zucchine salate e marinate
- millefoglie di patate e zucchine

I NOSTRI PIATTI

■ D O L C I

- cheesecake alle mele
- paska
- torta margherita senza glutine
- torta di frutta esotica
- torta al cioccolato (cachi)
- torta al cioccolato (pere)
- torta ricotte e pere
- torta panna e fragole
- muffin al mirtillo
- crostata ai frutti di bosco
- gelatina di frutta alle fragole
- dolcetti sfogliati ai cachi
- cheesecake ai pomodorini
- bavarese al kiwi

ANTIPASTO

FIORI DI ZUCCA RIPIENI DI ALICI CON RICOTTA

INGREDIENTI:

12 fiori di zucca
300 gr di ricotta di pecora
100 gr di mozzarella
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
6 alici sott'olio
qb. pepe
qb. olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO:

Lavare e asciugare delicatamente i fiori di zucca.
Per il ripieno mescolare insieme la ricotta il parmigiano, la mozzarella strizzata e tagliata a cubetti, le alici spezzettate e il pepe, mettere la crema ottenuta in una sac à poche e riempire i fiori e chiuderli.
Metterli su una teglia e spennellare bene e cospargerli di pepe e parmigiano, coprire con un foglio di alluminio, infornare in forno statico preriscaldato a 180° per mezz'ora.
Quando sembreranno morbidi, azionare il grill per 2/3 minuti a massima potenza.

ANTIPASTO

■ SALVIA FRITTA

INGREDIENTI:

Salvia fritta (dosi per 4 persone)
18 foglie grandi di salvia
100 gr di farina 00
100 ml di acqua gassata (fredda)
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

Lavare le foglie di salvia e asciugare con un foglio di carta assorbente.

Per la pastella (vedere ricetta pastella 1).

Quando la pastella sarà pronta prendere le foglie di salvia e immergerle nella pastella.

Scolare la pastella in eccesso e friggere per pochi minuti fino a che le foglie diventeranno dorate.

Scolare e adagiare su carta assorbente.

ANTIPASTO

PIZZETTE DI MELANZANE O ZUCCHINE

INGREDIENTI:

2 melanzane tonde
400 g di polpa di pomodoro
q.b. di olio extravergine d'oliva
300 g di mozzarella
q.b. di origano
q.b. di sale

PROCEDIMENTO:

Lavare ed asciugare le melanzane, tagliarle a fette circolari spesse circa 1 cm e fare 2 o 3 tagli non profondi in superficie. Cospargete le fette con l'olio.

Rivestire una teglia con carta forno e posizionare le fette. Infornare a 200°C in modalità statica per circa 15 minuti.

Nel frattempo preparare il condimento schiacciando o frullando la polpa di pomodoro e condirla con sale, origano e olio.

Tagliare la mozzarella a cubetti.

Una volta finiti i 15 minuti di cottura, coprire le melanzane con la salsa, un pò di mozzarella e un pizzico di origano.

Infornare ancora per far sciogliere la mozzarella.

Suggerimento: al posto delle melanzane potete utilizzare le zucchine o per una ricetta più gustosa utilizzare zucchine e melanzane assieme.

ANTIPASTO

INSALATA RUSSA

INGREDIENTI:

500 g di patate
300 g di piselli
200 g di carote
50 g di cetriolini sottaceto
2 uova
30 g di olio extravergine
q.b. di sale fino
q.b. di pepe nero

Maionese vegana:

170 ml di olio di semi
90 ml di latte di soia
1 cucchiaio di limone
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di curry

ANTIPASTO

PROCEDIMENTO:

Lessare le patate per 40 minuti. e intanto preparare la maionese (vedi ricetta maionese).

Coprire la maionese con pellicola trasparente e lasciarla riposare in frigorifero.

Preparare le uova sode, bollire le carote, tagliare i cetrioli a dadini di circa 5 mm e metterli in un ciotola. Quando le patate sono pronte, pelatele e tagliatele a dadini di 5 mm e fate la stessa cosa con le uova sode e le carote.

Infine sbollentare i piselli per circa 1 minuto e unite il tutto, mescolando e lasciando riposare in frigorifero per 15 minuti.

Preparare la maionese mettendo tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ad immersione versando "a filo" l'olio. Fate attenzione a non fare "impazzire" la maionese.

ANTIPASTO

■ NUVOLETTE DI VERDURA FRITTA

INGREDIENTI:

1 o 2 cipolle
1 peperone giallo
1 zucchina di medie dimensioni

Pastella 2:

1 albume
60 g di farina di grano tenero
45 g di fecola di patate
5 g di lievito in polvere non vanigliato
110 g di acqua naturale
q.b. di sale

PROCEDIMENTO:

Preparare la pastella 2.
Pulire tutte le verdure e tagliarle.
Versare l'olio per frittura in una pentola e portare ad una temperatura di 180 °C.
Intingere le verdure nella pastella, immergerle nell'olio caldo un pezzo alla volta per 3 o 5 minuti, fino a doratura completa.

ANTIPASTO

■ TAGLIERE DI FORMAGGI DOP CON MIELE A KM ZERO

INGREDIENTI:

- Formaggella Luinese DOP di razza autoctona Verzaschese
- Provolone Valpadana DOP
- Taleggio DOP
- Salva Cremasco DOP
- Miele prodotto all'interno dell "IIS Castiglioni" di Limbiate
- Chutney di Mirtillo
- Chutney di Mele

Tagliere d formaggi DOP Lombardi valorizzati un tris di composto da miele prodotto all'interno del nostro Istituto, Chutney di Mirtillo e Chutney di Mele.

Suggerimento: accostare al piatto un pinzimonio fresco a base di carote e finocchi per rinfrescare il palato.

Accompagnare il piatto con un calice di Bornarda dell'Oltrepò Pavese DOC.

ANTIPASTO

■ BASTONCINI DI VERDURA

INGREDIENTI:

1 zucchina
2 carote
2 rami di sedano
1 cetriolo

PROCEDIMENTO:

Per un antipasto fresco tagliate le verdure a bastoncini e servitele con delle salsa a scelta

Noi vi consigliamo una salsa allo yogurt e menta, una salsa di pomodoro, zenzero e zucchero (agrodolce a modo nostro) o scegliete una salsa già presente nel ricettario.

Questa ricetta crudista e dietetica vi aiuterà ad iniziare il pasto con leggerezza senza rinunciare al piacere della buona tavola.

Suggerimento: utilizzate verdure croccanti e a chilometro zero.

Ricordatevi di immergere i bastoncini di verdure in acqua e ghiaccio evitando che le verdure si anneriscano e perdano il loro sapore.

Accompagnate il piatto con un Té nero Thailandese freddo con latte di cocco e chiodi di garofano.

ANTIPASTO

PIZZETTE SFOGLIA CON ROBIOLA, POMODORINI E RUCOLA

INGREDIENTI:

- Pasta Sfoglia 1 rotolo
- 10 Pomodorini ciliegino (vi suggeriamo di utilizzare quelli della nostra scuola curati dagli studenti e dai professori con amore)
- Robiola
- Rucola q.b. (il consiglio è sempre lo stesso!!!)
- Scaglia di Grana Padano DOP
- 1 cucchiaino Glassa di aceto balsamico
- 1 cucchiaino Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Srotoliamo la pasta sfoglia tenendola.

Con un coppapasta ritagliamo il maggior numero possibile di dischi. Dovreste ottenere alla fine una ventina di dischi.

Su ogni pizzetta stendiamo mezzo cucchiaino di robiola e aggiungiamo 2 o 3 quarti di pomodorino al centro. Condiamo con poche gocce di olio e sale.

Spostiamo la carta forno sulla placca del forno e riponiamo tutto in frigorifero per 10 minuti. Riscaldiamo il forno in modalità ventilata a 180° e cuociamo per 15 minuti circa o fino a doratura.

Facciamo intiepidire su una gratella e completiamo con foglie di rucola, scaglie di grana e qualche goccia di glassa di aceto balsamico.

ANTIPASTO

CURIOSITA':

Un'ottima soluzione sfiziosa e davvero gustosa per i vostri bouffet o aperitivi sono queste pizzette sfoglia, facilissime e davvero veloci da realizzare.

Con pochi ingredienti otterrete dei finger food incredibili che piaceranno davvero a tutti.

Basta un rotolo di pasta sfoglia, un po' di robiola (o stracchino se preferite), dei pomodorini freschi, la rucola e la glassa di aceto balsamico.

Si può variare sostituendo i pomodorini, rucola e robiola con salumi misti, formaggi, verdure di tutti i tipi.

Per le verdure vi consigliamo di utilizzare quelle della nostra scuola, completamente biologiche e a chilometro zero.

SALSA

■ SALSA AGRODOLCE PICCANTE

INGREDIENTI:

130 g pomodoro San Marzano concentrato
500 g di acqua
2 peperoncini piccoli freschi
125 g di zucchero
125 g aceto di vino bianco
35 g di fecola di patate
4 cucchiai di acqua

PROCEDIMENTO:

Versare l'acqua in un pentolino e portare in bollore.

Unire lo zucchero e il concentrato di pomodoro San Marzano.

Aggiungere l'aceto e mescolare bene con una frusta mentre si porta a bollore.

In una ciotola a parte mettere la fecola di patate, aggiungere i quattro cucchiai di acqua e amalgamare il composto.

Dare una mescolata al composto e versarlo lentamente nella salsa sul fuoco, continuando a mescolare con la frusta per qualche minuto.

Quando la salsa è pronta, aggiungere del peperoncino tritato.

SALSA

MAIONESE VEGANA

INGREDIENTI:

170 ml di olio di semi
90 ml di latte di soia
1 cucchiaino di limone
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di curry o curcuma

PROCEDIMENTO:

Mettere tutti gli ingredienti all'interno del bicchiere del mixer.

Aggiungere lentamente l'olio prestando attenzione a che la maionese non impazzire frullando troppo velocemente o per troppo tempo.

CURIOSITA':

Questa maionese light è adatta per piatti estivi e freschi senza rinunciare al piacere del gusto. Infatti il colore giallo intenso viene donato dal curry.

Chi non ama il sapore del curry può sostituirlo con curcuma ricca di proprietà antiossidanti e depurative dell'organismo.

SALSA

■ PASSATA DI POMODORO

INGREDIENTI:

2 kg di pomodori San Marzano

q.b. sale fino

q.b. basilico

PROCEDIMENTO:

Lavare e tagliare a metà (nel senso della lunghezza) i pomodori e spremeteli per eliminare i semi. Mettete i pomodori in una pentola capiente e lasciateli appassire a fuoco lento per circa 30 minuti. Salateli e mescolate per qualche istante. In seguito passate i pomodori nel passaverdure.

Se volete ottenere una passata di pomodoro più saporita vi consigliamo di utilizzare pomodori della nostra scuola

SUGGERIMENTI:

Elimina l'aspro dei pomodori aggiungendo una foglia di alloro e un cucchiaino di zucchero.

Per avere più sapore aggiungi cubetti di peperone dell'IIS Castiglioni e un soffritto di aglio e cipolla.

Per conservare la salsa utilizzare vasetti precedentemente sterilizzati a bagnomaria o congerlarla in vaschette per ghiaccio a cubetti pronti all'uso.

SALSA

■ L'OLIO PICCANTE DELLE DUE SICILIE

INGREDIENTI:

- 500ml Olio extra vergine d'oliva Nocellara del Belice DOP
- 4/5 Peperoncini di cayenna calabresi

PROCEDIMENTO:

Lavare ed asciugare i peperoncini e lasciarli seccare al sole. Quando saranno perfettamente essiccati, metterli in una bottiglia di vetro a chiusura ermetica e sterilizzata.

Versare l'olio extra vergine di oliva Nocella del Belice DOP e riporlo in un luogo fresco e buio.

Lasciar riposare una settimana prima dell'uso.

SUGGERIMENTI:

Arricchire l'olio con rosmarino.

Utilizzare bottiglie in vetro scuro per evitare che la luce alteri le caratteristiche organolettiche dell'olio.

Questo è l'ingrediente ideale per una bruschetta con pane nero di Castelvetro (farina di Tumminia), di Pellegrina d'Aspromonte De.Co o di Altamura DOP

Utilizzare per dare uno sprint in più a carni, verdure grigliate e zuppe invernali a base di legumi.

SALSA

CREMA DI POMODORI PICCANTE (CONDIVISA GENTILMENTE DA NONNA ALDINA CAVAGNINI)

INGREDIENTI:

- 2 grossi pomodori maturi tritati finemente (si consigliano quelli della nostra scuola)
- 1 cipolla rossa tritata finemente
- 2 spicchi di aglio tritati
- 2 peperoni Jalapeno sott'aceto, tritati finemente
- ½ cucchiaino di peperoncino sbriciolato
- 2 cucchiaini di coriandolo tritato finemente
- il succo di 1 lime
- sale

PROCEDIMENTO:

Riunite i pomodori, la cipolla, l'aglio, i peperoni Jalapeno, il peperoncino piccante e il coriandolo in una terrina capiente e mescolate bene. Condite con il succo di lime, salate e pepate a piacere. Lasciate riposare la salsa per un'ora prima di servire, in modo che tutti i sapori si amalgamino per bene.

SUGGERIMENTI:

La crema piccante al pomodoro è una salsa intensa e molto saporita, adatta per un contorno di verdure grigliate o per la preparazione di qualche piatto messicano (fagioli o nachos) o per accompagnare le patatine fritte. Basta poi rinfrescare il palato con una birra fresca o un buon calice di bollicine.

SALSA

■ SALSA VERDE

INGREDIENTI:

- Prezzemolo
- Olio d'oliva (non extra vergine)
- Sale fino
- Aglio
- Alici sott'olio
- Pasta di acciughe
- Limone

PROCEDIMENTO:

- Lavare il prezzemolo, prendere solo i ciuffi, e lasciarli asciugare molto bene.
- Tritare il prezzemolo molto finemente con la mezzaluna.
- Tritare finemente due o tre spicchi di aglio (non troppo grandi)
- Spezzettare 5 o 6 filetti di alici
- In un ciotola mettere il prezzemolo, aggiungere l'aglio tritato, le alici spezzettate e la pasta di acciughe (la quantità dipende dai gusti), un pizzico di sale, aggiungere l'olio in modo da coprire il tutto senza esagerare.
- Spruzzare con un po' di limone.
- Coprire la ciotola con della pellicola, mettere in frigorifero per almeno 1 giorno prima di servire.

PRIMO

■ TROFIE AL PESTO

INGREDIENTI:

- 100 g di rucola
- 150 g di olio d'oliva
- 50 g di pinoli
- 50 g di grana padano dop
- 50 g di pecorino
- 1 spicchio di aglio
- sale fino q.b.
- 400 g di trofie fresche

PROCEDIMENTO:

Come primo step lavare bene la rucola del nostro orto e metterla in un mortaio (o un mixer) aggiungere i pinoli, il grana padano dop e il pecorino, unire lo spicchio di aglio e il sale. Aggiungere una piccola parte di olio e cominciare a pestare. Infine aggiungere il resto dell'olio fino ad ottenere un composto omogeneo.

Portare a bollore l'acqua, aggiungere il sale e le trofie. Finita la cottura spegnere il fuoco, scolare le trofie e aggiungere il pesto ed amalgamare il tutto,

Suggerimento sfizioso

Prima di servire, grattugiare scorza del limone non trattato o una zest di zenzero. Il tutto renderà il piatto più sofisticato ma anche più fresco. Il pesto si conserva anche quattro giorni in frigo, purchè sia ben coperto da olio oppure può essere surgelato.

PRIMO

■ RISOTTO DI ZUCCA E ACCIUGHE CON FIORE CROCCANTE

INGREDIENTI:

- 320 g di riso carnaroli
- 1 cipolla di tropea
- 20 g di olio
- 600 g di zucca mantovana
- 1,5 l di brodo vegetale
- 60 g di vino bianco
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 10 g di acciughe sott'olio
- 30 g di parmigiano

Guarnizione

- 4 fiori di zucca croccanti

PRIMO

PROCEDIMENTO:

Tritare finemente la cipolla porre in un tegame assieme all'olio e alle acciughe, Lasciare cuocere a fuoco basso per una decina di minuti. Tagliare la zucca a cubetti, aggiungerla al soffritto e farla rosolare iniziando pian piano ad aggiungere il brodo vegetale fino alla cottura della zucca che deve essere tenera e cremosa.

In una padella far tostare il riso, sfumare con il vino bianco e aggiungere il brodo a poco a poco per la cottura del risotto. A cottura quasi ultimata, aggiungere la zucca precedentemente cotta. Mantecare a fuoco spento con il parmigiano e regolare di pepe e sale.

Per la guarnizione di fiori di zucca:

Adagiare i fiori ben puliti e asciutti in una teglia, spennellare con olio e aggiungere sale e pepe, Farli seccare al forno fino a che non diventino croccanti. Servire il risotto e guarnire con i fiori croccanti.

SUGGERIMENTO:

Se non ami le acciughe, utilizza la pancetta o il guanciale. In tal caso ti consigliamo la mantecatura con il pecorino al posto del parmigiano. Non usare il pepe.

PRIMO

■ RAVIOLI RIPIENI DI MELANZANE ACCOMPAGNATI CON SUGO POMODORINI E PROFUMO DI MENTA

INGREDIENTI:

Per i ravioli

- farina 00 250g
- uova 2

Ripieno

- melanzane lunghe 200 g
- ricotta 300 g
- pecorino 20g
- pomodori ciliegino 150 g
- cipolla tropea 20 g

Condimento

- olio extravergine 4 cucchiaini
- cipolla tropea 20g
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- basilico 5 foglie
- pomodori freschi

guarnizione

- Foglioline di menta

PRIMO

PROCEDIMENTO:

Per il ripieno

lavare le melanzane e creare dei piccoli cubetti. In una pentola aggiungere 2 cucchiaini d'olio e la cipolla tritata finemente. Fare rosolare le cipolle e unire le melanzane. Proseguite la cottura finchè le melanzane non saranno morbide e cremose. Dovrete ottenere una purea.

In una ciotola aggiungere la ricotta, il grana e il pepe. Unite la purea di melanzane e mescolate per farli amalgamare.

Per i ravioli

versare la farina a fontana, aggiungete due uova e sale fino, sbattere leggermente, Versare un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, lavorate con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio, Stendere la pasta fino ad ottenere una sfoglia liscia e sottile. Ricavate dei piccoli quadratini, prendere il ripieno e con un cucchiaino e metterlo sul quadratino, Coprirlo con un altro quadrato e premere sui bordi per fare aderire le sfoglie.

Per il condimento

In una padella fate rosolare la cipolla nell'olio. Unire i pomodorini tagliati a spicchi, fate saltare e lasciar cuocere a fuoco basso. salate e pepate a piacere.

Preparazione finale:

Cuocere i ravioli in acqua salata per circa 5 minuti fateli saltare in padella insieme al condimento. Infine guarnire con qualche foglia di menta

PRIMO

VELLUTATA PORRI E ZUCCA AI SEMI DI GIRASOLE

INGREDIENTI:

- porro
- zucca tagliata a cubetti
- acqua calda o brodo vegetale
- latte
- semi di girasole
- crostini di pane
- olio evo
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- Dopo aver sfumato il porro in olio evo, aggiungi la zucca a cubetti con sale e pepe
- Far cuocere aggiungendo acqua calda o brodo vegetale.
- Frulla il tutto aggiungendo 2 cucchiaini di latte.
- Servi la vellutata decorando il piatto con semi di girasole aggiungendo crostini di pane conditi con olio e pepe.

Consigli furbi:

- la vellutata è un'ottima base per condire i tuoi spaghetti mantecati con del buon parmigiano.
- Un altro consiglio è quello di usare la vellutata per preparare le tue lasagne vegetariane aggiungendo speck, besciamella ed una buona gratinatura.

Sei intollerante al lattosio? Utilizza il latte di soia oppure metti una patata tra gli ingredienti.

PRIMO

■ RISOTTO ALLE MELE

INGREDIENTI:

- 320 grammi di riso carnaroli
- 50 g di burro
- Olio extravergine d'oliva
- 1 mela
- 100 g di grana grattugiato
- 1l di brodo di carne
- Sale
- Mezzo scalogno
- 1 bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE:

Sciogliete il Burro con un filo di olio e lo scalogno tritato, dopodiché aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto.

Bagnate il riso con il vino bianco e mescolate bene fino a farlo evaporare. A metà cottura preparate la mela: lavatela, sbucciatela e tagliatela a cubetti. Incorporatela al riso, aggiungete sale e pepe portatelo a cottura continuando a mescolare. Raggiunta la cottura desiderata, toglietelo dal fuoco e mantecate il vostro risotto alle mele con una noce di burro e del parmigiano grattugiato.

Decoratelo con delle fettine di mela e servitelo in tavola ben caldo.

Suggerimento goloso

Rendi il risotto più saporito e crunch aggiungendo in decorazione una quenelle di gorgonzola (precedentemente mantecato con un filo di latte), gherigli noci a pezzettini o granella di pistacchio.

PRIMO

■ PENNE AL BAFFO

INGREDIENTI:

- 320 g di penne rigate
- 300 g panna fresca liquida
- 100 g di prosciutto cotto a fette
- 25 g di salsa di pomodoro
- q.b. prezzemolo
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale fino
- q.b. pepe nero (facoltativo)
- parmigiano q.b.
- salsa di pomodoro

PROCEDIMENTO:

Tagliare a striscioline il prosciutto cotto e metterlo in una pentola a rosolare, per circa 1 minuto, con un filo d'olio. Unite la panna, la passata di pomodoro, il sale e il pepe e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta e scolatela al dente e trasferitela nella pentola del condimento, fino a mantecatura completa.
infine aggiungere il prezzemolo tritato e parmigiano.

Idea golosa

Usa il prosciutto di Praga che darà al piatto un tono affumicato e originale.

PRIMO

■ PENNE E LENTICCHIE

INGREDIENTI:

- 350 g di ditaloni rigati
- 80 g di pancetta affumicata
- 80 g di carote
- 60 g di sedano
- 200 g di lenticchie (o altro tipo di legume come i ceci)
- 100 g di passata (vedi ricetta passata di pomodoro)
- 800 g di cipolle
- 1 L di brodo vegetale
- 1 rametto di rosmarino
- 40 g di parmigiano
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di timo
- 1 g di peperoncino essiccato
- q.b. sale fino
- q.b. pepe nero

PRIMO

PROCEDIMENTO:

Tritate la cipolla, il sedano e la carota e mettete le verdure tritate in una casseruola con un po' d'olio, in seguito aggiungete lo spicchio d'aglio. Sfumare il tutto con un mestolo di brodo e lasciate stufare il soffritto, Tagliate intanto la pancetta a cubetti e mettetela nella casseruola. Mescolare per bene e togliete lo spicchio d'aglio. Sciacquate le lenticchie sotto acqua corrente e aggiungetele nel soffritto. Aggiungete il peperoncino, la passata di pomodoro e i rametti di rosmarino e timo legati insieme con uno spago. Con il brodo coprite tutto il condimento, chiudere la casseruola e lasciate cuocere il tutto per 40 minuti. Eliminate i rametti di erbe aromatiche e mettete la pasta. Mettere il brodo e portare a cottura la pasta come fosse un risotto. Una volta che la pasta sarà cotta aggiungete il sale, il pepe e il parmigiano. Mescolare ancora per far sciogliere il formaggio.

PRIMO

PASTA E ZUCCHINE

INGREDIENTI:

- 320 g di farfalle
- 650 g di zucchine
- q.b. basilico
- q.b. sale fino
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. pepe nero
- 1 spicchio d'aglio

PROCEDIMENTO:

Mettere a bollire l'acqua e una volta arrivata a bollore mettere il sale. Intanto lavate e asciugate le zucchine, spuntatele e grattugiatele. In una padella versate l'olio e scaldatelo a fuoco basso con uno spicchio d'aglio intero. Unite le zucchine, sale e pepe. Eliminate l'aglio. Nel frattempo lessate la pasta nell'acqua. Versare la pasta nella padella delle zucchine con un po' di acqua di cottura. Mantecare il tutto e infine decorare con qualche fogliolina di basilico.

SUGGERIMENTO:

Mettere in mantecatura lo zafferano diluito in un pò di acqua. Lo zafferano darà sapore, profumo ma anche colore. Se cerchi una alternativa più economica e più etnica, utilizza la curcuma o il curry.

PRIMO

■ GNOCCHI DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- 800 g di polpa di zucca mantovana
- 70 g di ricotta di capra asciutta
- 300 g di farina 00
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- burro e salvia per la salsa di condimento

PROCEDIMENTO:

Cuocete la zucca a pezzi nel forno a 180° fino a quando diventa morbida.

Schiacciare la zucca con la forchetta o con uno schiacciapastate, aggiungete la ricotta e la farina un po' alla volta, unire anche l'uovo e il sale e amalgamare il tutto con l'aiuto delle mani. Fate riposare per circa 30 minuti. Con la pasta formare dei cilindretti di circa 2 cm e schiacciateli leggermente con le dita. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente precedentemente salata. Non appena vengono a galla tirateli fuori dall'acqua. Condire con burro e salvia.

SUGGERIMENTI:

Per smorzare il sapore dolciastro del piatto, unire parmigiano e dadini di speck croccante.

PRIMO

■ ENCEBOLLADO

INGREDIENTI:

- 1 Kg di tonno fresco
- 4 patate
- 2 cucchiaini di olio
- 2 pomodori tritati
- ½ cipolla di tropea tritata
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere non piccante o piccante se si preferisce così
- cumino macinato
- 8 tazze d'acqua
- 5 rametti di coriandolo
- Sale a piacere

PRIMO

PREPARAZIONE:

Preparare un soffritto con la cipolla, e olio. Poi aggiungere il pomodoro, il cumino, il peperoncino e il sale.

Aggiungere l'acqua e i rametti di coriandolo.

Aggiungere il tonno a pezzetti quando l'acqua inizia a bollire, Cuocere fino a quando il tonno è cotto,

Basteranno circa 15 minuti.

Separare il tonno a fette, metterlo da parte per aggiungerlo in seguito.

Portare a ebollizione il brodo di tonno e aggiungere le patate, cuocere fino a quando non saranno morbide.

Estrarre le patate e tagliarle a pezzetti.

Rimettere nel brodo le patate e il tonno a pezzetti, aggiustare di sale e scaldare fino al momento di servire.

Guarnire con fette di limone.

CURIOSITA':

Questo è un piatto tipico dell'Ecuador e ne rappresenta il piatto nazionale, Solitamente viene servito con manioca bollita e anelli di cipolla. ma anche con patatine fritte.

Talvolta si preferisce usare un misto di pesce e non solo il tonno. Nello stufato qualcuno aggiunge anche pezzetti di zucca.

PRIMO

■ RAVIOLI SARDI AL SUGO

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 500gr di rimacinato di semola di grano duro
- 300gr circa di acqua tiepida
- 10gr di sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

- 350gr di ricotta fresca, ben asciutta, oppure formaggio fresco di giornata.
- 200gr di bietole (circa 2 mazzi) meglio se selvatiche
- 1 scorza grattugiata di arancia o limone, scegliete in base alla disponibilità di stagione
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

- Per prima cosa si prepara la sfoglia impastando la semola disposta a fontana in una ciotola, aggiungere nel mezzo il sale e poi pian piano l'acqua mescolando con un cucchiaino, a seconda del tipo di semola potrebbe volercene un po' di più o di meno. Quando avete incorporato tutta l'acqua che serve mettete l'impasto sul tavolo e impastate per una decina di minuti.

SECONDO

- Lasciate riposare l'impasto per almeno una mezz'ora.
- Intanto potete preparare il ripieno, lessate le bietole per circa una ventina di minuti, poi strizzatele bene per eliminare l'acqua.
- In una ciotola unite le bietole, la ricotta o il formaggio, la scorza di limone o arancia e il sale quindi amalgamate bene il tutto e lasciate a riposare in frigo.
- Ora prendete metà della pasta e stendetela per ottenere una sfoglia sottile e dividerla in strisce da circa 6 cm.
- Per creare i ravioli si può usare una ravioliera per ottenerli più uniformi, oppure anche a mano con un coltello o rotella taglia pasta.
- Quindi mettete una noce di ripieno ogni 5 cm sul primo strato e poi sopra un'altra striscia di pasta e ritagliate la pasta in eccesso dando la forma che preferite
- Infine cuocere in acqua bollente salata per circa 7-10 minuti a seconda dello spessore della pasta.
- Scolare, condire con il sugo di pomodoro, una bella spolverata di pecorino grattugiato e qualche foglia di basilico.

SECONDO

■ POLPETTE DI VERDURE

INGREDIENTI:

- zuccina
- carote
- patate
- uovo
- pane grattugiato
- sale q.b
- olio di semi
-

PROCEDIMENTO:

Prendere una carota, una zuccina, una patata e grattugiarle a crudo, poi strizzare per far uscire il liquido in eccesso. Prendere una ciotola, mettere la verdura strizzata, aggiungere un uovo intero con un po' di sale, un po' di pane grattugiato (si può aggiungere anche la curcuma o il prezzemolo), poi impastare e formare delle polpettine. Se è troppo molle aggiungere altro pane grattugiato.

Passare le polpette nel pane grattugiato e friggerle in olio di semi. Quando sono ben dorate toglierle dal fuoco.

SUGGERENTI:

Accompagnare con una delle salse presenti nel nostro ricettario oppure con semplice yogurt greco mescolato con menta fresca e coriandolo fresco.

Le polpettine sono un ottimo finger food da gustare nelle serate tra amici. Da provare anche al forno se vuoi evitare l'odore di fritto o se opti per un'idea più light.

SECONDO

■ FARINATA DI CECI

INGREDIENTI:

- 3 zucchine
- 1 cipolla
- uno spicchio di aglio
- 340 gr di acqua
- 120 gr di farina di ceci
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- q.b. sale
- q.b. pepe

PREPARAZIONE:

Versare in una padella un cucchiaino di olio insieme alla cipolla tagliata a rondelle e l'aglio tritato (togliere l'anima dell'aglio) soffriggere e aggiungere le zucchine tagliate sottili, il sale e il pepe.

Setacciare la farina di ceci e unire poco a poco l'acqua amalgamando bene senza creare grumi, Unite le zucchine e le cipolle e l'olio rimasto, versate in una teglia oliata, e fate cuocere a 220° per 30-40 minuti.

SUGGERIMENTO:

Aggiungere in superficie pecorino grattugiato e rametti di rosmarino.

SECONDO

FRITTATA DI CIPOLLE E PANCETTA AL FORNO

INGREDIENTI:

Per la frittata

- 50 g di olio evo
- sale fino 10 g
- 4 uova
- 2 cucchiaini latte
- q.b.parmigiano
- q.b. pepe
- q.b. sale fino

per il condimento

- 2 zucchine
- 200 g pancetta affumicata
- 2 cipolle
- 1 spicchio d'aglio
- olio q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavare le zucchine, tagliarle a rondelle, e saltare in padella con un spicchio d'aglio e l'olio.

In una ciotola rompere uova, unire il parmigiano, il pepe, il sale e il latte e sbattere fino a che non sia omogeneo. Unire pancetta, le cipolle tagliate a listarelle. aggiungere le zucchine e mettere in una teglia e fare cuocere a 220°C per 10-15 min e altri 8 min a 170°C. Sforare e servire calda.

SUGGERIMENTI:

Arrotola la frittata e metti al suo interno provola affumicata. Taglia a fette come fossero delle girelle.

SECONDO

■ POMODORI BOCCABUONA

INGREDIENTI:

- 4 pomodori non troppo maturi
- Prezzemolo
- Basilico
- Origano
- Sale e pepe
- 3 cucchiaini di olio
- Succo di mezzo limone
- 2 scatolette di tonno sott'olio da 80gr
- 20gr di capperi
- Maionese q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavare i pomodori, togliere la parte superiore e tagliarli a metà, Svuotarli dai semi e farli sgocciolare.

Tritare insieme prezzemolo e basilico, unire sale, pepe, olio e succo di limone, mescolare bene e versare il composto all'interno dei pomodori. Far riposare in frigorifero 20 minuti. Incorporare il tonno sgocciolato e sminuzzato alla maionese insieme ai capperi tritati.

Completare quindi il ripieno dei pomodori con il composto, poi rimettere in frigorifero altri 20 minuti.

Decorare a piacere con ciuffetti di maionese e buon appetito!

SECONDO

■ BRUSCHETTE AI 3 COLORI

INGREDIENTI:

peperoni gialli
aglio
olio q.b
basilico
menta
zucchine
pomodorino
formaggio spalmabile/ricotta

Fase n° 1

Mousse di peperoni

Cuocere i peperoni gialli in olio e aglio. Appena cotto, frullare con il basilico e la menta.

Fase n°2

Mousse di zucchine

Cuocere le zucchine in olio e aglio. Appena cotte, frullare con il basilico e la menta.

Fase n°3

Mousse di pomodorini

Cuocere i pomodori con olio e aglio. Appena cotti, frullare con il basilico e la menta.

In conclusione

In ogni mousse aggiungere un cucchiaino di formaggio spalmabile o ricotta e condire il pane precedentemente tostato. Poi decorare con basilico e menta.

SECONDO



BRUSCHETTE CON POMODORINI MISTI

INGREDIENTI:

- pane
- pomodorini misti (rossi, gialli e neri)
- olio
- origano
- aglio (facoltativo)
- sale

PROCEDIMENTO:

Tagliare i pomodori in quattro , condirli con sale e olio, metterli in una ciotola e farli riposare. Tostare il pane su una padella e immergerli nel sughetto lasciato dai pomodorini. Infine, mettere sopra i pomodorini tagliati e l'origano.

SUGGERIMENTO:

Utilizza pane a lunga lievitazione e con lievito madre, condisci con il nostro olio al peperoncino delle due Sicilie.

SECONDO

■ SPEZZATINO DI CIPOLLE E SALVIA ALLA SICILIANA

INGREDIENTI:

- 1 kg di cipolle dolci di Partanna (TP) o cipudda partannisi
- 800 g di carne di manzo a pezzetti
- 2 bicchiere di aceto bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- sale q.b
- pepe q.b
- farina q.b
- olio q.b
- burro q.b
- acqua/brodo

PROCEDIMENTO:

Infarinare la carne tagliata a pezzetti e rosolare in olio e burro. Sfumare con il vino bianco e cuocere aggiungendo tutte le cipolle a fette, acqua o brodo caldo. A cottura ultimata, abbassare la fiamma e preparare l'agrodolce con aceto e zucchero. Aggiustare di sale e pepe e decorare con la salvia.

CURIOSITA'

Questo piatto unisce la tradizione napoletana della "Genovese" (sugo a base di carne e cipolla a lunghissima cottura) alla tradizione siciliana della "Tunnina ammarinata", a base di tonno e agrodolce.

Ricetta: Filippa Lentini

SECONDO

■ FARAONA CON ZUCCA FUNGHI E CASTAGNE

INGREDIENTI:

- 1 faraona
- 200 g di petto di pollo
- 1 uovo
- 300 g di zucca mantovana
- 200 g di funghi freschi
- 60 g di castagne lessate
- Qualche rametto di maggiorana
- Uno spicchio d'aglio
- Un pizzico di noce moscata e di cannella
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Private la zucca della buccia e dei semi e tagliatela a dadini piccoli. Pulite i funghi eliminando la parte terrosa e divideteli a pezzettini. Disossate la faraona. Fate scaldare un cucchiaino d'olio con lo spicchio di aglio e fatevi rosolare i funghi a fuoco forte quindi salateli, pepateli e teneteli da parte. Aggiungete un altro cucchiaino d'olio nella padella e fate rosolare anche i dadini di zucca, insaporendoli con sale e pepe. Pulite il petto di pollo, dividetelo a pezzetti e ponetelo nel bicchiere del frullatore con l'uovo, la metà delle castagne, qualche rametto di maggiorana, le spezie, il sale e il pepe. Frullate sino ad ottenere un composto omogeneo, che mescolerete insieme ai dadini di zucca e di funghi e alle castagne rimaste spezzettate. Adagiate la faraona sopra un foglio di carta da forno, dal lato della pelle, salatela e pepatela; stendetevi sopra la farcia preparata, arrotolate aiutandovi con la carta da forno e legate le estremità con spago da cucina. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti. Lasciate intiepidire un poco quindi tagliate la faraona a fette recuperando il liquido di cottura che formatosi all'interno della carta. Accompagnate a piacere con ortaggi.

SECONDO

■ POLPETTONE DI MELANZANE

INGREDIENTI:

- Melanzane 500 g
- Pomodorini datterini 300 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Uova grande 1
- Pangrattato 100 g
- Farina 00 80 g
- Amido di mais (maizena) 60 g
- Basilico 6 foglie

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Tagliare le melanzane a cubetti. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. In una padella versate un filo generoso di olio extra vergine, quindi unite le melanzane, mescolate e cuocetele fino ad ammorbidirle. A metà cottura aggiungete i pomodorini e terminare la cottura mescolando ogni tanto, fino a quando non risulterà tutto ben morbido al tocco della forchetta. Trasferite tutto in una ciotola capiente di vetro, Schiacciate con una forchetta ottenendo una sorta di purea grossolana. Salate e unite l'uovo. Incorporate anche la maizena e la farina setacciate, il pangrattato e mescolate tutto molto bene. In ultimo aggiungete le foglie di basilico spezzate a mano e amalgamate un'ultima volta. Mettete a riposare l'impasto ottenuto in frigorifero. Quando l'impasto è ben freddo e rassodato, versatelo sopra un foglio di carta forno e livellatelo con il dorso di un cucchiaio cercando di dare una forma rettangolare, quindi, aiutandovi con la carta forno sottostante arrotolatelo. Pressate bene e spolverate generosamente il polpettone da ambo i lati con del pangrattato. Inserite il polpettone in uno stampo grande da plumcake (30x15 cm) foderato con carta forno (oppure adagiatelo all'interno di una teglia o una leccarda, sempre rivestita con carta forno). Terminate con un filo generoso di olio extra vergine di oliva sulla superficie. Cuocete in forno già caldo a 180° in modalità statica per circa 45-50 minuti, facendolo gratinare a fine cottura per 2-3 minuti. Sfornate e lasciate freddare benissimo prima di sfornarlo e impiattarlo. Servite il polpettone di melanzane con insalata songino e pomodorini.

SUGGERIMENTO:

Se non ami le melanzane, utilizza altri ortaggi e per rendere tutto più corposo ricordati di utilizzare anche delle patate lesse. In tal caso potrai evitare la maizena.

SECONDO

■ HOLUBTSI (ГОЛУБЦІ)

INGREDIENTI:

- 2 kg di cavolo cappuccio/verza
- ½ di carne trita di manzo
- 300 g di passata di pomodoro
- 1 cipolla bianca
- 200 g di carne trita di maiale
- sale q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 400 g di riso roma
- pepe q.b

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Prendere il cavolo/verza e metterlo a sbollentare in una pentola contenente acqua salata, lasciandolo cuocere per circa 3 minuti in modo che le foglie si inteneriscano. Sfogliare il cavolo/verza mettere da parte circa 20 di foglie. Tritare il cavolo rimasto. tritare la cipolla e farla rosolare in una padella contenente 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine. Aggiungere la carne macinata, il riso, dopo averlo lessato in acqua salata, mettere q.b. di sale e di pepe. Mescolare per bene, amalgamare e fare cuocere per una decina di minuti. Prendere una cucchiata di preparato di carne e metterlo su ciascuna foglia di cavolo, poi arrotolare, ripiegare i bordi e fermare con uno stuzzicadenti. In una teglia riempire il fondo con metà del cavolo tritato, poi disporre gli involtini e ricoprire con il cavolo tritato rimanente. Mescolare la passata di pomodoro con dell'acqua, mescolare il composto fino a quando diventa omogeneo. Versare sugli involtini di cavolo, poi coprire con un coperchio e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per circa un'ora e un quarto.

SECONDO

■ PETTO DI POLLO ORIENTALE

INGREDIENTI:

- 600 g di petto di pollo a bocconcini
- 180 ml di latte intero
- farina
- 200 mizuna
- 2 spicchi d'aglio
- rosmarino fresco
- prezzemolo fresco
- 20 g di burro
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe nero

PROCEDIMENTO:

Infarinare la carne in maniera uniforme.

in seguito prendete delle mizuna cruda e frullate con il latte e le spezie.

Poi in una casseruola capiente fate insaporire l'olio e il burro con l'aglio. Rosolate i bocconcini di pollo, a fiamma vivace, facendoli dorare da tutti i lati. Eliminate l'aglio, unite il prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe. Aggiungete il latte e la crema di mizuna, abbassate la fiamma e lasciate cuocere, a pentola coperta, fino a quando il latte si sarà addensato trasformandosi in una crema.

Trasferite nei singoli piatti e servite subito.

SUGGERIMENTO:

Accompagna il piatto con riso basmati profumato al cardamomo e un tè caldo al gelsomino.

SECONDO

■ AGRO-INSALATA

INGREDIENTI:

- 1 finocchio
- 1 cespo di lattuga
- 5 pomodori
- 1 cipollotto fresco
- limone
- olio d'oliva extra vergine
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO:

1. Si lavano e si tagliano a spicchi i finocchi, lattuga e pomodori.
2. Si lessano in acqua o, a chi piace, si cuociono a vapore.
3. Si tagliano a cubetti e si mettono a macerare per 1/2 o più nel succo del limone.
4. Al momento di servirli si aggiunge il cipollotto tagliato a fettine sottili, la quantità dipende dai gusti personali.
5. Si condisce ancora con sale e pepe ed infine con olio.
6. Si mescola e si serve.

SECONDO

■ G U L A S H

INGREDIENTI:

- 900 g di carne di manzo
- 400 g di passata di pomodoro
- 2 peperoni rossi piccoli
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di paprica affumicata
- 300 ml di acqua o brodo
- 2 cucchiaini di farina 00 più altra per infarinare la carne
- 1 rametto di maggiorana fresca
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO:

Per preparare il gulash iniziate a tagliare la carne a bocconcini. Mondate i peperoni, privandoli dei semi e tagliateli a striscioline. Affettate la cipolla sottilmente. Infarinate la carne, scuotetela tra le mani per eliminare la farina in eccesso e fatela rosolare in una casseruola con olio ben caldo, a fiamma vivace, per qualche minuto girandola su tutti i lati. Toglietela e mettetela da parte.

SECONDO

Nella stessa casseruola, unendo ancora un filo d'olio se necessario, fate insaporire a fuoco basso lo spicchio d'aglio e la cipolla. Una volta che la cipolla è appassita aggiungete anche i peperoni, meschecolate e unite la carne.

Amalgamate il tutto iungete an la passata di pomodoro e una macinata di pepe. Dopo qualche istante unite l'acqua o il brodo ben caldi, fino a ricoprire e aggiungete la paprica.

Aggiungete anche la maggiorana e portate a bollore, quindi riducete la fiamma. Fate sobbollire delicatamente, a pentola coperta ma lasciaualche istante unite l'acqua o il brodo ben caldi, fino a ricoprire e aggiungete la paprica. Aggiungete anche la maggiorana e portate a bollore, quindi ridundo un piccolo sfiato, per 1 ora e mezza circa. Controllate ogni tanto e se fosse necessario aggiungete poca acqua calda.

Amalgamate il tutto e aggiungete anche la passata di pomodoro e una macinata di pepe. Dopo qcete la fiamma.

Fate sobbollire delicatamente, a pentola coperta ma lasciando ucn piccolo sfiato, per 1 ora e mezza circa.

Controllate ogni tanto e se fosse necessario aggiungete poca acqua calda.

Suggerimento

Accompagna la pietanza con piccoli gnocchetti preparati con farina, acqua e latte e aromatizzati al cumino.

SECONDO

■ SFORMATO ALLA CICORIA

INGREDIENTI:

- 500-600 g Cicoria
- 2 Uova
- 80 g Provola (a dadini)
- 80 g Prosciutto crudo (a dadini)
- 2-3 cucchiaini Formaggio (grattugiato)
- 1 bicchiere Latte
- q.b. Olio extravergine d'oliva (per ungere la pirofila)
- q.b. Pangrattato
- 1 pizzico Sale grosso
- 1 pizzico Sale fino
- 1 pizzico Pepe

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Sciacquare la cicoria per bene sotto acqua corrente per 2-3 volte in modo da eliminare qualsiasi impurità. Riempire di acqua una casseruola capiente, metterla sul fornello e portare l'acqua ad ebollizione. Salare con un pizzico di sale grosso. Quindi lessare le cicorie, scolarle leggermente croccanti e farle sgocciolare dal liquido di cottura.

Nel frattempo in una ciotola rompere le uova e sbatterle aggiungendo un pizzico di sale, uno di pepe e 2-3 cucchiari di formaggio grattugiato. Aggiungere poi il latte, la provola ed il prosciutto crudo a dadini.

Prendere una pirofila ed ungerla con dell'olio extravergine di oliva; spolverizzare il fondo con del pangrattato e distribuire le cicorie lesse, nel quale poi versare il composto di uova. Livellare il composto e terminare con una spolverizzata di pangrattato.

Infernare (forno pre-riscaldato) a 200° per circa 15-20 minuti di cui gli ultimi 5-7 sotto al grill. Sforare, lasciar brevemente intiepidire e portare a tavola.

SECONDO

■ TORTA SALATA CON ZUCCHINE

INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- 4 zucchine
- 2 uova
- 100 gr formaggio grattugiato
- 100 ml panna da cucina
- sale fino e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Per preparare la torta salata con zucchine, mescolare le uova, il formaggio grattugiato, la panna da cucina, il sale e il pepe.

Grattugiare alla julienne le zucchine lavate e spuntate.

Successivamente cuocere in padella con sale e pepe a fuoco vivo, mescolando spesso fino a che non saranno diventate belle morbide, poi lasciamole raffreddare. Poi, unire le zucchine raffreddate al composto, mescolando con la forchetta.

Srotolare la pasta sfoglia e sistemarla in una tortiera da 24 centimetri di diametro con la carta da forno in dotazione, facendola aderire bene lungo i bordi. Versare il ripieno e livellatelo se necessario. Sistemiamo i bordi chiudendo la torta. Cuocere in forno preriscaldato ventilato a 170° C per circa 40 minuti o fino a doratura desiderata.

SECONDO

Ed ecco pronta la nostra squisita torta salata con zucchine. Lasciamo intiepidire un po' e poi tagliare a fette e servire.

Suggerimenti

La torta salata con zucchine è una torta rustica saporita e facilissima da preparare, che salva in poco tempo una cena o un pranzo in modo gustoso e originale.

La ricetta della torta salata di zucchine può essere personalizzata in tanti modi.

Noi abbiamo preparato una torta salata vegetariana, ma se volete potete unire al ripieno del prosciutto crudo, oppure degli stick di speck.

SECONDO

■ TORTA SALATA DI COSTE, RICOTTA E PANCETTA AFFUMICATA

INGREDIENTI:

- 1 kg di coste
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 400 gr di ricotta vaccina
- 1 Uovo
- 200 gr pancetta affumicata (a cubetti)
- 2 cucchiaini Parmigiano Reggiano DOP
- q.b.Sale
- q.b.Pepe

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Pulire le coste. Sciacquare sotto l'acqua una ad una, nel frattempo prepara una pentola con abbondante acqua, una volta a bollore aggiungere sale quanto basta e cuocerle per circa 7 minuti.

Se preferisci si possono separare le coste dalle foglie e metterle in una pentola prima le coste e dopo 3 minuti le foglie, in modo da avere una cottura più uniforme.

Una volta che la costa è cotta prenderla con un mestolo forato, scolare bene usando uno scola pasta.

Nel frattempo scaldare una padella e una volta calda mettere i cubetti di pancetta affumicata; rilasciare il grasso rendendola croccante e piena di gusto. Una volta pronta separare la pancetta dal suo grasso e tenerla da parte per poi preparare una pirofila e posizionare la pasta sfoglia; nel frattempo sbattere l'uovo in una ciotolina.

In una ciotola grande, invece, inserire la costa ben strizzata e tagliata a pezzi, aggiungere la ricotta, gran parte dell'uovo sbattuto (lasciane un pochino per spennellare il bordo), la pancetta affumicata, il parmigiano e insaporire, pepe e noce moscata.

Amalgamare il composto e versarlo all'interno della pasta sfoglia. Se avanza del bordo taglialo, è possibile utilizzarlo per decorare, altrimenti girarlo semplicemente verso l'interno.

Spennellare il bordo della pasta sfoglia con l'uovo rimasto e inserire in forno ventilato preriscaldato a 180° fino a doratura, ci vorranno circa 15 – 20 minuti.

Sfornare e lasciare intiepidire prima di servire.

SECONDO

■ ZUCCHINE RIPIENE DI COUS COUS

Le zucchine tonde ripiene di cous cous sono una ricetta semplice e sfiziosa per portare in tavola un piatto diverso, un ricco ripieno racchiuso dentro l'interno della zuccina. Le zucchine tonde si possono servire anche come secondo piatto riempite di carne, prosciutto, formaggi, oppure di sole verdure come piatto vegetariano, si possono preparare tantissime versioni e personalizzare in base ai propri gusti.

Un piatto che sa di profumi freschi e di sapori estivi e si può consumare sia tiepido che freddo.

Ingredienti (2 persone):

- 60 g Cous cous di farro (si può utilizzare quello che più si preferisce)
- 3 zucchine tonde
- 1 Melanzana
- qb Brodo vegetale
- qb Pepe
- qb Rosmarino
- 8 qb di Pomodorini secchi
- Parmigiano Reggiano grattugiato a piacere

SECONDO

Procedimento:

Pulire e svuotare le zucchine; tagliare poi la melanzana a dadini e cuocere in una padella preferibilmente wok con un filo d'olio, rosmarino e pepe.

A parte, sgranare il cous cous di farro con del brodo vegetale (cipolla/carota/sedano), aggiungere dei pomodorini secchi e un pò brodo alle verdure; unire poi le verdure al cous cous e riempire le zucchine svuotate precedentemente.

Aggiungere in superficie una grattugiata di parmigiano e un filo di olio. Cuocere in forno statico a 200 °C per 15 minuti .

Suggerimento:

In cottura in teglia aggiungi un pò di acqua per creare il vapore necessario a consentire una cottura ottimale delle zucchine.

SECONDO

■ INVOLTINI DI VERZA

INGREDIENTI: (2 persone)

- 2 patate
- Paprika piccante
- Timo
- Salvia
- Sale e pepe
- 1 cespuglio di insalata belga
- scamorza a piacere
- 4 foglie grandi di verza

PROCEDIMENTO:

Iniziare tagliando a cubetti la patata e condire con paprika piccante, timo, salvia e olio.

Aggiungere un pizzico di sale e cuocere nella teglia, forno tonda a 180° C ventilato e preriscaldato per 25 minuti.

Nella casseruola portare a bollire l'acqua e cuocere le foglie di verza per 3 minuti, successivamente asciugarle su una carta assorbente.

In una ciotola condire l'insalata belga con sale e olio; stendere una foglia di verza lessata sul piano da lavoro e farcirla con l'insalata belga condita, le patate al forno e qualche cubetto di scamorza. Richiudere l'involtino e adagiarlo direttamente in teglia forno,, condire con un pizzico di sale e pepe, olio, una spolverata di paprika piccante e timo.

Cuocere in forno ventilato e preriscaldato a 200°C per soli 5 minuti.

SECONDO

GIARDINO D'ASPARAGI

INGREDIENTI: (2 persone):

- 2 quarti di cipolla
- 160 g di riso carnaroli (o quello che più si preferisce)
- circa 8 asparagi
- 2 cucchiaini di aceto di vino
- qb di acqua
- qb di olio extra vergine di oliva
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- qb sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Preparare il trito molto fine di cipolla e metterlo in un tegame antiaderente con un filo di olio; aggiungere un pochino di acqua bollente per evitare che soffrigga troppo.

Aggiungere in una pentola il riso e farlo tostare per bene per poi aggiungere l'aceto e lasciar evaporare qualche minuto; cuocere poi aggiungendo l'acqua bollente.

Pulire e tagliare finalmente gli asparagi ma lasciare le punte intere; aggiungere successivamente gli asparagi tagliati in padella ma lasciare da parte le punte.

SECONDO

Continuare ad aggiungere l'acqua bollente per completare la cottura e aggiungere ora il sale e un pochino di pepe. Un paio di minuti prima della cottura del riso, condire con una leggera grattugiata di scorza al limone e del timo; Infine, a fuoco spento aggiungere un pò di parmigiano reggiano e timo fresco.

CURIOSITA':

Questo non è un semplice risotto ma un piatto speciale, perché l'acidità e il profumo del limone si accostano in modo molto raffinato al sapore ferroso seppur delicato degli asparagi. Il limone conferisce maggiore sprint e carattere deciso ad un piatto tradizionale e conosciuto da tutti.

SECONDO

■ ZUCCHINE SALATE E MARINATE (CONDIVISA GENTILMENTE DA NONNA ALDINA CAVAGNINI)

Le zucchine marinate sono il contorno perfetto nelle giornate calde.

È proprio d'estate che si trovano le zucchine migliori e l'assortimento nell'azienda della nostra scuola è davvero variegato. Bene, allora se avete voglia di fare un buon piatto con questo ortaggio, provate questa nostra ricetta, semplice e economica. Le zucchine marinate sono un abbinamento perfetto sia con i secondi di carne che con quelli di pesce, insomma un vero asso nella manica!

Le zucchine marinate sono davvero buone e sono perfette in ogni occasione!

Se amate i contorni freddi e da preparare in anticipo, provate anche le melanzane grigliate o i peperoni in padella: Favolose!

INGREDIENTI: (2-4 persone)

- 8 grosse zucchine
- 8 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
- aceto di vino bianco
- 1 peperoncino piccante
- sale e pepe nero macinato

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Lavate le zucchine sotto l'acqua fredda e spuntatene per l'estremità. Asciugate bene con carta da cucina. Tagliatele a rondelle e fate scaldare l'olio in una grande padella, Friggere le zucchine per 7-8 minuti; mettete in una scodella. Fate scaldare l'aceto con il sale e peperoncino fino al punto di ebollizione, poi versatelo sulle zucchine. Spruzzate generosamente con pepe e coprire. Lasciate riposare per 24 ore prima di consumarle. Servite a temperatura ambiente.

SECONDO

■ MILLEFOGLIE DI PATATE E ZUCCHINE

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 120 g farina 00
- 200 ml latte
- 4 patate (di media grandezza)
- 2 zucchine
- 100 g guanciale
- 50 g parmigiano
- 8 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- sale
- pepe

SECONDO

PROCEDIMENTO:

Per preparare la millefoglie di patate e zucchine per prima cosa dedicatevi al taglio delle verdure; pelate le patate e tagliatele a fettine sottili con la mandolina o con un coltello e spuntate le estremità delle zucchine e tagliatele a rondelle sempre con la mandolina o con il coltello.

In una ciotola mettete le uova, aggiungete un pizzico di sale, il pepe e il parmigiano grattugiato e mescolate con una frusta a mano e unite anche la farina 00, ripetere amalgamando benissimo fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

Aggiungere all'impasto della torta millefoglie salata anche il lievito istantaneo e ripetere il movimento con l'arnese da cucina che si sta utilizzando per mescolare, successivamente incorporare le zucchine a fette, le patate a fette e il guanciale a cubetti.

Mescolare l'impasto della millefoglie di patate e zucchine con una spatola e versarlo nella tortiera rivestita con carta forno e cuocere la millefoglie salata in forno già caldo, in modalità statica a 180° per circa 35 minuti o comunque fin quando la superficie sarà completamente dorata.

Togliere la dal forno e lasciarla intiepidire.

La millefoglie con patate e zucchine è ottima calda ma è ancora più buona gustata fredda!

SECONDO

■ PASTELLA 1

INGREDIENTI:

- 100 gr di farina 00
- 100 ml di acqua gassata (fredda)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

Mettere in una ciotola farina e sale, fare un buco al centro e mettere l'olio extravergine d'oliva.

Girare con una forchetta e aggiungere pian piano tutta l'acqua frizzante, in seguito togliere i grumi con una frusta per ottenere una pastella liscia.

Scaldare in una padella l'olio di semi.

DOLCE

■ PASTELLA 2

INGREDIENTI:

- 1 albume
- 60 g di farina di grano tenero
- 45 g di fecola di patate
- 5 g di lievito in polvere non vanigliato
- 110 g di acqua naturale
- q.b. di sale

PROCEDIMENTO:

Sistemare la frusta a filo di una ciotola d'acciaio, montare a neve l'albume e mettere da parte. Unire la fecola di patate, la farina di grano tenero e il lievito in polvere, versare l'acqua naturale e amalgamare il composto, incorporare l'albume montato a neve fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea.

DOLCE

CHEESECAKE ALLE MELE

INGREDIENTI:

- 300 g di biscotti secchi
- 125 g di Burro
- due confezioni e mezzo di Formaggio Fresco Spalmabile
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 uova
- una fialetta di aroma alla vaniglia
- 1 fialetta di aroma al limone
- 2 mele
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaio di chiodi di garofano in polvere

PREPARAZIONE:

- Per preparare la cheesecake alle mele prendete un frullatore e tritate finemente i biscotti, poi fate fondere il Burro ed unitelo ai biscotti mescolando bene il tutto.
- Foderate uno stampo per torte con la carta forno, versatevi all'interno il composto di biscotti e con il dorso di un cucchiaio livellate e compattate bene il tutto, ponete nel freezer per qualche minuto.

DOLCE

- In una ciotola lavorate il Formaggio Fresco Spalmabile con lo zucchero di canna utilizzando le fruste elettriche, poi aggiungete le uova, le fialette di aroma alla vaniglia e al limone e mescolate bene il tutto.
- Estraiete il guscio dal freezer e versatevi la crema di formaggio, livellando bene il tutto, poi tenete da parte.
- In una ciotola versate la farina, lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano, mescolate bene, poi pelate le mele e tagliatele a fettine sottili.
- Passate le fettine di mela nella miscela di farina e disponetele sulla torta in maniera decorativa.
- Fate cuocere la torta in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti, poi fate freddare e ponete in frigorifero per 4 ore.

Servite la vostra cheesecake alle mele spolverizzandola con pochissima cannella.

CURIOSITA':

Vi viene in mente lo stRudel? I profumi rievocano la ricetta tradizionale del Trentino Alto Adige ma essa viene rivisitata in ottica moderna tra la Apple Cake americana e la cheese cake di fragole.

DOLCE

■ PASKA REVISIONATO CON MELE (ПАСКА) | UA

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 125 g di di burro
- 200 ml di latte intero
- 1 bustina di vanillina
- 3 **uova**
- 170 g di zucchero
- 100 g di **mele** tagliate a cubetti
- 125 g di yogurt
- 24 g di lievito di birra
- 700 g di farina 00

GLASSA (volontaria)

- 2 **albumi**
- 300 g di zucchero a velo
- oppure mettere un **marmellata** al posto dell glassa

DOLCE

PROCEDIMENTO:

Prendere il latte e scaldare fino ad intiepidire.

Aggiungere 100 grammi di zucchero, 12 grammi di lievito di birra in polvere e un poco di farina.

Mescolare bene e mettere a riposare in un posto a temperatura ambiente. In una bacinella mescolare le uova con lo zucchero, lo yogurt, il burro morbido, la vanillina e il primo impasto, aggiungendo piano piano la farina con il lievito rimanente.

Lavorare bene l'impasto fino a quando diventa omogeneo e lasciatelo riposare in un luogo a temperatura ambiente.

Quando l'impasto ha raddoppiato il suo volume unire i cubetti di mela e mescolare accuratamente. Mettere l'impasto del Paska in una forma imburrata e cuocere in forno per circa 45 minuti a 170° C.

Quando il Paska sarà pronto e tiepido decorare con la glassa o una marmellata a piacere.

Per la glassa unire i bianchi delle uova con lo zucchero a velo.

DOLCE

■ TORTA MARGHERITA SENZA GLUTINE

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 160 g zucchero
- 120 g di latte
- 80 g di burro
- 160 g farina di riso
- 50 g fecola di patate
- 16 g lievito per dolci
- 1 limoni solo la scorza grattugiata
- 160 g zucchero
- 120 g latte
- zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO:

- Separare i tuorli dagli albumi e montate a neve gli albumi.
- In un'altra ciotola mescolate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungete il burro morbido, a temperatura ambiente, e la scorza di un limone con buccia edibile.
- Aggiungete poi il latte incorporando la farina di riso, la fecola di patate, il lievito per dolci e mescolate bene, fino a raggiungere un composto senza grumi.
- Aggiungete adesso gli albumi montati a neve e mescolate con movimenti lenti dal basso verso l'alto, per non far smontare il composto.
- Versate il composto nella teglia da forno da 22 cm di diametro e portate la torta a cuocere in forno statico, preriscaldato a 170° per 35 minuti circa. Decorate la torta con lo zucchero a velo.

DOLCE

■ TORTA DI FRUTTA ESOTICA

Per la pasta frolla:

- 2 tuorli
- 1 baccello di vaniglia
- 150 g di burro freddo
- 250 g di farina 00
- 100 g di zucchero a velo

Per la crema chantilly:

- ½ scorza di arancia e zenzero grattugiato
- 4 tuorli
- 40 g di amido di mais (maizena)
- 120 g di zucchero
- 500 ml di latte
- 20 g di farina 00
- 200 ml di panna montata non zuccherata

Per la copertura:

- 250 g di fragole
- 4 fette di ananas
- 4 fette di mango
- 2 kiwi
- 2 frutti della passione
- q.b. di menta

DOLCE

PROCEDIMENTO:

- Per la frolla mettere in una ciotola la farina, lo zucchero a velo, i semi della bacca di vaniglia e il burro tagliato a pezzi. Impastare con le mani fino ad ottenere un composto sabbioso e in seguito unire i tuorli e impastate ancora.
- Create un panetto e avvolgetelo nella pellicola, fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
- Nel frattempo per fare la crema mettete il latte in un pentolino aggiungendo la scorza d'arancia e lo zenzero, accendere la fiamma e portare fino a sfiorare il bollore.
- Mettete i tuorli e lo zucchero in un altro pentolino e mescolare, unite amido di mais e farina.
- Mescolate per evitare la formazione di grumi, aggiungete il latte precedentemente scaldato e mescolare ancora. Cuocere la crema ottenuta finché non diventerà soda (circa 10 minuti).
- Coprite la crema con una pellicola mettendola a contatto con la crema. Una volta raffreddata unire la panna precedentemente montata e mettere in frigorifero. Con la frolla formare un cerchio spesso circa 4 mm, mettere il disco in uno stampo da 24 cm e staccate gli eccessi di pasta e con una forchetta fate dei forellini.
- Cuocete per circa 20/25 minuti a 180°.
- Mettete la crema nella frolla e livellatela con un cucchiaino, riporre nel frigorifero.
- Tagliate la frutta e decorate la torta a piacere.
- Guarnite con delle foglioline di menta.

DOLCE

■ TORTA AL CIOCCOLATO

VARIANTE CON I CACHI

La Torta cioccolato e cachi è un dolce morbidissimo e molto umido, da preparare in pochi minuti ed è una vera delizia per ogni occasione.

INGREDIENTI:

- 200 g farina 00
- 3 cachi maturi (per miglior esperienza si consiglia quelle della nostra scuola curate dai studenti e professori con amore)
- 40 g cacao amaro in polvere
- mezza bustina di lievito istantaneo per dolci
- 70 ml olio di semi
- 50 g zucchero di canna
- 1 cucchiaino cannella in polvere

DOLCE

PROCEDIMENTO:

- Iniziare a preparare la Torta cioccolato e cachi, soffice e umida. Come prima cosa pelare i cachi e metterli in un frullatore, devono diventare una purea.
- Versare la purea di cachi in una ciotola, aggiungerci la farina setacciata con il lievito.
- Poi aggiungiamo il cacao, lo zucchero, l'olio e un cucchiaino di cannella, mescolare tutti gli ingredienti.
- Preriscaldare il forno a 180 gradi. Versare l'impasto in una teglia a cerniera rivestita da carta forno di circa 20 cm.
- Cuocere per 40-45 minuti.
- Togliere dal forno e aspettare che si raffreddi completamente.
- Lasciare raffreddare.
- Spolverare con abbondante cacao amaro in polvere.

DOLCE

■ VARIANTE CON LE PERE

INGREDIENTI:

Quantità per uno stampo da 24 cm

- 4 pere grandi molto sode e dure (per miglior esperienza si consiglia quelle della nostra scuola curate dai studenti e professori con amore)
- 170 gr di farina '00
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 170 gr di zucchero
- 70 gr di olio di semi di girasole oppure burro fuso
- 2 uova
- 125 gr di yogurt ai frutti di bosco (oppure classico bianco) a temperatura ambiente
- 130 di cioccolato fondente (in scaglie o in gocce)
- 1 bustina di vaniglia oppure 1 cucchiaino di estratto
- 1 bustina di lievito per dolci

DOLCE

PROCEDIMENTO:

- Montare le uova, zucchero e vaniglia per 2 minuti con le fruste, fino a quando l'impasto non diventa spumoso e chiaro.
- Aggiungere contemporaneamente l'olio a filo.
- Alternare la farina, cacao e lievito precedentemente setacciati allo yogurt (se in pezzi, frullatelo); aggiungere il cioccolato in gocce o scaglie mescolando, poi sbucciate le pere, tagliandole a fette, come più si preferisce, successivamente versate l'impasto in una teglia oliata o imburrata e perfettamente infarinata.
- Aggiungere le pere sulla superficie circolarmente e infine una manciata gocce
- Cuocete in forno già caldo a 180° per 40 - 45 minuti. Il tempo è indicativo e può variare a seconda del forno; in questo lasso di tempo si sconsiglia di aprirlo per almeno i primi 30 minuti
- Sforare dopo 10 minuti e lasciate intiepidire. Ecco la Torta pere e cioccolato soffice, morbida, cioccolatosa, secondo la ricetta classica facilissima!
- Consigli utili:-La torta si conserva a temperatura ambiente per 3 - 4 giorni, in un luogo asciutto.

DOLCE

■ TORTA RICOTTA E PERE

INGREDIENTI:

- 300 g di farina 00
- 200 g di zucchero semolato
- 3 uova (per miglior esperienza si consiglia quelle delle galline della nostra scuola)
- 350 g di ricotta (per miglior esperienza si consiglia quella della nostra scuola artigianale)
- 500 g di pere + q.b per la decorazione (per miglior esperienza si consiglia quelle della nostra scuola curate dai studenti e professori con amore)
- 16 g di lievito per dolci
- scorza di un limone grattugiato

DOLCE

PROCEDIMENTO:

Per preparare questa torta iniziamo a mescolare con una frusta a mano le uova con lo zucchero. A parte, ammorbidiamo la ricotta utilizzando le fruste elettriche. Quando sarà bella cremosa la uniamo nella boule con le uova. Mescoliamo e poi aggiungiamo poco per volta, setacciando, la farina.

Versiamo quindi il lievito per dolci e la scorza di limone grattugiata, e amalgamiamo gli ingredienti: l'impasto sarà abbastanza corposo ma cercate di mescolare bene, aiutandovi sia con la frusta a mano che con una spatola da cucina.

Uniamo le pere tagliate a cubetti, mescoliamo ancora e poi trasferiamo il composto in una tortiera da 24 cm di diametro, precedentemente imburata e infarinata.

Guarnire con qualche fettina di pera e cuociamo in forno ventilato già caldo a 170° per circa 60 minuti (o in forno statico a 180° per circa 65 minuti): la cottura è piuttosto lunga, meglio, verso la fine del tempo indicato, controllare con uno stecchino se la torta è ben cotta anche al centro. Spolveriamo con lo zucchero a velo e gustiamo la nostra torta morbida ricotta e pere.

DOLCE

TORTA PANNA E FRAGOLE

INGREDIENTI:

per un pan di spagna da 20 cm di diametro

- 4 uova
- 200 g di zucchero
- 180 g di farina 00
- q.b.scorza di limone

PER FARCIRE E DECORARE

- 500 ml di panna fresca liquida
- 300 g di fragole (per miglior esperienza si consiglia quelle della nostra scuola curate dai studenti e professori con amore)
- 50 g di zucchero

PER LA BAGNA

- q.b.sciroppo alla fragola

PROCEDIMENTO:

Per realizzare la ricetta torta panna e fragole iniziate a preparare la base di pan di spagna. In una ciotola montate le uova insieme allo zucchero, aiutatevi con le fruste elettriche e montatele alla massima velocità per 15 minuti.

Quando le uova saranno soffici e chiare iniziate ad incorporare la farina 00 poca per volta abbassando la velocità delle fruste.

Unite la scorza di limone e versate il compost della torta fragole e panna in uno stampo imburrato e infarinato.

Fate cuocere la base della torta alle fragole in forno già caldo, modalità statica a 180° per circa 35 minuti.

Sfornatela e lasciatela raffreddare completamente.

DOLCE

FARCITURA DELLA TORTA CON LA PANNA

- Lavate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele a pezzetti.
(Ricordatevi di lasciarne qualcuna intera per la decorazione finale del dolce di fragole).
- Mettetele in una ciotola con lo zucchero e due cucchiaini di acqua fredda.
- Mescolate e vedrete che in questo modo avrete ricavato uno sciroppo alle fragole.
- Filtratelo con un colino a maglie strette e tenetelo da parte perché ci servirà per bagnare i dischi di pan di spagna.
- In una ciotola a parte montate la panna fresca liquida a neve ben ferma.
- Dividetela in due ciotole perché una parte ci servirà completamente bianca per la decorazione.
- Mettete nell'altra ciotola di panna montata metà delle fragole e mescolate.
- Tagliate il pan di spagna a metà con un coltello seghettato e ricavate due dischi.
- Poggiate il primo disco su un piatto e bagnatelo con lo sciroppo alle fragole.
- Mettete sulla base la panna montata con le fragole e livellate.
- Aggiungete le fragole lasciate da parte e con un cucchiaino cercate di metterle sparse.
- Ricoprite la farcia con l'altro disco di pan di spagna.

DOLCE

VARIANTI E CONSIGLI:

Potete bagnare la torta anche con acqua e zucchero o con del latte.

Potete leggere il mio articolo su [BAGNE PER TORTE E DOLCI](#)

Potete decorare la torta di panna come preferite.

Potete preparare il pan di spagna con la farina di riso o farina per celiaci in questo modo potrete gustare la torta fragole e panna senza glutine.

Potete realizzare la torta alla panna montata e fragole senza lattosio utilizzando la panna vegetale al posto della panna fresca.

CONSERVAZIONE:

La ricetta torta fragole con la panna senza burro si conserva in frigo per 2 giorni.

DOLCE

■ MUFFIN AL MIRTILLO

INGREDIENTI:

- 240 gr di farina '00
- 180 ml di latte a temp ambiente (che potete sostituire con latte di riso, scremato o di soia)
- 65 gr di burro fuso freddo oppure 65 ml di olio di semi di girasole (non cambia nulla)
- 150 gr d zucchero semolato
- 2 uova intere (per miglior esperienza si consiglia quelle delle galline della nostra scuola)
- 10 gr di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (in alternativa i semi di 1/2 bacca, oppure 1/2 bustina di vanillina)
- 125 gr di mirtilli o frutti di bosco freschi preferibilmente per avere una esperienza migliore i mirtilli della nostra scuola trattati con cura e amore (metà nell'impasto metà distribuiti sopra)

PROCEDIMENTO:

I Muffin ai mirtilli (Blueberry Muffin) sono i classici dolcetti monoporzione, soffici e golosi, tipici della pasticceria americana! Tra le Ricette Muffin più amate e conosciute! Si preparano con un impasto facile e veloce pronto in 5 minuti a base di farina, latte, uova, zucchero, arricchito con tanti mirtilli o frutti di bosco dentro e sopra; che in cottura rilasceranno tutto il loro sapore rendendo i Muffin ai mirtilli morbidissimi al morso, profumati e incredibilmente gustosi!

DOLCE

■ CROSTATA AI FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI:

PER LA PASTA FROLLA

- 1 uovo
- 100 gr di burro
- 100 gr di zucchero
- 200 gr di farina 00
- 1 pizzico di sale

PER LA CREMA PASTICCIERA

- 400 gr di latte intero
- 100 gr di panna fresca da montare
- 150 gr di tuorli d'uovo (circa 8)
- 150 gr di zucchero
- 40 gr di maizena
- 1 baccello di vaniglia

PER LA COPERTURA DI FRUTTI DI BOSCO

- 150 gr di more
- 200 gr di mirtilli (per miglior esperienza si consiglia quelle della nostra scuola curate dai studenti e professori con amore)
- 100 gr di ribes
- 150 gr di lamponi
- zucchero a velo qb

DOLCE

PROCEDIMENTO:

La prima cosa è preparare la base di pasta frolla che verrà riempita successivamente con la crema pasticciera.

Impastate insieme farina, burro e zucchero con un pizzico di sale. Amalgamate fino ad ottenere un composto granuloso, a quel punto aggiungete l'uovo intero e impastate velocemente fino a quando l'impasto non sarà omogeneo e non appiccicoso.

Formate una palla, copritela con pellicola trasparente e mettete in frigorifero per almeno 30 minuti.

Passate ora alla crema pasticciera.

Montate i tuorli d'uovo con lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia sino a renderli ben spumosi, quindi aggiungete l'amido di mais, mescolando bene. In una casseruola mettete a scaldare il latte e la panna. Quando arriverà quasi a ebollizione, togliete dal fuoco e aggiungete la montata di uova senza mescolare.

Rimettete la casseruola sul fuoco e attendete che il latte riprenda il bollore. Quando il latte, bollendo, tenderà a ricoprire la montata di uova che ci galleggiava sopra, rimontate velocemente con una frusta per 15/20 secondi o comunque sino a che la crema non sarà diventata densa e morbida.

DOLCE

Trasferite la crema così ottenuta in un contenitore largo e basso, ricoprendola subito con la pellicola per alimenti per evitare la formazione della fastidiosa pellicina in superficie, mettete la pellicola direttamente a contatto con la crema. Fate raffreddare velocemente mettendo il contenitore in uno più grande con acqua e ghiaccio, quindi riponete in frigorifero per completare il raffreddamento. Quando la base si sarà raffreddata riempitela con la crema pasticciera, livellate per bene. Prendete i frutti di bosco, lavateli e asciugateli, quindi mescolateli insieme in una ciotola.

Distribuiteli irregolarmente su tutta la crostata seguendo la vostra fantasia. Conservate la crostata ai frutti di bosco in frigorifero e prima di servirla spolveratela abbondantemente con lo zucchero a velo.

SUGGERIMENTO:

Nel caso si volesse fare qualcosa da portare dietro più piccolo anche per spuntino quando avrete voglia di un dolce, potrete fare i Cestini alla frutta che sono dolcetti di pasticceria squisiti, la versione mignon della Crostata di frutta. Si tratta di piccoli gusci di pasta frolla ripieni di vellutata crema pasticcera e farciti con frutta di stagione a scelta! Friabili, cremosi, dal gusto fresco, in due parole: incredibilmente golosi!

DOLCE

■ GELATINA DI FRUTTA - ALLE FRAGOLE (ANCHE PER I PIÙ PICCOLI)

INGREDIENTI:

- 500 g di fragole
- 100 g di zucchero
- 3 fogli di gelatina
- 1 / 2 limoni

PROCEDIMENTO:

Mettete i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti. Lavate la frutta, togliete eventuali foglie, fatela a pezzetti con un coltello ben affilato e poi mettetela nel bicchiere del frullatore.

Aggiungete lo zucchero, frullate fino ad avere un composto omogeneo; setacciate poi in modo da eliminare eventuali pezzi.

Versare un bicchiere d'acqua (se volete, potete sostituire con 40 ml di vino bianco o spumante), in un pentolino e fate scaldare a fuoco lento. Scolate e strizzate i fogli di gelatina e aggiungeteli all'acqua o al vino e fateli sciogliere a fiamma bassa mescolando in continuazione per 3 minuti fino a farlo diventare sciropposo.

Togliete la gelatina dal fuoco e fatela intiepidire, continuate a mescolare per evitare che si addensi, versate la gelatina nella ciotola con il composto frullato alla frutta, mescolatele bene.

Mettetela in ciotoline monoporzione e tenetela in frigorifero fino al momento di mangiarla.

SUGGERIMENTI:

La gelatina di frutta è facilissima da preparare e perfetta per i bambini; noi useremo le fragole che produciamo nell'azienda della nostra scuola, ma questi frutti potete sostituirli con altri di stagione. Kiwi, ananas e papaia non vanno bene perché rilasciano sostanze che non fanno solidificare la gelatina.



Sara
PATTINI

chef / food writer /
blogger
www.sitobellissimo.it

STUDENTI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO

■ Angilella Sarah
Ballabio Edgardo
Ballanti Thomas
Banfi Mara
Bernazzani Beatrice
Bertipaglia Enea
Briancesco Andrea
Bonassi Greta
Boracco Daniele
Castagna Davide
Finotto Matteo
Fiorio Saoul
Fumagalli Andrea
Giacquinto Sara
Iacono Samuel
Lorusso Giada Marianna
Malacasa Alessandro
Milisenda Emanuele
Notaro Daniele
Pagano Gabriele
Pallanti Thomas
Piccolo Aurora
Pogliani Asia
Prada Francesco
Pupo Alice
Quiroz Moran Carlos Antonio
Stefanoni Francesca
Suriano Marco