

I BUFFET dell'ESTATE

Ricette per far festa
- vol. 2 -



Luglio 2018
Autori Vari
E-book



**La prima LIBRERIA ONLINE dedicata agli eBook di CUCINA
SERVIZI DI VISIBILITÀ PER OPERATORI DEL SETTORE CIBO E BEVANDE**

I BUFFET DELL'ESTATE Ricette per far festa – VOL.2

Questo E-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso ricette e immagini e che restano gli unici proprietari, responsabili e garanti dei propri contenuti.

Progetto grafico: Paola Uberti

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori e di LIBRICETTE.eu ed è riguardata dalla licenza [Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](#).

Pubblicazione a distribuzione gratuita.

© 2018 LIBRICETTE.eu

NOTA IMPORTANTE: in questo E-book sono menzionati alcolici. Il consumo di queste sostanze è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul [sito del Ministero della Salute](#).

Fonti delle immagini

Le immagini dei piatti finiti sono state fornite a LIBRICETTE.eu dagli autori delle ricette che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini stesse e della loro autenticità.

LIBRICETTE.eu non si ritiene responsabile in caso di contenziosi legati alle suddette ricette e immagini.

Immagine di copertina: fotografia di Paola Uberti.

Pagine 11, 40, 53, 65, 79, 86 : elaborazione grafica di immagini scaricate dal sito web [pixabay.com](#) e dal sito web [unsplash.com](#), libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti si ritiene sollevata da qualsiasi responsabilità legata alla non corretta interpretazione dei contenuti di questo eBook o ad eventuali errori o refusi tipografici.

LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu





Ringrazio di cuore coloro che, in vari modi, hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera.

Gli **autori** che, assieme a me, hanno creato le ricette:
Monica Benedetto e Nicolò, le Cuoche Clandestine
Anna Giudice e Giovanna Lombardi, Fernanda Demuru,
Roberto Leopardi, Anna Laura Mattesini, Lara Tedesco.

Il nostro **media partner** [ATNEWS](#).

Lo **sponsor** [IdeeGreen](#) che ha sostenuto l'opera.

Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

**Questo eBook è stato
realizzato con il sostegno
dello SPONSOR**



IdeeGreen.it è il punto di riferimento sul web per tutti quanti hanno a cuore la tutela dell'ambiente, il risparmio energetico, la creazione di un'economia sostenibile e uno stile di vita sano, attento all'alimentazione e al benessere psicofisico.

Per questo motivo abbiamo deciso con piacere di sostenere l'iniziativa di Libricette.eu finalizzata a offrire una panoramica completa dei più interessanti E-book dedicati alle ricette, con un occhio di riguardo alle ricette pensate per assicurare **un'alimentazione sana e completa, riducendo anche gli sprechi di cibo che spesso gettiamo per pigrizia o mancanza di idee sui possibili utilizzi.**

Gli E-book sono inoltre un modo di leggere e informarsi assolutamente Green in quanto consentono di non abbattere alberi per stampare libri cartacei e perché possono essere acquistati online a un prezzo particolarmente vantaggioso.

IdeeGreen.it è attualmente visitato, ogni giorno, da oltre 140.000 utenti unici, principalmente provenienti dalle ricerche effettuate su Google dove i nostri articoli sono ben posizionati, grazie al fatto di essere accurati, unici, originali e firmati.

La redazione di IdeeGreen è impegnata a fornire ai propri utenti **articoli completi, veritieri e indipendenti anche nelle seguenti aree tematiche: Ecoturismo, Energie Alternative, Mobilità sostenibile, Agricoltura e Giardinaggio, Animali domestici, Bioedilizia e Risparmio.**

www.ideegreen.it



**Collabora alla diffusione
di questo eBook
il nostro MEDIA PARTNER**



Atnews.it è il Quotidiano online della **Provincia di Asti e di Langhe-Roero e Monferrato**.

Dal 2011 fornisce agli astigiani informazioni in tempo reale sulla vita quotidiana ma non solo. I suoi contenuti speciali, le sue rubriche e la forte sensibilità verso le tematiche di stretta attualità e di interesse generale sono a portata di clic di tutti, ovunque ci si trovi. Non a caso, **Atnews.it è letto tutti i giorni in tutto il Mondo**.

Editore è l'Associazione L'Astigiano 3.0, ente culturale nonprofit, incentrato sulla **valorizzazione delle realtà e delle tradizioni locali attraverso la comunicazione nel web**.

Atnews.it e **LIBRICETTE.eu** collaborano da tempo per **diffondere cultura e informazione enogastronomica di qualità**, finalizzate a raccontare il territorio piemontese attraverso la cucina.

Sul sito del quotidiano sono disponibili **ricette della tradizione o realizzate con le eccellenze regionali**, vero e proprio patrimonio da salvaguardare e del quale promuovere la conoscenza.

www.atnews.it





Presentazione dell'opera

di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

Eccoli lì, ordinatamente sistemati su un tavolo. Mostrano i loro colori scintillanti, strati che si alternano, seducenti forme tondeggianti o raffinate opere di geometrico design in miniatura. Si lasciano ammirare all'interno delle loro gabbie di vetro *très chic* dalle quali, sono certi, qualcuno li tirerà fuori, oppure si abbandonano mollemente nella conca di piccoli cucchiari quasi a citare la Maja Desnuda. Oppure ancora godono delle rotondità di ciotole mignon o fanno comunella in grandi piatti.

Sto parlando di **bicchierini, cucchiari, finger food, bocconcini, barattolini** e di tutti quei cibi destinati ai nostri **buffet dell'estate**.

Sono tanti gli elementi che concorrono a rendere **irresistibili** le preparazioni alle quali è dedicato questo eBook.

Chi venera la cucina, incurante delle ore trascorse in piedi e di temperature proibitive che terrebbero lontano da qualsiasi fonte di calore anche un drago ignivomo, difficilmente non ama organizzare **ricchi buffet**. Essi sono una "scusa" per cucinare tanto, per divertirsi, per dedicarsi a un'attività che rende felici, per prendersi cura delle persone che mangeranno e, perché no, per compiere un innocente atto di esibizionismo culinario.

Dal punto di vista di chi approccia un buffet dall'altra parte della barricata, ovvero dei destinatari del cibo preparato, l'abbondanza, la

varietà e la cura della presentazione si condensano in un unico **potentissimo richiamo al consumo**, veicolato da una stimolazione visiva impattante e straordinariamente efficace nella sua qualità quasi ipnotica.

Un buffet offre la possibilità di mangiare in autonomia, di assaggiare, di provare, di **trascendere le regole di un pasto canonico che prevede di essere guidati nel succedersi dei piatti**.

Il buffet è libertà, curiosità da soddisfare, esibizione attraente, desiderio di tradurre in sapori, completando l'esperienza che potrà così divenire più "concreta", le informazioni visive e olfattive che il cervello riceve.

Insomma, **le ricette destinate ai buffet seducono e appagano sia chi le prepara, sia che le consuma**, non c'è nulla da fare, a patto che le si concepisca rispettando il principio secondo il quale i piatti devono essere **coerenti tra loro, ben presentati e rappresentare un'esperienza di gusto accattivante, intensa e completa**.

È importante ricordare che tutto ciò che gira attorno al concetto di buffet, ovvero aperitivi, apericena, la piemontesissima "Merenda Sinoira" di antica memoria contadina, densa di significati storici e sociali (fortunatamente conservatisi e oggetto di rilancio culturale), pur essendo un modo di mangiare evidentemente più **informale** di un pasto al tavolo, non trascende certo da una serie di **regole di organizzazione e buon comportamento**, come abbiamo

approfonditamente spiegato nel **primo volume** cui fa seguito quest'opera e che vi invito a **scaricare gratuitamente cliccando [QUI](#)**.

In questo **secondo volume** dedicato alle ricette per **I BUFFET DELL'ESTATE**, troverete tante nuove **idee** per creare un buffet che lascerà un bellissimo ricordo ai vostri ospiti.

Anche questa volta abbiamo voluto regalarvi **un'opera ricca e utile** che incontra i gusti di tutti e che spazia da ricette semplicissime e veloci ad altre più elaborate.

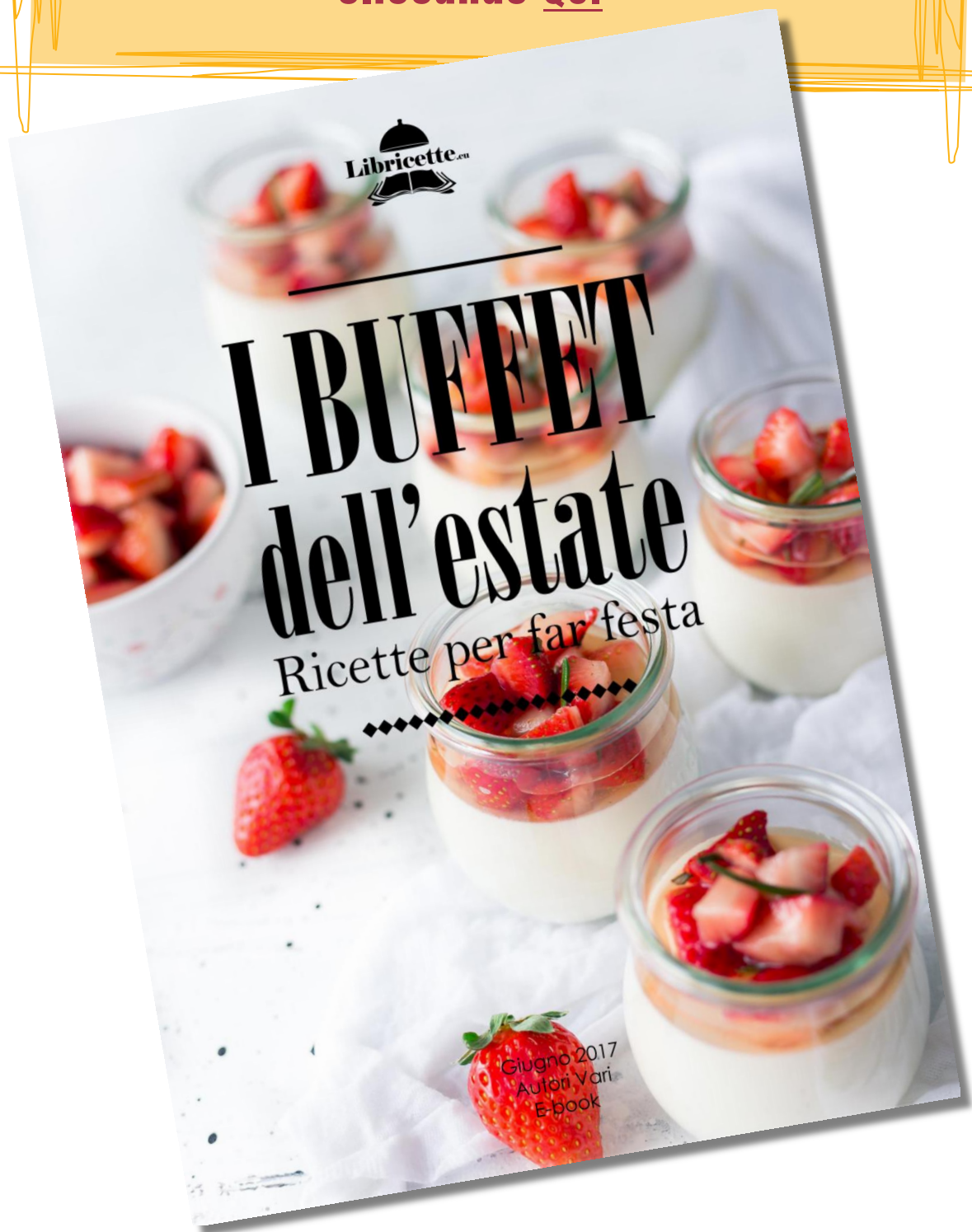
Le proposte si articolano in **creative golosità** di vario genere, ricette dal **sapore italiano**, preparazioni che citano **cucine etniche**, **fritti** che fanno sognare e **piccoli dolci** seducenti.

Tra divertenti finger food, deliziosi cucchiari, golosi bicchierini, nel rispetto della **filosofia di LIBRICETTE.eu** che vuole fare qualcosa di concreto **per ridurre gli sprechi alimentari**, abbiamo inserito anche **alcune ricette ANTI SPRECO**. Queste confermano un concetto importante, finalizzato a scalzare vecchi e infondati pensieri e atteggiamenti: **la cucina del recupero e del riciclo va a braccetto con creatività ed eleganza**.

E ora...fate partire gli inviti per i vostri ospiti e prepariamo assieme uno stupefacente buffet!



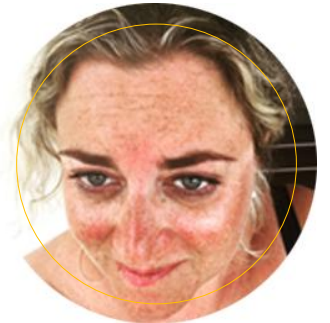
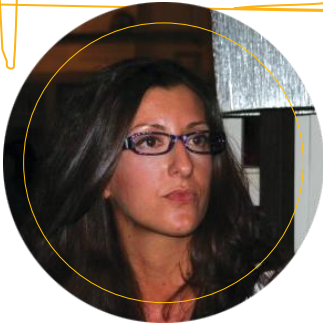
**Scarica GRATUITAMENTE il PRIMO VOLUME
dedicato alle
RICETTE PER I BUFFET DELL'ESTATE
cliccando QUI**



Giugno 2017
Autori Vari
E-book



Gli autori



Paola "Stelly" Uberti Monica Benedetto e Nicolò

Le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi Fernanda Demuru

Roberto Leopardi Anna Laura Mattesini Lara Tedesco



Le ricetta



**Non per vizio,
ma per SFIZIO**

golosità di tutti i tipi

“Tra Piemonte e Sicilia” Caponata di MELANZANE con RAMASSIN

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



Una ricetta che **unisce** idealmente **Piemonte** e **Sicilia** all'insegna di sapori che oscillano tra la **naturale dolcezza** dei Ramassin (le tipiche susine piemontesi), la **sapidità** dei capperi e delle olive, la **freschezza** dell'origano e di un tocco di liquirizia. I pinoli, così piacevolmente **croccanti** e dal sapore inconfondibile, completano un **piattino delizioso** che saprà sorprendervi e deliziarvi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

130 grammi di melanzana già privata del picciolo

130 grammi di Ramassin maturi e dolci

35 grammi di polpa di olive verdi

15 grammi di capperi dissalati

Origano secco q.b.

Un pizzico di liquirizia in polvere

1 cucchiaino scarso di scalogno sbucciato e grattugiato al momento

Un pizzico di aglio disidratato granulare

Succo di limone appena spremuto q.b.

Scorza di limone non trattato prelevata al momento con il riga limoni q.b.

1,5 cucchiari di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

20 grammi di pinoli

4 foglioline di basilico fresco per decorare

PROCEDIMENTO

Taglio le melanzane a fette spesse 0,5 centimetri circa. Riscaldo una piastra antiaderente e vi cuocio gli ortaggi 4 minuti per parte o fino a quando sono morbidi e leggermente abbrustoliti. Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Taglio i Ramassin a metà ed elimino il nocciolo, quindi riduco la polpa a cubetti per poi tritarla grossolanamente e trasferirla in una capace ciotola.

Taglio le melanzane allo stesso modo e le unisco ai Ramassin.

Trito non troppo finemente olive e capperi e li metto nella ciotola.

Unisco origano, liquirizia, scalogno, aglio, succo e scorza di limone.

Condisco con olio, poco sale (olive e capperi sono già salati) e pepe, mescolo e tengo da parte.

Riscaldo una padellina antiaderente e vi tosto i pinoli fino a quando sono fragranti e dorati, avendo cura di non bruciarli. Lascio intiepidire, dopodiché unisco i pinoli agli altri ingredienti e mescolo con cura.

Inumidisco quattro piccoli stampi troncoconici con un po' d'acqua e vi distribuisco il preparato. Presso delicatamente per compattare, quindi rovescio su quattro piattini.

Decoro con il basilico e servo.

I BOUREKAS

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)



Bourekas: detti anche **börek**, **borekas** e in molti altri modi, sono tipici della **cucina mediorientale**. Sono involucri di **pasta sfoglia**, **fillo**, o un sottilissimo **impasto morbido all'acqua** e il **ripieno** può essere sia dolce che salato. Una denominazione, quindi, che copre un'infinità di preparazioni.

La sfoglia è quella superveloce di **Michel Roux**, un validissimo sostituto della sfoglia classica.

Il ripieno... beh, il ripieno è saporitissimo e morbido e lo strappo alla dieta ci sta tutto. *"Il mondo è fatto di burro: si scioglie e si rifà secondo le stagioni e cambia sempre forma"*

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PEZZI DI 12 CM DI LATO

Per la pasta sfoglia:

500 gr farina

500 gr burro freddissimo

250 gr acqua ghiacciata

Un cucchiaino di sale

Per il ripieno:

500 gr ricotta setacciata

250 gr feta sbriciolata

250 Parmigiano Reggiano grattugiato

2 tuori

Un cucchiaino di amido di mais

Per decorare:

1 uovo setacciato al colino

Semi di sesamo

PROCEDIMENTO

Per la sfoglia.
Impastate velocemente burro e farina fino ad ottenere una consistenza grumosa.

Cominciate ora ad aggiungere acqua e sale formando una palla che porrete a riposare in frigorifero almeno mezz'ora.

Riprendete l'impasto e tiratelo in un rettangolo di 40 x 20 centimetri. Dividetelo idealmente in tre settori e piegate quello superiore verso il basso coprendolo con quello inferiore.
Ruotate di 90 gradi e ripetete la piegatura.
Avvolgete nella pellicola e ponete in frigorifero per mezz'ora.

Riprendete nuovamente l'impasto e ripetete la piegatura descritta sopra per due volte.

Fate riposare almeno mezz'ora prima di utilizzare.

Questo impasto "sfoglia" meno rispetto alla versione classica, ma dà comunque soddisfazione e ottimi risultati.

Per il ripieno.
La ricetta di www.kosherlikeme.com è per 20 bourekas di circa 12 centimetri di lato e prevede una quantità di pasta sfoglia di circa 1,5 Kilogrammi.

Mescolate tutti gli ingredienti del ripieno e metteteli in frigorifero.

Tirate la sfoglia fino ad uno spessore di circa 6 millimetri.
Ritagliate quadrati di 12 centimetri di lato.

Farcite con il ripieno precedentemente preparato.

Chiudete dando la forma di un triangolo.

Spennellate con uovo setacciato al colino e guarnite con semi di sesamo.

Preriscaldare il forno a 200°C ventilato.
Abbassate la temperatura a 180°C e infornate per circa 30 minuti fino a doratura.

Servite!



BIGNÈ CON GORGONZOLA, NOCCIOLE e PESCA

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi,
fondatrici del blog
[CUOCHE CLANDESTINE](#)

Un **abbinamento insolito**, in cui un formaggio grasso, "invernale" viene rinfrescato dalla dolcezza di un tipico frutto dell'estate: la pesca. Siccome fa caldo, abbiamo deciso di acquistare bignè già pronti anziché farli da zero. Ma la scelta è vostra: senza dubbio, se li farete in casa, il prodotto sarà migliore!

Le dosi che vi diamo servono per riempire **dai 12 ai 15 bignè** di media grandezza (dipende dalle dimensioni).

INGREDIENTI PER 12 - 15 PEZZI

Bignè già pronti

200 grammi di Gorgonzola dolce

4 cucchiari di panna da montare

100 grammi di Ricotta

Una pesca noce

Una manciata di nocciole tritate

Sale

Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate la pesca a fettine spesse mezzo centimetro.

Mettete nel bicchiere del mixer il gorgonzola, la panna, la ricotta.

Frullate fino a ottenere una crema liscia e densa.

Assaggiate e regolate di sale e pepe a vostro gusto.

Mettete il composto in una tasca da pasticciere.

Togliete la calotta ai bignè e riempite con un po' di crema.

Spolverate la crema con nocciole tritate e posizionate in cima una fetta di pesca.

Appoggiate la calotta del bignè di lato et voilà, è tutto fatto.

Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

I MACARON SALATI di Tropea

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 6 MONOPORZIONI

Per i macaron:

150 g zucchero al velo

150 g farina di mandorle

110 g albumi vecchi (almeno 3 giorni) – divisi in due ciotole da 55g l'una

150 g zucchero semolato

50 millilitri di acqua

Per la crema di burrata:

150 grammi di burrata

Un pizzico di sale

Un pizzico di origano

Due cucchiaini di panna fresca

Per la gelatina di pomodoro:

120 grammi di succo di pomodoro

3 grammi di colla di pesce

Un peperoncino piccante

Per la cipolla agrodolce:

200 grammi di cipolla rossa di Tropea

40 grammi di burro

80 grammi di zucchero

30 millilitri di aceto di vino rosso

Per la salsa di basilico:

Almeno 30 foglie di basilico fresco

Due cucchiaini di olio extravergine di oliva

Un pizzico di sale

Un cucchiaino arachidi tostate

PROCEDIMENTO

Per la preparazione dei macaron vi rimando al blog [Soffici di Ilaria Talimani](#), dove troverete le sue eccellenti ed esaurienti spiegazioni.

Per preparare la crema di burrata è sufficiente frullare insieme gli ingredienti.

Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e lessatela in acqua salata per un minuto, giusto il tempo di ammorbidirla.

Nel frattempo, sciogliete in un tegamino il burro con lo zucchero e aggiungete la cipolla non appena lo zucchero inizia a caramellare.

Cuocete per 4 - 5 minuti, poi aggiungete l'aceto e lasciate evaporare.

La gelatina di pomodoro si prepara portando quasi a bollore il succo e lasciandovi in infusione il peperoncino piccante.

Nel frattempo si ammolla la colla di pesce in 20 millilitri di acqua.

Non appena il succo di pomodoro inizia ad intiepidire, si toglie il peperoncino e si aggiunge la colla di pesce ben strizzata, rimescolando con una frusta per evitare grumi.

Si versa in un recipiente adatto e dopo qualche minuto si passa in frigorifero.

Per ottenere la salsa al basilico si devono utilizzare foglie fresche e sane, ben lavate ed asciugate. Si mettono in un tritatutto insieme agli altri ingredienti e si frita a brevi colpi, raccogliendo di volta in volta con una spatola la salsa che si deposita sui lati del tritatutto e portandola verso il centro.

L'olio va aggiunto poco alla volta, fino a raggiungere la densità desiderata.

Farcire metà dei macaron con la crema di burrata e un cubetto di gelatina di pomodoro.

L'altra metà andrà riempita con le cipolle agrodolci e guarnita con la salsa al basilico.



TARTELLETTE di SFOGLIA con ZUCCHINI agrodolci

di Roberto Leopardi, fondatore
del blog [RED TOMATO](#) e
del gruppo Facebook [CibusHD](#)

Le **tartellette di sfoglia** con **zucchini agrodolci**, sono una ricetta **sfiziosa** e davvero di **facile** esecuzione. Adatte per l'aperitivo o una gita fuori porta, renderanno il momento **piacevole** e **gustoso**.

Gli zucchini agrodolci si preparano in **pochissimi minuti** e, oltre a essere utilizzati per farcire questa sfoglia croccante, si sposano perfettamente a **carne** e **pesce** come accompagnamento.

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

Zucchini scuro di medie dimensioni 1
Aglio 1 spicchio
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Aceto di mele 2 cucchiari
Zucchero di canna 1 cucchiario
Pasta sfoglia rettangolare di buona qualità
una confezione
Paprika dolce a piacere
Tuorlo d'uovo 1

PROCEDIMENTO

Lavate, asciugate e spuntate la zuccina.
Con l'aiuto di un pelapatate, tagliatela in tante fette sottili.

In una padella, rosolate con un giro d'olio lo spicchio d'aglio in camicia (lo spicchio rimane intero con la sua pellicola e schiacciato con il palmo della mano) rimuovendolo quando è dorato.

Unite ora gli zucchini, aggiustate di sale e pepe, sfumate con l'aceto di mele e spolverizzate con lo zucchero di canna.
Mescolate e cuocete a fiamma vivace per 4 - 5 minuti.
Lasciate intiepidire.

Portare il forno a 180°C.

Aprire il vostro rotolo di pasta sfoglia su una leccarda da forno.

Con un coppa pasta del diametro di 10 centimetri, ritagliate 6 dischi.
Rimuovete i ritagli di pasta: potrete utilizzarli successivamente per preparare salatini al forno.

In una ciotolina, sbattete leggermente il tuorlo e insaporitelo con un pizzico di sale e della paprika dolce, secondo il vostro gusto.

Ora che la farcitura è ormai fredda, distribuitela al centro dei vostri dischi, lasciando libero il bordo.

Infornate a mezza altezza e in modalità statica per 12 - 15 minuti o fino a doratura. I tempi dipendono molto dal vostro forno: tenete la preparazione sotto controllo.

Sfornate le vostre tartellette di sfoglia con zucchini agrodolci e servitele ai vostri amici, il successo è garantito!

“Sardinette” POLPETTE crude di SARDINE al FINOCCHIETTO con yogurt

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com

Se di alta qualità e correttamente conservati, i **cibi in scatola** sono una grandissimo **aiuto** in cucina. Si adattano perfettamente a quei momenti in cui manca tempo, manca voglia, fa troppo caldo...

Io amo particolarmente le **sardine** sottolio. Sento che esse sono legate a qualcosa in me, ma non riesco a identificare quel qualcosa, forse un ricordo lontano, forse una combinazione di momento-persona particolarmente piacevole

che non sono in grado di recuperare nella memoria.

Fatto sta che aprendo una confezione di sardine sottolio, **aggiungendo pochi ingredienti** tra i quali il mio virtuoso e anti spreco pangrattato fatto in casa, e compiendo semplici gesti ho ottenuto **deliziosi cucchiari** perfetti per un buffet.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le polpette:

2 cucchiaini di semi di finocchietto selvatico

100 grammi di sardine in olio extravergine di oliva di alta qualità sgocciolate e tamponate con carta da cucina

½ cucchiaino di erba cipollina fresca finemente tagliuzzata al momento

20 grammi di polpa di olive verdi finemente tritata

Peperoncino fresco tritato (se in stagione) o secco sbriciolato q.b.

½ cucchiaino di succo di limone appena spremuto

15 grammi di pangrattato preferibilmente fatto in casa

Pepe nero macinato al momento q.b.

Sale e necessario q.b.

Per la salsa di yogurt:

160 grammi di yogurt bianco magro

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Inoltre:

Foglioline di menta fresca per decorare

PROCEDIMENTO

Riscaldo una padella antiaderente e vi tosto i semi di finocchietto per pochi istanti: quando sono fragranti, sono pronti. Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Sistemo le sardine in una capace ciotola e le rompo con una forchetta per ottenere una struttura piuttosto fine.

Unisco i semi di finocchietto e tutti gli altri ingredienti delle polpette. Amalgamo il tutto continuando a lavorare con la forchetta, quindi lascio riposare per 15 minuti.

Devo ottenere una massa morbida ma non troppo molle che mi permetta di formare piccole sfere: se necessario, regolo la quantità di pangrattato.

Suddivido il composto in porzioni del peso di 10 grammi circa ciascuna e realizzo le polpette che sistemo in piccoli cucchiari.

In una ciotola condisco lo yogurt con olio, sale e pepe, quindi ne verso un cucchiaino su ogni polpetta.

Decoro con una fogliolina di menta a polpetta e servo.



BACI di DAMA al SALMONE

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE

Questa ricetta l'ho pubblicata sul mio primo blog nel Febbraio 2016. Vi sono affezionata e periodicamente, a prescindere dalle feste, li porto sulla mia tavola.

Quando si parla di **Baci di Dama** vengono in mente i **dolcetti amati e famosi**, quelli originari del Piemonte: due friabili mezze sfere alle nocciole, unite da un goloso strato di cioccolato. Qui sono in **versione salata**: sperimentati per la prima volta nel menù di Natale 2015, sono andati a ruba!!!

La ricetta di questi Baci salati l'ho vista in TV, preparata dallo Chef Daniele Persegani.

I Baci sono farciti con una **crema al salmone** (e pepe rosa in salamoia che ho omesso per problemi d'intolleranza).
Per definirli basta solo una parola: **deliziosi**.

INGREDIENTI PER 4 - 6 PERSONE

Per i Baci di Dama:

100 grammi di farina di mandorle

100 g farina 00

80 grammi di Parmigiano Reggiano

80 grammi di burro

30 millilitri di vino bianco

Per la farcia:

50 grammi di salmone affumicato

60 grammi di formaggio fresco spalmabile

Un cucchiaino di erbe aromatiche a piacere finemente tritate (io ho utilizzato solo erba cipollina fresca tagliuzzata)

Un pizzico di noce moscata

Sale fino q.b.

Pepe q.b.

Pepe rosa in salamoia (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Impastare in planetaria o nel robot da cucina farina di mandorle e farina 00, Parmigiano Reggiano, vino bianco e burro.

Dare la forma di una palla e lasciare riposare l'impasto coperto con pellicola per circa un'ora.

Trascorso il tempo di riposo, staccare dall'impasto pezzetti di pasta e formare palline possibilmente tutte uguali (la dimensione è a piacere, io le ho fatte piccole).

Adagiare le palline su una teglia foderata con carta forno, ben distanziate tra loro e cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 28 - 30 minuti.

Terminata la cottura, togliere dal forno e lasciare raffreddare.

Preparare la farcia.
Lavorare il formaggio spalmabile per facilitare l'aggiunta degli altri ingredienti.

Tritare grossolanamente il salmone e unirlo al formaggio.

Aggiungere l'erba cipollina (oppure il mix di erbe), aggiustare di sale e pepe (oppure pepe rosa in salamoia) ed amalgamare.

Unire due mezze sfere con un po' di farcia e proseguire fino a terminare gli ingredienti.



**FINGER di TONNO marinato in
crosta di SESAMO**

di Lara Tedesco, fondatrice del blog
LARA & THE KITCHEN

Finger food, mon amour...Soprattutto d'estate e deve essere anche una preparazione **veloce**. Perché fa caldo e non ho voglia di stare troppo sui fornelli a "trafficare".

Oggi vi propongo un semplicissimo finger a base di **tonno fresco** che a piacere potrete servire nei cucchiari oppure infilzato su un bello stecco. Vi consiglio di comprare il filetto di tonno in una pescheria di fiducia, perché se ne sentono talmente tante che a volte è davvero "spaventoso" non sapere l'esatta provenienza del pesce.

Vi basti sapere che il famoso tonno rosso è praticamente introvabile, e, sinceramente, avrebbe un costo talmente alto che non varrebbe neanche la spesa per preparare questo finger food.

Il tonno che comunemente troviamo nei negozi è quello di qualità "pinna gialla", se siete fortunati e il vostro commerciante di fiducia è onesto, pescato nell'Oceano Atlantico e, a meno che non abbia subito trattamenti a base di monossido di carbonio, presenta carni dal colore rosso intenso. Diversamente, se trovate filetti già tagliati di colore vermiglio acceso, sappiate che sono stati preventivamente trattati con monossido di carbonio, tra l'altro pratica illegale, per rallentare la naturale decomposizione del prodotto.

Ora, non voglio impaurirvi, ma semplicemente mettervi in guardia da tutti i rischi che si posso incontrare a causa di venditori veramente scorretti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 grammi di filetto di tonno fresco (una fetta spessa circa due centimetri)

Un bicchiere di vino bianco secco

Salsa di soia q.b.

Semi di sesamo q.b.

Semi di sesamo nero q.b.

2 foglie di lattuga

PROCEDIMENTO

Lavate e asciugate il filetto di tonno.

Tagliate il filetto in cubi il più regolari possibile di circa due centimetri di lato.

In una ciotola di medie dimensioni mescolate il vino assieme a un cucchiario di salsa di soia e mettetevi i cubi di tonno a marinare per un'ora circa.

Nel frattempo preparate i cucchiari da finger food: adagiatevi sopra un quadratino di foglia di lattuga e una goccia di salsa di soia.

Sgocciolate il tonno dalla marinata e "impanatelo" su tutti i lati passandolo nei semi di sesamo che precedentemente avrete allargato su un piatto piano.

Scaldare una padella larga su fuoco moderato, quindi grigliatevi i cubi di tonno da tutti i lati, così da far colorare leggermente il sesamo (circa un minuto, un minuto e mezzo per lato), infine appoggiateli sui cucchiari appena preparati.

Decorate con semi di sesamo nero.

CAPELANTE caramellate al PEPERONCINO Scorpion Moruga

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)



Capessante caramellate con sale al peperoncino Scorpion Moruga, su cialda croccante con riduzione alla vodka e polvere di corallo accompagnate da broccoletti freschi. Ecco, questo dovrebbe essere il titolo completo della ricetta, ma mi sembrava un tantino eccessivo. D'altra parte, se si ha la fortuna di poter usufruire di **prodotti di altissima qualità**, bisogna valorizzarli al massimo.

Per una che vive in Calabria come me, **il peperoncino è di casa**, onnipresente ed usato continuamente in quasi tutti i piatti. I peperoncini non sono solo più o meno piccanti e di forme diverse, ma sono **un mondo colorato e variegato**, ricco di **sapori e sfumature** inaspettate. Ho voluto osare con le capessante e un sale aromatizzato al peperoncino Scorpion Moruga, di cui mi sono innamorata al primo assaggio.

INGREDIENTI PER 6 MONOPORZIONI

6 capessante con il corallo

Miele diiglio

Sale aromatizzato al peperoncino Trinidad Scorpion Moruga

50 grammi di burro

2 cucchiari di vodka

150 grammi di broccoletti (in estate utilizzare una verdura di stagione come, ad esempio, fiori di zucca fritti e croccanti)

Sale fino q.b.

Olio extra vergine di oliva q.b.

Per le cialde:

100 grammi di farina 0

40 grammi di burro

Due uova medie

Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Per le cialde lavorare il burro ammorbidito con due tuorli, aggiungere il sale e la farina setacciata.

Unire delicatamente gli albumi montati a neve e lasciare riposare qualche minuto.

Versare l'impasto a cucchiaiate nella cialdiera e cuocere 2/3 minuti per lato. Se non avete la cialdiera, potete utilizzare una padella antiaderente ben calda, cercando di dare una forma rotonda e sottile.

Staccare i coralli dalle capessante, sciacquare tutto, tamponare con carta assorbente.

Fare asciugare i coralli in forno a 70° oppure nel microonde a temperatura minima, fino a quando saranno croccanti.

Tritare molto finemente e tenere da parte.

Spennellare le capessante con il miele e rosolarle nel burro due minuti per lato.

Insaporire con il sale al peperoncino (la punta di un cucchiaino) e versare la vodka.

Lasciare evaporare, togliere le capessante e tenerle in caldo.

Aggiungere un cucchiaino di miele alla salsa e fare addensare.

Nel frattempo, scottare per pochi minuti le cime dei broccoletti (o verdura estiva in stagione), in acqua bollente salata, poi passarle in olio caldo per renderle croccanti, conservando il gusto leggermente amarognolo.

Sistemare in ogni piatto una cialdina, poggiarvi una capessante caramellata, aggiungere la verdura e accompagnare con la salsa, spolverando il tutto con il corallo tritato.

GAMBERI SU CREMA E FRUTTA

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

70
anni
gian

70
anni
gian

70
anni
GIAN

INGREDIENTI PER 10 PORZIONI

10 gamberi freschi

Un ananas di piccole dimensioni

200 grammi di formaggio fresco spalmabile

100 grammi di Mascarpone

PROCEDIMENTO

Pulite i gamberi e sbollentateli per qualche minuto, poi scolateli e metteteli da parte. Appena sono freddi, sgusciateli.

Prendete l'ananas privatelo della buccia e della parte centrale, quindi tagliatelo a dadini.

In una ciotola ponete il formaggio spalmabile e il Mascarpone.

Con lo sbattitore elettrico dotato di fruste, montate il composto.

Adagiate l'ananas sul fondo di ciotoline.

Utilizzando un sac à poche con beccuccio a fiore, mettete un po' di crema di formaggio sull'ananas.

Adagiate un gambero, inserite un mini cucchiaino e servite.

**“Non chiamatelo becchime”
Insalata fredda di MIGLIO
con SALAME COTTO e TIMO**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



Per molto tempo è stato considerato becchime da uccelli, tanto da rischiare "l'estinzione culinaria", ma il **miglio** (nello specifico i granelli ricavati dall'omonima graminacea spesso identificata come cereale minore o alternativo), ci permette di realizzare piatti che hanno nel loro DNA il frizzante stimolo dato dall'approcciare qualcosa di **non quotidiano**. Con i suoi grani tondi, piccoli e intensamente colorati di giallo, trasmette **allegria** solo a guardarlo. Il miglio contiene una buona quantità di

proteine, vitamine e sali minerali.

L'assenza di glutine, inoltre, lo rende una vincente alternativa al riso per gli intolleranti. Insomma, non è solo piacevole alla vista, è anche un **alimento virtuoso** e si rivela perfetto per creare insalate fredde o couscous diversi da quello di semola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 grammi di miglio decorticato

Olio extravergine di oliva q.b.

80 grammi di Salame Cotto Piemontese o, in mancanza, Mortadella di Bologna IGP

4 rametti di timo fresco + 4 cime per decorare

2 cucchiaini di erba cipollina fresca finemente tagliuzzata al momento

Aceto di vino bianco q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Miele di millefiori di montagna q.b.

PROCEDIMENTO

Dopo un esame visivo finalizzato ad eliminare eventuali impurità, sciacquo ripetutamente il miglio sotto acqua fredda corrente.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso il miglio mantenendolo al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione (25 minuti nel mio caso).

Nel frattempo preparo una capace ciotola contenente acqua e ghiaccio.

Scolo il miglio in un colino a maglia molto fitta e lo raffreddo nell'acqua e ghiaccio; scolo nuovamente cercando di eliminare tutto il liquido, quindi trasferisco in un contenitore capiente e condisco con un po' di olio. Mescolo e tengo da parte.

Scaldo bene una piastra antiaderente.

Privo il salame del budello, lo taglio a cubetti piuttosto piccoli e lo arrostisco velocemente sulla piastra: deve diventare fragrante e leggermente abbrustolito. Lascio raffreddare.

Aggiungo il salame al miglio, quindi aggiungo il timo sfogliato e l'erba cipollina.

Condisco con olio, aceto, sale e pepe e mescolo con cura.

Prima di servirla, lascio l'insalata fuori dal frigorifero affinché non sia troppo fredda per un tempo commisurato alla temperatura ambiente al fine di evitare deperimenti.

Suddivido in ciotoline individuali, irroro con un po' di miele, finisco con una macinata di pepe, decoro con il timo tenuto da parte e servo.



SFIZIOSITÀ per l'APERITIVO

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Ieri sera **aperitivo** tra amiche: devo dire che, appena arrivata a casa, marito e figlio hanno voluto anche loro un aperitivo, lamentandosi di essere stati abbandonati :-(((

Quindi all'opera con una cosina veloce veloce in forno, grazie a [Fatto in casa di Benedetta](#), che ci dà sempre tante idee.

Al marito una birra, a Niky un the freddo e la pace in casa è tornata. Quindi vi suggerisco questa ricetta per una **coccola in famiglia...**

INGREDIENTI PER 4 - 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
2 patate
6 cucchiari di concentrato di pomodoro
Sale q.b.
Olio di oliva q.b.
Rametti di rosmarino

PROCEDIMENTO

Lavate, pelate e con l'aiuto della mandolina ricavate delle fettine sottili di patate che tenete da parte, tagliate la pasta sfoglia in 6 quadrati, con una forchetta bucherellatela; spalmate un cucchiario di concentrato di pomodoro in ogni rettangolo, poi adagiate le fettine di patate sovrapposte le une alle altre, salate, mettete un filo d'olio, e il rosmarino. Spostate su una teglia ricoperta di carta da forno cuocete a 220° per 25 minuti in modalità statica.

Mini TOAD IN HOLE

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog

[EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 8 PERSONE

8 fette grandi di prosciutto crudo

8 fette di pane a lievitazione naturale, ciascuna di 10 x 15 centimetri

Mezza tazza di burro non salato a temperatura ambiente

8 uova di quaglia

8 fette di pomodoro fresco

8 grandi foglie di basilico fresco

Sale q.b.

Pepe nero macinato fresco q.b.

PROCEDIMENTO

Preriscaldate il forno a 175°C.

Disponete le fette di prosciutto in un unico strato su una teglia e cuocere per 6 - 8 minuti, fino a renderle raggrinzite e croccanti.

Mettete da parte il prosciutto e alzate la temperatura del forno a 190°C.

Utilizzando un cutter rotondo da 7 - 8 centimetri, ritagliate 2 tondi da ciascuna fetta di pane.

Con un tagliapasta da 2,5 centimetri, togliete un cerchio dal centro di 8 dei tondi ottenuti.

Spalmate tutti e 16 i tondi di pane grandi su entrambi i lati con il burro.

Scaldate una teglia antiaderente e resistente al forno a fuoco medio - alto.

Disponete gli 8 tondi di pane senza buchi nella padella e tostateli, girando una volta, circa 3 minuti per lato, fino a ottenere una leggera doratura.

Su ogni fetta di pane disponete un pezzo di prosciutto, una fetta di pomodoro e una foglia di basilico. Tenete da parte.

Mettete i pezzi di pane con i fori al centro nella padella e abbassate il fuoco a medio. Tostate la parte inferiore per circa 3 minuti, fino a ottenere un colore marrone chiaro.

Capovolgete il pane e rompete un uovo di quaglia nel foro di ogni fetta.

Trasferite la padella in forno e cuocete per 3 - 5 minuti, fino a quando gli albumi sono opachi e i tuorli sono ancora gocciolanti.

Posizionate i tondi riempiti di uova sopra i tondi di pane farciti.

Condite con sale e pepe e servite i MINI TOAD IN HOLE immediatamente.



POLPETTE a POIS

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Sulla tavola dei buffet bisogna portare **piatti colorati**: noi oggi ci siamo sbizzarriti creando queste polpette che abbiamo immaginato a pois... **bisogna fantasticare in cucina**.

Ecco piattino **veloce** e **semplice**: si prepara davvero in un batter d'occhio, quindi appuntate la ricetta e quando più vi aggrada, realizzatela!

INGREDIENTI

400 grammi di carne di maiale macinata

Un uovo

2 carote

40 grammi di foglie di spinacino

2 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato

2 cucchiari di pangrattato

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Ponete la carne in una ciotola capiente e lavoratela un po'.

A parte sbattete l'uovo e incorporatelo alla carne.

Pulite le carote e tagliatele in una piccola julienne.

Tritate lo spinacino.

Aggiungete tutti gli ingredienti così preparati alla carne, impastate, unite infine il Parmigiano Reggiano e il pangrattato e aggiustate di sale e pepe.

Rivestite una teglia di carta forno e create le vostre polpette: non devono essere molto grandi. Adagiatele sulla placca, irroratele con un filo d'olio e cuocetele in forno già caldo a 180°C per un massimo di 15 minuti.



**Sapori di
casa nostra
stile italiano**



**“Ricordi di casa”
ZUCCHINI grigliati
in CARPIONE LEGGERO**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com

Zucchini in Carpione: parole che si sono fatte ricordo.

Ricordo della mia mamma che le preparava spesso e le sistemava nella pirofila di vetro assieme alle **uova al tegamino** e alle **cotolette**. Ricordo i suoi carpioni a dir poco straordinari, dei quali mio fratello era ghiottissimo e ai quali mio padre, grande amante della carne, sottraeva le cotolette prima di tutto il resto. Sentire e riconoscere profonda **emotività** in un piatto, nel suo odore, nelle sue consistenze e nei

rumori e profumi generati durante la preparazione, per me è sempre una grande emozione.

Oggi mi è bastato riscaldare l'aceto per vivere **ricordi indelebili**, a ennesima conferma che il cibo è uno dei più potenti mezzi di **comunicazione** silenziosa con la nostra profonda intimità.

Questa ricetta è un personalissimo omaggio a un ricordo che voglio mantenere intatto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 grammi di bacche di ginepro

2 grammi di bacche di pepe di Sichuan

2 grammi di grani di pepe bianco

2 grammi di semi di cumino

200 millilitri di aceto di vino bianco

2,5 cucchiaini di miele di melata

La scorza di mezzo limone non trattato piccolo tagliata a pezzi + un po' prelevata con il riga limoni per decorare

4 foglie di menta fresca grandi + 4 foglioline per decorare

1 foglia di alloro grande

Sale q.b.

300 grammi di zucchini chiari

5 grammi di amido di mais

80 millilitri di acqua a temperatura ambiente

1 presa di zucchero di canna Demerara

PROCEDIMENTO

Riunisco bacche di ginepro, pepe di Sichuan, pepe bianco e semi di cumino in un mortaio e pesto il tutto molto grossolanamente. Riscaldo una grande padella antiaderente e vi tosto le spezie per pochi istanti, avendo cura di non bruciarle: quando sono fragranti, sono pronte.

Verso l'aceto, unisco il miele, porto a bollore cuocio per tre minuti a fiamma vivace.

Lontano dal fuoco unisco la scorza di limone, la menta, l'alloro e un po' di sale.

Mescolo, copro e lascio riposare per 1 ora.

Nel frattempo spunto gli zucchini e li taglio nel senso della lunghezza in fette spesse 3 millimetri circa.

Riscaldo una piastra antiaderente e vi cuocio gli ortaggi 3 minuti per parte: devono ammorbidirsi leggermente senza perdere croccantezza e diventare dorate.

Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Trascorso il tempo di riposo, filtro il composto a base di aceto ed elimino spezie, erbe e scorza di limone.

In un pentolino dal fondo spesso stempero l'amido di mais con l'acqua versata a filo.

Aggiungo l'aceto filtrato e lo zucchero, mescolo e cuocio a fiamma media fino al bollore: la preparazione deve addensarsi e velare il dorso di un cucchiaino di metallo.

Lascio intiepidire.

Taglio gli zucchini a pezzi non troppo piccoli.

Verso un po' di aceto addensato sul fondo di 4 barattolini a chiusura ermetica, quindi unisco gli zucchini.

Verso altro aceto, chiudo i barattolini e li metto in frigorifero per almeno 4 ore.

Al momento di servire, apro i barattolini, decoro con una fogliolina di menta e un po' di scorza di limone prelevata con il riga limoni e servo.

NOTA

Questa ricetta può essere preparata il giorno precedente suddividendola in barattolini monoporzione. È una grande comodità e il piatto, dopo un giorno di riposo, sarà ancora più buono.



POMODORINI di PACHINO sfiziosi

Ricetta di Totò
di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)

Pomodorini semplicissimi, freschi e molto italiani. Anzi, di chiara derivazione napoletana: una ricetta di **Totò**.

So che mi attirerò lampi e fulmini, ma ammetto di non essere mai stata una sua fan, non sono riuscita ad apprezzare il suo umorismo, la sua ironia, la sua verve. Al contrario, mi piaceva in quelle rare occasioni di "serietà", dove si manifestava l'Uomo e non il giullare.

Dopo tanto tempo e grazie al paziente lavoro di raccolta della figlia **Liliana De Curtis**, ho iniziato ad apprezzare anche queste ricette, così **vere**, **genuine** e molto nel suo stile.

Ve ne propongo una **facilissima** da realizzare e piena di **colore** ed **allegria**.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

20 pomodorini di Pachino

Due bocconcini di mozzarella fiordilatte o di bufala

Un mazzetto di basilico fresco

Una tazzina di pinoli

Una tazzina di capperi

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate la parte superiore dei pomodorini (che metterete da parte) e svuotateli delicatamente della polpa.

In una ciotola unite la mozzarella tagliata a dadini piccolissimi, il basilico tritato, i capperi, i pinoli e l'olio.

Aggiustate di sale e pepe e riempite i pomodorini col composto.

Ricopriteli con la loro calottina e disponeteli su un piatto da portata, decorando con qualche foglia di basilico.

“Il bicchierino della Bandiera” Insalata CAPRESE diversa

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



L'**Insalata Caprese** è un classico della cucina italiana che ha saputo varcare i confini nazionali, diventando **icona** e **chiave di volta** dei pranzi freschi e leggeri dell'estate. "Mediterraneità" allo stato puro e accostamento di colori che citano la bandiera nazionale e fondono la forza del sole, il candore del latte e la freschezza degli orti, questo piatto è anche un'occasione di divertimento perché, senza stravolgerlo, è possibile giocare con esso alla ricerca di **gustose varianti**.

In questa ricetta ho utilizzato **pomodorini dolci** che ho grigliato e tritato e **Mozzarella fiordilatte** che ho trasformato in **polpette** fresche e gustosissime, **senza cottura**: cosa dite, vi è venuta voglia di provare?

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 grammi di pomodorini Ciliegino maturi e dolci

3 cucchiari di pangrattato preferibilmente fatto in casa

2 cucchiaini rasi di paprika dolce in polvere

180 grammi di Mozzarella Fiordilatte

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva + un po' per rifinire il piatto

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

8 foglie di basilico fresco di medie dimensioni

PROCEDIMENTO

Riscaldo bene una piastra antiaderente su fiamma vivace, poi riduco il calore.

Taglio i pomodorini a metà e li appoggio sulla piastra con il taglio rivolto verso il basso.

Cuocio per circa 5 minuti: i pomodorini devono abbrustolirsi leggermente e ammorbidirsi.

Quando sono pronti, verso poca acqua calda per deglassare la piastra e cuocio ancora fino a quando il liquido è evaporato.

Trasferisco i pomodorini in un piatto prelevandoli con una spatola e li lascio raffreddare.

Nel frattempo, mescolo pangrattato e paprika in una ciotola.

Scolo la Mozzarella dal liquido di conservazione e la tampono con carta da cucina per asciugarla un po'.

Taglio a fette, poi trito finemente con un coltello affilato.

Trasferisco il trito di Mozzarella in un contenitore e condisco con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.

Mescolo con cura, poi suddivido la preparazione in 16 porzioni di peso identico e formo altrettante polpettine che poi passo nella miscela di pangrattato e paprika.

Tengo da parte.

Riduco i pomodorini in un trito sottilissimo utilizzando un coltello affilato, quindi li sistemo in una ciotola.

Condisco con il restante olio, sale e pepe e aggiungo 4 foglie di basilico spezzettate con le dita.

Mescolo e suddivido in quattro bicchieri bassi.

Aggiungo le polpettine di Mozzarella, irroro con un po' di olio, decoro con il rimanente basilico e servo immediatamente.



FRITTATA di BIANCHETTI

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Avere un amico pescivendolo ha tanti vantaggi. Il principale è che si ha sempre **pesce fresco** a domicilio.

Oggi il mio pescivendolo mi ha portato i **Rossetti**: cosa sono questi pesciolini?

Il Rossetto non è figlio della Triglia, come molti pensano, ma è figlio del Rossetto che al massimo raggiunge i due - tre centimetri di lunghezza e ha un colore rosato, da cui il nome.

Il **Bianchetto**, invece, è figlio della **Sardina** se venduto nei mesi invernali, dell'**Acciuga** se venduto in estate.

Prima del consumo, questi pesci devono essere **lavati** per eliminare granelli di sabbia e altre impurità, ma senza esagerare per non perdere l'**Arziglio**.

Cos'è l'Arziglio? L'Arziglio non è un ingrediente, ma rappresenta una sensazione, un profumo di mare, gli odori che si sentono quando ci si siede sulla battigia.

Oggi vi propongo la ricetta di una bella **FRITTATA!**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 gr. di Bianchetti

4 uova

50 gr. di formaggio Grana Padano
grattugiato

La mollica di 1 panino bagnata nel latte

Un ciuffo di prezzemolo fresco

Olio d'oliva

Sale

PROCEDIMENTO

Tritare il prezzemolo.

Pulire i Bianchetti, sbattere le uova e aggiungervi la mollica di pane, il Grana Padano e il prezzemolo.

Salare e unire i bianchetti.

Mescolare e procedere come per la cottura di una normale frittata.

ORZO ALLA SICILIANA

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI



INGREDIENTI PER 10 PORZIONI

180 grammi di orzo perlato

20 pomodorini Ciliegini

160 grammi di tonno in scatola

10 cucchiaini di pesto di pistacchio di Bronte

10 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Sciacquate l'orzo fino ad avere l'acqua pulita.

In una capiente pentola versate acqua, salate e portate a bollore.

Cuocete l'orzo per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo di cottura, scolatelo e mettetelo da parte in un contenitore capiente.

Sgocciate il tonno e spezzettatelo.

Tagliate i pomodorini precedentemente lavati e, insieme al tonno metteteli nella ciotola con l'orzo.

Mescolate aggiungendo l'olio, incorporate il pesto di pistacchio, assaggiate e, se necessario, aggiustate di sale.

Trasferire in piccoli contenitori da finger food e serviteli dotandoli di una piccola forchetta.

PROSCIUTTO e MELONE 4.0

di Anna Giudice e
Giovanna Lombardi,
fondatrici del blog
[CUOCHE CLANDESTINE](#)



Un classico delle tavole estive: prosciutto e melone.
Questa non è una ricetta, ma un consiglio di presentazione: come proporre un sapore classico, ma con due vesti insolite.

Gli ingredienti sono prosciutto crudo e melone ben maturo.

Preparazione

Il prosciutto crudo da preferire è quello di Parma, ben stagionato.

Se avete un forno a microonde siete avvantaggiati: ponete un paio di fette di prosciutto crudo su un piatto, copritelo con pellicola e fate cuocere alla massima temperatura per qualche secondo. Poi accompagnate la cottura "a vista", cioè, dopo i primi 30 secondi guardate l'aspetto del prosciutto: se risulta croccante e asciutto è pronto, altrimenti fate cuocere ancora qualche istante. Se non avete il microonde fate rosolare il prosciutto in padella. Alla fine, tagliate a striscioline e tenetelo da parte.

Il primo "new look" del prosciutto e melone che vi proponiamo è sotto forma di shottino. Il procedimento è semplice: si frulla il melone. Stop. Se vi piace e volete renderlo più particolare, aggiungete qualche goccia di limone o qualche goccia di rum!
Si versa il frullato in un bicchierino e si guarnisce con le striscioline di prosciutto croccanti.

Il secondo "abito di scena" del nostro prosciutto e melone presuppone che abbiate in casa l'attrezzo per realizzare le palline: il cosiddetto "scavino".

Ricavate, quindi, delle palline dal melone e presentatele in una coppa martini, sempre guarnite con il prosciutto croccante.

Poca fatica, poca spesa, massima resa. Vi piace?



**Un po' di
mondo
ispirazioni etniche**

**“Carmagnola in trasferta”
RISO BASMATI al CARDAMOMO
con CREMA di PEPERONI al COCCO**

di Paola “Stelly” Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu,
del blog SLELLY e di SLELLYBOOKS.com



Con i suoi chicchi affilati, candidi e naturalmente profumati e l'aura esotica che lo contraddistingue, il riso **Basmati** è davvero seducente. Amo molto consumarlo come **contorno** di stufati di carne, pesce o verdure pervasi da **vibrazioni speziate** che, ogni volta, mi ricordano quanto sia potente la natura che in piccole bacche, semi o fiori, condensa **sapori unici e inconfondibili**.

In questo bicchierino, un riso Basmati permeato dal profumo e dal sapore del **cardamomo** trova un saporito completamento in una semplice crema di **peperoni al cocco**: una ricetta facile e veloce per un buffet con citazioni etniche.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il riso al cardamomo:

1300 millilitri di acqua

2,5 grammi di cardamomo (baccelli interi)

100 grammi di riso Basmati

Olio di semi di mais q.b.

Per la crema di peperoni e cocco:

100 grammi di falde di peperone rosso quadrato di Carmagnola

45 grammi di latte di cocco non zuccherato

2 grammi di scalogno spellato

6 foglie di menta fresca di medie dimensioni + 4 cime fiorite o 4 foglie di piccole dimensioni per la decorazione

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

3 grammi di amido di mais

PROCEDIMENTO

Verso l'acqua in una pentola capiente.

Con la lama di un grosso coltello mantenuta parallela al piano di lavoro, schiaccio leggermente i baccelli di cardamomo per aprirli senza far fuoriuscire i semi.

Metto il cardamomo nell'acqua e porto a bollore a pentola coperta.

Raggiunto il bollore, salo l'acqua, vi tuffo il riso, copro nuovamente e cuocio il cereale mantenendolo ben al dente, basandomi sui tempi indicati sulla confezione (10 minuti nel mio caso).

Scolo il riso e lo condisco immediatamente con un po' di olio di semi di mais.

Mescoło con cura, allargo il cereale su un grande piatto e lo lascio raffreddare completamente.

Nel frattempo preparo la crema di peperoni al cocco.

Nel bicchiere del frullatore a immersione riunisco tutti gli ingredienti escluso l'amido di mais, quindi frullo per ottenere un composto molto fine.

In un pentolino dal fondo spesso stempero l'amido di mais con pochissima acqua ottenendo una crema densa senza grumi, quindi aggiungo il frullato di peperoni al cocco.

Porto a bollore, cuocio per un minuto, dopodiché spengo il fuoco e lascio raffreddare: la crema deve addensarsi e velare il dorso di un cucchiaino di metallo.

Quando il riso è freddo, elimino i baccelli di cardamomo.

Suddivido il riso in quattro bicchierini o ciotoline e aggiungo la crema di peperoni al cocco.

Decoro con le cime (o le foglioline) di menta e servo.



SPIEDINI di FETA CON TZATZIKI

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi,
fondatrici del blog
[CUOCHE CLANDESTINE](#)

Avete mai assaggiato un'**insalata alla greca**? Cetrioli, pomodori, olive Kalamata, origano e la meravigliosa Feta, il formaggio di capra tipico di quel Paese.

È un **formaggio famoso nel mondo** almeno quanto la nostra mozzarella: sono stati bravi i Greci a far conoscere il loro prodotto ovunque. Pensate che in Australia, con tutte le greggi che hanno, la Feta è il **primo prodotto caseario** del "down under"!

Noi lo conosciamo perché - magari - in Grecia ci siamo stati in vacanza o, invece, siamo stati a mangiare in una taverna in centro città...chissà. Comunque è **un formaggio fresco e saporito** al tempo stesso, ottimo per molte preparazioni, "re" dell'insalata alla greca.

Noi ne abbiamo fatto degli spiedini, usando i sapori dell'insalata. Purtroppo non abbiamo trovato le **olive Kalamata** e le abbiamo sostituite con delle normali olive nere. Se voi le trovate, usatele: il risultato sarà migliore!

Abbiamo accompagnato questi spiedini con la classica **salsa Tzatziki**, a base di cetriolo grattugiato, yogurt, aglio e menta.

Le dosi che vi diamo di seguito sono un minimo, una base di partenza per una decina di spiedini: potete moltiplicarle esponenzialmente per ricavarne quanti ne vorrete.

Un consiglio: tenete la Feta qualche ora fuori dal frigorifero prima di usarla, altrimenti rischia di spaccarsi quando la infilzate sullo spiedo.

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

2 cetrioli

Una decina di pomodori Ciliegino o Datterino

10 olive nere

150 grammi di Feta

1 yogurt greco (250 grammi)

1 spicchio di aglio

Qualche foglia di menta fresca

Origano secco

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

PER MONTARE GLI SPIEDINI

Spiedi di legno

PROCEDIMENTO

Per prima cosa preparare i pomodori arrosto. Non è obbligatorio: noi abbiamo scelto di arrostirli per favorire la masticabilità e renderli più dolci, ma potete usarli crudi. Arrostiti i pomodori per venti minuti in forno a 200°C. Devono soltanto afflosciarsi, non staldarsi.

Nel frattempo preparate lo Tzatziki. Lavate bene uno dei due cetrioli. Grattugiatelo con la grattugia fine, quella del formaggio andrà bene. Mettete a scolare la polpa in un colino, mescolandola prima con un cucchiaino di sale. Mezz'ora di riposo sarà sufficiente.

Trascorso il tempo, strizzate molto bene il cetriolo per far uscire tutta l'acqua di vegetazione.

Prendete una tazza capiente, metteteci lo yogurt, unite la polpa di cetriolo strizzata, l'aglio schiacciato e qualche fogliolina di menta tritata. Mescolate. Assaggiate e regolate di olio ed eventualmente pepe.

Tagliate a spicchi il restante cetriolo.

Tagliate la Feta a cubotti di 1 centimetro circa di lato.

Ora siete pronti a montare gli spiedini.

Infilate su ciascuno spiedo di legno un pomodoro, un cubetto di Feta, un'oliva e un pezzo di cetriolo. Spolverare con origano secco.

Potete servire gli spiedini su un piatto, con delle ciotoline di Tzatziki a parte oppure, come abbiamo fatto noi, mettere un po' di salsa in un bicchierino e appoggiarvi sopra lo spiedino.

E che la festa cominci: oppaaaa!

“Una frullata e via...”
Crema FREDDA di VERDURE e
MELONE con FETA alla MENTA

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



La **frutta** utilizzata nei **piatti salati**, siano essi complessi o semplici giustapposizioni di "opposti sensoriali" (impossibile non pensare a Prosciutto e Melone o Pere e Gorgonzola), fa parte della nostra cultura gastronomica. **Fresca, zuccherina**, a volte virante verso una **vibrante acidità**, altre fonte di infinita, seducente **dolcezza**, la frutta permette di creare ricette che sanno sorprendere, anche con pochi gesti e senza ricorrere a complesse tecniche di preparazione. Prendendo le mosse dal **Gazpacho** spagnolo, in

estate possiamo realizzare deliziose **zuppe** e **creme fredde** a base di **frutta** e **verdura** che, oltre ad assicurarci un pieno di preziose **sostanze nutritive**, iniettano **gioia** nella nostra anima grazie a profumi d'orto e di prati e a colori brillanti, capaci di parlare al bambino che si nasconde in noi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la crema fredda di verdure e melone:

140 grammi di pomodorini Piccadilly

55 grammi di falde di peperone rosso

100 grammi di melone maturo e dolce

8 grammi di scalogno sbucciato

1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la Feta alla menta:

80 grammi di Feta

5 foglie di menta fresca + 4 foglioline per decorare

Olio extravergine di oliva q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Elimino il picciolo dai pomodorini e li taglio in quarti, dopodiché li sistemo nel bicchiere del frullatore.

Unisco le falde di peperone e la polpa di melone tagliate a tocchetti, lo scalogno, l'olio e condisco con sale e pepe.

Frullo per ottenere un composto piuttosto fine.

Trasferisco la zuppa in quattro bicchierini e tengo da parte.

Sbriciolo la Feta in una ciotola, quindi la condisco con poco olio e una macinata di pepe.

Aggiungo la menta e mescolo delicatamente.

Suddivido la Feta nei bicchierini appoggiandola sulla zuppa, decoro con una fogliolina di menta e servo.



HUMMUS CON CAROTE

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

INGREDIENTI PER 15 PORZIONI

- 125 grammi di ceci secchi
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di soda
- 135 grammi di Tahina
- 2 cucchiari di succo di limone
- 2 spicchi d'aglio
- 50 millilitri di acqua molto fredda
- Sale q.b.
- 3 carote grandi

PROCEDIMENTO

Iniziate lavando bene i ceci e mettendoli in un largo recipiente. Copriteli con acqua fredda e lasciateli in ammollo tutta la notte.

Il giorno dopo, scolateli e asciugateli.

Mettete una pentola sul fuoco, aggiungete i ceci asciutti e il bicarbonato di soda. Cuocete per 3-4 minuti, mescolando costantemente.

Aggiungete 1 litro e 1/2 d' acqua fredda e portate a bollore. Cuocete, togliendo la schiuma e le bucce che salgono a galla.

I ceci cuociono tra i 20 e i 40 minuti, dipende dal tipo e dalla freschezza, talvolta è necessario anche più tempo. Una volta pronti, dovranno essere molto morbidi. Scolateli.

Mettete i ceci nel frullatore, tritate finché non otterrete una pasta, aggiungete la Tahina, il succo di limone, l'aglio e un cucchiaino e mezzo di sale. In ultimo, aggiungete lentamente l'acqua molto fredda e continuate a frullare fino ad ottenere un composto liscio e cremoso (circa 5 minuti).

Trasferite l'Hummus in una ciotola, coprite la superficie con pellicola da cucina e lasciate riposare almeno per 30 minuti.

Nel frattempo pulite le carote e tagliatele a listarelle.

Trasferite l'Hummus in un sac à poche dotato di beccuccio a stella mettete e spremetene un po' all'interno di bicchierini.

Aggiungete qualche listarella di carota e servite.



BOCCONCINI di BATATA, SALSICCIA e CIPOLLA caramellata

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi,
fondatrici del blog
CUOCHE CLANDESTINE

La **batata** è un prodotto eccezionale. Da noi alcuni la chiamano "patata americana", ma non è proprio corretto. Di solito, per "patata americana" si intende la **patata dolce**, la cui polpa è **bianca**.

La batata è anch'essa di origine americana, ma la sua polpa è **arancio intenso** e il sapore non è eccessivamente dolce.

È un prodotto che ha proprietà organolettiche notevoli e ha anche un basso indice glicemico, seppure come calorie non se ne fa mancare... Cercate in rete e vedrete quante qualità possiede questo prodotto!

Se non trovate la batata, in stagione è possibile sostituirla con la polpa di **zucca**, meglio se la qualità Delica, perché è asciutta e soda.

Noi con la batata abbiamo fatto una **purea**, l'abbiamo appoggiata su un quadratino di **pane nero ai semi oleosi** e, per contrasto, l'abbiamo accompagnata con un pezzo di **salsiccia** e delle **cipolle caramellate**. Un'esplosione di sapori agrodolci in un boccone molto nutriente.

Le dosi che vi diamo di seguito basteranno per 10 pezzi quadrati di centimetri 5 per lato.

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

1 batata di circa 400 grammi
1 grossa cipolla rossa di Tropea IGP
2 cucchiari di zucchero
50 centimetri circa di salsiccia sottile
Alcune fette di pane nero ai semi oleosi
Sale q.b.
Pepe q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare la batata, sbucciarla e tagliarla in grossi cubi.

Bollire la batata finché diventerà tenera: saranno necessari solo pochi minuti.

In alternativa, si può cuocere al vapore oppure nel microonde: in un piatto fondo si mette un solo strato di batata, si aggiungono quattro cucchiari di acqua, si copre con la pellicola apposta e si fa cuocere alla massima temperatura per 7/8 minuti.

Quando la batata è pronta, schiacciatela con uno schiacciapatate, regolate di sale e pepe a vostro gusto, quindi tenetela da parte.

Affettate finemente la cipolla e mettetela in un padellino con un po' di olio. Fatela stufare dolcemente per una decina di minuti, quindi aggiungete lo zucchero e lasciate cuocere finché il composto assumerà un bel colore dorato.

L'alternativa per non accendere il fuoco è cuocere anche la cipolla a microonde. È facilissimo e molto rapido: affettate la cipolla finemente, mettetela in un piatto fondo, conditela con un po' di olio, tanto da renderla lucida. Mescolate. Coprite con pellicola apposta e cuocete alla massima temperatura per un minuto.

Sfornate, sollevate la pellicola (con cautela per non scottarvi con il vapore!) e aggiungete lo zucchero. Mescolate. Ricoprite con pellicola e cuocete ancora per una ventina di secondi: tanto dovrebbe bastare per avere belle cipolle caramellate. Altrimenti continuate a cuocere per qualche secondo. Alla fine, mettetela da parte.

In un padellino fate rosolare la salsiccia: sceglietela sottile, in modo che cuocia molto velocemente. Quindici minuti dovrebbero bastare. Una volta fredda, tagliatela in 10 porzioni.

Quando avrete tutti gli elementi cotti, prendete il pane e, con un taglia pasta quadrato di 5 centimetri di diametro, coppate 10 quadratini.

Aiutandovi con una tasca da pasticciere o con lo stesso tagliapasta, livellate un po' di purea di batata (dividendola in 10 porzioni) sopra a ciascun quadratino di pane, poi appoggiate un cucchiaino di cipolle caramellate e, in cima, un pezzettino di salsiccia.

I vostri "bites" agrodolci sono pronti: ottimi da prendere con due dita e farne un sol boccone!



Mini TACOS CON GUACAMOLE E POLLO

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi,
fondatrici del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)

Un boccone sostanzioso e gustoso, che porta con sé **sapori di terre lontane**.

Ci siamo divertite a preparare questi mini Tacos **mixando i prodotti nostrani con quelli dei Paesi caraibici**.

Per fare i Tacos, infatti, abbiamo utilizzato **Piadine** sfogliate.

In alternativa potete usare le **Tortillas** che vendono già confezionate, a base di farina di mais.

Abbiamo riempito questi Tacos con salsa

Guacamole e pollo arrosto: una buona soluzione anche per **utilizzare del pollo avanzato!** Se non ne avete, potete comprare una coscia in rosticceria oppure far arrostitire brevemente un sottile petto di pollo: in entrambi i casi, il pollo va poi sfilacciato.

Le dosi che vi diamo servono per preparare 10 mini tacos.

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

4 o 5 piadine sfogliate (dipende da come riuscirete a tagliarle)

Per il ripieno:

Una coscia di pollo arrosto oppure un sottile petto grigliato

Un avocado Hass (circa 350 grammi di polpa)

Mezza cipolla

Mezzo peperoncino piccante fresco

Una grossa falda di peperone rosso

1 cucchiaino di coriandolo in polvere

Il succo di mezzo lime

Sale q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

STRUMENTI NECESSARI

Un taglia pasta del diametro di 8 centimetri

Uno stampo da muffin

PROCEDIMENTO

Ricavate 10 cerchi dalle piadine (con gli avanzi potrete fare del pangrattato).

Capovolgete lo stampo da muffin e mettete ciascun cerchio di piadina fra due cavità capovolte: si formerà automaticamente un Taco, un piccolo portafoglio che dopo riempirete.

Ponete lo stampo in forno caldo (180°C) per cinque minuti. In alternativa, potete passare il tutto per un minuto in microonde (usate però stampi di silicone appositi).

Lasciate raffreddare e tenete da parte.

Sfilacciate il pollo e tenetelo da parte.

Ora preparate la salsa guacamole.

Tagliate a dadini piccolissimi la cipolla, il peperone e il peperoncino. Metteteli in una boule con la polpa dell'avocado, aggiungete un cucchiaino di coriandolo in polvere (se lo trovaste fresco sarebbe ancora meglio: nel caso andrebbe tritato finemente).

Unite il succo di mezzo lime, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio.

Schiacciate tutto con una forchetta finché non otterrete una purea grossolana.

Assaggiate: se serve, aggiungete olio e sale. Se non è abbastanza piccante, potete aggiungere del pepe nero appena macinato o altro peperoncino fresco.

Prendete un Taco, riempitelo con la salsa Guacamole e aggiungete un po' di straccetti di pollo.

Potete anche decidere di mischiare la salsa Guacamole con il pollo e riempire il Taco.

Buon appetito!

**Perché il
FRITTO è un
DIRITTO!**

...con moderazione...





**“lucci nel cuore”
GNOCCO FRITTO MODENESE**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu,
del blog SLELLY e di SLELLYBOOKS.com

C'era una volta una donna nata nel 1899 a Spilamberto, in provincia di Modena. Si chiamava Maria, ma in famiglia era chiamata "lucci", abbreviazione confidenziale e affettuosa di "Mariuccia".

lucci giunse alla stazione ferroviaria di Porta Nuova, a Torino, quando aveva vent'anni, e rimase incantata dalla bellezza della città. Spesso raccontava di quanto l'avesse colpita l'eleganza di Piazza Carlo Felice, antistante la stazione.

lucci arrivò a Torino per raggiungere alcuni parenti, con il suo bagaglio di esperienza della prima guerra mondiale, inconsapevole che, dopo alcuni anni, ne avrebbe vissuta un'altra, questa volta, però, come madre di cinque figli, il più piccolo dei quali, nato nel 1936, sarebbe diventato mio padre.

lucci sapeva bene cosa significassero povertà, privazioni e ottimizzazione estrema di ciò che si aveva a disposizione in cucina. Conosceva forme di coraggio che avrebbero fatto impallidire un Navy Seal, la forza interiore, la dignità sopra ogni altra cosa, la volontà di riscatto e un'eleganza del pensiero che la portarono, da autodidatta, a diventare una donna colta che amava le letture raffinate.

La mia nonna, che coniugava una capacità di cantare con voce celeste a un umorismo sottile e a manrovesci educativi in stile dell'epoca che mio padre si ricorda ancora perfettamente, seppe tenere alto, altissimo, alle stelle, l'onore della cucina emiliana tradizionale.

Oltre a Turtléin (Tortellini) che facevano gridare al miracolo ad ogni boccone e a molte altre specialità, preparava la Chersenta Fritta (Crescenta Fritta - Gnocco Fritto Modenese) per tutta la famiglia.

Quando, nella casa di campagna della mia famiglia, la parola Chersenta (piemontesizzata in Carsenta per quel meraviglioso fenomeno che sono le contaminazioni territoriali e dialettali), attraversava l'aria, tutti eravamo felici.

lucci la preparava assieme alla mia mamma e alle mie zie Egle e Trude (diminutivo di Geltrude, nativa di Friburgo).

La particolarità della Chersenta Fritta della mia nonna era la presenza dello Stracchino nell'impasto che la rendeva un irresistibile connubio di croccantezza e morbidezza.

Il profumo della Chersenta che friggeva trasformava tutti i membri della famiglia (sottoscritta non esclusa), in silenziosi *Incursori Altamente Specializzati* con impareggiabili doti di mimetismo, movimento non tracciabile dai radar, pianificazione tattica e attacco silenzioso.

Entravamo in cucina e andavamo a caccia di un pezzo di Chersenta Fritta appena cucinato, caldo e fragrante.

Con sommo orgoglio posso dirvi che, nonostante l'occhio vigile di nonna, mamma e zie, i miei sopralluoghi avevano sempre successo. Meriterei la medaglia al valore.

Quando arrivava il momento di mettersi a tavola e di assaporare un gusto familiare che si è radicato in me con una profondità commovente, mangiavamo la Chersenta Fritta con la salsa di pomodoro, ereditando inconsapevolmente le necessità di adattamento che lucci aveva vissuto sulla sua pelle, perché quando era giovane lei *"mica c'erano i soldi per il prosciutto crudo come adesso"*.

Oggi ho detto a mio padre che avrei scritto l'introduzione di questa ricetta. È stato toccante sentire l'emozione farsi strada in lui e generare aneddoti e racconti. Mi ha detto, ad esempio, che la mia nonna gli raccontò che da bambina imparò che la Chersenta Fritta si tagliava rotonda, si praticava un buco nel centro e si friggeva nello strutto, e che invece lei la tagliava a losanghe per utilizzare tutta, ma proprio tutta la pasta ed evitare ritagli e sprechi.

Da quando cucino (sono tanti anni ormai) e, in particolare, da quando ho fondato il mio blog, in me è maturata la consapevolezza che il cibo è un potentissimo mezzo di comunicazione, di espressione del sé interiore ed è al contempo generatore e catalizzatore di ricordi. Ora, con il cuore che trema un po', vi lascio la ricetta della Chersenta Fritta in stile Nonna lucci.

NOTA IMPORTANTE

Come spesso accade quando si parla di un prodotto tipico e di una preparazione tradizionale, esistono molte ricette relative allo Gnocco Fritto Modenese che prevedono alcune varianti.

La mia ricetta prende le mosse da quella della mia nonna e non ha la pretesa di essere "dogmatica"...semplicemente, lei la Chersenta la faceva così ☺.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la Chersenta Fritta Modenese:

3 grammi di lievito di birra secco

Latte intero fresco q.b. per impastare

250 grammi di farina 00 + un po' per la lievitazione e per stendere la pasta

65 grammi di Stracchino

Una presa di sale + un po' per salare la Chersenta dopo la cottura (se necessario)

Un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Abbondante olio di semi di arachide per friggere

Per accompagnare:

Passata di pomodoro q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Scioglio il lievito di birra secco in poco latte tiepido mescolando con cura, dopodiché copro e lascio riposare per 5 minuti.

Setaccio la farina sulla spianatoia, quindi creo la classica fontana con cratere centrale.

All'interno di quest'ultimo verso la miscela di latte e lievito e un altro po' di latte per agevolare l'impasto.

Aggiungo lo Stracchino tagliato a pezzetti e lavoro iniziando a incorporare liquido, Stracchino e farina, portando una parte di quest'ultima dall'esterno verso l'interno della fontana.

Unisco il sale e l'olio e impasto per almeno 10 minuti o fino a ottenere una pasta molto liscia e morbida ma non troppo molle che non deve attaccarsi alle dita (l'impasto può essere realizzato anche nella planetaria con lo strumento gancio). La quantità di latte utilizzata varia in base al grado di assorbimento della farina, è quindi necessario aggiungerlo poco alla volta e al bisogno.

Formo una palla che sistemo in una capiente ciotola infarinata.

Copro con pellicola da cucina e lascio lievitare per un'ora nel forno spento con la luce accesa.

Nel frattempo condisco la passata di pomodoro con olio, sale e pepe. Mescolo e tengo da parte.

Trascorso il tempo di lievitazione, riscaldo abbondante olio in una padella a bordi alti (meglio se di ferro), portandolo a 175°C.

Per verificare se l'olio è in temperatura uso un termometro apposito. In mancanza di questo strumento frizzo una piccola quantità di impasto.

Se scende sul fondo per poi salire subito a galla, l'olio è pronto.

La temperatura dell'olio è fondamentale. Se è troppo bassa la Chersenta si impregna, risultando unta, pesante e molle. Se, al contrario, la temperatura è troppo alta, la Chersenta brucia sviluppando sostanze dannose.

A proposito di olio, io utilizzo quello di arachidi perché ha un punto di fumo molto alto. In alternativa (come da tradizione), è possibile usare lo strutto. Altra possibilità è data dall'olio extra-vergine di oliva: personalmente, per la Chersenta Fritta Modenese, preferisco un olio insapore.

Altra raccomandazione: per questioni di salute e igiene, mai riutilizzare l'olio usato per friggere. So che quello di qualità non costa poco e che gettarlo sembra uno spreco, ma è importante ai fini della salute propria e altrui.

Stendo la pasta con il mattarello conferendole forma triangolare, quindi, usando una rotella liscia, la taglio in losanghe di 7,5 x 2,5 centimetri circa.

Friggo poche losanghe alla volta rivoltandole dopo pochi istanti.

Non appena il lato immerso nell'olio è dorato, le rivolto nuovamente e completo la cottura.

La Chersenta Fritta Modenese deve risultare dorata, gonfia e non eccessivamente croccante.

Mano a mano che sono pronte, scolo le losanghe dall'olio e le appoggio su carta assorbente da cucina, salandole se necessario.

Servo la Chersenta Fritta Modenese accompagnandola con la passata di pomodoro condita.

NOTA IMPORTANTE

L'olio utilizzato per friggere non deve essere smaltito versandolo negli scarichi domestici o con altri metodi che non prevedano di coinvolgere operatori designati. Deve essere filtrato, versato all'interno di un apposito contenitore e consegnato in un centro di raccolta deputato, come le isole ecologiche. Per qualsiasi informazione al riguardo potete rivolgervi al vostro Comune di residenza.



FRITTELLE di ZUCCHINI e CAPPERI

di Roberto Leopardi, fondatore
del blog [RED TOMATO](#) e
del gruppo Facebook [CibusHD](#)

Nonostante il caldo, mai rinunciare ai fornelli! E se parliamo di fritto...**come resistere?!?**

Oggi voglio presentarvi una **ricetta super golosa**: frittelle con **zucchini** e **capperi**, una vera goduria!

Da proporre come **aperitivo**, magari accompagnandole a un **tagliere di salumi**, queste **frittelle di pasta lievitata** sono un tripudio di sapori. La sapidità e il gusto deciso dei capperi, si uniscono alla dolcezza della zuccina, ortaggio per eccellenza della bella stagione.

INGREDIENTI PER 26 PEZZI

Farina 00 250 grammi
Parmigiano Reggiano grattugiato 30 grammi
Fiori di zuccina 3
Aglio 1 spicchio
Zucchini scuri grattugiati 100 grammi
Capperi sotto aceto 3 cucchiaini colmi
Latte tiepido 200 millilitri
Acqua frizzante fredda 80 millilitri
Sale fino 8 grammi
Lievito di birra disidratato 3 grammi o lievito di birra fresco 10 grammi
Zucchero semolato un pizzico
Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate la parte inferiore dei fiori di zuccina eliminando il pistillo. Apriteli a metà, lavateli e tamponateli con carta assorbente da cucina. Riduceteli a listarelle.

In una terrina, mettete la farina ed il Parmigiano Reggiano.

Poco per volta, mescolando, versate il latte tiepido nel quale avrete precedentemente sciolto il lievito di birra.

Unite successivamente l'acqua frizzante fredda.

Lavorate nuovamente il composto.

A questo punto aggiungete il sale, lo zucchero, gli zucchini, i loro fiori, i capperi e l'aglio finemente grattugiato. Amalgamate fino ad ottenere una pastella non molto densa.

Coprite con pellicola da cucina e lasciate lievitare per un'ora a temperatura ambiente (periodo estivo).

Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, portate a ebollizione l'olio extravergine di oliva in una pentola d'acciaio dai bordi alti.

Con un cucchiaino prelevate parte dell'impasto e aiutatevi con un secondo cucchiaino a farlo cadere nell'olio caldo.

Una volta dorate, prelevate le vostre frittelle con una schiumarola e adagiatele su carta assorbente da cucina.

Proseguite in questo modo fino ad ultimare l'impasto.



FRITTELLE di ZUCCHINI

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog
IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 – 4 zucchini chiari

1/2 porro

150 grammi di farina 00

2 cucchiari di Parmigiano Reggiano
grattugiato

Prezzemolo fresco tritato q.b.

Olio di arachidi per friggere

Sale

PROCEDIMENTO

Lavare gli zucchini, privarli delle estremità e grattugiarli con una grattugia a fori grossi.

Tritare il porro e soffriggerlo con un filo d'olio.

In una ciotola sbattere le uova con pochissima acqua, sale e pepe, unire la farina e mescolare fino a rendere il composto liscio e senza grumi.

Aggiungere zucchini, porro, prezzemolo e amalgamare.

Coprire e lasciare riposare l'impasto in frigorifero per 15 minuti.

Scaldare l'olio (è pronto quando inserendo uno stuzzicadenti o un pezzetto di pane attorno si formano bollicine).

Con un cucchiaino prelevare un po' di composto e friggere poche porzioni alla volta fino a quando saranno ben dorate.

Asciugare su carta assorbente.

Proseguire allo stesso modo fino a terminare gli ingredienti.

Amo le polpette in modo particolare. Così **tonde**, così **perfette**, così **croccanti**.

Ecco la mia versione delle **polpette di melanzana**, leggermente **piccanti** e accompagnate da **germogli** di alfa-alfa (erba medica), ricchi di antiossidanti e caratterizzati da un gusto molto delicato.

POLPETTINE di MELANZANE

di Roberto Leopardi, fondatore del blog **RED TOMATO** e del gruppo Facebook **CibusHD**

INGREDIENTI PER 24 PEZZI

Melanzane viola 1 Kilogrammo

Uovo intero 1

Parmigiano Reggiano grattugiato 100 grammi

Pangrattato 100 – 120 grammi per l'impasto + quello necessario per la panatura

Peperoncino piccante in polvere a piacere

Aglione 1 spicchio

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Prezzemolo fresco 1 rametto

Sale grosso 1 presa

Acqua q.b.

Olio di arachidi per friggere q.b.

PROCEDIMENTO

Lavate le melanzane, mondatele, sbucciatele e tagliatele a cubetti. Fatele cuocere in abbondante acqua salata per 30 - 35 minuti o fino a che risulteranno morbide. Scolate e strizzate per far perdere loro l'acqua in eccesso.

Una volta fredde, ponete le melanzane in una ciotola. Lavoratele schiacciandole con una forchetta.

Aggiungete sale, pepe, prezzemolo e aglio tritati, peperoncino in polvere, pangrattato e Parmigiano Reggiano e l'uovo.

L'impasto deve essere morbido ma non troppo molle.

Aggiungete il pangrattato poco alla volta fino ad ottenere la giusta consistenza.

Amalgamate il tutto e, aiutandovi con un cucchiaio, formate le vostre polpette tonde. Passatele nel pangrattato e friggetele in olio ben caldo fino a completa doratura. Adagiatele su carta assorbente da cucina.

Servite le polpette guarnendole con i germogli di alfa-alfa conditi con un filo d'olio extravergine di oliva.



MOZZARELLA in CARROZZA

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

10 fette di pane bianco in cassetta
Un uovo
Una mozzarella fiordilatte
100 grammi di prosciutto cotto
Pangrattato q.b.
Sale q.b.
Olio di arachidi per friggere

PROCEDIMENTO

Prendete la vostra fettina di pane bianco e, con l'aiuto del mattarello, assottigliatela un pochino. Dividetela in due e piegatela creando un triangolo, che riempirete con un pezzetto di mozzarella e un po' di prosciutto cotto.

Sigillate bene i bordi facendo pressione con il dorso della mano.

Passate la preparazione nell'uovo che avrete sbattuto e salato, poi nel pangrattato.

Continuate allo stesso modo fino a esaurimento degli ingredienti.

Mettete sul fuoco una capiente padella dove verserete l'olio che dovrete scaldare.

Una volta raggiunta la temperatura, iniziate a cuocere le mozzarelle in carrozza, girandole spesso per non bruciarle.

Scolate per bene dall'olio in eccesso, asciugate su carta da cucina e servitele calde.

Sono ottime come secondo piatto o delizioso aperitivo.



Le FRITTELLE di BACCALÀ

di Lara Tedesco, fondatrice del blog
[LARA & THE KITCHEN](#)

Le **frittelle di baccalà** sono una di quelle ricette prelibate presenti in quasi tutta la cucina italiana. In **Liguria**, siamo grandi estimatori dei **fritti**, infatti non c'è friggitoria o gastronomia che non le prepari.

In pratica le frittelle di baccalà genovesi, sono fatte immergendo un bel pezzettone di pesce all'interno di una **pastella** formata da **acqua** e **farina** e successivamente fritte.

Io le preparo in maniera leggermente diversa. Innanzitutto, le mie sono molto più piccole rispetto a quelle tradizionali e all'interno mi piace sfaldare il baccalà, in modo che il pesce rimanga distribuito in tutta la frittella, non solo al centro come per quelle "zeneizi".

In secondo luogo, su consiglio della mia nonna

(di origini mantovane, ma pure nel suo paese usano molto cucinare il baccalà), detentrica del titolo di "migliori frittelle di baccalà al mondo", metto nella pastella una bella grattata di **noce moscata** e soprattutto, niente lievito di birra, solo un poco di **bicarbonato di soda**.

Potete cercare ovunque: una ricetta "dogma" per la pastella non esiste, **ognuno la prepara a modo suo**, secondo le proprie esigenze.

Questa è la ricetta della "Signora delle frittelle di Baccalà", alias mia nonna Cisa, che a un certo punto della sua vita ha deciso di smettere di friggere, ma da quando ha capito che Marito ne va pazzo, non si sa come mai, appena andiamo a mangiare a casa sua, ne sforna almeno una trentina tutte per il suo nuovo nipotino adorato...

INGREDIENTI PER 20 PEZZI*

600 grammi di baccalà dissalato e bagnato

250 grammi di farina 00

Un bicchiere colmo di acqua frizzante

Un cucchiaino raso di bicarbonato in polvere

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

Olio di semi di arachide per friggere q.b.

*...se poi avete un marito come il mio che ne mangia dieci alla volta, aumentate le dosi.

PROCEDIMENTO

Con qualche ora d'anticipo preparate la pastella.

In una capiente ciotola, setacciate la farina assieme al bicarbonato, aggiungete una generosa grattata di noce moscata e, molto lentamente, unite l'acqua. Mescolate con una frusta, così che non si formino grumi, incorporate piano piano liquido fintanto che otterrete un composto liscio ma corposo che scivoli via a fatica dal dorso di un cucchiaino.

Lasciate riposare la pastella per almeno 2 ore a temperatura ambiente.

Nel frattempo, lavate il baccalà, asciugatelo con carta assorbente e sfaldatelo con le mani, così da ridurlo in tante scaglie. Eliminate le lische.

Trascorso il tempo di riposo della pastella, vedrete che avrà cominciato a fare delle bollicine in superficie: ora è il momento di immergervi il baccalà.

Mescolate bene e lasciate riposare ancora per 30 minuti.

In una padella dai bordi alti, meglio se di ferro, scaldate un bel po' di olio di semi di arachide (circa 4 dita di altezza).

Ora versate una alla volta una cucchiata di impasto nell'olio bollente e aspettate che prenda forma. Abbassate la fiamma, rigirate le frittelle una volta e quando saranno ben dorate, scolate tutto su carta assorbente.

Abbassare la fiamma (serve per cuocere bene all'interno le frittelle) e fate una prova sulla prima: una volta cotta tagliatela a metà e controllate se il cuore è ben sodo.

Continuate a versare cucchiata di impasto nell'olio bollente, fino a esaurimento.

Servite le frittelle calde con una spolverata di sale dopo averle asciugate su carta assorbente da cucina.



CROCCHETTE di PATATE e SALAME

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 Kilogrammo di patate con la buccia rossa

300 grammi di farina 00

1 uovo piccolo

70 grammi di salame Sant'Olcese

Pepe nero q.b.

Semola rimacinata di grano duro o farina di riso per la spianatoia

Olio di arachidi per friggere

PROCEDIMENTO

Lavare bene le patate e lessarle in acqua non salata con la buccia, calcolando 35 - 40 minuti da quando l'acqua prende il bollore. Scolare, sbucciare e schiacciare con un passaverdura.

Tritare il salame.

Spolverare con un po' di pepe le patate, unire il salame, l'uovo e la farina.

Impastare velocemente, sono ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.

Staccare dall'impasto piccole porzioni e, roteandole sul palmo della mano, dare una forma leggermente allungata.

Mano a mano che le porzioni di impasto sono formate, spolverarle con semola o farina di riso. Portare a 180°C abbondante olio e friggerle poche per volta.

Scolare, asciugare con carta assorbente e servire le crocchette calde.



POLPETTINE CON ZUCCHINI e MORTADELLA

di Roberto Leopardi, fondatore
del blog [RED TOMATO](#) e
del gruppo Facebook [CibusHD](#)

Le **polpette** rappresentano un grande classico della **tradizione italiana**. Ne esistono moltissime versioni: sono estremamente **versatili** e se ne possono creare sempre di nuove.

Il mio piccolo orto, mi ha regalato bellissimi zucchini, così ho deciso di preparare delle polpette: con l'aggiunta della **mortadella**, il risultato è ancora più goloso!

Croccanti fuori e morbidi dentro, questi bocconcini piaceranno proprio a tutti. Pochi ingredienti per una ricetta **low cost, facile** e **veloce** da preparare.

INGREDIENTI PER 16 PEZZI CIRCA

Zucchini scuri 200 grammi

Mortadella di Bologna IGP 80 grammi

Parmigiano Reggiano grattugiato 50 grammi

Sale q.b.

Pepe q.b.

Noce moscata q.b.

Uovo intero 1

Pangrattato 100 grammi

Farina 00 2 cucchiari

Olio di arachidi per friggere q.b.

PROCEDIMENTO

Lavate e mondate la zuccina eliminando le estremità. Grattugiatela, e strizzatela molto bene con le mani in modo da poter eliminare tutta l'acqua di vegetazione. Ponetela in una ciotola.

Tritate finemente a coltello la Mortadella privata della pellicina e unitela alla zuccina.

Aggiungete il Parmigiano Reggiano, l'uovo, il pan grattato e regolate con sale, pepe e noce moscata. Amalgamate bene il tutto.

Utilizzando un cucchiaino, prelevate parte del composto e, con le mani, formate delle palline di medie dimensioni.

Otterrete 15 - 16 polpette. Una volta pronte, passatele nella farina 00.

Scaldate l'olio in un'ampia padella antiaderente. Tuffatevi delicatamente le vostre polpette e lasciatele cuocere a fuoco medio avendo cura di rigirarle spesso: una volta che risultano dorate, sono pronte. Prelevatele con una schiumarola e ponetele su un piatto foderato con carta assorbente da cucina.

Servite le vostre polpette ancora tiepide, farete un figurone!

L'intelligenza del Buffet

**ricette
Anti Spreco!**



**“Anti spreco mon amour”
CREMA di PANE saporita
con POMODORINI ed
ERBE AROMATICHE**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu,
del blog SLELLY e di SLELLYBOOKS.com



Che io abbia un debole per le **ricette che combattono gli sprechi in cucina** lo rivelano e ribadiscono i post sul mio blog [SLELLY](#) e i due **eBook gratuiti di cucina anti spreco** pubblicati da LIBRICETTE.eu (clicca [QUI](#) per scaricare gratuitamente gli eBook).

Non ci sono limiti alle **possibilità creative** offerte dai piatti che prevedono il **recupero**, il **riciclo** e, più in generale, il **salvare il cibo ancora commestibile dalla spazzatura**.

Mi diverto incredibilmente a recuperare parti di frutti e verdure solitamente scartati, fondi di

confezioni di pasta, riso, biscotti, avanzi di cibo già cotto e piccole quantità di alimenti che posso trovare nel mio frigorifero, quali formaggi o salumi.

Ma c'è un alimento che, più di tutti, mi stimola in modo irredimibile: **il pane rafferma**.

Potentemente simbolico, il pane rafferma si trasforma nei piatti più disparati, da quelli tradizionali a quelli arditi.

Ecco un semplicissimo esempio profumato d'estate e di Mediterraneo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

7 grammi circa di semi di zucca salati

65 grammi di pane bianco rafferma

105 grammi di pomodorini Ciliegino maturi e dolci

8 grammi di olio extravergine di oliva

3 foglie di basilico fresco di grandi dimensioni + 4 foglie di piccole dimensioni per la decorazione

3 rametti di timo fresco sfogliati

Abbondante erba cipollina fresca tagliuzzata

Un cucchiaino scarso di aceto di vino rosso

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Riscaldo bene una piccola padella antiaderente e vi tosto i semi di zucca avendo cura di non bruciarli: quando sono fragranti, sono pronti. Trasferisco in un piattino e lascio raffreddare.

Spezzetto il pane e lo sistemo in una ciotola per poi coprirlo con acqua fredda. Lo lascio riposare per 10 minuti o fino a quando è reidratato e morbido, dopodiché lo strizzo con cura per eliminare tutto il liquido.

Taglio i pomodorini a metà e li metto nel bicchiere del frullatore a immersione.

Aggiungo il pane, l'olio, le erbe aromatiche, l'aceto, poco sale e una macinata di pepe.

Frullo fino a ottenere una crema omogenea e piuttosto densa e assaggio per regolare di sale se necessario.

Suddivido la crema in quattro coppette.

Completo con i semi di zucca e una fogliolina di basilico lucidata con poco olio prima di servire.



**POLPETTE di PANE e
MAGGIORANA con MAIONESE
di POMODORO**

di Lara Tedesco, fondatrice del blog
[LARA & THE KITCHEN](https://www.laraandthekitchen.com)

Chi di voi ha installato un nuovo sistema operativo? E soprattutto vi trovate bene???

Io ci litigo tutti i giorni e sto seriamente pensando di riformattare tutto e reinstallare il vecchio sistema.

Purtroppo nella vita non si può tornare indietro o disinstallare un appuntamento, specialmente se ti dimentichi di aver invitato amici a casa per un'apericena!!!

L'altro giorno, mi è capitato questo e quando alle 17 è arrivato il classico messaggino

dall'amica: -che porto?- Avrei voluto resettarmi pure io come si usa fare con i computer...

Ho aperto il frigorifero: deserto dei Tartari, solo avanzi e pomodori.

Un tocco di pane vecchio mi ha salvato!

Ovviamente ho spedito dolce maritino a comprare il beverage, altrimenti, saremmo restati a becco asciutto.

Sappiate cari amici, che le cene aperitivo, sono un ottimo modo per svuotare il frigorifero! Ma non facciamolo sapere troppo in giro!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le polpette:

100 grammi di Ricotta Salata

100 grammi di pane raffermo di buona qualità

Un uovo

Un bicchiere di brodo vegetale

10 rametti di maggiorana

Pangrattato q.b.

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

Per la maionese di pomodoro:

100 grammi di pomodori Piccadilly

100 millilitri di olio extra vergine d'oliva

2 gocce di Tabasco

Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane a cubetti e bagnatelo con il brodo, quindi strizzatelo leggermente e riducete a dadini la ricotta.

Riunite tutto nella ciotola del frullatore, aggiungete le foglioline di maggiorana, l'uovo, un pizzico di sale e una grattata di pepe nero. Avviate l'apparecchio e sminuzzate il tutto fino a ottenere un composto ben amalgamato, soffice e che non si attacchi alle dita.

Con l'aiuto di un cucchiaino formate delle palline poco più grosse di una nocciola e mano a mano che le confezionate, passatele nel pangrattato, quindi adagiatele su di una placca da forno leggermente unta.

Infornate a 200°C per 10-15 minuti, fino a quando diventeranno dorate.

Nel frattempo preparate la maionese.

Lavate e tagliate i pomodori a cubetti, poi metteteli nel bicchiere del frullatore a immersione, condite con un pizzico di sale, il Tabasco e frullate tutto aggiungendo l'olio a filo, come per fare una maionese. Frullate lungamente alla massima velocità, muovendo spesso l'apparecchio per incorporare aria. Quando vedrete che il composto comincerà a diventare soffice e vellutato, avrete una bella maionese leggera e senza colesterolo.

Servite le polpette tiepide infilate su uno stecchino, accompagnando con la maionese di pomodoro.



**“Torino va al mare”
TARTUFINI salati di GRISSINI
ai sapori MEDITERRANEI**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com

Non c'è nulla da fare: le **piccole sfere** piene di **sapore** che possiamo creare in cucina, divertendoci con migliaia di **varianti**, siano esse polpette o tartufi dolci o salati, sono straordinariamente attraenti e sanno incantare i nostri ospiti, andando a rimescolare e stimolare **ricordi d'infanzia** o **storie di seduzione**. Quanto potere comunicativo ed evocativo si nasconde nel cibo, vero? Ecco una ricetta ideale per quei momenti in cui il pensiero *"Aiuto, gli ospiti stanno per arrivare!"*, la

fa da padrone.

In quattro e quattro otto otterrete un **finger food** che **non lascerà indifferente** chi lo assaporerà. Un consiglio: osservate la reazione di stupore e divertimento degli ospiti quando direte loro che questi **tartufini salati** sono stati creati con un **paté espresso di grissini...**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 grammi di grissini Rubatà torinesi all'olio artigianali

16 foglie di basilico fresco di medie dimensioni + 20 foglie molto piccole per decorare

130 grammi di Ricotta di bufala

2 cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro stemperato in poca acqua fredda

Cipolla disidratata q.b.

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva + un po' per condire lo yogurt e rifinire il piatto

Scorza di limone non trattato grattugiata al momento q.b.

Succo di limone appena spremuto non trattato q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Paprika dolce in polvere q.b.

4 cucchiaini di yogurt greco bianco, magro

Sale q.b.

Miele di millefiori q.b.

PROCEDIMENTO

Frullo i grissini al fine di ottenere una struttura piuttosto fine, poi li sistemo in una capace ciotola.

Taglio le 16 foglie di basilico a striscioline e le unisco ai grissini.

Aggiungo la Ricotta di bufala, il concentrato di pomodoro, un po' di cipolla disidratata, i 4 cucchiaini di olio, scorza e succo di limone a gusto (attenzione a non esagerare con la scorza il cui sapore potrebbe coprire quello degli altri ingredienti) e una macinata di pepe.

Lavoro il tutto con una forchetta al fine di amalgamare gli ingredienti e di ottenere un paté sodo ma non troppo duro, la cui consistenza deve permettermi di creare piccole sfere (all'occorrenza aggiungo pochissima acqua fredda).

Setaccio un po' di paprika in una piccola pirofila o in un piattino.

Suddivido la preparazione in 20 porzioni di peso identico e formo altrettante sferette che poi rotolo nella paprika.

Condisco lo yogurt con poco olio, sale e pepe, dopodiché lo distribuisco nei piatti individuali creando una base.

Appoggio i tartufini sullo yogurt, irroro con poco olio e miele, decoro con le foglie di basilico piccole e servo.



CON UN POCO
di zucchero...

ricette dolci

“cheesefastcake” CHEESECAKE rapido con TOMINO, CAFFÈ E MIRTILLI

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com

Cheesecake, ovvero torta al formaggio...quindi perché non partire da questo concetto per **sbizzarrirsi** variando l'ingrediente principale? Oltre al classico formaggio fresco spalmabile, previsto dall'iconico New York Cheesecake, possiamo divertirci ad utilizzare **Ricotta vaccina**, di **capra** o di **pecora**, **Robiola fresca** oppure il **Tomino** piemontese fresco. Con la sua lieve acidità e il sottofondo latteo, il Tomino sa portare all'interno di un dolce **cremosità e sapore stimolante**.

In questo cheesecake espresso, ho unito il Tomino al **caffè** macinato e alla **cannella**, creando una crema dal sapore adulto e piacevolmente pungente che fa da contrappunto alla burrosa **sbriciolata di biscotti** e culmina in una purea di **mirtilli** cruda che rinfresca e regala al dolce irresistibili sapori e profumi di bosco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la base di biscotti:

25 grammi di burro

80 grammi di biscotti tipo DIGESTIVE

Per lo strato cremoso:

200 grammi di Tomino fresco piemontese

13 grammi di zucchero a velo setacciato

2,5 grammi di caffè macinato

Cannella in polvere q.b.

65 grammi di panna fresca

Per la purea di mirtilli:

120 grammi di mirtilli freschissimi

4 grammi di zucchero a velo setacciato

PROCEDIMENTO

Sciolgo il burro in un pentolino o nel forno a microonde senza farlo sfrigolare.

Sbricio i biscotti in una ciotola, quindi li pesto grossolanamente. Unisco il burro fuso, mescolo con una forchetta e, ottenuto un composto che si aggrega in briciole, lo trasferisco in quattro bicchierini. Ripongo in frigorifero e lascio riposare.

Preparo lo strato cremoso sistemando il Tomino all'interno di una ciotola e aggiungendo zucchero a velo, caffè, cannella e panna. Lavoro il tutto con una forchetta per ottenere una crema piuttosto soda. Trasferisco la crema in una tasca da pasticciere senza bocchetta e la spremito sulla base di biscotti.

Per la purea, frullo i mirtilli con lo zucchero a velo fino ad ottenere una consistenza omogenea e liscia.

Verso la purea sulla crema di Tomino, copro e trasferisco in frigorifero per almeno due ore.

Prima di servire il dolce, lo lascio fuori dal frigorifero affinché non sia troppo freddo (per un periodo commisurato alla temperatura ambiente al fine di scongiurare rischi di deperimento).



BISCOTTO RIPIENO

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE

Quando preparo i **biscotti** ritorno un po' bambina, apro il cassetto della cucina e tiro fuori **formine di ogni tipo e misura**, in plastica colorate e d'acciaio: la scelta si fa difficile.

Nonostante tutto, continuo a comprarne di nuove. Le ultime arrivate sono l'acquisto di qualche giorno fa, di silicone **con la forma del bicchiere** (questa mi mancava...potevo forse resistere ?)

INGREDIENTI PER 8 BICCHIERINI

400 grammi di pasta frolla preparata con:

225 grammi di farina 00

60 grammi di zucchero di canna (o semolato)

100 grammi di burro

1 tuorlo (da uova medie)

20 grammi di acqua ai fiori d'arancio

1 pizzico di sale fino

Per la farcitura vedere i suggerimenti riportati nel procedimento della ricetta.

ATTREZZATURA

Stampini a forma di bicchiere

PROCEDIMENTO

Otto minuti prima di infornare, accendere il forno statico a 180°C.

In una ciotola, o sul piano di lavoro, miscelare farina, zucchero e sale.

Aggiungere il burro a pezzetti e lavorare fino a che è assorbito.

Unire il tuorlo e l'acqua ai fiori d'arancio e proseguire la lavorazione fino a ottenere un composto compatto.

Dare la forma di una palla e lasciare riposare in frigorifero per 15 - 20 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, l'impasto risulta asciutto e un po' secco (simile a quello dei ai Baci di Dama).
Dividere in 8 pezzi da 50 grammi ciascuno e riempire gli stampini avendo cura di pressare bene e livellare la superficie.

Cuocere in forno per circa 20 minuti.

Terminata la cottura, togliere dal forno e lasciare raffreddare prima di estrarre i biscotti dalla formina.

Farcire a piacere.

SUGGERIMENTI PER LA FARCITURA

Farcitura dolce:

- Crema pasticcera morbida , panna, mirtili e lamponi (come in fotografia).
- Doppio cioccolato (crema al cioccolato e crema di cacao e nocciole).
- Fragole e Mascarpone
- Yogurt e Stracciatella
- Macedonia con gelato

Farcitura salata (guscio realizzato con pasta brisée):

- Formaggio cremoso alle erbe, concassé di pomodoro, pistacchi.
- Maionese, gamberetti e uova di quaglia.
- Concassé di pomodoro, origano, capperi, mozzarella.

Libero sfogo alla fantasia e ai gusti personali!

**“Che galuperia!”
Pesche PERCOCHE con
SALSA al CIOCCOLATO
e NOCCIOLE pralinate**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



Pesche e cioccolato si uniscono in un matrimonio perfetto che dà origine a uno dei dolci piemontesi più golosi che trasuda migliaia di storie di famiglia.

I **Persi Pien** (Pesche Ripiene), nello specifico, sono una preparazione che, in estate, profuma le cucine di molte case all'interno delle quali non si rinuncia alla **tradizione**.

Per me e per molti dei miei più cari amici, questi dolci sono catalizzatori di ricordi, un po' come la **Frittura Dolce** (il semolino impanato e fritto che compone il Fritto Misto Piemontese) e lo

Zabajone.

Grazie a mamme, nonne, zie, vicine di casa, tutti noi siamo passati attraverso la nuvola profumata di affetto e pesche al forno ripiene di cioccolato e amaretti.

Questa ricetta, nella quale gli amaretti sono sostituiti dalla **Nocciola Piemonte IGP pralinata**, vuole essere un omaggio a una preparazione capace di iniettare una generosa dose di **tenera felicità** nel cuore di tutti noi ex bambini e di chi bambino lo è ancora.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le pesche:

340 grammi di pesche Percoche

100 millilitri di acqua

30 grammi di zucchero di canna Demerara

Per la salsa al cioccolato:

100 grammi di cioccolato fondente al 70%

80 grammi di panna fresca

Per le nocciole pralinate:

25 grammi di Nocciola Piemonte IGP sgusciata e spellata e ridotta in una granella grossolana

13 grammi di zucchero semolato

½ cucchiaino di succo di limone Verdello appena spremuto

1,5 cucchiaini di acqua

PROCEDIMENTO

Per le pesche.

Taglio le pesche a metà, quindi le privo del nocciolo. Riduco i frutti in quarti, dopodiché li taglio a pezzi non troppo piccoli.

Sistemo le pesche in un pentolino dal fondo spesso, verso l'acqua, aggiungo lo zucchero e mescolo.

Copro il pentolino e cuocio a fiamma media per 5 minuti o fino a quando le pesche sono morbide ma non spappolate e si è formato uno sciroppo.

Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Per la salsa al cioccolato.

Porto a bollire un po' d'acqua in una pentola sulla quale io possa appoggiare una ciotola di vetro o metallo senza che il fondo di questa tocchi il liquido.

Spezzetto il cioccolato nella ciotola, abbasso la fiamma in modo che l'acqua frema senza bollire violentemente, quindi lo fondo mescolando di tanto in tanto con una frusta.

Verso la panna e mescolo ancora fino a ottenere una salsa omogenea, liscia e lucida.

Lascio raffreddare.

Per le nocciole pralinate.

In una padella antiaderente riunisco le nocciole, lo zucchero, il succo di limone e l'acqua.

Cuocio su fiamma media mescolando continuamente con un cucchiaino di legno: lo zucchero deve sciogliersi aggrappandosi alle nocciole e formando tanti piccoli "mucchiotti", i liquidi devono evaporare e il composto deve emanare un buon profumo di caramello (per l'operazione sono necessari circa 6 minuti).

Sposto le nocciole pralinate su un foglio di carta da forno e le lascio raffreddare, dopodiché, se necessario, separo i mucchi più grandi per ottenere una struttura omogenea.

Sistemo le pesche sul fondo di quattro barattolini, aggiungo la salsa al cioccolato, quindi termino con le nocciole pralinate e servo.



“ANANGEIL” DOLCE al CUCCHIAIO dalla SOMALIA

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE

Ricette dal mondo: questo delizioso dolce arriva dalla **Somalia**; è simile alla nostra crema pasticciera ed è arricchito con **cardamomo**, **cannella** e **uvetta**.

Il cardamomo è conosciuto fin dai tempi di Greci e Romani che lo utilizzavano per produrre profumi. È la terza spezia più cara al mondo dopo zafferano e vaniglia. I suoi baccelli o capsule sono utilizzati da sempre nella cucina asiatica per le **proprietà terapeutiche**. Di recente è stato introdotto anche in Europa per la preparazione dei dolci.

Il cardamomo si presenta sotto forma di **baccelli**, **semi** o **in polvere**.

Per utilizzare al meglio questa spezia, è necessario rompere i baccelli, estrarre i semi e tritarli con un pestello.

Per un sapore più delicato è possibile utilizzare i baccelli (come nel mio caso).

Il profumo del cardamomo ricorda **l'eucalipto**, il sapore ha **note floreali** e di **limone**, a tratti è **pungente** (simile allo zenzero) e, come tutte le spezie va usato con moderazione .

INGREDIENTI PER 25 BICCHIERINI

1 litro di latte intero fresco

300 grammi di farina 00

4 tuorli da uova grandi

4 baccelli di cardamomo

Dai 50 ai 100 grammi di uvetta (quantità a gusto personale)

150 grammi di zucchero semolato

Cannella q.b.

PROCEDIMENTO

Portare a bollire mezzo litro di latte con i baccelli di cardamomo.

Togliere dal fuoco, eliminare i baccelli e unire l'altra parte di latte.

Miscelare farina e zucchero.

In una ciotola capiente, versare i tuorli e amalgamare con una frusta (per non formare grumi), unendo la farina poca per volta.

Infine aggiungere l'uvetta (tenerne da parte un po' per la decorazione).

Riportare tutto sul fuoco e, sempre mescolando, portare a bollire e cuocere per 3 minuti.

Quando il composto risulta denso, versare nelle coppette.

Completare con una spolverata di cannella e un po' di uvetta.

**“Di necessità virtù”
YOGURT aromatico
CON BISCOTTI e
CREMA DEI POVERI**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com

E qui andiamo sul personale...

Quando ero piccola e in modalità "**Emergenza Coccole**", la mia mamma mi preparava quella che lei chiamava "Crema dei Poveri" e che aveva imparato a fare dalla mia nonna che, purtroppo, non ho mai conosciuto. Il nome di questa crema era legato al fatto di essere preparata con soli **zucchero, latte e farina**: riuscite a immaginare qualcosa di più basilare, confortante, materno, semplice, quindi **genuinamente straordinario**?

Oggi ho realizzato questo bicchierino semplicissimo coronandolo con la Crema dei Poveri che ho ulteriormente ridotto ai minimi termini in fatto di ingredienti avendo omesso la farina.

Il **caramello** che ribolliva, il profumo del **latte caldo**, il gesto del rimestare...è stato un toccante viaggio nel passato. Grazie mamma.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la Crema dei Poveri:

60 grammi di zucchero semolato

60 millilitri di acqua

80 grammi di latte intero fresco riscaldato

Per lo yogurt aromatico:

200 grammi di yogurt greco bianco allo 0,1% di grassi

Un pizzico di cannella in polvere

La scorza di un piccolo limone Verdello non trattato grattugiata al momento

Per la base di biscotti:

60 grammi di biscotti tipo Digestive

PROCEDIMENTO

Per la Crema dei Poveri.

Sistemo lo zucchero e l'acqua in un pentolino dal fondo spesso, quindi cuocio a fiamma media sino a quando si è formato un caramello biondo, senza mai mescolare.

Verso il latte e, continuando a cuocere a fiamma media, rimesto continuamente con una frusta.

A contatto con il latte il caramello si solidifica, ma, proseguendo la cottura, torna fluido e con il latte forma una crema setosa (per l'operazione sono necessari circa 15 minuti; raccomando di fare attenzione agli schizzi di latte quando lo si unisce al caramello). Trasferisco in una ciotola, copro con pellicola a contatto e lascio raffreddare.

Per lo yogurt aromatico metto tutti gli ingredienti in una ciotola, quindi li lavoro con una frusta per ottenere un composto omogeneo. Copro e ripongo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Sbriciolo grossolanamente i biscotti sul fondo di quattro bicchierini, aggiungo lo yogurt, verso la Crema dei Poveri ormai fredda e servo.

**“Due volte viola”
BICCHIERINO al
doppio MIRTILLO con
Sbriciolata CROCCANTE**

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



Il colore **viola** ed io abbiamo un rapporto profondo che dura da decine di anni. Egoisticamente, mi arrabbio un po' quando torna di moda, ammantando delle sue meravigliose sfumature abiti, oggetti per la casa, automobili persino.

Poi il tempo passa, la moda cambia e il viola torna ad essere un po' dimenticato, con mia irrazionale e somma gioia.

Cerebrale, profondo, attraentemente oscuro, il viola, almeno nella mia percezione, è perfetto

per rappresentare la **vita interiore** e quel punto indefinito, inafferrabile e mitologico in cui mente, anima e corpo si congiungono, rivelando la vera natura di una persona.

Ora, ditemi, potrei non amare questo bicchierino dal colore affascinante e dal gusto che oscilla tra la **freschezza** del formaggio cremoso, l'adorabile **acidità** boschiva della purea di mirilli e **burrose** briciole croccanti?

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la sbriciolata croccante:

35 grammi di farina 00 + un po' per la spianatoia

20 grammi di burro morbido

20 grammi di zucchero di canna Demerara

Scorza di limone Verdello non trattato grattugiata al momento q.b.

Un tuorlo ricavato da un uovo piccolo

Per la purea di mirilli:

200 grammi di mirilli freschissimi

10 grammi di zucchero a velo setacciato

Per lo strato cremoso al formaggio:

240 grammi di formaggio fresco spalmabile

20 grammi di zucchero a velo setacciato

PROCEDIMENTO

Per la sbriciolata croccante.
Scaldo il grill del forno a 165°C.

Setaccio la farina in una capace ciotola, quindi unisco il burro tagliato a pezzetti, lo zucchero di canna e scorza di limone a gusto.

Lavoro il tutto con la punta delle dita al fine di ottenere un impasto sabbioso.

Unisco il tuorlo e impasto il più velocemente possibile: devo ottenere una pasta omogenea.

Infarino abbondantemente la spianatoia e le mie mani, quindi rompo la pasta in tanti pezzetti che poi sfrego tra i palmi per ottenere briciole.

Trasferisco in una teglia antiaderente e cuocio in forno per 3 minuti a circa 15 centimetri di distanza dal grill.

Mesco lo zucchero e cuocio per altri 3 minuti.

In entrambi i casi presto attenzione a non bruciare la pasta regolando, se necessario, il tempo di cottura.

Sforno, trasferisco su un setaccio rovesciato e lascio raffreddare.

Nel frattempo frullo i mirilli con i 10 grammi di zucchero a velo e tengo da parte.

In una capace ciotola lavoro il formaggio con i rimanenti 20 grammi di zucchero a velo utilizzando una forchetta per eliminare eventuali grumi. Unisco un terzo della purea di mirilli e mescolo vigorosamente.

Sistemo il formaggio ai mirilli sul fondo di quattro barattolini, aggiungo la restante purea, completo con la sbriciolata croccante ormai fredda e servo.

“Candidamente” Crema di RISO alla MANDORLA con GEL di LIMONE

di Paola “Slelly” Uberti, fondatrice di
LIBRICETTE.eu, del blog SLELLY e di
SLELLYBOOKS.com



Il **riso** cotto nel **latte** è un'altra semplice delizia che mi preparava la mia mamma quando ero piccola, sia in versione salata, sia in versione dolce.

Sono molto ghiotta di riso, in qualsiasi veste si presenti. Trovo il suo **candore** capace di parlare alla **bambina** che porto ancora in me semplicemente irresistibile, così come lo è la sua capacità di trasformarsi in piatti eleganti ed articolati che, invece, dialogano con la donna che non perde mai la voglia di stare nella sua

cucina.

In questa ricetta il riso diventa una confortante e deliziosa **crema** al sapore di **mandorla**, contrastata da uno stimolante gel di **limone**. Se è vero che "meno è meglio", spero che il mio piccolo omaggio a un detto nel quale credo molto piaccia anche a voi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la crema di riso alla mandorla:

600 grammi di latte di mandorla divisi in due dosi da 300 grammi

100 grammi di riso Roma

Un pizzico di sale

Per il gel di limone:

65 millilitri di acqua

55 grammi di succo di limone Verdello appena spremuto

4 grammi di amido di mais

15 grammi di zucchero semolato

La scorza di mezzo limone Verdello non trattato di grandi dimensioni

PROCEDIMENTO

Per la crema di riso alla mandorla.

Verso il latte di mandorla in un pentolino dal fondo spesso e aggiungo il riso e il sale.

Copro e cuocio a fiamma dolce fino a quando il riso è molto morbido e ha assorbito tutto il liquido, aggiungendo poca acqua calda al bisogno per portare il riso a cottura.

Spengo la fiamma e lascio raffreddare.

Trasferisco il riso nel bicchiere del frullatore, quindi unisco il restante latte di mandorla e frullo per ottenere una crema liscia, omogenea e morbida. Se necessario aggiungo poca acqua.

Copro e tengo da parte.

Per il gel di limone.

Mesco lo zucchero e il succo di limone in una ciotola.

In un pentolino dal fondo spesso stempero l'amido di mais con la miscela di acqua e limone, quindi aggiungo lo zucchero.

Cuocio a fiamma media fino al bollore, poi proseguo per un minuto: lo zucchero deve sciogliersi completamente e la preparazione deve risultare addensata, velando il dorso di un cucchiaino di metallo.

Verso in una ciotola, aggiungo la scorza di limone, mescolo, copro e lascio raffreddare.

Suddivido la crema di riso in quattro bicchierini, quindi unisco il gel di limone e servo.

INDICE DELLE RICETTE

- Indice interattivo: cliccare sul titolo per visualizzare la ricetta -

["TRA PIEMONTE E SICILIA" - CAPONATA DI MELANZANE CON RAMASSIN - 12](#)

[I BOUREKAS - 14](#)

[BIGNÈ CON GORGONZOLA, NOCCIOLE E PESCA - 16](#)

[I MACARON SALATI DI TROPEA - 18](#)

[TARTELLETTE DI SFOGLIA CON ZUCCHINI AGRODOLCI - 20](#)

["SARDINETTE" - POLPETTE CRUDE DI SARDINE AL FINOCCHIETTO CON YOGURT - 22](#)

[BACI DI DAMA AL SALMONE - 24](#)

[FINGER DI TONNO MARINATO IN CROSTA DI SESAMO - 26](#)

[CAPESANTE CAMELATE AL PEPERONCINO SCORPION MORUGA - 28](#)

[GAMBERI SU CREMA E FRUTTA - 30](#)

["NON CHIAMATELO BECCHIME" - INSALATA FREDDA DI MIGLIO CON SALAME COTTO E TIMO - 32](#)

[SFIZIOSITÀ PER L'APERITIVO - 34](#)

[MINI TOAD IN HOLE - 36](#)

[POLPETTE A POIS - 38](#)

["RICORDI DI CASA" - ZUCCHINI GRIGLIATI IN CARPIONE LEGGERO - 41](#)

[POMODORINI DI PACHINO SFIZIOSI - RICETTA DI TOTÒ - 43](#)

["IL BICCHIERINO DELLA BANDIERA" - INSALATA CAPRESE "DIVERSA" - 45](#)

[FRITTATA DI BIANCHETTI - 47](#)

[ORZO ALLA SICILIANA - 49](#)

[PROSCIUTTO E MELONE 4.0 - 51](#)

["CARMAGNOLA IN TRASFERTA" - RISO BASMATI AL CARDAMOMO CON CREMA DI PEPERONI AL COCCO - 54](#)

[SPIEDINI DI FETA CON TZATZIKI - 56](#)

["UNA FRULLATA E VIA..." - CREMA FREDDA DI VERDURE E MELONE CON FETA ALLA MENTA - 58](#)

[HUMMUS CON CAROTE - 60](#)

[BOCCONCINI DI BATATA, SALSICCIA E CIPOLLA CAMELATA - 61](#)

[MINI TACOS CON GUACAMOLE E POLLO - 63](#)

["IUCCI NEL CUORE" - GNOCCO FRITTO MODENESE - 66](#)

[FRITTELLE DI ZUCCHINI E CAPPERI - 69](#)

[FRITTELLE DI ZUCCHINI - 71](#)

[POLPETTINE DI MELANZANE - 72](#)

[MOZZARELLA IN CARROZZA - 73](#)

[LE FRITTELLE DI BACCALÀ - 74](#)

[CROCCHETTE DI PATATE E SALAME - 76](#)

[POLPETTINE CON ZUCCHINI E MORTADELLA - 77](#)

["ANTI SPRECO MON AMOUR" - CREMA DI PANE SAPORITA CON POMODORINI ED ERBE AROMATICHE - 80](#)

[POLPETTE DI PANE E MAGGIORANA CON MAIONESE DI POMODORO - 82](#)

["TORINO VA AL MARE" - TARTUFINI SALATI DI GRISSINI AI SAPORI MEDITERRANEI - 84](#)

["CHEESEFASTCAKE" - CHEESECAKE RAPIDO CON TOMINO, CAFFÈ E MIRTILLI - 87](#)

[BISCOTTO RIPIENO - 89](#)

["CHE GALUPERIA!" - PESCHE PERCOCHE CON SALSA AL CIOCCOLATO E NOCCIOLE PRALINATE - 91](#)

["ANANGEIL" DOLCE AL CUCCHIAIO DALLA SOMALIA - 93](#)

["DI NECESSITÀ VIRTÙ" - YOGURT AROMATICO CON BISCOTTI E CREMA DEI POVERI - 95](#)

["DUE VOLTE VIOLA" - BICCHIERINO AL DOPPIO MIRTILLO CON SBRICCIOLATA CROCCANTE - 97](#)

["CANDIDAMENTE" - CREMA DI RISO ALLA MANDORLA CON GEL DI LIMONE - 99](#)

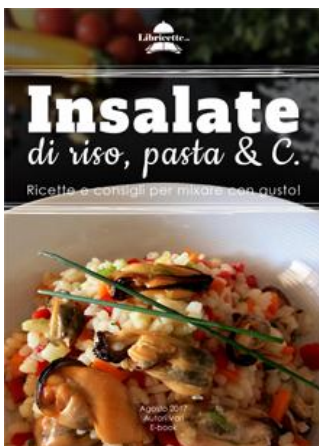
Scarica gratuitamente in nostri E-book cliccando qui



I BUFFET DELL'ESTATE - PRIMO VOLUME

eBook gratuito realizzato con il sostegno degli SPONSOR IdeeGreen.it e Ecobioshopping

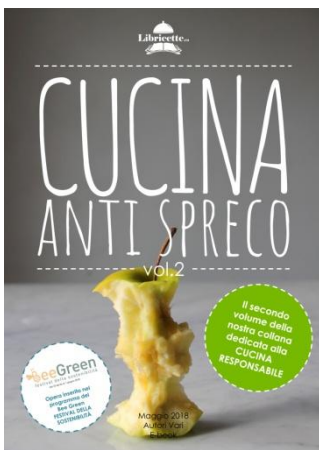
Un e-book di ricette sorprendenti e consigli per organizzare il buffet perfetto senza stress! Buffet è compagnia, immediatezza, è "deliziamoci qui, adesso, subito". Pronti per un'estate piena di gusto?



INSALATE DI RISO, PASTA & C.

eBook realizzato con il sostegno degli SPONSOR IdeeGreen.it e Legù by ITineri – **NUOVI Percorsi Alimentari**

L'eBook gratuito con tante ricette e interessanti articoli per realizzare insalate fresche, sane, golose e sempre diverse. Insalate di riso di ogni tipo, pasta di semola, quinoa, couscous, avena, sorgo, fino all'innovativa pasta di legumi!



CUCINA ANTI SPRECO – SECONDO VOLUME

Noi di LIBRICETTE.eu vogliamo compiere un piccolo gesto regalandovi questo nuovo eBook di CULTURA e RICETTE ANTI SPRECO, nel quale troverete tanti suggerimenti per limitare gli sprechi in cucina, realizzando PIATTI DELIZIOSI, dai più semplici e veloci a quelli più complessi, adatti alle occasioni speciali.

eBook realizzato con il sostegno dello SPONSOR IdeeGreen.it e in collaborazione con il media partner ATNEWS.

Ringraziamo, inoltre, lo chef [MAURO AGÙ del Ristorante IL CIABOT di Roletto \(TO\)](http://MAURO AGÙ del Ristorante IL CIABOT di Roletto (TO)) che, in veste di giudice del concorso di ricette CUCINA ANTI SPRECO, ha prestato la sua preziosa esperienza e competenza.

Acquista i nostri eBook a meno di 5 euro



ALLA GRIGLIA STORIE E RICETTE DI CIBO E FIAMME

Autori Paola "Slelly" Uberti e Mauro Trombetta
101 pagine con immagini a colori

prezzo da 2,99 euro

Spiegazioni semplici ma dettagliate su come utilizzare al meglio la vostra griglia.

Ricette dedicate a bruschette, verdure, pollo, manzo, maiale, pesce, molluschi e crostacei.

Ogni ricetta è corredata di immagine a colori, tempi di preparazione, marinatura e cottura, attrezzatura necessaria, numero di commensali o unità, elenco ingredienti e procedimento di preparazione dettagliato.



RICETTE PER I BUFFET

Autore Paola "Slelly" Uberti
76 pagine con immagini a colori

prezzo da 2,99 euro

(in funzione dello store)

Stufi delle solite patatine?

Ecco 30 ricette semplici e particolari per organizzare un buffet diverso e ricco di cibi deliziosi.

Per stupire gli ospiti con finger food, cucchiari, bicchierini, bruschette e molto altro.

Ogni ricetta è corredata di immagine a colori, tempi di preparazione e cottura, numero di commensali o unità, elenco ingredienti e procedimento di preparazione dettagliato.



I BUFFET DELL'ESTATE
Ricette per far festa
VOL. 2

E-book
Autori vari
Luglio 2018

Realizzato da LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu

