

I BUFFET dell'estate

Ricette per far festa



Giugno 2017
Autori Vari
E-book



I BUFFET DELL'ESTATE Ricette per far festa

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 le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili 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 senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

© 2017 LIBRICETTE.eu

NOTA IMPORTANTE: in alcune ricette contenute in questo e-book potrebbero essere presenti alcolici utilizzati come ingredienti o consigliati in abbinamento ai piatti. Il consumo di alcolici 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

Sezione ricette: 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.

Pagine 1, 3, 4, 8 (forchette), 9, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 22 (destra), 29 (sinistra), 35 (basso), 46 (destra), 52 (destra), 54 (destra), 66 (destra), 71 (alto), 74 (alto e basso), 79 (basso), 83 (destra), 96 (destra), 100 (alto, destra e basso), 102 (alto), 104 (destra), 110 (basso), 117 (basso), 124 (basso), 128 (alto e basso), 130 (alto e destra): immagini scaricate dal sito [pixabay.com](#) e dal sito [unsplash.com](#), libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

Pagine 5, 6, 7 per gentile concessione degli sponsor che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini.

Pagine 16 e 138 (alto): archivio personale di Paola Uberti.

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





Presentazione dell'opera

Di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

“Where's the Party” cantava Madonna nel 1986.

La risposta ve la diamo noi di LIBRICETTE.eu oggi: il party è qui! Qui in questo e-book di ricette e approfondimenti dedicato ai buffet, ideato da Silvia De Lucas, che vi regaliamo alle porte dell'estate, di quella stagione, cioè, che ci rende spontaneamente più sociali, aggreganti, conviviali, anche attraverso il cibo.

Dall'epoca in cui sui buffet campeggiavano aspic, aragosta in bellavista, finto pesce e prosciutto cotto in gelatina ripieno di insalata russa, ne è passato di tempo.

Siamo stati testimoni dell'evoluzione dei canapè, quelli lucidati con la gelatina che spesso intrappolava un gamberetto e ciuffi di maionese, diventati pasticceria salata, minihamburger o bruschettine gourmet.

Abbiamo familiarizzato con il brunch che strizza l'occhio alla colazione traghettandoci verso il pranzo.

Siamo entrati nel fantastico mondo del

finger food che abbraccia una quantità impressionante di soluzioni culinarie, dal salato al dolce.

Con incursioni ai limiti della razzia in negozi specializzati, abbiamo fatto incetta di bicchierini, cucchiari, vaschette, piattini, barattolini usa e getta e non, di materiale riciclabile, di plastica, vetro, ceramica, bambù, destinati ad accogliere piccoli assaggi di preparazioni, dalle più semplici alle più ardimentose.

Tutto questo perché buffet è bello, buono, sociale.

Buffet è compagnia, immediatezza, è “deliziami qui, adesso, subito”.

Buffet è divertimento per chi cucina e per chi mangia. È un caleidoscopio multisensoriale, una stimolazione che inizia dagli occhi e, come un fiume in piena che arriva al mare, sfocia nel puro desiderio. Desiderio di afferrare, toccare, annusare e, finalmente, assaporare.

L'estate sembra fatta apposta per riunire le persone attorno a un tavolo che, in questo caso, non è un punto di approdo, ma un passaggio, un luogo dal quale muoversi in un rapporto dinamico e multiplo con il cibo e con coloro che ci circondano.





Che lo scegliate chic o informale, il buffet ha le sue regole per ottimizzarne organizzazione, preparazione e allestimento e il suo galateo per chi vi accede, come vi spiegheremo nelle prossime pagine.

Ma c'è una regola che vale più di tutte le altre: siate rilassati. Godetevi il convivio e lasciate che il cibo esprima il suo potenziale aggregante e comunicativo.

Sfruttate la possibilità di preparare i piatti in anticipo e di non dover fare la spola tra la cucina e la tavola durante l'evento, facendo attenzione a scegliere i cibi giusti, in linea con le necessità alimentari o la voglia di essere stupiti dei vostri ospiti, perché anche essi

possano essere spensierati e *positivizzati*.

Ringrazio gli autori che con me hanno partecipato alla realizzazione di quest'opera con il consueto entusiasmo e con grande professionalità, fornendo idee e ricette che, sono certa, troverete seducenti, divertenti e deliziose: **Monica Benedetto e Nicolo', Anna Giudice, Giovanna Lombardi, Silvia De Lucas, Roberto Leopardi, Monica Martino, Anna Laura Mattesini.**

I miei ringraziamenti vanno anche alle realtà che hanno creduto in quest'opera e l'anno sostenuta: Il media partner unico **IDEEGREEN.it, Ecobioshopping e VOV102 – Nutrire le Comunità.**



Media partner



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 80.000 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



Le stoviglie monouso che rispettano la natura

Shop online di piatti, bicchieri, posate, contenitori per l'asporto, vassoietti finger food e tovagliato monouso, **realizzati in fibre naturali, completamente biodegradabili e compostabili.**

Le nostre stoviglie sono prodotte utilizzando materie prime certificate ed idonee al contatto con gli alimenti, completamente ecocompatibili, rinnovabili e **con un ridotto o nullo impatto ambientale.**

In particolare:

- bioplastica naturale derivata da amidi di mais
- polpa di cellulosa ricavata da fibre di scarto della canna da zucchero e del bamboo (crescita spontanea)
- foglie di palma cadute naturalmente
- legno di betulla e pioppo

Proponiamo anche un'ampia gamma di tovaglie, tovaglie in rotolo e tovagliette realizzate con carta in pura cellulosa o cellulosa rigenerata. Disponibili inoltre tovaglioli, di vari formati e colori, in purissima ovatta di cellulosa. Le materie prime e gli inchiostri a base acqua sono idonei per poter classificare i prodotti biodegradabili e compostabili.

Offriamo un'alternativa ecologica e responsabile alle tradizionali stoviglie monouso in plastica e al tovagliato realizzato con materiali sintetici derivanti da lavorazioni di polimeri plastici.

Le stoviglie Ecofriendly in vendita su www.ecobioshopping.it hanno un design unico e sono l'ideale per ristorazione, catering, eventi, sagre, street food, così come per la tavola di ogni giorno.

Consegnamo in sole 24-48 ore



ecobio SHOPPING

www.ecobioshopping.it

ECOBIOSHOPPING - Prvcom s.a.s
Via Che Guevara, 55 - 42123 Reggio Emilia
0522-430533; 0522-445271
info@ecobioshopping.it





Nutrire le comunità



VOV102 - Nutrire le Comunità

promuove **relazioni economiche eque** tra **campagna e città** per la distribuzione di **alimenti italiani, naturali, di alta qualità nutritiva perché freschi di stagione e artigianali**. Innova la vendita diretta, combinando tecnologie digitali e relazioni reali, **facilitando l'acquisto collettivo per diffondere il suo valore etico e sociale nelle comunità cittadine, aprendolo anche alla scelta individuale**. Collabora con associazioni, scuole, parrocchie e gruppi di cittadini, per **ridurre al minimo i passaggi dalla campagna alla tavola**.

VOV102 – Nutrire le Comunità

Via Bligny, 18 - 10122 Torino

Telefono +39 3470444787

www.vov102.com - info@vov102.org



Diffonde abitudini di benessere e valore

Concilia acquisto collettivo e scelta individuale

Attiva scambi equi tra campagna e città

Innova con i Community Shop temporanei





Gli autori



Paola "Stelly" Uberti



Monica Benedetto e Nicolo'



Le Cuoche Clandestine
Anna Giudice e Giovanna Lombardi



Silvia De Lucas



Roberto Leopardi



Monica Martino



Anna Laura Mattesini





Un “ton” molto “bon”

**Di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu**

Brunch, rinfreschi, cene o pranzi informali, aperitivi rinforzati e i contemporanei apericena (lo confesso, non amo molto questo termine, ma rende l'idea), hanno un comune denominatore: i cibi sono esposti e gli ospiti si possono servire liberamente.

Da qui all'anarchia gastronomica il passo è breve.

Indipendentemente dall'occasione e dalla confidenza con e tra i partecipanti, seguire alcune semplici regole permetterà a chi organizza di essere pronto ad ogni evenienza e agli ospiti di godere delle delizie della tavola senza essere travolti da (o protagonisti di) un'orda famelica che farebbe impallidire il re degli Unni.

2017 Odissea nello spazio...

Fare i conti con lo spazio a disposizione è il primo passo per organizzare il nostro buffet. In funzione di esso, dovremo allestire uno o più tavoli, preferibilmente lunghi e rettangolari, disposti in una posizione che permetta agli ospiti di muoversi agevolmente. Se ciò non è fattibile, tavoli o mobili addossati a un muro saranno validi sostituti.





Ancora in base allo spazio a disposizione, su un tavolo disporremo i cibi, separando quelli caldi (che serviremo all'ultimo momento), da quelli freddi, cercando di rendere l'insieme armonico per ciò che concerne forme e colori, senza dimenticare di creare un ordine logico tra ciò che può essere considerato antipasto piuttosto che primo, secondo o piatto unico. I dolci devono essere serviti dopo i piatti salati su una superficie a parte oppure dopo aver ripulito quella che ha ospitato questi ultimi.

Su un altro piano allestiremo tutto ciò che serve per consumare i cibi, ovvero piatti impilati, posate sistemate con le punte rivolte verso il basso in barattoli o cestelli, bicchieri (dove possibile evitando quelli a stelo che potrebbero rovesciarsi o rompersi) e tovaglioli in abbondanza.

Le tovaglie dovrebbero sfiorare il pavimento ed essere tutte uguali, ma se non ne possediamo abbastanza possiamo scegliere elementi differenti in armonia gli uni con gli altri e con lo stile generale, anche giocando con le sovrapposizioni.

Lo stesso discorso vale per i piatti. Se possibile dovremo ricorrere a un singolo servizio, altrimenti utilizzeremo servizi differenti che armonizzino tra loro. Nel dubbio, il bianco totale o i colori neutri sono una scelta sicura e vincente che possiamo ravvivare con elementi decorativi.

Eventuali centrotavola o altre decorazioni, siano essi fiori, candele o altri elementi, potranno essere disposti sui tavoli in modo da non ingombrare o ostacolare i movimenti e l'accesso a stoviglie, cibi e bevande. Dovranno avere una base stabile per evitare rovesciamenti o cadute e non essere eccessivamente profumati.

Un altro piano sarà destinato ad accogliere le bevande: acqua e succhi di frutta in caraffa, vino rosso in bottiglia, scaraffato o preventivamente versato in un decanter (a seconda della tipologia), vino bianco, proseccchi, spumanti e champagne in bottiglia, sistemati negli appositi contenitori in grado di mantenere la temperatura. Per quanto riguarda i cocktail, alcolici o meno, l'ideale sarebbe prepararli al momento, altrimenti potremo optare per soluzioni che possano essere approntate in anticipo e non rischino di essere annacquate dal ghiaccio che si scioglie.

In ultimo, per evitare di impazzire raccattando piatti e bicchieri sporchi in giro per la casa, il terrazzo o il giardino, sarebbe ideale disporre di un appoggio da destinare alle stoviglie sporche e da sgomberare periodicamente.

Lavastoviglie e lavatrice: sì o no?

Possiamo optare per tovaglie di tessuto e stoviglie di ceramica, vetro eccetera, oppure orientarci verso l'usa e getta. La prima scelta è più adatta alle occasioni formali, la seconda è indiscutibilmente più pratica prima, durante e dopo il buffet, se questo è informale.

È possibile acquistare tovaglie, tovaglioli, piatti, bicchieri e posate monouso di qualità e grande effetto scenografico, meglio ancora se in materiale ecologico, riciclabile e compostabile, come quelli proposti da [Ecobioshopping](#).

Abbiamo a disposizione una moltitudine di forme, colori, abbinamenti, per creare allestimenti classici, rétro, contemporanei, senza dimenticare la possibilità di miscelare gli stili secondo tendenze e gusti personali.



Poli o mono?

Possiamo scegliere se sistemare i cibi in contenitori "comuni", dai quali gli invitati si serviranno, oppure monoporzione.

Il mercato mette a nostra disposizione una quantità impressionante di strumenti adatti a servire piccole porzioni accattivanti e divertenti che fanno proprio il detto "uno tira l'altro".

Via quindi a grandi piatti, vassoi, taglieri oppure a cucchiari, bicchierini, piccoli barattoli, forchettine, mini spiedi e a tutto ciò che la nostra creatività suggerisce di là da quanto creato ad hoc, purché sia realizzato in materiale compatibile con gli alimenti, senza dimenticare che alcune materie prime sembrano essere state concepite dalla natura per diventare contenitori (pensate a una zuccina scavata o al guscio di un uovo...).

Regola generale, piccole dosi. Di là da bicchierini e cucchiari, i cibi quali torte salate, pizze, focacce, strudel e simili, devono essere presentati già tagliati in piccole porzioni. Prevediamo di offrire alle persone coltelli come strumenti di cortesia, ma cerchiamo di evitare che debbano usarli: tagliare il cibo dovendo tenere in mano il proprio piatto è scomodissimo, idem essere costretti ad appoggiarselo sulle ginocchia stando seduti o andare a caccia dell'angolino libero di un tavolo o di un mobile.

A qualcuno piace caldo, ma anche freddo

Prevedendo di preparare solo piatti freddi ci risparmieremo un passaggio in cucina, ma, organizzandoci a dovere, le portate calde non saranno un problema.

È utile pensare a preparazioni realizzabili in anticipo che possano poi essere riscaldate senza che questo ne infici la qualità.





In qualsiasi caso, specie quando il clima è torrido, è fondamentale optare per piatti che non deperiscano rapidamente (attenzione soprattutto a uova, carne e pesce crudi), che non subiscano variazioni “strutturali” (ad esempio se contengono gelatina, cioccolato, caramello...), oppure appassiscano (alcune verdure fresche), avendo cura di sistemare quelli più a

Per creare un buffet coerente e piacevole, che si scelga un tema conduttore o meno (che potrebbe anche essere il *fusion*), sarà opportuno optare per portate che non creino troppo “disordine” di gusti e stili.

Comfort food

In questo caso non si parla di quei cibi regressivi che curano i patimenti



rischio su un letto di ghiaccio. Ancora nel rispetto di igiene e sicurezza, dobbiamo ricordare di accompagnare ogni piatto con un utensile che permetta agli ospiti di servirsi agevolmente senza toccare direttamente il cibo, a meno che esso sia all'interno di un contenitore monoporzione, corredato di forchettina o cucchiaino.

dell'anima e della mente, ma di offrire agli invitati la possibilità di sedersi. Il buffet è per natura un modo di servire il cibo che fa del dinamismo e del movimento una colonna portante. Gli invitati si recheranno ai tavoli di servizio e probabilmente trascorreranno buona parte del tempo in piedi, ma non obblighiamoli a farlo. Dovremo quindi predisporre un numero adeguato di sedie o sgabelli e liberare panche o



divani da eventuali elementi ingombranti.

Dall'altra parte della barricata.

E quando non siamo i fautori, ma i fruitori di un buffet?

Se esistono linee guida da seguire per quanto riguarda la preparazione, esistono anche quando ci godiamo i frutti culinari del lavoro di qualcun altro.

Vediamo quindi cosa richiede la "buffetiquette".

Lo so, lo so: resistere davanti a un'esposizione di cibi non è affatto facile e mette a dura prova il buon gusto e il buon senso di chiunque, ma essendo noi personcine a modo, sapremo ricordarci del vademecum del bravo fruitore di un buffet.

Quando tutte le bevande saranno sistemate al loro posto, potremo avvicinarci ai cibi. Se già molte persone si staranno servendo, aspettiamo per non creare lunghe file e ricordiamo di cedere il passo a chi ne ha diritto secondo la regola del posto a sedere sul bus...

Cerchiamo di sostare il meno possibile davanti al buffet per dare la possibilità agli altri di avvicinarsi e servirsi. Quando il cibo che abbiamo scelto sarà nel nostro piatto, spostiamoci e dedichiamoci alle relazioni sociali, autentica anima di ogni pranzo, cena o aperitivo informale. Soprattutto non fermiamoci a mangiare davanti ai tavoli di servizio.

Evitiamo di creare ammassamenti o piramidi di cibo che sfidano la legge di gravità nel nostro piatto. Potremo tranquillamente fare più di un giro per gustare ogni preparazione, senza dimenticare che abbuffarsi non è mai elegante.

Il cibo è un mezzo, non un fine. Non fissiamo il buffet per tutto il tempo come fossimo Setter da punta, nel timore che gli altri invitati ci lascino a bocca asciutta.

Less is more, come si usa dire: regola che vale per qualsiasi pasto, evitiamo bocconi troppo grandi e non uniamo in un'unica forchettata due preparazioni differenti. Gustare a fondo, percepire, sentire, entrare in contatto autentico con ciò che stiamo mangiando è il miglior modo per fare un'esperienza vera e per rendere onore a chi ha preparato ciò che stiamo assaporando.





“Hanno inventato il bastone per i selfie e la canna da pesca per i buffet no.”

uhiahiohi, Twitter





Tutta colpa di Pierre

Buffet è una parola che usiamo abitualmente e che oggi designa un modo di consumare il cibo tipico delle occasioni informali, di alcuni tipi di colazione che si possono trovare nelle strutture ricettive o dei rinfreschi che precedono (o sostituiscono del tutto) i pasti delle occasioni speciali quali battesimi, comunioni, cresime e matrimoni.

Termine elastico, evolutivo e "fagocitante", *buffet* oggi riguarda anche classiche e nuove frontiere dell'happy hour, dal brunch all'apericena, divenuti specialità di molti locali.

Ogni evoluzione nasce da uno stato precedente e i pasti a buffet non fanno eccezione: in quale punto della storia è nato questo modo di mangiare?

Il buffet inteso come mobile, prende il nome da Pierre Buffet, cuoco di Francesco I, sovrano di Francia dal 1515 al 1547, durante la Campagna d'Italia.

Come scrive Simonetta Conti su La Stampa in un articolo pubblicato nell'aprile del 2015, "*Per agevolare gli spostamenti del sovrano, lo chef aveva ideato una specie di grande cassa adatta a trasportare il vasellame e le vivande. Quando questa cassa veniva*

scoperchiata, diventava una vera credenza, con tutto ciò che serviva al pasto del re."

È invece Carlo Rossini nel suo libro *L'Isquisitissima alla mensa de' grandi* del 2012 a informarci che "*il nome del mobile rimanda a Pierre Buffet [...] che avendo vissuto anche in Italia, aveva fatto proprie le esperienze acquisite, in particolare questo modo di presentare i cibi, allora in voga presso le corti italiane. In patria questa innovazione ebbe un tale successo che finì per prendere il suo nome. In quel periodo le famiglie nobili, ma soprattutto ricche ostentavano la loro traboccante abbondanza di cibi preparati facendone vetrina ai convitati sui piani delle credenze; più ripiani volevano dire più importanza e ricchezza della casa, anche perché mostravano gli ori, le argenterie, le ceramiche, le coppe e quant'altro di prezioso possedesse il casato.*"

I sontuosi e scenografici banchetti nobiliari dell'epoca barocca prevedevano l'utilizzo di tre tipi di buffet. Quello *da mostra* che ospitava oggetti d'oro e ceramiche di pregio, quello *da bottiglierie* che accoglieva gli elementi destinati a servire e consumare le bevande e il buffet *di servizio* sul quale si potevano trovare le pietanze fredde e gli strumenti per gustarle. Il buffet da mostra poteva essere allestito anche nella stanza delle puerpere, in occasione della presentazione dei primogeniti. In questo caso attorno al buffet da mostra erano preparati tavoli sui quali si approntavano i cibi e le bevande del rinfresco.

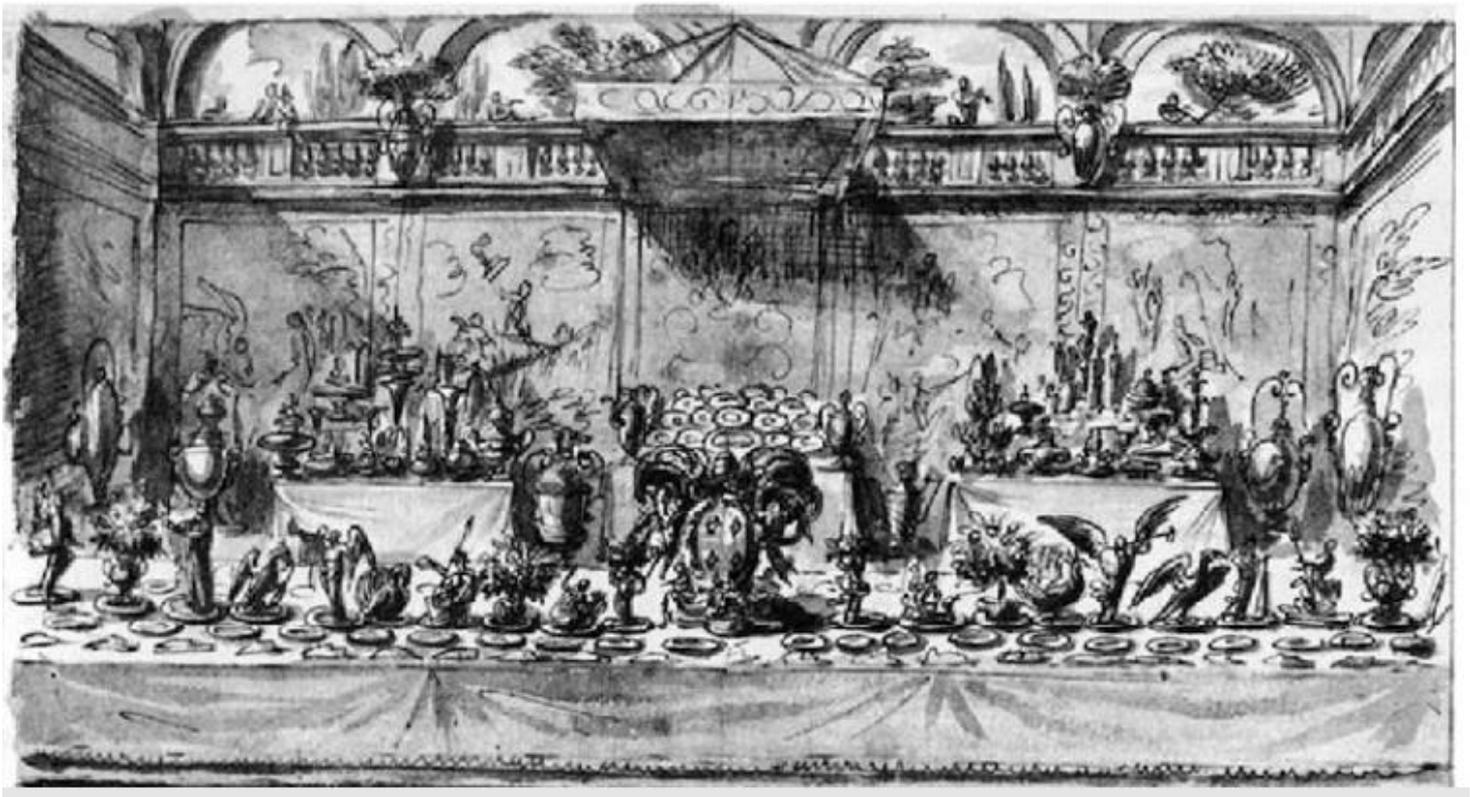
I banchetti barocchi erano veri e propri eventi che fondevano teatralità e cibo e alla progettazione dei quali partecipavano anche architetti e artisti, oltre a una pletera di figure che



andavano dal Maestro di Casa sino al Credenziere, passando da Spenditore, Coppiere, Bottigliere. È June di Schino nel testo *Arte dolciaria barocca - I segreti del credenziere di Alessandro VII intorno a un manoscritto inedito* a scrivere: "Il credenziere lustra l'argenteria, le ceramiche, la cristalleria, i candelieri e le dispone su mense spesso a più piani e variamente decorate, assaggia le vivande (fa credenza), sorveglia l'arredo della tavola, dei dolci e dei celebri trionfi di zucchero, delle acque odorose necessarie per le mani dei convitati." E ancora: "Il banchetto deve essere noto anche a chi, in alti ranghi e in altri paesi, non sia stato chiamato a parteciparvi. Anche per questo il disegno dell'apparato – dalla sceneggiatura della dispensa alla scelta delle figure che compaiono sulla tavola – è spesso curato da un architetto o da un pittore."

Sdoganato dalla necessità di seguire un sovrano o di fungere da elemento chiave di banchetti, più tardi, in ambito domestico e presso le classi più abbienti, il buffet divenne un vero e proprio mobile nel quale riporre cibi, tovaglie e stoviglie, completato, nelle versioni più ricche da un contro-buffet concepito per ospitare ed esporre i pezzi più pregiati. Nel vocabolario Treccani è indicato come "Mobile che, nella stanza da pranzo, serve di complemento al buffet, ripetendone, in dimensioni minori, le forme."

Il buffet, assimilato poi alla credenza, nonostante non sia dotato dell'elemento superiore che ospita le stoviglie, restò molto in voga fino ai primi anni del '900.



Pierre Paul Sévin
Banchetto con trionfi di zucchero per Clemente IX, 1668.
National Museum, Stoccolma



LE RICETTE



Noi di LIBRICETTE.eu amiamo metterci nei panni dei destinatari dei nostri e-book. Pensiamo alle persone che apprezzano il nostro lavoro e realizzano le nostre ricette tra le mura domestiche, proprio come facciamo noi che mettiamo le mani in pasta per regalarvi idee e suggerimenti veri, realizzati (e gustati) sul campo.

Quando si organizza un buffet, le cose da tenere in considerazione sono molte, lo abbiamo visto nelle pagine precedenti.

A meno che non ci sia qualcuno che lo faccia per noi (ma non ci piace vincere facile), dovremo prepararci in anticipo, stilare la lista dei piatti, fare la spesa, cucinare per tante persone, organizzare l'allestimento e il servizio, e, il giorno dell'evento, non avere l'aspetto di qualcuno che sia stato accidentalmente travolto dallo Shanghai Maglev.

Quanto sopra considerando che abbiamo una vita, magari una famiglia, impegni di ogni genere, i giorni sono fatti di 24 ore (al lordo di quelle che passiamo dormendo), non siamo decatleti dei fornelli, non aspiriamo al martirio culinario, abbiamo diritto a un po' di tempo da dedicare a noi stessi, salvo rari casi abbiamo a disposizione cucine "normali" con strumenti tradizionali e, soprattutto, al momento di cucinare siamo soli con noi stessi.

Ecco quindi una serie di ricette semplici, alcune molto veloci da preparare e fattibili anche il giorno precedente, finalizzate a semplificarci la vita.

I piatti che vi proponiamo nelle prossime pagine sono divisi in due sezioni. La prima riguarda tutto ciò che può essere mangiato con le sole mani, la seconda raggruppa preparazioni da consumare con forchetta, cucchiaino o cucchiaio, bandendo del tutto il coltello. Perché tra i nostri "non siamo e non vogliamo", c'è anche il puntare a trasformare gli invitati in funamboli che, con ardimentosi stratagemmi che farebbero impallidire gli artisti de Le Cirque du Soleil, tentano di mangiare tenendo in mano bicchiere, piatto, forchetta e coltello, tutto ciò stando in piedi e chiacchierando con qualcuno.

Less stress e tutti in cucina!



IN PUNTA DI DITA

le delizie da mangiare con le mani



PICCOLE ZUCCHINE RIPIENE

alla carbonara

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)





INGREDIENTI PER CIRCA 16 PEZZI

- 8 zucchine chiare freschissime di circa 60 grammi ciascuna
- 80 grammi di guanciale
- 60 grammi di pecorino romano grattugiato al momento
- 4 tuorli ricavati da uova piccole
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Carbonara evergreen: i sapori straordinari di questo primo piatto, la sapidità degli ingredienti, l'insieme avvolgente ne fanno una preparazione che non stuferà mai.

Scomposta, destrutturata, ricomposta, variata: come la preparate la preparate, è sempre irresistibile.

Ma mi raccomando: che gli ingredienti siano di alta qualità: basteranno pochi gesti per realizzare un finger food disarmante nella sua semplicità, stupefacente in fatto di gusto (pensate alla dolcezza naturale delle zucchine che contrasta con il ripieno saporito) e di grande effetto nella sua genuina rusticità.

PROCEDIMENTO

Riscaldo il grill del forno a 200°C.

Spunto le zucchine e, con un leva torsoli, elimino la parte centrale* in modo da ottenere 16 barchette.

Porto a bollore abbondante acqua poco salata e vi scotto le zucchine per pochi minuti (devono ammorbidirsi ma non diventare molli). Scolo e lascio raffreddare.

Nel frattempo, in una ciotola riunisco il guanciale tagliato a piccoli cubetti, il pecorino e i tuorli d'uovo. Condisco con una generosa quantità di pepe e mescolo: devo ottenere un composto omogeneo e piuttosto asciutto.

Farcisco le barchette di zuccina con il preparato compattandolo bene e le arrango in una teglia con il fondo foderato di carta da forno. Passo sotto al grill per 5 minuti o fino a quando il ripieno è rassodato.

Le zucchine ripiene alla carbonara possono essere servite tiepide o a temperatura ambiente.

*Consiglio anti spreco: la parte interna delle zucchine può essere recuperata e utilizzata assieme ad altri vegetali per realizzare zuppe, minestre, creme o vellutate.



TARTINE

con crema di pomodoro
di Anna Giudice e Giovanna Lombardi
del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)





INGREDIENTI PER 30 TARTINE

- 200 g di pomodori datterini rossi
- 15 pomodori datterini gialli
- 1 scalogno
- 250 g di ricotta di pecora
- 1 foglio di gelatina da 5 g circa
- 150 g olio extravergine di oliva
- 6/7 fette di pane in cassetta
- sale e pepe q.b.

Le tartine con crema di pomodoro sono semplici da preparare, leggere, gustose e molto belle da vedere. Perché, come si dice, anche l'occhio vuole la sua parte. Sembrano bei pasticcini, non è vero? Invece sono salati e, in più, i cestini che li contengono non richiedono impasti, ma soltanto qualche fetta di pane in cassetta. Siete curiosi?

Queste tartine con crema di pomodoro si possono fare sia d'estate, con i pomodori freschi, sia d'inverno, utilizzando prodotti in scatola. Noi ne abbiamo trovato alcuni veramente ottimi e abbiamo utilizzato sia i datterini rossi pelati, conservati nel loro sugo, sia quelli gialli, in salamoia. Usate pirottini colorati per servire le tartine: farete un figurone.

PROCEDIMENTO

Fate una salsa con i pomodori rossi: tritate lo scalogno, fatelo imbiondire dolcemente in 4 cucchiaini di olio, aggiungete i pomodori e cuocete finché la parte liquida si restringe. Aggiungete sale quanto basta.

Nel frattempo fate ammolare il foglio di gelatina in acqua fredda. Quando spegnerete la fiamma della salsa di pomodoro, versate in pentola la gelatina leggermente strizzata, che si scioglierà col calore. Mescolate e mettete da parte.

Coppate dei cerchi nel pancarré. Spennellate d'olio entrambe le facce dei dischi di pane. Spingeteli poi dolcemente nello stampo dei minimuffin, aiutandovi con il manico di un cucchiaino. Infornate per 5 minuti a 200°C.

Nel bicchiere del frullatore a immersione unite la ricotta, la salsa di pomodoro rosso, un pizzico di sale e del pepe macinato. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia. Mettete il composto in una sacca da pasticciere e riempite i piccoli cestini di pane che nel frattempo si saranno raffreddati. A vostro piacimento, potete insaporire la crema di ricotta con delle erbe (timo, basilico, prezzemolo) o spezie (curry, per esempio) oppure renderle piccanti con un po' di peperoncino. Noi abbiamo preferito lasciare un gusto dolce.

Tagliate a metà i datterini gialli e poneteli sulla sommità dei "pasticcini salati" come fossero delle cupolette. Guardateli: non sono deliziosi? Mettete tutto nel frigorifero per un paio d'ore e buon appetito!



CROSTINI

con crema di fave, pecorino e guanciale

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





INGREDIENTI PER 12 CROSTINI

- 400 g di fave fresche private di baccello e pellicina
- 80 g di robiola fresca
- 12 fette di guanciale tagliato sottilmente
- 36 scaglie di pecorino (sceglietelo del grado di stagionatura che preferite)
- 12 fettine di pane
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Fate sbollentare le fave per 2 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare.

In un frullatore mettete le fave, la robiola, l'olio ed il sale. Frullate finché non avrete una crema setosa. Tenete da parte.

In una padella senza grasso fate dorare dai due lati le fette di guanciale, togliete dal fuoco e mettete su carta da cucina.

Grigliate il pane. Spalmateci la crema di fave, adagiateci il guanciale e mettete anche le scaglie di pecorino.



LILLIPUT ON THE SEA

Mini hamburger di merluzzo
e pancetta affumicata
con maionese al prezzemolo

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Non so come la pensate voi, ma io trovo già irresistibili i panini in quanto tali (se fatti bene e con buoni ingredienti), se poi sono minuscoli e fanno mostra di sé allineandosi in piccoli eserciti di gusto, non riesco a resistere.

Questi mini hamburger stanno tra due dita tanto sono piccoli, ma hanno una gran "voce": ignorare il loro richiamo non è cosa facile, credetemi.

Una micro pagnotta veloce da preparare, un piccolo hamburger a base di merluzzo fresco e pancetta affumicata e una maionese pervasa dalla freschezza del prezzemolo per piccoli bocconi che non amano stare da soli e che vi convinceranno a gustarne un altro, poi un altro ancora...





INGREDIENTI PER CIRCA 16 MINI HAMBURGER

Per i panini:

- 140 grammi di farina 00
- 120 millilitri circa di acqua minerale naturale
- 60 grammi di semola rimacinata di grano duro
- 7 grammi di lievito istantaneo per pizze e torte salate
- 6 grammi di olio extravergine di oliva
- Semi di sesamo bianco q.b.
- Sale q.b.

Per i mini hamburger di merluzzo:

- 130 grammi di filetti di merluzzo senza pelle
 - 30 grammi di pancetta affumicata
 - 30 grammi di pane raffermo
 - 1 uovo medio
 - 1 cucchiaino scarso di prezzemolo fresco finemente tritato
 - 1 cucchiaino colmo di cipolla rossa sbucciata e grattugiata
 - ½ cucchiaino di zenzero fresco sbucciato e grattugiato
 - Sale q.b.
-
- Per completare:
 - 160 grammi circa di maionese preferibilmente fatta in casa
 - 2 manciate di foglie di prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO

Panini.

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

In una ciotola riunisco la farina 00 setacciata, la semola, l'olio, una presa di sale e l'acqua. Impasto il tutto per 5 minuti fino a ottenere una massa morbida che non deve attaccarsi alle dita (la quantità di acqua può variare in funzione del grado di assorbimento delle farine; nel mio caso sono stati necessari 120 ml di liquido).

Divido l'impasto in porzioni del peso di 20 grammi ciascuna con le quali formo piccole palline.

Inumidisco con acqua quella che diventerà la parte superiore dei panini e la appoggio sui semi di sesamo premendo delicatamente per farli aderire.

Dispongo le palline di pasta in una teglia con il fondo foderato di carta da forno distanziandole le une dalle altre. Cuocio a 200°C per circa 20 minuti o fino a quando i mini panini sono leggermente dorati, croccanti fuori e morbidi internamente. Estraggo dal forno e lascio intiepidire su una griglia per dolci, per poi tagliare a metà avendo cura di mantenere accoppiate le due parti dello stesso panino. Metto da parte.

Hamburger.

Ammollo il pane raffermo in acqua fredda fino a quando è morbido. Lo strizzo con cura e lo metto in una capace ciotola.

Riduco la pancetta affumicata a dadini molto piccoli. Dopo aver eliminato eventuali spine residue, trito finemente i filetti di merluzzo con un coltello affilato e li sistemo nella ciotola contenente il pane, assieme alla pancetta e agli altri ingredienti dei mini hamburger. Mescolo fino a ottenere un composto molto morbido e omogeneo.

Riscaldo una grande padella antiaderente nella quale verso il composto a base di merluzzo e pancetta suddividendolo in 16 piccole porzioni (circa mezzo cucchiaino ciascuna).

Schiaccio leggermente con il dorso di un cucchiaino e cuocio per 5 minuti circa o fino a quando il lato dei mini hamburger a contatto con la padella è abbrustolito e gli stessi si staccano agevolmente dalla stessa per mezzo di una spatola.

Rivolto i mini hamburger e proseguo la cottura fino a quando anche il secondo lato è abbrustolito. Metto da parte.

Maionese al prezzemolo.

Trito grossolanamente il prezzemolo e lo mescolo alla maionese.



Assemblaggio.

Spalmo poca maionese al prezzemolo su entrambe le
facce interne dei panini. Completo con un mini hamburger
e chiudo.



BLINIS DI GRANO SARACENO

con prescinseua al basilico e gamberi cotti nel limone

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





Eccomi con una ricetta un po' particolare per i miei canoni soliti, un bell'esercizio d'immaginazione.

Chi dice Liguria dice basilico, pesce, focaccia, turisti... ho deciso di unire tutto in un piccolo bocconcino — di quelli che uno tira l'altro — che penso unisca un po' tutto.

I blinis sono una specie di pancake di origine russa che, solitamente, si mangiano accompagnati da panna acida e caviale o salmone affumicato. Ed ecco qua i turisti e la presenza di un lievitato anche se non è focaccia!

Pesce...volevo i gamberi di Santa Margherita Ligure ma era troppo tardi per trovarli. Ho fatto cuocere i gamberi nel succo del limone gentilmente offerto dall'albero della nonna di Marito (quindi ligure anche il limone).

Per completare il blini e compensare il gusto "terroso" del grano saraceno e la dolcezza del gambero ho voluto sostituire la tradizionale panna acida russa con della prescinseua, un latte cagliato tipico ligure molto usato nelle torte salate ma che, in questa versione più soda, diventa un formaggio spalmabile acidino aromatizzato dal mitico basilico ligure DOP

Volete tentare anche voi?



INGREDIENTI PER 30 BLINIS DI 5 CM DI DIAMETRO

Per i blinis:

- 275 ml di latte intero tiepido
- 125 g di yogurt bianco intero
- 125 g di farina Manitoba
- 125 g di farina di grano saraceno
- 3 uova medie
- 2 g di lievito di birra secco
- 20 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino circa di sale fino
- Burro fuso per cuocere q.b.

Per il topping:

- 250 g di prescinseua ligure soda (se proprio non riuscite a trovarla potrebbe andare bene la robiola)
- 10 foglie medio-piccole di basilico ligure DOP
- 20 gamberoni abbattuti (ovviamente l'ideale sarebbero i gamberi rossi di Sanremo o Santa Margherita Ligure)
- Il succo di mezzo limone
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine di oliva taggiasca (o il più fruttato e meno amaro che riuscite a trovare) q.b.
- Pepe rosa q.b.

PROCEDIMENTO

Blinis.

Preparate l'impasto per i blinis sciogliendo nell'acqua tiepida il lievito di birra e lasciandolo riposare per 5 minuti. Nel frattempo pesate e mescolate bene le due farine.

Unite il latte alla miscela di acqua e lievito e lasciate riposare ancora per 5 minuti, dopodiché unite poco a poco e mescolando con la frusta la miscela di farine ed il sale. Quando il tutto sarà ben mescolato unite lo yogurt. Quando sarà amalgamato per bene unite i tuorli d'uovo, mescolate e fate riposare per un'ora ben coperto e lontano da correnti d'aria.

Passato il tempo di riposo unite all'impasto gli albumi montati a neve ferma, un terzo degli albumi montati mescolateli velocemente (così l'impasto assorbirà il resto più facilmente), il rimanente con molta attenzione e delicatezza dall'alto verso il basso. Fate riposare ben coperto ancora un'ora.

Imburrate una padella antiaderente e versate cucchiaiate d'impasto (andrà bene un cucchiaio da tavola), i blinis saranno da girare quando in superficie si formeranno dei buchi e l'impasto si sarà un po' opacizzato.

Levateli dalla padella e fateli riposare senza impilarli o diventeranno gommosi.

Topping.

Lavorate a lungo la prescinseua per renderla morbida e facilmente spalmabile e unite circa 2 cucchiaini di olio d'oliva e il basilico tritato molto finemente. Lasciate riposare.

Sgusciate i gamberi, togliete il filo nero e tritateli (senza esagerare), uniteci il succo di limone, poco olio, sale e pepe rosa, mescolate e fate marinare per un'ora. Date una spatolata di prescinseua al basilico ad ogni blini e unite un cucchiaino di gamberi cotti nel limone (scolati dalla marinata).



PASSEGGIO IN INDIA

Chutney di ananas alla menta con cialdine al cumino

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)





Il chutney è una preparazione tipica del sud del continente asiatico generalmente a base di frutta, spezie ed erbe aromatiche. È riconducibile a un ibrido tra una salsa e una confettura agrodolce, spesso piccante, utilizzata per accompagnare piatti a base di carne o verdure. Molto diffuso nei paesi anglosassoni, in Europa è anche consumato in accompagnamento ai formaggi o come stuzzicante proposta per un aperitivo fuori dai canoni.

Il chutney è declinabile in molte versioni (il più famoso è a base di mango) e, se gli ingredienti sono associati e dosati a dovere, si rivela indiscutibilmente delizioso. La dolcezza della frutta, sovente bilanciata dall'aromaticità di un fondo di cipolla o scalogno, la freschezza delle erbe e la sontuosità delle spezie tostate, irradiano in questa salsa una rete di vibrazioni che si diffonde capillarmente creando un susseguirsi di scosse stimolanti.

Ho preparato il chutney di ananas alla menta in occasione di una cena ispirata a sapori e profumi dell'India. Non ho seguito ricette "classiche", mi sono lasciata trasportare dall'ispirazione e dal desiderio.

In questa preparazione l'ananas è sposato alla dolcezza e all'aromaticità della cipolla stufata, a un pizzico di elegante curry giallo e alla ventata fresca e primaverile della menta, erba aromatica che adoro, specie se utilizzata in una piatto che "cammina" sul confine tra dolce, salato e piccante. Come accompagnamento ho realizzato piccole, sottilissime e croccanti cialde costellate di semi di cumino che, con il calore del forno, sprigionano gusto e profumo.



INGREDIENTI PER 16 PERSONE

Per le cialdine:

- 800 grammi di farina 00 + un po' per la spianatoia
- 8 cucchiari rasi di semi di cumino
- 8 cucchiari rasi di olio di arachidi
- 2 cucchiari di olio di sesamo tostato (la quantità può variare in base all'intensità del profumo e del sapore)
- 480 grammi circa di acqua a temperatura ambiente
- Una presa scarsa di sale fino
- Una macinata di pepe nero

Per il chutney:

- 1,2 kg di polpa di ananas fresco
- 45 grosse foglie di menta fresca
- 16 cucchiari di olio di arachidi
- 16 cucchiari di zucchero di canna
- 8 cucchiari di zenzero fresco grattugiato
- 4 cipolle bionde grandi
- 680 grammi di acqua calda
- Il succo e la scorza grattugiata di 4 lime
- Polvere di curry non piccante q.b. (da dosare in base all'intensità del mix di spezie)
- 4 generose prese di sale
- Peperoncino fresco in quantità a piacere
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Preparo la pasta delle cialdine.

In una ciotola riunisco la farina setacciata, i semi di cumino, l'olio di arachidi, l'olio di sesamo e l'acqua.

Aggiungo il sale e il pepe e impasto per il minor tempo possibile. Devo ottenere una pasta piuttosto morbida che avvolgo con pellicola da cucina e lascio riposare per 30 minuti (la quantità di acqua può variare leggermente in base al grado di assorbimento della farina).

Per il chutney, affetto finemente le cipolle sbucciate e le metto in una pentola assieme all'olio di arachidi.

Unisco il sale, un po' di pepe, il curry, il peperoncino tritato, il succo di lime e lo zucchero di canna.

Cuocio a fiamma dolce per circa 10 minuti o fino a quando le cipolle sono molto morbide, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungo la polpa di ananas ridotta a cubetti, mescolo e lascio insaporire per 5 minuti, sempre a fiamma bassa.

Verso l'acqua calda, copro la pentola e cuocio dolcemente per 30 minuti o fino a quando l'ananas è molto tenero e il liquido assorbito, rimestando saltuariamente. Terminata la cottura, spengo il fuoco, unisco la menta tagliata a striscioline sottili, la scorza di lime e lo zenzero grattugiato e lascio raffreddare.

Trasferisco la preparazione in un frullatore e frullo brevemente per ottenere un composto grossolano. Regolo di sapore se necessario e metto da parte.

Riscaldo il forno a 180°C in modalità ventilata.

Stendo la pasta al cumino il più sottilmente possibile sulla spianatoia infarinata.

La taglio in tanti rettangoli di circa 10 x 2,5 centimetri che trasferisco in una grande teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio per 5 minuti o fino a quando le cialdine sono croccanti e leggermente dorate.

Appoggio le cialdine su una griglia per dolci e le lascio raffreddare prima di servirle con il chutney.

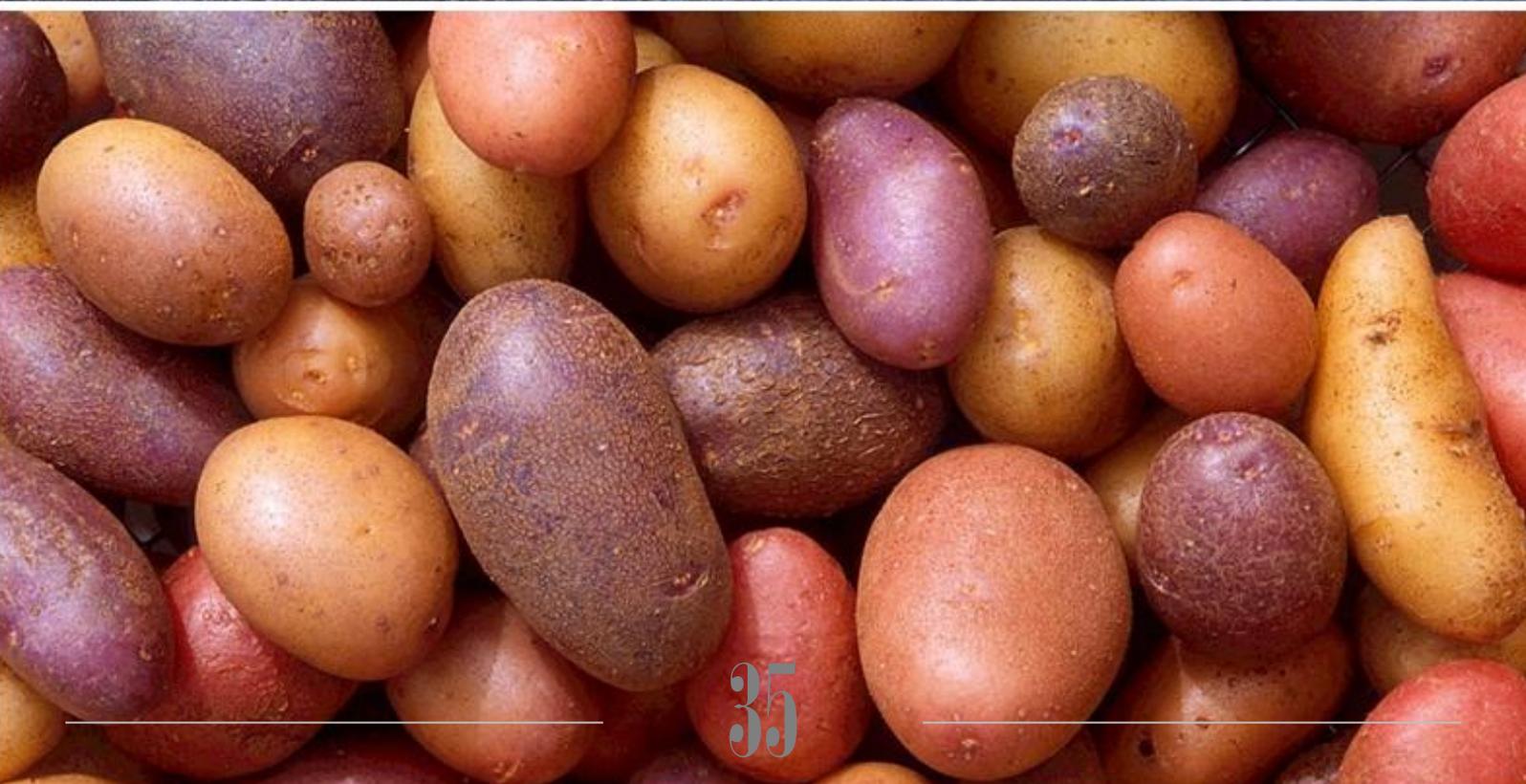
Sia il chutney, sia le cialdine possono essere preparati il giorno precedente. Il primo andrà conservato in frigorifero in una barattolo di vetro ben chiuso, le seconde in una scatola di metallo riposta in un luogo fresco e asciutto. Se invece volete giocare con largo anticipo, preparate il chutney e versatelo in barattoli di vetro sterilizzati che poi tratterete come nel caso di una qualsiasi confettura. In questo caso il chutney si conserverà per diverse settimane, sistemato in una dispensa buia, fresca e asciutta.



ROTOLINI DI PASTA FILLO

con patate e pancetta

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





Conoscete la pasta fillo? Da fare in casa è praticamente impossibile: meno male che si trova in commercio abbastanza facilmente. Noi l'abbiamo trovata confezionata al supermercato, divisa in fogli che poi abbiamo tagliato a nostro piacimento. L'abbiamo usata per preparare questi rotolini, semplici ma sfiziosi, pensando a dei finger food per accompagnare un aperitivo. Li abbiamo serviti con croccante pancetta e maionese senza uova.

La pasta fillo (anche filo o phyllo o phylou) è originaria dell'area greca - turca. Si tratta di una sfoglia leggerissima, preparata solo con acqua, farina e un goccio d'olio. L'abilità di chi la lavora con i lunghi mattarelli è ricavarne delle "lenzuola" trasparenti. La fillo è alla base del famoso dolce baklava: pasta fillo ripiena di frutta secca e bagnata con uno sciroppo fatto con zucchero e miele.

In versione non dolce la si trova in preparazioni come il "burek" o il "gozleme", ricette tipiche dell'area balcanica e turca: sono in pratica delle torte salate, croccantissime fuori, con anima di formaggio o carne o verdura, o tutto assieme.

Le sfoglie vanno usate a più strati, spalmando dell'olio o del burro fuso fra uno strato e l'altro: la caratteristica della pasta fillo è una croccantezza quasi esagerata.

La pasta fillo si può cuocere sia in forno sia in padella: richiede pochissimi minuti di cottura.



INGREDIENTI PER 14 ROTOLINI

- 14 rettangoli di pasta fillo di 7 x 20 cm
- 500 g di patate già bollite
- 50 g di pancetta
- 20 g di pecorino grattugiato
- prezzemolo tritato una manciata
- sale, pepe bianco q.b.
- 100 g di olio di semi di girasole + altro per spennellare
- 50 g di latte
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaio di aceto di mele

PROCEDIMENTO

In una larga ciotola schiacciate le patate. Aggiungete sale e pepe a vostro gusto, poi il formaggio e il prezzemolo. Amalgamate bene il tutto.

Formate 14 palline di 30 g l'una, quindi lavoratele in modo che assumano la forma di cilindretti.

Tagliate la pasta fillo nella larghezza dei cilindretti . Spalmate un po' di olio su ciascun rettangolo di pasta fillo, quindi appoggiatevi un cilindro di patate e arrotolate. Spennellate con un po' di olio l'esterno. Appoggiate su una placca foderata con carta forno e cuocete finché vedrete che la superficie inizia a colorarsi. Il forno deve essere preriscaldato a 180°C. Ci vorranno soltanto pochi minuti.

Nel frattempo tritate la pancetta e passatela in padella, senza olio, cuocendola finché diventa croccante. Buttate via il grasso in eccesso.

Poi fate la maionese senza uova: mettete nel bicchiere del frullatore a immersione 100 g di olio di semi di girasole, 50 g di latte (va bene anche il latte vegetale), un pizzico di curcuma e un cucchiaio di aceto di mele. Azionate il frullatore e in pochi secondi la salsa è pronta!

Impiattate mettendo un cucchiaio di maionese sul piatto, quindi adagiate un rotolino e finite appoggiando qualche pezzetto di pancetta croccante. Buon appetito!



CUCCHIAI IN FUMO

Cucchiai di tonno e bufala affumicati
con pomodorini caramellati

di Paola "Stelly" Uberti del blog SLELLY





INGREDIENTI PER 12 CUCCHIAI

- 100 grammi di mozzarella di bufala affumicata
- 120 grammi di carpaccio di tonno affumicato
- 6 piccoli pomodorini
- Zucchero semolato q.b.
- Origano secco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Lamine che cambiano forma come onde del mare di seta che si fanno messaggere delle essenze contenute in legni o erbe.

Lievi, impalpabili veli fatti di fuoco e aria che oscillano tra trasparenza e compattezza, difficilmente ingabbiabili.

Tutto questo è il fumo che dona agli alimenti, entrando profondamente nella loro anima, note incredibilmente piacevoli.

PROCEDIMENTO

Taglio a metà i pomodorini e intingo la parte del taglio nello zucchero affinché questo formi uno strato non troppo sottile.

Riscaldo una piastra antiaderente liscia su una fiamma vivace e vi appoggio i pomodorini con il taglio rivolto verso il basso. Appena lo zucchero è sciolto e imbrunito, con molta delicatezza prelevo gli ortaggi con una pinza e li sistemo su un foglio di carta da forno affinché si raffreddino e il caramello indurisca.

Nel frattempo affetto la mozzarella e la tampono con carta da cucina per eliminare l'eccesso di liquido, per poi tagliarla a piccolissimi dadini.

Riduco il tonno a striscioline sottili e lo suddivido nei cucchiaini assieme alla mozzarella.

Condisco il tutto con un po' di olio extravergine d'oliva, poco sale se necessario (il tonno è già sapido) e una macinata di pepe.

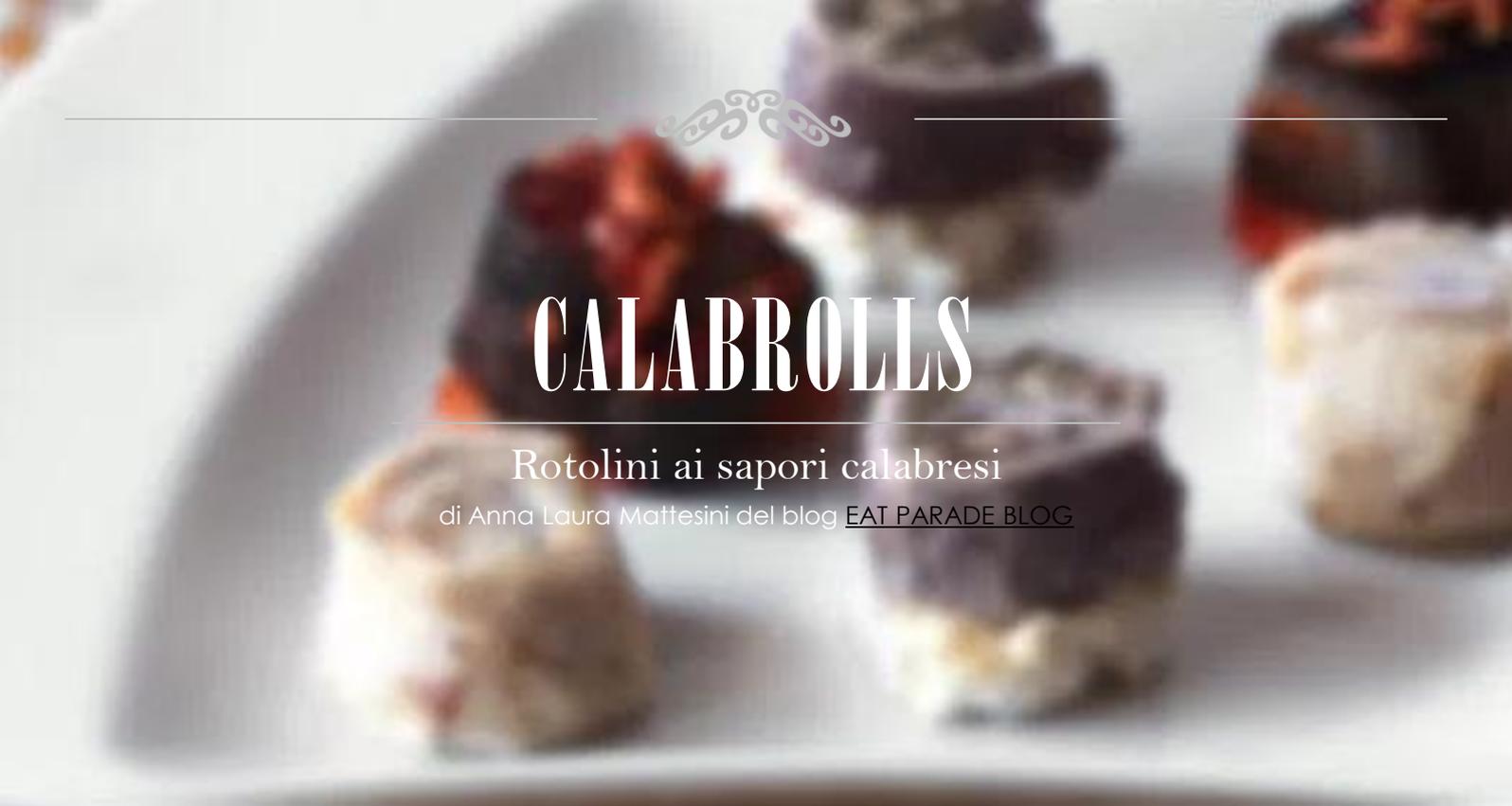
Completo con i mezzi pomodorini che cospargo di origano e servo.



CALABROLLS

Rotolini ai sapori calabresi

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





I CalabRolls sono nati da soli, senza nemmeno pensarci troppo.

Non ho fatto nemmeno in tempo a chiedermi: “come ce la metto la Calabria nei rolls?”, che erano già fatti.

La volontà iniziale era di produrne uno per provincia, ma onestamente 5 mi sono sembrati un po' eccessivi.

Magari 3, per le città calabresi più legate alla mia storia. A Reggio Calabria sono nata, a Cosenza vivo da tanto, Crotona è la meta delle mie vacanze estive e la provincia del Doc. Ergo, ho deciso per i tre.

Ovviamente, il problema più grande non è stato trovare i prodotti con i quali realizzare i rolls, in una regione così ricca di eccellenze. Se mai, è stato difficile scegliere.

“Piglia a mmìa, piglia a mmìa, mmmmmuuu” gridava la podolica silana.

“E nu stuoccu ‘i sazizza?” ribatteva il suino Nero.

“Iu nun pozzu mancari!” il peperoncino.

“Chiddi fetanu, iu profumu!” il limone di Rocca Imperiale

“Aaaahhh, chi sù aspri! Adduciati cu' mmìa!” la cipolla di Tropea.

“Avimu ‘i rollari? E chin'è mieglu ‘i mia?” voce stentorea dalla piantagione di canapa (!)

Insomma, piano piano rollerò tutti. Per ora andiamo con questi CalabRolls:

- Reggio CalabRolls di spada al bergamotto su lestopitta con crema di annona al finocchietto
- Cosenza CalabRolls di lonza di Nero al Magliocco su galletta di riso di Sibari con crema di porcini
- Crotona CalabRolls di melanzana su sfoglia alla ‘nduja di Spilinga con rosamarina



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 2 tranci di pesce spada fresco
- 2 bergamotti
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale, pepe q.b.
- qualche foglia di finocchietto selvatico fresco
- 2 annone (o cherimola)
- 400 g di semola di grano duro
- 200 ml di acqua tiepida

Reggio CalabRolls

PROCEDIMENTO

Mettete i tranci di spada privati dell'ossatura interna, in freezer: questo renderà più agevole il taglio. L'ideale è l'affettatrice, ma il mio pescivendolo grida allo scandalo quando lo dico, così l'ideale è farsi tagliare le fette molto sottili direttamente dal fornitore. Se siete bravi-bravi, invece, fatelo a coltello.

Emulsionate il succo dei bergamotti (meno 2 cucchiaini) con 4 cucchiaini di olio, 2 pizzichi di sale e una spolverata di pepe. Cospargete accuratamente le fette di pesce spada con il condimento, poi copritele con pellicola da cucina e mettete in frigorifero per almeno un'ora.

Preparate la lestopitta. Di esclusiva provenienza del paese di Bova Superiore, capitale della Calabria Grecanica, il nome della lestopitta deriva da λεπτός (leptòs), sottile e πίτα (pita), pane: quindi, pane sottile e non, come erroneamente riportato a volte, "pane veloce". In realtà la sua preparazione è piuttosto semplice, ma non così veloce.

Impastate a lungo e con forza la semola con l'acqua, 2 cucchiaini di sale e 2 cucchiaini di olio, fino ad ottenere una palla liscia e compatta. Copritela con un tovagliolo e lasciatela riposare almeno un'ora.

Dividere l'impasto in quattro pezzi, schiacciarli leggermente con le mani, poi ripiegare verso il centro i lembi esterni e arrotondarli, formando quattro palline. Questo procedimento serve ad incamerare aria all'interno di ogni impasto. Coprire e lasciare nuovamente riposare per un'ora.

Scaldare abbondante olio in una padella e intanto stendete sottilmente le palline di impasto con il matterello.

Immergete nell'olio le sfoglie ottenute. Se l'impasto è stato ben eseguito, le vedrete gonfiare.

Sarà sufficiente farle dorare un minuto per parte. Appena fritte saranno croccanti, raffreddandosi si ammorbidiranno.

Passiamo all'annona. È un frutto originario degli altopiani andini, detto anche cherimola, dalla polpa cremosa e dolce. Molto comune nel reggino, è poco conosciuto altrove in quanto facilmente deperibile e quindi poco trasportabile.



Sbucciate i frutti ed asportate la polpa, conservando a parte i semi.

Passatela al setaccio con il succo di bergamotto rimasto, scolatela bene, poi aggiungete il finocchietto tritato.

Tostate brevemente in padella i semi, tritateli ed aggiungeteli alla polpa.

Riprendete le fette di pescespada marinato, scolatele bene e spalmatevi la polpa di annona , poi arrotolate delicatamente.

Avvolgete il rotolo in pellicola da cucina e mettete in frigorifero.



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 2 pezzi di lonza di suino Nero di Calabria
- 2 bicchieri di vino Magliocco di Ferrocinto
- olio extra vergine di oliva q.b.
- peperoncino q.b.
- sale q.b.
- 2 funghi porcini freschi silani, o 60 g di porcini essiccati
- 2 fette di caciocavallo DOP
- 4 cucchiaini di latte di podolica
- 2 noci di burro
- riso Carnaroli

Cosenza CalabRolls

PROCEDIMENTO

Qualora voleste replicare i rolls, potete anche comprare le gallette di riso già pronte o utilizzare un qualunque altro supporto.

Il procedimento è questo. Sciacquate più volte il riso in acqua corrente, poi lessatelo per 30 minuti in acqua bollente.

Scolate il riso e fatelo asciugare bene, in forno, nel microonde, o nell'essiccatore.

Spargetelo su una teglia leggermente oliata e cuocete in forno per un paio d'ore a 130/140°.

Formate delle palline (per facilitarne la tenuta, potete utilizzare dell'albume d'uovo) e friggetele in olio caldo, schiacciandole nella padella.

In alternativa, potete rimetterle in forno per un altro paio d'ore.

Soffriggete il peperoncino nell'olio, poi rosolatevi la lonza da tutti i lati.

Aggiungete il vino ed il sale lasciate cuocere a fuoco lentissimo per un paio d'ore, aggiungendo, se necessario, poca acqua.

Tagliate a tocchetti i porcini, dopo averli puliti raschiandoli con il coltello, oppure ammolate per mezz'ora i porcini secchi in poca acqua e strizzateli bene.

Fate insaporire in olio caldo con poco sale, aggiungendo del prezzemolo fresco a fine cottura.

Grattugiate o tritate il caciocavallo e fatelo sciogliere nel latte caldo con il burro. Deve avere la consistenza di una crema sostenuta. Aggiungete i porcini a tocchetti.

Tagliate la lonza a fette sottili, spalmatele con la crema di porcini e caciocavallo, arrotolate delicatamente e avvolgete il rotolo in pellicola da cucina. Mettete in frigorifero.



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 2 melanzane viola rotonde
- 200 g di rosamarina (o neonata)*
- olio extra vergine di oliva q.b.
- 2 peperoncini semi piccanti
- 2 peperoni rossi
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 220 g di farina
- 100 g di burro
- 2 cucchiaini di 'nduja di Spilinga

Crotone CalabRolls

PROCEDIMENTO

Impastate velocemente nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti e la 'nduja, ottenendo un impasto piuttosto grossolano, che raccoglierete e palla e lascerete riposare in frigo.

Cospargete la rosamarina con il succo del limone e lasciatela risposare.

Arrostite il peperone in forno, sbucciatelo e frullate la polpa.

Soffriggete i peperoncini spezzettati nell'olio, poi lasciate raffreddare ed aggiungete la polpa di peperone.

Tagliate a fette le melanzane senza togliere la buccia e asciugatele con carta da cucina.

Grigliate le fette salandole leggermente e mettetele da parte.

Scolate ed asciugate la rosamarina e conditela con il composto di peperone, amalgamando bene.

Spalmatela sulle fette di melanzana, arrotolate e avvolgete in pellicola da cucina.

Mettete in frigorifero.

Riprendete l'impasto, stendetelo a uno spessore di 3/4 millimetri e ritagliate dei tondi del diametro del rotolo di melanzane.

Cuoceteli in forno a 180/190° per mezz'ora.

Riprendete i rotoli dal frigo e ricavatene, con un coltello affilato e a lama liscia, delle fette di 3/4 cm.

Al momento di servire, disponete ogni CalabRolls sulla rispettiva base.

*La rosamarina, detta anche "neonata" o "sardella", è formata dai minuscoli pesciolini appena usciti dalle uova. La più rinomata è quella di triglie, la più comune quella di acciughe. È sempre più rara in quanto la pesca del novellame è consentita solo in brevissimi periodi dell'anno e non dappertutto.



ORTO DI MARE

Rotolo di melanzane grigliate e sardine con menta e profumo di sesamo

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

C'è un momento in cui il viola racconta di essere solo il culmine di una scala di colori che parte dal candore, passa attraverso una fusione astratta con il bianco caldo che dà vita a una magnifica screziatura, attraversa le cerebrali sfumature di viola chiaro e raggiunge la forma più intensa di se stesso, quella in cui il bianco scompare e il nero si manifesta, concludendo una stimolante conversazione visiva di opposti che si compensano. È il momento in cui le melanzane giungono a maturazione.

Le melanzane grigliate assumono una consistenza che le rende a dir poco straordinarie. Morbide e strutturate, possono avvolgere timballi, costituire l'ossatura di piatti stratificati, essere arrotolate attorno a ripieni saporiti, come in questa ricetta semplice e piena di gusto.





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 5 melanzane lunghe di circa 300 grammi ciascuna
- Due abbondanti manciate di foglie di menta fresca
- 10 sardine in olio extravergine di oliva di alta qualità
- 5 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- Il succo e la scorza grattugiata al momento di due limoni non trattati
- Un po' di aglio in polvere
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Elimino il picciolo dalla melanzana e la taglio a fette spesse mezzo centimetro nel senso della lunghezza, scartando le due più esterne (potranno essere utilizzate in altre preparazioni...non sprechiamo!).

Arrovento una piastra antiaderente e vi griglio le fette di melanzana 3 minuti per parte o fino a quando sono morbide e leggermente abbrustolite. Sistema in un piatto e lascio raffreddare.

Stendo un grande foglio di pellicola da cucina sul piano di lavoro e vi arrangio le fette di melanzana grigliate sovrapponendole leggermente: devo ottenere una forma rettangolare il più possibile regolare.

Copro con un secondo pezzo di pellicola e passo delicatamente il mattarello sull'ortaggio per fare aderire bene le fette tra loro.

Rimuovo la pellicola esterna.

Spennello il tappeto di melanzana così ottenuto con l'olio di sesamo e condisco con sale, pepe, succo di limone e poco aglio in polvere.

Riduco le foglie di menta a strisce sottili e le distribuisco sulla melanzana condita.

Cospargo con la scorza del limone grattugiata al momento.

Elimino eventuali spine dalle sardine, le dispongo in prossimità di uno dei lati corti del rettangolo e, con l'aiuto della pellicola, arrotolo saldamente il tutto.

Chiudo a caramella, faccio rotolare sul piano di lavoro per compattare e dare forma e lascio riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Trascorso il tempo, elimino la pellicola, taglio le estremità del rotolo (ciò ai fini della presentazione, quindi non le butto e ne approfitto per assaggiare...), taglio a tronchetti in obliquo e servo.



INVOLTINI

di zucchine, gamberi e formaggio cremoso

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





INGREDIENTI PER 12 INVOLTINI

- 1 zuccina chiara medio-piccola
- 2 gamberi o mazzancolle grandi
- 30g di formaggio fresco cremoso
- Pepe nero macinato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Iniziate tagliando con una mandolina la zuccina a fette sottili, potete anche farlo a mano ma sarà molto difficile e la fetta non sarà mai tanto regolare come tagliando con la mandolina. Grigliate le fette di zuccina su una graticola rovente con una goccia d'olio. Verranno più fette di quelle che vi serviranno ma per fare gli involtini ci servono quelle centrali, più larghe, delle altre penso che farete lo stesso un buon uso...

Cuocete i gamberi per 2-3 minuti in acqua abbondantemente salata e aromatizzata con alloro e pepe nero in grani. Sgusciateli e tagliateli a pezzi non troppo piccoli.

Prima di formare gli involtini sbattete un po' il formaggio cremoso con una forchetta e unite i pezzetti di gamberi e un po' di pepe nero.

Per formare gli involtini mettete un cucchiaino di ripieno su un'estremità della zuccina e avvolgetela, infilate con uno stuzzicadenti e servite.



ZUCCHINE A SCAPECE RIPIENE

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





INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 2 zucchine
- aceto di mele o di vino bianco q.b.
- olio di oliva extravergine q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- una manciata di foglie di menta fresca
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 100 g di ricotta fresca
- un cucchiaino di mandorle da tritare
- un cucchiaino di basilico tritato
- sale, pepe q.b.

Le zucchine a scapece sono una ricetta tradizionale campana. Si tratta di marinare le verdure fritte nell'aceto: allo stesso modo si preparano le melanzane. La frittura vi potrà sembrare pesante, è vero, ma vi assicuriamo che la marinatura in aceto sgrassa le zucchine, rendendole leggere. La frittura è molto veloce: serve giusto per ammorbidire le fette di zuccina per poterle arrotolare. Già perché le abbiamo poi riempite con una crema di formaggio e basilico. Importante nella marinatura aggiungere anche foglie di menta, intere o spezzate grossolanamente con le mani, e pezzi di aglio che poi andranno rimossi: servono soltanto a profumare. Le zucchine a scapece ripiene sono davvero molto fresche, nonostante la frittura. Non ci credete? Non vi resta che provarle!

PROCEDIMENTO

Affettate le zucchine finemente (3-4 mm di spessore) e friggetele per 2 o 3 minuti in abbondante olio. Scolatele su carta assorbente da cucina.

Adagiate le zucchine su un piatto largo e cospargetele di foglie di menta. Appoggiate qua e là qualche pezzo di aglio. Spruzzate l'aceto sulla superficie delle zucchine. Attenzione: non dovete completamente sommergerle, perché oltre a sprecare aceto, prenderebbero un sapore troppo forte. Cospargete l'aceto aiutandovi con un cucchiaino. Poche gocce su ciascuna fettina, poi lasciate riposare almeno mezz'ora in frigorifero.

Tritate finemente il basilico. In una ciotola mettete la ricotta, un pizzico di sale, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il basilico tritato, pepe a vostro piacere e anche le mandorle tritate. Mescolate tutto per bene.

Prendete le zucchine dal frigo, scolate l'aceto residuo ed eliminate le foglie di menta e i pezzi d'aglio. Asciugate leggermente con carta da cucina. Su ciascuna fetta spalmate un cucchiaino di crema di formaggio, quindi arrotolate e chiudete con uno stuzzicadenti. Portate in tavola decorando con foglie di menta fresca. Buon appetito!



UNO TIRA L'ALTRO

Mini spiedini di pollo, prosciutto crudo e pesche

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina](#)





INGREDIENTI PER 18 MINI SPIEDINI

- petto di pollo 3 fette
- prosciutto crudo di Parma 9 fette non troppo sottili
- pesca noce gialla 1 e ½
- aceto balsamico di Modena 10 ml
- sale fino, pepe nero, noce moscata q.b.
- mazzetto aromatico misto (timo, maggiorana, erba salvia, rosmarino) q.b.
- aglio 2 spicchi
- vino bianco secco 50 ml
- olio extravergine di oliva q.b.

Un finger food veloce e semplice da preparare che vi aiuterà a riempire le vostre tavole in modo davvero gustoso e creativo.

Il petto di pollo alle erbe è avvolto dal sapore genuino del prosciutto crudo di Parma ed accompagnato da pesche insaporite con l'aceto balsamico di Modena. Ingredienti di grande qualità per un risultato altamente sfizioso!

PROCEDIMENTO

Tagliate il petto di pollo a tocchetti di medie dimensioni e ponetelo in una terrina. Conditelo poi con il vino bianco, l'olio extravergine di oliva, regolate di sale, pepe e noce moscata. Unite gli spicchi d'aglio sbucciati e grattugiati finemente ed il misto di erbe aromatiche tritate. Mescolate e lasciate marinare in frigorifero per almeno 1 ora coprendo con pellicola trasparente.

Prelevate poi il pollo e grigliatelo su di una piastra rovente. Rigiratelo spesso in modo che possa rosolare e dorare su tutti i lati. Fate intiepidire.

Nel frattempo tagliate a metà le fette di prosciutto crudo in larghezza.

Lavate le pesche, tagliatele a fette e successivamente a dadini. Adagiatele in una ciotola e conditele con l'aceto balsamico.

Prendete gli stuzzicadenti: infilate un pezzetto di pesca, il pollo arrotolato nel prosciutto crudo e terminate proponendo di nuovo la pesca.

Serviteli su di un grande piatto da portata. Impreziosite il vostro risultato con alcune foglioline di maggiorana e dei rametti di timo.



IL MAIALE DA PASSEGGIO

Finti coni gelato di Parmigiano Reggiano con mortadella al pistacchio e riduzione di balsamico e miele di castagno

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Lo considero un cibo "emotivo". Così infantile con il suo colore rosa vivo e gli occhietti di grasso bianco e lucido, così autentica nella sua essenza rustica, così perfetta per essere affettata e abbracciata da una pagnotta morbida e profumata, così piacevole e ludica con la sua consistenza scivolosa e leggermente spugnosa, la mortadella è un insaccato goloso che, con un totalizzante appagamento del gusto e dell'olfatto, quietava in me anche il più combattivo e tenace dei sensi di colpa, tanto che ho deciso di metterla in un cono gelato...finto.





INGREDIENTI PER CIRCA 40 MINI CONI

- 500 grammi di mortadella di Bologna IGP
- Una manciata di pistacchi di Bronte DOP
- 400 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 2 cucchiaini di zucchero di canna scuro
- 2 cucchiaini di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di pepe rosa pestato al momento
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 250 grammi di formaggio fresco spalmabile
- 10 cucchiaini di aceto balsamico non tradizionale
- 10 foglie di menta fresca
- 2 cucchiaini di miele di castagno

PROCEDIMENTO

Preparo un grande vassoio coprendolo di carta da cucina: sarà destinato ad accogliere i miniconi di formaggio.

In una grande ciotola, mescolo il Parmigiano Reggiano con lo zucchero di canna.

Scaldo una larga padella antiaderente su fuoco medio – basso e sistemo nella stessa un cucchiaino abbondante della miscela di formaggio e zucchero, avendo cura di distribuirla uniformemente, formando un disco di 10 cm di diametro. Attendo alcuni secondi: il formaggio deve sciogliersi e formare una cialda dorata. Con l'aiuto di una spatola, sollevo delicatamente il bordo della cialda per staccarla dalla padella e la metto sul piano di lavoro. Attendo alcuni secondi affinché perda un po' di calore e diventi maneggiabile (non devo aspettare troppo altrimenti perde elasticità e diventa impossibile darle la forma). Arrotolo la cialda attorno a una forma conica di acciaio, plastica termoresistente o silicone, ottenendo un piccolo cono. Lascio la forma all'interno della cialda sino a che questa non si sarà intiepidita e indurita. Elimino la forma e metto la cialda sul vassoio preparato in precedenza. Proseguo nello stesso modo sino a esaurimento della miscela. Metto le cialde da parte, a temperatura ambiente, possibilmente in un luogo privo di umidità.

In un frullatore inserisco la mortadella a pezzetti, i pistacchi, il formaggio spalmabile, il cumino, il pepe rosa e la cannella. Aziono la macchina a velocità medio - alta fino a ottenere un composto molto denso e compatto che ripongo in frigorifero, coperto, per almeno tre ore, dopo averlo assaggiato per regolare il sapore (le spezie dovranno essere percepibili senza coprire il sapore della mortadella e dei pistacchi).

Mentre il composto di mortadella rassoda, preparo la riduzione di aceto balsamico e miele. In un pentolino verso l'aceto e lo riscaldo fino all'accenno del bollore. Aggiungo il miele e lascio bollire sino a che il liquido sarà ridotto della metà. Lascio raffreddare, unisco la menta tritata, copro e metto in frigorifero.

Assemblo i finti mini cono gelato.

Con l'aiuto di una sacca da pasticciere munita di bocchetta a stella, riempio i cono fino alla sommità, creando un ciuffetto finale. Pongo i cono in contenitori di servizio adatti a mantenerli in posizione verticale e lascio cadere sulla crema di mortadella alcune gocce di riduzione di aceto balsamico.



ZUCCROCK!

Bastoncini croccanti di zucchini al pepe
e Parmigiano Reggiano cotti al forno

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

La consistenza variabile di un cibo e l'avvicinarsi dei gusti sono una cornucopia di stimoli sensoriali che generano sensazioni fisiche delle quali si gode nell'immediato e che creano l'esperienza e la memoria. Il ricordo di un piacere che, in futuro, si andrà a cercare con la voglia di appagarsi, di compiere verso se stessi un atto di genuina benevolenza che si tramuta in gioia, come nel caso di queste semplici zucchini morbide dentro e croccanti fuori.





INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 500 grammi di zucchine chiare freschissime non troppo grandi
- 6 manciate di pangrattato grossolano preferibilmente fatto in casa
- 6 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 uova di medie dimensioni
- Pepe nero q.b.
- Sale q.b. se necessario

PROCEDIMENTO

Preparo una grossa ciotola contenente acqua fredda e ghiaccio.

Porto a bollire abbondante acqua salata in una capace pentola.

Spunto le zucchine e le taglio a bastoncini nel senso della lunghezza.

Scotto le zucchine nell'acqua bollente salata per 2/3 minuti: devono ammorbidirsi rimanendo delicatamente croccanti e non devono rompersi.

Scolo i bastoncini di zucchine e li tuffo nell'acqua e ghiaccio per raffreddarli e fermare la cottura. Li scolo nuovamente, li allargo su un canovaccio pulito e li tampono delicatamente con carta da cucina per asciugarli. Metto da parte.

Riscaldo il forno a 200°C in modalità ventilata, se disponibile.

Rompo le uova in una ciotola e le sbatto con una forchetta assieme a un pizzico di sale.

Verso il pangrattato in una pirofila non troppo grande e lo mescolo con l'olio, a una generosa macinata di pepe e il Parmigiano Reggiano, utilizzando una forchetta. Assaggio per regolare di sale se necessario (pangrattato e Parmigiano Reggiano sono già sapidi).

Passo i bastoncini di zuccina nelle uova sbattute, poi le impano nella miscela di pangrattato, olio e formaggio grattugiato.

Ripeto l'operazione pressando bene la panatura sui bastoncini affinché aderisca bene e sia piuttosto spessa.

Dispongo gli ortaggi così preparati in una grande teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio in forno per 15 minuti o fino a quando la panatura è ben dorata e croccante.

Servo la preparazione tiepida o a temperatura ambiente.



FRITTELLE SALATE

con mela e pecorino

di Roberto Leopardi

del blog

[RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina](#)



Una proposta diversa dal solito per il vostro buffet, da qui l'idea di servirla su di un piatto capovolto.

Non mi piace la normalità, la considero banale.

Abbinamenti particolari riescono a creare un grande contrasto per il palato.

Ecco le mie frittelle salate: la dolcezza della mela incontra il sapore forte e persistente del pecorino romano. Il tutto accompagnato da quenelle di ricotta caprina e germogli di rucola.

Semplicemente irresistibile!



INGREDIENTI PER 20 FRITTELLE CIRCA

- mela Golden 2
- farina 00 200 g
- acqua frizzante molto fredda 200 ml
- sale 1 presa
- pecorino romano grattugiato 120 g
- lievito in polvere per salati 10 g
- olio per friggere q.b.
- ricotta di capra 100 g
- pepe nero, noce moscata q.b.
- succo di limone qualche goccia
- germogli di rucola per la decorazione a piacere

PROCEDIMENTO

Lavate le mele, privatele di buccia e torsolo. Tagliatele a fette e grattugiatele grossolanamente. Irrorate poi con alcune gocce di limone in modo da non far annerire la polpa.

Proseguite con la preparazione della pastella. In una ciotola versate l'acqua fredda, il sale, il pepe, la noce moscata e la farina setacciata. Amalgamate accuratamente utilizzando una frusta a mano. Incorporate poi il pecorino, le mele e infine il lievito. Lavorate energicamente sino ad ottenere un composto liscio, omogeneo e privo di grumi. Tenete da parte.

Versate l'olio in un tegame. Non appena risulta caldo, prelevate con un cucchiaino parte della pastella e tuffatela nell'olio bollente. Friggete pochi pezzi per volta altrimenti rischiate di far abbassare la temperatura dell'olio!

Girate le frittelle durante la cottura in modo che possano cuocere uniformemente. Prelevatele poi con una schiumarola e adagiatele su carta assorbente da cucina.

Ponete la ricotta in una ciotola, schiacciatela ed insaporitela con pepe nero. Intingete nell'acqua calda due cucchiaini da caffè. Con uno prelevate una generosa quantità di composto, con l'altro invece modellatela accuratamente conferendogli la classica forma allungata. Ricavate 20 pezzi.

Servite le frittelle salate con le quenelle.
Completate il piatto guarnendo con i germogli di rucola.



FINTE SAMOSAS

di feta e cipolla rossa caramellata

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





Sono nata al nord, nei Paesi Baschi, da madre di Leòn (nord-ovest della Spagna, quasi al confine con il Portogallo) e padre nato a Madrid ma di sangue di Guadalajara. Alla tenera età di 2 anni si trasloca da Bilbao a Guadalajara, e cosa c'è a Guadalajara? La Alcarria, uno dei maggiori produttori mondiali di miele (di lavanda, millefiori e rosmarino)...

Come è passata la mia infanzia? Tra i parenti castigliani che lodavano le bontà del miele - quasi fosse la panacea che tutti i mali - e mia madre, di 400Km più a nord-ovest, che li sfooteva per questo. Dal padre che alla minima tosse, muco, febbre, malessere, virus intestinale, stitichezza, mal di testa, insonnia, stanchezza primaverile... mi inseguiva per casa con il cucchiaino da minestra bello pieno di miele di rosmarino un po' cristallizzato (rigorosamente comprato dal produttore in discreti vasi da 5 litri) e mia madre dietro a noi due dicendo di lasciar stare "la niña con está estupidez de la miel mágica que todo lo cura".

Poi durante una vacanza nel paesello della mamma da più grande (9 anni, bella matura, io), conobbi Clara e Inés. Le figlie di un hippy e dell'infermiere del paese. Suo padre, pur di passare il tempo, faceva il contadino e -indovinate?- produceva miele. Il miele liquido, fresco di centrifuga per farlo uscire dalle cellette era tutta un'altra cosa...

Non dirò mai che amo il miele ne mi farò quelle orrride tazze di latte con 29876825792g di miele che beve mio padre ancora oggi ma, come ingrediente per certi piatti, ho iniziato ad apprezzarlo. Meglio tardi che mai!

Pronti per un aperitivo un po' diverso dal solito?



INGREDIENTI PER 16 FINTE SAMOSAS

- 4 fogli di pasta fillo
- 300 g di formaggio feta
- 2 cipolle rosse
- 4 cucchiaini di miele di millefiori
- Timo fresco q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate a velo la cipolla rossa e fatela appassire a fuoco bassissimo con poco olio. La cipolla rossa contiene molto zucchero naturale: se alzate troppo la fiamma potrebbe bruciare. Quando sarà molto morbida alzate un po' il fuoco e fate dorare appena, spegnete, aspettate che sia tiepida e unite il miele e il timo. Mescolate bene.

Sbriciolate il formaggio feta con le dita e mescolatelo alla cipolla fredda.

Tagliate la pasta fillo per il lato lungo, ricavando quattro strisce di ogni foglio.

Spennellate per bene con l'olio d'oliva -soprattutto i bordi- e mettete due cucchiaini abbondanti di ripieno in alto ma non sul bordo. Nella parte inferiore di un quadrato immaginario, dovrebbe rimanere libero un triangolo rettangolo isoscele (perché qua si cucina ma si impara anche geometria!), piegatelo sul ripieno e continuate a girare il triangolo sulla pasta fillo fino a finire la striscia, avendo cura di attaccare bene i bordi.

Friggete in olio profondo e caldo, scolate e asciugate su carta assorbente.



SAMOSAS VERDI

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





"Piccanti fagottini ripieni, tipici delle cucine pakistana e indiana, i samosa possono essere proposti come antipasto o spuntino". Questo abbiamo letto sul nostro libro di cucina indiana (credits: La cucina indiana, Walter Pedrotti, Giunti editore).

Questi stuzzichini normalmente sono semplicissimi da preparare: solo acqua, farina e sale. Si farciscono con verdure, carne, formaggio o quello che si preferisce, poi si friggono nell'olio.

Però a noi piacciono le sfide o, se volete, ci piace complicarci la vita.... Abbiamo pensato, infatti, di "italianizzare" i samosa. Come? Usando la sfoglia della lasagna. E nemmeno quella normale, di uova e farina, ma verde, con gli spinaci. La cucina delle Cuoche Clandestine, ormai lo sapete, è anche un luogo di esperimenti. A volte funzionano a volte no. Quando le ricette riescono le condividiamo con voi: e questa è decisamente riuscita.

Provateli, dunque, se avete un po' di manualità e siete abituati a tirare la pasta sfoglia: proponeteli come aperitivo o stuzzichino ai vostri amici e familiari: farete un figurone!



INGREDIENTI PER 24 SAMOSAS

- 150 g di farina bianca
- 1 uovo
- 100 g di spinaci freschi
- 200 g di gamberetti
- 2 cucchiaini di spezie miste (polvere di curry, cumino, coriandolo, noce moscata, pepe nero... quelle che preferite)
- 1 litro di olio di arachidi per frittura
- olio extravergine di oliva, sale, pepe q.b.
- per la salsa:
- 400 g di pomodori pelati
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino fresco piccante

PROCEDIMENTO

Scottate in acqua calda bollente gli spinaci: basteranno 3 minuti. Poi strizzateli e lasciateli intiepidire.

Una volta tiepidi, divideteli a metà.

In una ciotola abbastanza capiente mettete la farina, l'uovo e metà spinaci, con un pizzico di sale e il mix di spezie in polvere. Impastate. Fate una palla morbida, coprite con pellicola e mettete da parte a riposare per mezz'ora.

Nel frattempo pulite i gamberetti, quindi tagliateli a pezzi grossolani. Uniteli agli spinaci rimasti: salate, pepate generosamente e mescolate. Questo sarà il ripieno dei samosa. Noi abbiamo scelto un ripieno leggero, ma voi potete usare - come detto - carne trita, salumi, formaggi, verdure... sbizzarritevi!

Poi preparate il sugo: mettete 4 cucchiai di olio in una padella. Fate rosolare l'aglio e il peperoncino tritato. Quando l'aglio è biondo, unite il pomodoro anch'esso tritato o schiacciato. Salate e fate cuocere a fuoco lento per venti minuti, o finché si asciuga bene.

Trascorsa mezz'ora, passate la pasta alla sfogliatrice oppure, se siete capaci, lavoratela col mattarello. Noi abbiamo preferito la "nonna papera" (per di più elettrificata! Sì, ci piacciono le comodità).

Appoggiate le lasagne su un piano infarinato. Poi tagliatele a rettangoli di 8 cm di base per circa 20 di altezza.

Prendete un cucchiaino di composto di gamberi e spinaci e appoggiate alla base della sfoglia. Ripiegate il foglio di pasta su se stesso, a triangolo per una volta, poi per altre due volte, in modo da ottenere un triangolino perfetto (o quasi...).

Se la pasta dovesse essersi asciugata troppo, potete passare un po' di olio sui bordi, in modo che i fagottini si chiudano bene e non si aprano in cottura, anche se è difficile, poiché sono chiusi su loro stessi per ben tre volte: ma è meglio non rischiare...

Cuocete i samosa in olio di semi di arachidi bollente tre minuti per parte. L'olio deve essere abbondante per poter avere una frittura croccante e asciutta. Sulla superficie si formeranno delle bollicine e quando i samosa inizieranno a cambiare colore, potrete giudicarli cotti.

Serviteli accompagnandoli con la salsa piccante. Buon appetito!



FRISCEU

alla lattuga

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 300 gr farina 00
- 5 gr lievito di birra fresco
- Acqua molto frizzante q.b.
- Lattuga q.b.
- Sale q.b.
- Olio per friggere

PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito in poca acqua naturale e iniziare ad unirlo alla farina dentro una ciotola. Aggiungere l'acqua frizzante fino a ottenere un composto appiccicoso e spesso. Aggiungere la lattuga tritata.

Lasciar riposare la pastella per almeno 6 ore. Trascorso il tempo girare delicatamente il composto senza sgonfiarlo.

Far scaldare l'olio in una pentola dai bordi alti e versarvi l'impasto a cucchiariate per frigerlo. Saranno necessari pochi minuti di cottura.

Scolare, asciugare su carta da cucina e servire.



MINI HAMBURGER VEGANI

o falafel di ceci e piselli

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





INGREDIENTI PER CIRCA 20 FALAFEL

Per i falafel:

- 250 g di ceci secchi
- 150 g di piselli surgelati
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di cumino in polvere
- 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere
- Il succo di mezzo limone
- Sale q.b.
- Olio per friggere q.b.

Per la salsa:

- 1 vasetto di yogurt bianco di soia
- 1 spicchio d'aglio
- Il succo di mezzo limone
- Sale q.b.

Ricetta vegana oggi! Falafel di ceci e piselli, di quelli che paghiamo quasi come l'oro nei negozi di kebab ma che poi ci rimangono sullo stomaco perché sono stati fritti in olio di macchina...

In realtà devo riconoscere che la ricetta non è proprio mia, ho letto un po' qua e un po' là e ho visto anche qualche ricetta in tv di questi falafel perché non ci sarei mai arrivata da sola a capire che i ceci per questa ricetta sono CRUDI, sì, crudi. Chi l'avrebbe mai detto?

Sarà facile convincere i bambini e i ragazzi a mangiarli, ridendo noi sotto i baffi, perché loro pensano di mangiare fast-food e noi sappiamo che mangiano legumi...

PROCEDIMENTO

Il giorno prima di fare i falafel mettete a bagno i ceci in acqua a temperatura ambiente, cambiando 3-4 volte il liquido di ammollo.

Con un frullatore potente frullate i ceci ben sgocciolati fino a creare una polpa e metteteli in una terrina.

Frullate anche i piselli congelati semplicemente lavati sotto l'acqua corrente (quindi a crudo anche i piselli). Metteteli nella terrina assieme ai ceci.

Frullate poi il prezzemolo con gli spicchi d'aglio e mescolate. Aggiungete il composto ai legumi.

Unite le spezie, il succo di mezzo limone e il sale. Mescolate bene e formate i falafel. Lasciateli riposare un po' prima di friggerli.

Preparate la salsina di accompagnamento mescolando lo yogurt con uno spicchio d'aglio spremuto, il succo di mezzo limone e sale.

Perché i falafel siano dorati in modo regolare bisognerebbe friggerli in una friggitrice a fuoco alto. Se, come me, non ne avete una, usate un pentolino pieno fino a metà (così butterete via meno olio piuttosto che friggendo in una padella pienissima) e unite solo 4-5 polpette alla volta perché l'olio non perda temperatura.



Servite i vostri falafel di ceci e piselli belli caldi e vedrete che avranno grandissimo successo!

P.S.: a noi non piacciono i cibi piccanti ma, se volete, potete mettere anche il peperoncino nel composto dei falafel.

P.S.2: i falafel possono essere fatti al forno, ovviamente il risultato sarà differente.

P.S.3: Questi che vedete non sono i miei primi falafel, la ricetta è più che collaudata ed è stata collaudata anche in caso di surgelazione. Potete surgelarli mettendoli su una superficie piatta ricoperta di carta da forno, una volta congelati per bene li potete trasferire in un sacchetto e far scongelare una ventina di minuti prima di friggerli.



FALAFEL E HUMMUS

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per l'hummus

- 500 gr di ceci secchi
- 2 cucchiaini di bicarbonato di soda
- 540 gr di light tahini paste (crema di semi di sesamo)
- 8 cucchiai di succo di limone
- 6 spicchi d'aglio
- 200 ml di acqua ghiacciata
- sale q.b.

Per i falafel:

- 500 gr di ceci secchi
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio tritato
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 4 cucchiai di coriandolo tritato
- 1/2 cucchiaino di pepe Cayenna
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1/2 di cucchiaino di semi di cardamomo macinato
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 3 cucchiai di farina
- Semi di sesamo (per rivestire)
- Sale e acqua q.b.
- 1,5 lt olio di girasole (per friggere)

PROCEDIMENTO

Hummus.

Incominciate il giorno prima lavando bene i ceci e mettendoli in un largo recipiente. Copriteli con acqua fredda, almeno il doppio del loro volume, e lasciateli in ammollo tutta la notte.

Il giorno dopo, asciugate i ceci. Mettete una casseruola di grandi dimensioni su fuoco vivace e aggiungete i ceci asciutti e il bicarbonato di soda. Cuocete per 3 minuti, mescolando costantemente. Aggiungete 3 litri di 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 anche di più. Una volta pronti, dovranno essere molto morbidi se schiacciati tra pollice e indice, ma non spappolati. Scolate i ceci. Dovreste averne circa 1200 gr adesso.

Mettete i ceci nel robot da cucina. Tritate finché non otterrete una pasta soda; quindi, con il robot ancora azionato, aggiungete la pasta tahini, il succo di limone, l'aglio e 3 cucchiaini di sale. In ultimo, aggiungete lentamente l'acqua ghiacciata e continuate a frullare fino ad ottenere un composto molto liscio e cremoso (circa 5 minuti). Trasferite l'hummus in una ciotola, coprite la superficie con la pellicola e lasciate riposare almeno per 30 minuti. Se non lo servite subito, conservatelo in frigorifero. Ricordate di tirarlo fuori dal frigorifero almeno 30 minuti prima di consumarlo.

Falafel.

Mettere i ceci in una ciotola capiente e coprirli con acqua fredda, in quantità pari al doppio del loro volume. Mettere da parte per tutta la notte.

Il giorno dopo, sgocciolare bene i ceci, mischiarli con la cipolla, l'aglio, il prezzemolo e il coriandolo.

Mettere poco mix per volta nel robot da cucina e azionare per 30-40 secondi, finché il composto sarà tritato finemente ma non molle o pastoso, e starà insieme. Unire le spezie, il lievito in polvere, 1/2 cucchiaino di sale, la farina e 6 cucchiai d'acqua. Amalgamare bene con le mani finché il composto sarà liscio e uniforme. Coprire e mettere in frigorifero per almeno un'ora. Per un miglior risultato, è possibile utilizzare un tritacarne.

Riempire una casseruola adatta a friggere con l'olio di semi di girasole in modo da avere una profondità di 7cm circa. Riscaldare l'olio ad una temperatura di 180°C.



Con l'apposito attrezzo o, per chi non lo possiede, con le mani bagnate, formare polpettine schiacciate o palline grandi quanto una piccola noce -25 g circa- (si può usare anche un porzionatore da gelato bagnato).

Premere bene perché le palline tendono a rompersi e sgretolarsi. Cospargere le polpettine con una piccola quantità di semi di sesamo e friggerle in olio profondo per 4 minuti o finché saranno ben dorate. È importante che i falafel siano ben asciutti all'interno. Scolare in un colino foderato con carta assorbente da cucina e servire accompagnando con l'hummus.



DA ROMA IN VALTELLNA

Supplì di pizzoccheri

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)





INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 1 kg di pizzoccheri alla valtellinese
- 300 g di guanciale a dadini
- 2 mozzarelle di bufala
- Farina di ceci q.b.
- Acqua fredda frizzante q.b.
- Pangrattato di riso q.b.
- Olio di arachidi per friggere q.b.

Supplì di pizzoccheri... perché in cucina non si butta via nulla e anzi possiamo essere anche molto creativi. Che sia un modo per utilizzare quei fondi di alimenti che albergano in frigorifero o per non mangiare per due giorni consecutivi la stessa pietanza, il riciclo creativo tra i fornelli è la risposta giusta a questo tipo di esigenze.

Il supplì a Roma è un'istituzione. Da romana trasferitasi in Lombardia, il mio estro creativo ha voluto riadattare questa ricetta utilizzando i pizzoccheri, tipicità valtellinese che ho reso versatile e perfetta per un aperitivo o come un originale stree finger food.

È un fritto, ma se fatto bene, ovvero olio pulito e di buona qualità e con ingredienti per la panatura che non si inzuppino durante la frittura, una volta ogni tanto ce lo possiamo concedere... ovviamente da accompagnare con tanta verdura fresca!

PROCEDIMENTO

In una padella scaldare leggermente i pizzoccheri in modo che possano essere facilmente lavorabili, aggiungere il guanciale e maneggiare l'impasto per poter ricavare i supplì.

Sgocciolare le mozzarellaedi bufala e tagliarle a pezzetti.

Preparare con la farina di ceci e l'acqua frizzante fredda una pastella semi-liquida e disporre in una ciotola il pangrattato di riso.

Ricavare dall'impasto di pizzoccheri delle palline delle dimensioni preferite, schiacciarle col pollice dal centro verso l'interno creando un incavo nel quale verrà messo un pezzettino di mozzarella poi riavvolto dal resto dell'impasto, ottenendo una sferetta. I supplì di pizzoccheri verranno passati nella pastella di ceci, poi nel pangrattato di riso, operazione da ripetere due volte.

Una volta preparati i supplì, questi vengono adagiati su una teglia coperta successivamente con pellicola



alimentare e fatti rassodare in frigorifero per almeno un paio d'ore (più stanno e meglio è).

Al momento di friggere, scaldare in un pentolino l'olio di arachidi e, quando sarà ben caldo, immergere uno o due supplì di pizzoccheri alla volta e farli dorare bene. In seguito scolare dall'olio e tamponarli su carta assorbente.

Servirli ben caldi accompagnati da abbondante verdura.



LO STUZZICHINO CHE NON TI ASPETTI

Lumache impittulate

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





INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 80 chioccioline (dipende dalla grandezza), già spurgate
- 1 kg di farina 0
- 20 g di lievito di birra fresco
- 800 ml di acqua
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 presa di sale
- 2 spicchi di aglio
- qualche foglia di prezzemolo fresco
- olio per friggere

Le lumache inpittulate (che poi sono, in realtà, chioccioline), nascono dall'esigenza di presentare questi squisiti, ma poco apprezzati gasteropodi, in maniera...camuffata.

Ammetto che anch'io sono sempre stata alquanto restia all'approccio, ma ho iniziato a rivalutarle.

Mi ero ripromessa di farle assaggiare ad alcuni amici assolutamente contrari all'idea perché ero sicura che alla fine le avrebbero apprezzate.

Così li ho invitati a cena e le ho preparate sotto forma di "pittulille".

Le pittulille sono le notissime frittelle realizzate con l'impasto lievitato simile a quello della pizza. Vengono fritte così come sono, oppure farcite in vari modi.

E perché non farcirle con le lumache? Detto, fatto.

Non ne è rimasta nemmeno una, anzi, ce ne voleva qualcuna in più. E quando gli amici schifiltosi hanno saputo cosa c'era in quelle saporitissime frittelline, vi dirò che mi hanno ringraziata per lo scherzetto.

PROCEDIMENTO

Sciogliete il lievito di birra in poca acqua, aggiungetela alla farina ed iniziate ad impastare, unendo l'altra acqua, un po' per volta.

Aggiungete il sale e l'olio e raccogliete l'impasto che avrà una consistenza molto morbida ed appiccicosa. Sistematelo in una ciotola unta d'olio, coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare fino al raddoppio.

Fate bollire le lumache per una decina di minuti, poi estraetele dai gusci ed asportate l'intestino.

Soffriggete l'aglio in un cucchiaino e mezzo di olio, poi schiacciatelo e toglietelo.

Fatevi insaporire le lumache per pochi minuti, aggiungendo un pizzico di sale ed il prezzemolo sminuzzato.

Suddividete l'impasto lievitato in 40 palline e sistemate una lumaca all'interno di ognuna, chiudendo bene.

Scaldare abbondante olio in un tegame dai bordi alti e friggere le lumache inpittulate, tre o quattro alla volta, fino a quando si gonfiano e si dorano leggermente.

Scolate su carta assorbente e servite accompagnando con verdure di stagione.



PLATANO VERDE FRITTO

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 2 grossi platani verdi
- olio per friggere q.b.

Un po' di informazioni sul Platano.

È un frutto tropicale. Appartenente al genere Musa, insieme ad una quarantina di altre specie, il Platano (*Musa sapientum*, *Musa paradisiaca*), fa parte della famiglia delle banane, basti pensare che banana in spagnolo si dice proprio platano. Si consuma cotto ed è un alimento base delle popolazioni tropicali. I maggior esportatori del platano sono i paesi settentrionali del Sud America e America centrale. Il Venezuela vanta nella sua tradizione culinaria molte ricette a base di platano, considerato come la nostra "pasta" e il nostro "pane". È commestibile in ogni fase di maturazione, dal verde, al giallo, al nero. Si tratta di un alimento molto ricco di amido.

PROCEDIMENTO

Versare olio per friggere in un wok e scaldarlo.

Con una mandolina, direttamente in padella, tagliare i platani sbucciati, facendoli cadere nell'olio.

Girarli di frequente, scolare, mettere su carta assorbente salare e gustare!



LONZATINI

Involtini di lonza con scamorza e pancetta

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina](#)





INGREDIENTI PER 16 INVOLTINI

- lonza 16 fettine sottili
- pancetta 16 fettine
- scamorza dolce 16 fettine
- aglio 4 spicchi
- brandy 4 bicchierini
- brodo vegetale 8 bicchieri
- alloro 8 foglie
- finocchietto selvatico 1 mazzo
- sale, pepe qb

PROCEDIMENTO

Su ogni fettina di lonza adagiate il trito di finocchietto selvatico, una fettina di pancetta e una di scamorza. Arrotolate e infilate con uno stuzzicadenti in modo che gli involtini non si aprano durante la cottura.

In una padella soffriggete l'aglio finemente tritato e adagiate gli involtini e le foglie di alloro. Sfumate con il brandy e lasciate evaporare. Proseguite la cottura aggiungendo il brodo vegetale caldo solo quando necessario, altrimenti rischierete che gli involtini si lessino senza prendere colore. Coprite e cuocete per 15 minuti.

A cottura ultimata, aggiustate di sale e pepe. Servite accompagnando con il sughetto di cottura.



NON LA SOLITA FETTINA

Involtini siciliani

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





INGREDIENTI PER 32 PICCOLI INVOLTINI

- 16 fette di girello di manzo (parte centrale) tagliate per carpaccio
- 32 piccole scagliette di pecorino siciliano (tagliate con il pelapatate)
- 8 fette di prosciutto cotto
- 1 pacchetto di cracker salati in superficie
- 1 fetta di pan carré
- 3 cucchiai di pecorino siciliano grattugiato
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- ½ cucchiaio di aghi di rosmarino fresco
- Sale q.b.

E della serie FURTO DI RICETTE vi presento gli involtini siciliani di Gina, non blogger ma “compagna” sin dall’asilo (dei nostri rispettivi figli) che, ogni tanto, mi fornisce delle idee che io rubo e vi presento. Ovviamente, come al solito, questa sua ricetta di involtini siciliani è di quelle furbe, veloci, saporite e leggere. Può essere un secondo o uno sfizio da servire come aperitivo o in un buffet (il problema è fermarsi in tempo e non mangiarne quelli che mangereste come secondo piatto ma quello è un altro problema e ne parleremo in un altro momento...).

Mi volete accompagnare in questo viaggio virtuale?

PROCEDIMENTO

Prepariamo la nostra impanatura aromatica nel tritatutto mescolando le erbe, l'aglio, il sale, il formaggio grattugiato ed i due tipi di pane. Tritate finché avrete ottenuto una panatura sottile, poi unite l'olio e tritate ancora perché il tutto si mescoli per bene.

Tagliate ogni fettina di girello in due pezzi e adagiate sopra un quarto di fetta di prosciutto cotto (in realtà dovrebbe essere prosciutto crudo ma avevo paura che gli involtini risultassero troppo salati data la presenza del formaggio), una scaglia di pecorino e mezzo cucchiaino d'impanatura. Piegare gli orli dell'involentino verso l'interno e poi arrotolate il tutto e impanate di nuovo.

Scaldate una griglia finché sarà rovente e cuocete gli involtini senza olio per 6-8 minuti girandoli spesso.

Buonissimi con verdure alla griglia ed insalata di pomodori.



TIGELLE

all'aceto balsamico di Modena IGP

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)





INGREDIENTI PER 16 PERSONE

- 1,2 kg di farina di farro spelta bio
- 20 g di lievito di birra secco
- 600 ml di latte a basso contenuto di lattosio
- 8 cucchiai di Aceto Balsamico di Modena IGP
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di sale
- acqua q.b.

L'idea di queste Tigelle all'Aceto Balsamico di Modena IGP mi è stata ispirata da una pubblicazione di ricette di lievitati dell'Emilia Romagna, acquistata poco tempo fa, scoprendo diverse cose delle quali non ero a conoscenza, come il fatto che le tigelle come noi le conosciamo in realtà sono le crescentine e che le tigelle non sono altro che i dischi in pietra tra cui venivano cotte (e impresse) le crescentine. Tra le ricette c'era anche quella per il pane all'aceto balsamico e allora, un po' per curiosità e un po' perché si stava tremendamente avvicinando l'ora di cena... ho creato queste tigelle al balsamico, ideali per accompagnare sia i classici salumi di Parma e Piacenza che il lard pistà o lo squacquerone e per i più audaci... una crema spalmabile con nocciole e cacao (nella cucina della "Biologa ai fornelli" si utilizza una spalmabile alla mandorla home made!).

PROCEDIMENTO

In un pentolino intiepidire il latte.

In una ciotola capiente versare la farina setacciata e mescolare con il lievito secco e il sale.

Aggiungere a filo il latte e incorporarlo.

Aggiungere l'Aceto Balsamico, poi l'olio extravergine di oliva e incorporare anch'essi.

Durante l'impasto aggiungere acqua quanto basta per ottenere una massa soda ma morbida.

Lasciar lievitare fino al raddoppio del volume.

Riprendere l'impasto, stenderlo sulla spianatoia infarinata e, con un coppa pasta o un bicchiere, ricavare dei cerchi.

Per chi ha la tigelliera, scaldarla e procedere come suggerito dalle istruzioni.



Per chi come me non ce l'ha, scaldare la piastra per le crêpes unta con poco olio e cuocere le tigelle su entrambi i lati circa 2 minuti, rivoltandole con una palettina.

Gustare le tigelle aprendole a metà e farcendole con ciò che più piace.

Buon appetito!



CORONCINE

con pomodori secchi e olive

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)





INGREDIENTI PER CIRCA 12 CORONCINE

- 400 g di farina 00
- 210 g di acqua
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 8 g di sale fino
- 3 g di lievito di birra secco
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 6 mezzi pomodori secchi fatti ammollare nell'acqua per qualche ora e tritati
- 20-25 olive nere tritate
- 2 prese di origano
- Latte q.b.

Sfiziose queste coroncine al pomodoro secco e olive... Volutamente hanno un gusto non troppo forte in modo che possano accompagnare altre pietanze saporite (non di certo il merluzzo bollito perché allora le coroncine sarebbero le uniche protagoniste del buffet...). Sono ottime con il formaggio pecorino, tanto per capirci. Se non volete fare le coroncine ma semplici panini, ovviamente saranno graditi lo stesso, il loro gusto pienamente mediterraneo conquisterebbe anche i marziani!

PROCEDIMENTO

Per fare le coroncine al pomodoro secco e olive vi servirà qualche attrezzo e un po' di tempo perché sono necessarie due lievitazioni ed un riposo affinché le nostre coroncine siano buone, belle e durino a lungo (quelle che ho realizzato io dopo tre giorni erano ancora buone).

Mescolate l'acqua con il lievito di birra e lo zucchero, poi unite la farina ed impastate fino a completo assorbimento dell'acqua, prima di aggiungere l'olio extravergine d'oliva ed il sale fino. Impastate ancora per fare assorbire gli ultimi ingredienti e fate riposare per una ventina di minuti in una ciotola con coperchio.

Passato il tempo di riposo l'impasto delle coroncine sarà più morbido e flessibile, quindi sarà molto più facile amalgamare bene i pomodori secchi e le olive ben tritati insieme all'origano.

Una volta che gli ingredienti saranno incorporati all'impasto fate lievitare in una ciotola con coperchio, precedentemente infarinata, per un'ora e mezzo circa o fino al raddoppio dell'impasto.

Quando l'impasto sarà lievitato per la prima volta, dividetelo in dieci - dodici porzioni uguali e dividete ancora ognuna di loro in due pezzi. Stendete ogni pezzo con il mattarello cercando di allungarlo, arrotolatelo con le mani e tiratelo formando un grissino lungo (pensate a quando giocavate con il pongo e facevate dei serpentelli).

Una volta che avrete due grissini potete "intrecciarli" sul piano di lavoro incrociando un lato sull'altro o, se volete fare più velocemente, unite i grissini, prendeteli con una



mano e, in aria, arrotolate un lato attorno all'altro.
Farete velocemente e l'inerzia vi aiuterà .
Formata la treccia unite le due estremità: avrete le vostre coroncine al pomodoro secco e olive che dovranno lievitare ancora prima di andare in forno.

Vi consiglio di farle riposare sulla teglia per una mezz'ora, coperte con pellicola da cucina spennellata d'olio, in modo che le coroncine non si attacchino lievitando e non si rovinino togliendo la pellicola.

Accendete il forno a 220°C e, nel frattempo, spennellate le coroncine con del latte, poi infornate.
Appena saranno in forno abbassate a 180°C e fate cuocere per circa 20-25 minuti.



CANNOLI SALATI

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





INGREDIENTI PER 20 CANNOLI

- 50 g farina di mais
- 50 g di farina di mandorle
- 80 g di farina 00
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 80 g di acqua
- 200 g di crema di formaggio
- 200 g di ricotta
- olio extravergine di oliva, pepe, sale q.b.
- noci, olive, prosciutto, pomodori, erba cipollina o altri condimenti a piacere

Il cannolo è un dolce tipico della Sicilia. Il suo nome identifica una forma ben precisa: un cilindro con le estremità irregolari, da cui fuoriesce un delizioso ripieno. Per questo motivo abbiamo conservato il nome "cannolo", anche se questi non sono affatto dolci e la sfoglia è completamente diversa. Nel nostro impasto ci sono farina di mais e di mandorle, per un effetto croccantissimo, oltre al Parmigiano Reggiano. Quanto al ripieno, potete sbizzarrirvi con la fantasia: noi ve ne proponiamo un paio, ma sono puramente indicativi. Questi cannoli salati sono perfetti come aperitivo, da accompagnare con un cocktail o con una bibita analcolica. E possono essere preparati con molto anticipo!

I cannoli siciliani sono fatti di una pasta molto croccante e vengono fritti. Noi abbiamo ricercato la croccantezza in questa ricetta, ma abbiamo scelto di non friggere, optando per una rapida cottura in forno.

Le farine di mandorle e mais da sole non bastavano per dare struttura alla pasta, così come legante abbiamo usato la farina 00, niente uovo. L'impasto risulta molto morbido, ma facilmente lavorabile, anche per chi non è abituato a usare il mattarello, fidatevi!

PROCEDIMENTO

Mescolare le farine, poi aggiungere un po' alla volta l'acqua. Deve risultare una palla di pasta piuttosto morbida, ma non appiccicosa. A noi sono bastati 80 g di acqua. Far riposare l'impasto per venti minuti.

Stendere l'impasto su un foglio di carta da forno e ritagliare dei quadrati di 5 cm di lato. Avvolgere attorno allo stampo per cannoli precedentemente unto con un po' di olio di oliva.

Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per cinque minuti circa. Attenzione: la pasta non deve diventare troppo bruna perché ne risulterebbe un sapore amaro. Appena vedete che i cannoli iniziano a colorarsi, estraeteli dal forno. Staccateli dallo stampo con molta delicatezza, aiutandovi con uno straccio pulito per non scottarvi le dita.



Una volta cotti tutti i gusci di pasta, si passa al ripieno.

Potete utilizzare qualsiasi tipo di ripieno preferiate. Noi ne abbiamo fatti due diversi: in uno abbiamo mescolato ricotta, erba cipollina, noci tritate, pepe, sale e olio. Nell'altro abbiamo usato crema di formaggio, prosciutto cotto affumicato, olive, noci e un po' di yogurt. Potete anche mescolare del tonno al formaggio spalmabile o del salmone affumicato.... non c'è limite alla fantasia.

Riempite i cannoli poco prima di servirli, in modo che restino croccanti e non assorbano l'umidità del ripieno.

Potete prepararli in anticipo e conservarli in un luogo asciutto. Anche il ripieno può essere preparato in anticipo e sistemato nel frigorifero: all'ultimo momento non avrete che da assemblare i cannoli e servirli per il vostro buffet.



MUFFIN RUSTICI SALATI

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

Ed anche i Muffin rustici salati hanno fatto parte della cena-lavoro (alla casareccia) ed anche loro sono stati apprezzati. Soffici, dal gusto deciso sia per l'utilizzo di pancetta affumicata e della salsa alle verdure, sia per i semi di papavero impiegati per la decorazione. La morbidezza donata dai fiocchi di patate con la rusticità della farina integrale macinata a pietra ben si combinano per dar vita a questi muffin "uno tira l'altro".





INGREDIENTI PER CIRCA 17 MUFFIN

- 200 g di farina di kamut
- 100 g di farina integrale macinata a pietra
- 100 g fiocchi di patate
- 1 bustina di lievito istantaneo per salati
- 150 ml di olio di mais
- 200 ml di latte di soia
- 250 g di ricotta
- 200 g di pancetta affumicata a dadini
- 200 ml di salsa alle verdure (perfetta quella avanzata da un arrosto)
- Grana Padano grattugiato q.b.
- semi di papavero q.b.

PROCEDIMENTO

In una padella rosolare la pancetta ed unire la salsa alle verdure, amalgamando bene. Versare in una ciotola capiente.

Aggiungere le farine con il lievito e il Grana Padano e iniziare a mescolare.

Aggiungere la ricotta, il latte di soia e l'olio e continuare a mescolare energicamente fino ad ottenere un composto semi-denso.

Disporre i pirottini di carta nelle teglie apposite per muffin e versare il composto in ognuno di essi arrivando ai $\frac{3}{4}$ dell'altezza.

Infornare a 200°C per circa 30 min.

Questi muffin sono deliziosi caldi, tiepidi o freddi.



SORPRENDENTI

biscotti alla cipolla

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



Questi biscotti di cipolla nascono in un giorno di voglia di sperimentare, non capita anche a voi? Stufa dei soliti grissini (anche se sono buonissimi) e dei cracker, mi sono messa a pensare ad uno “sfizio” salato, saporito e senza burro.

Ho preparato una bella pasta brisée senza burro, così i biscotti di cipolla sono anche senza colesterolo! Altamente calorici, friabili e un po’ “sbriciolosi”, ma senza colesterolo...

Mi accompagnate a mettere le mani in pasta?



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 450 g di farina 00
- 200 g di olio extravergine d'oliva più 2 cucchiari
- 1 cipolla rossa
- 20 g di sale fino
- Acqua freddissima q.b.
- 2 cucchiaini da caffè di lievito per torte salate

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 160°C, ventilato.

Tritate molto finemente le cipolle e fatele soffriggere a fuoco lento con un po' di olio d'oliva. Appena inizieranno a dorarsi, spegnete il fuoco e tenete da parte.

In un mixer mettete la farina, l'olio, il sale e il lievito e fate partire la macchina. Quando il composto si sbriciolerà unite la cipolla soffritta e pochissima acqua freddissima per legare.

In una teglia foderata di carta forno e aiutandovi con due cucchiaini, formate gnocchetti irregolari.

Infornate per 15-20 minuti o fino a doratura.

Servite i biscottini freddi (sono ancora più buoni il giorno dopo).



ROSE GOLOSE

ai cinque cereali

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



Le rose golose ai 5 cereali sono una semplice idea per i nostri buffet. Preparate in occasione di un ritrovo di colleghi biologi a casa mia, sono andate a ruba!

Croccanti ma soffici, come piccole pizzette, con l'effetto "crunch" dei semini e dei cereali e insaporite da pomodoro e lardo pestato con pancetta. Versatilissime per il ripieno, sbizzarritevi a prepararle come volete! In quest'occasione, per tempi ristretti, ho utilizzato un preparato di farine bio con lievito madre (una gran furbata si direbbe in certe circostanze).



INGREDIENTI PER CIRCA 20 ROSE

- 500 g di preparato per pane ai 5 cereali con lievito madre
- 125 g di mozzarella a basso contenuto di lattosio
- 200 ml di acqua di governo della mozzarella
- un pizzico di bicarbonato di sodio
- 50 g di burro di soia (o burro vaccino a basso contenuto di lattosio)
- 150 ml di passata di pomodoro
- 1 confezione di lardo pestato con pancetta
- 1 cucchiaino raso di sale
- 1 cucchiaino raso di zucchero

PROCEDIMENTO

Scaldare leggermente l'acqua di governo della mozzarella, aggiungere il bicarbonato e lo zucchero e lasciar reagire (pochi secondi).

In un mixer tritare la mozzarella tagliata a pezzetti.

Versare in una ciotola l'acqua, aggiungere la farina, il sale e iniziare ad impastare (a mano o con l'impastatrice).

Aggiungere la mozzarella e impastare ancora bene fino ad ottenere un composto sodo e compatto.

Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciare riposare in frigorifero (circa mezz'ora, gonfia velocemente e se non volete sorprese...).

Nel frattempo scaldare il lardo pestato con pancetta in una padella per ottenere la parte grassa liquida.

Riprendere l'impasto e stenderlo su un piano infarinato in forma rettangolare.

Distribuire sulla sfoglia prima la passata di pomodoro e poi il lardo con pancetta.

Avvolgere delicatamente e poi con un coltello a lama liscia tagliare delle rondelle di circa 2 cm di larghezza.

Sistemare le rose ben distanziate su teglie foderate di carta forno e lasciar lievitare in forno con la luce accesa per 30-45 minuti.

Cuocere le rose nel forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti, in modalità ventilata.

Servire le rose subito, ma sono buone anche tiepide o fredde.



BACI DI DAMA SALATI

con crema di tonno

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per i baci:

- 100 gr farina 00
- 100 gr farina nocciole
- 80 gr burro
- 80 gr Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 cucchiaini di vino bianco secco

Per la crema di tonno:

- 250 gr tonno sottolio
- 250 gr ricotta fresca
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Baci.

Impastate velocemente tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formare delle palline, mettetele su un foglio di carta da forno e cuocetele in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.

Sgocciolate bene il tonno e frullatelo insieme a ricotta, sale e pepe.

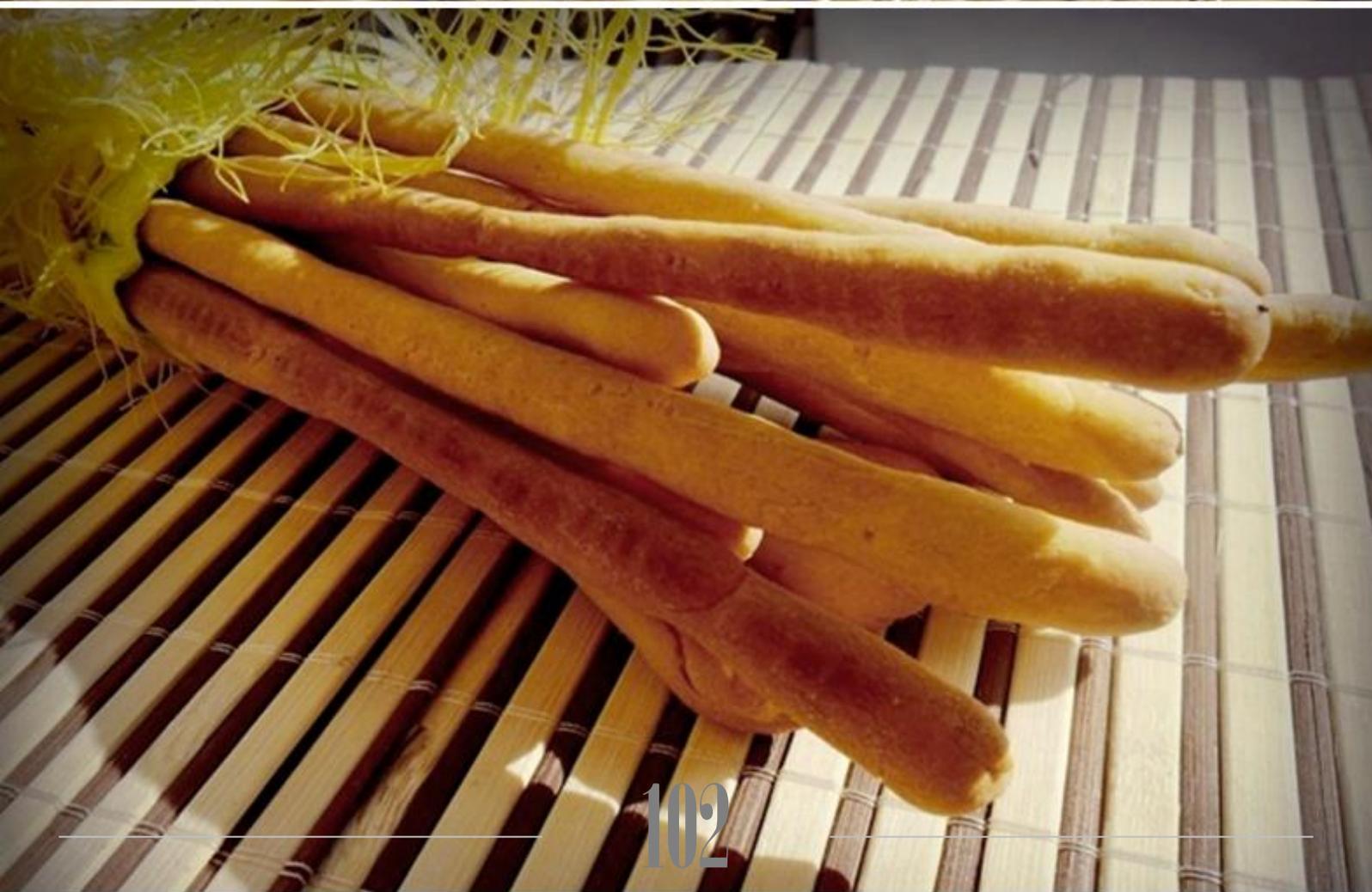
Con un cucchiaino farcite i baci di dama con la crema di tonno.



GRISSINI

di farro e ceci

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)





INGREDIENTI PER 16 PERSONE

- 400 g di farina di farro spelta
- 400 g di farina di ceci
- 600 ml di latte di soia
- 80 ml di olio extravergine di oliva
- 160 g di Grana Padano grattugiato
- curcuma, paprika dolce e pepe bianco q.b.
- sale integrale q.b.

I grissini di farro e ceci, preparati in occasione di una riunione di lavoro a casa mia (gastronomicamente godereccia nelle prime ore), sono uno stuzzichino dal sapore particolare. Il mix di farina di farro spelta e farina di ceci, che amo tantissimo e che ha un grande valore nutrizionale, si è rivelato interessante e sicuramente da riprovare, variando sia la farina con glutine, sia quella senza. Per il loro gusto sono perfetti da abbinare a salumi dal sapore delicato tipo culatello di Zibello o spalla cotta di San Secondo, azzardando come accompagnamento una pinta di birra artigianale del parmense.

PROCEDIMENTO

In un boccale mescolare latte di soia, olio, sale e spezie, rimestando rapidamente.

In una ciotola versare il liquido, poi a pioggia le farine setacciate con il Grana Padano e impastare (a mano o con l'impastatrice) fino ad ottenere un composto compatto ma lavorabile.

Stendere su un piano infarinato dando all'impasto una forma rettangolare con uno spessore di 4-5 mm.

Con una rotella per pizza tagliare tante strisce più o meno regolari e arrotolarle in modo da ottenere il classico grissino.

Posizionare i grissini su una leccarda foderata di carta forno e cuocere in forno preriscaldato 180°C per circa 20 minuti, in modalità ventilata.

Sfornare e lasciar raffreddare (se resistete alla tentazione di assaggiarne uno subito).



GRISSINI SFOGLIATI SAPORITI

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)





INGREDIENTI

- pasta sfoglia (rettangolare o rotonda)
- Grana Padano grattugiato
- paprika dolce oppure altre spezie a gusto personale
- lardo e pancetta pestati
- polvere di pomodori in fiocchi disidratati

L'idea di questi Grissini sfogliati saporiti mi è venuta sfogliando il libro di Luca Pappagallo "Ricette Low-cost".

Per renderla una ricetta più appetitosa ho voluto aggiungere un tocco emiliano, il lardo pestato con pancetta che aiuta anche a legare alla pasta sfoglia gli ingredienti secchi durante l'arrotolamento. Se possibile l'ideale sarebbe utilizzare la pasta sfoglia fatta in casa, ma in commercio ora si possono trovare anche le più indicate versioni integrale o senza glutine, così da poter davvero accontentare tutti gli ospiti o soddisfare le proprie esigenze.

I grissini sfogliati sono ideali da accompagnare con un Prosecco oppure un Lambrusco frizzante.

PROCEDIMENTO

Srotolare su un piano la pasta sfoglia. La ricetta originale prevede di ricavare i grissini da tutta la lunghezza della sfoglia mentre io l'ho divisa a metà per ottenerne di più.

Scaldare in un pentolino lardo e pancetta e distribuirli liquidi sulla sfoglia. Spolverare il Grana Padano e la paprika (o le altre spezie) e la polvere di pomodoro, creata mixando in un tritatutto i fiocchi disidratati, in modo da coprire tutta la superficie della sfoglia.

Con una rondella per pizza tagliare delle strisce di circa 1,5 cm di larghezza. Arrotolare ogni striscia su se stessa e sistemare il grissino su una teglia foderata di carta forno. È possibile lasciar riposare i grissini in frigorifero per un'ora, coperti con pellicola da cucina.

Cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 20 min o fino alla doratura desiderata.

Lasciare raffreddare in modo che i grissini diventino rigidi da poter stare in posizione verticale e servirli.



CANESTRELLI SALATI

(ispirati dalla ricetta base di Luca Montersino)

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





INGREDIENTI PER 12 – 15 CANESTRELLI

- 220 g di farina 00
- 20 g di fecola di patate
- 150 g di burro
- 30 g di maltitolo
- 70 g di tuorli d'uovo sodi
- 25 g di Parmigiano Reggiano
- 20 g di latte fresco intero
- un pizzico di sale
- un pizzico di noce moscata

I canestrelli salati di Luca Montersino sono una droga, vi avverto.

Mi sono immediatamente pentita di averne prodotto solo metà dose. Ho pensato che, essendo solo in due a tavola, sarebbero stati più che sufficienti come stuzzichino serale, o insieme ad un aperitivo prima di cena.

In realtà, se ne sono andati in un lampo, ancora prima dell'ora di merenda.

Vi raccomandando, di consumarli con moderazione: creano dipendenza.

La ricetta la copio pari pari dal libro di Luca Montersino "Piccola pasticceria salata".

Come dicevo, ne ho fatto solo metà dose, ma consiglio di farla per intero: ne ricaverete tra i 24 e i 30 canestrelli, che spariranno ancora prima di essersi raffreddati.

PROCEDIMENTO

Passate i tuorli al setaccio fine.

Lavorate brevemente la farina, la fecola, il burro ed il maltitolo per ottenere un composto sabbioso.

Aggiungete i tuorli sodi setacciati, il sale, la noce moscata, il latte e il Parmigiano Reggiano.

Formate una palla e lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

Stendete l'impasto a 7 mm di spessore e ritagliate i canestrelli salati con l'apposito stampino a forma di fiore.

Cuocete in forno già caldo a 160°C per 15/20 minuti.

Negli ultimi cinque minuti di cottura io ho spennellato i canestrelli con albume d'uovo leggermente sbattuto e cosparsi di semi di papavero e sale affumicato. Li ho trovati assolutamente deliziosi e li rifarò al più presto, magari con altri tipi di formaggio stagionato e spezie diverse.



CUPCAKES

limone e cioccolato bianco

di Roberto Leopardi del blog

RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina

Un dolce semplice e classico, proposto in una variante estiva, fresca e golosa!

L'acidità del lampone è contrastata dalla dolcezza e dal sapore delicato del cioccolato bianco. Il frosting in superficie rende la ricetta davvero accattivante e ideale per gli adulti e per i bambini.

Questi cupakes possono essere serviti alla fine di un buffet o in occasione della merenda.



INGREDIENTI PER 16 CUPCAKES

Per i cupcakes:

- farina 00 400 g
- zucchero semolato 280 g
- uova medie 6
- olio di semi 200 ml
- sale 2 pizzichi
- cioccolato bianco 120 g
- lamponi freschi 250 g
- lievito vanigliato per dolci 32 g (2 bustine)

Per il frosting:

- mascarpone 260 g
- formaggio spalmabile 140 g
- zucchero a velo 180 g
- succo di limone alcune gocce
- lamponi per guarnire q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola unite tutti gli ingredienti secchi: farina setacciata, zucchero, lievito, sale e mescolate.

A parte lavorate per qualche minuto le uova e l'olio di semi con le fruste elettriche a media velocità, sino ad ottenere un composto schiumoso.

Mentre state lavorando, aggiungete, un cucchiaino alla volta, gli ingredienti secchi che avete preparato in precedenza.

L'impasto dovrà risultare liscio, omogeneo e privo di grumi.

A questo punto unite i lamponi tagliati a tocchetti (infarinateli leggermente in modo che non vadano a fondo durante la cottura) e il cioccolato bianco tritato grossolanamente. Amalgamate bene.

Versate il composto dividendolo in 16 pirottini di carta per muffin (non necessitano di essere imburati ed infarinati), riempiendoli superando di poco la metà dell'altezza. Livellate il composto e infornate. Lasciate cuocere per 35-40 minuti circa. Verificate la cottura con uno stuzzicadenti: se esce pulito, i cupcakes sono pronti.

Lasciate raffreddare completamente.

Procediamo ora alla preparazione del frosting.

Lavorate il mascarpone con il formaggio spalmabile, lo zucchero a velo ed alcune gocce di limone.

Riempite la tasca da pasticciare con il beccuccio "a stella". Create la vostra decorazione sui cupcakes.

Decorate con lamponi freschi e servite. Grandi e piccini impazziranno!



DROP COOKIES

by Martha Stewart

di Anna Laura Mattesini

del blog [EAT PARADE BLOG](#)





INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 300 g di farina 00
- 40 g di cacao in polvere amaro
- 1 cucchiaino e 1/2 di sale grosso
- 1 cucchiaino e 1/4 di bicarbonato
- 225 g di burro a temperatura ambiente
- 180 g di zucchero di canna scuro
- 115 g di zucchero
- 2 uova grandi a temperatura ambiente
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 100 g di gocce di cioccolato

I drop cookies mi piacciono perché non sono eccessivamente dolci, inoltre hanno la compattezza degli amaretti morbidi e, particolare da non sottovalutare, sono semplicissimi da fare.

Inoltre si prestano a svariate modifiche, sempre con un occhio attento ai dosaggi, per non rischiare miseri crolli, o, al contrario, mattoncini spaccadenti.

Qui ho usato la ricetta originale di Martha Stewart dal libro "Scuola di cucina", sostituendo parte della farina con cacao amaro e aggiungendo all'impasto delle di gocce di cioccolato.

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180° statico.

Setacciate insieme farina, cacao e bicarbonato e aggiungete il sale. Devo confessare che l'idea del sale grosso mi preoccupava un poco, così ho dato qualche "pestata" nel mortaio, lasciandolo comunque piuttosto grossolano.

Lavorate a crema il burro con gli zuccheri, poi montatelo con lo sbattitore elettrico fino a quando diventa chiaro e spumoso.

Aggiungete le uova, amalgamando bene un uovo prima di aggiungere l'altro.

Unite gli ingredienti secchi e le gocce di cioccolato, in tre volte.

Formate delle palline da 4 cm circa e disponetele sulla teglia ricoperta da carta forno.

Potete utilizzare un dosatore per gelato per facilitare l'operazione ed essere sicuri di avere biscotti tutti uguali. Infornate i drop cookies per 13-15 minuti, poi lasciate raffreddare per 5 minuti, infine disponeteli su griglie a solidificare del tutto.

I drop cookies si conservano in un contenitore ermetico per 7/8 giorni e si possono anche congelare.

Martha Stewart suggerisce alcune gustose varianti con frutta secca, o disidratata.



NO CUT

bontà da gustare...senza tagliare



VORTICOSO

vortice di pasta sfoglia
con cremoso alla rucola
su carpaccio piccante di pesche

di Roberto Leopardi del blog

RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina



Avevo voglia di creare un piatto particolare, che fosse bello alla vista ma soprattutto buono.

È nata così l'idea del "Vorticoso", un vortice di croccante pasta sfoglia color dell'oro ricoperto da pistacchi che, come uno scrigno,

racchiude al suo interno una morbidissima crema alla rucola.

Pochi e semplici ingredienti vi consentiranno di impreziosire il vostro buffet con una proposta speciale.





INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- rotolo di pasta sfoglia rettangolare di buona qualità 1 (33x24cm)
- tuorlo d'uovo 1
- pistacchi sgusciati 10 g
- farina di mais 2 cucchiari
- rucola 50 g
- mascarpone 100 g
- formaggio spalmabile 100 g
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe nero, peperoncino piccante in polvere q.b.
- pesche noci non troppo mature 3

PROCEDIMENTO

Adagiate il tuorlo d'uovo in una terrina e sbattetelo leggermente con una forchetta.

Tritate grossolanamente i pistacchi a coltello. Tenete da parte.

Prendete la pasta sfoglia e, con una rotella per pizza, ritagliate (dal lato più corto) 12 strisce di circa 2 cm di larghezza.

Arrotolate ogni striscia intorno a un cono adatto alla cottura in forno, sovrapponendola leggermente. I coni che ho utilizzato sono quelli che normalmente si impiegano in pasticceria per produrre i cannoncini. Potete acquistarli nei negozi più forniti.

Fate attenzione: l'apertura del cono deve rimanere libera, quindi la pasta non la deve ostruire. In caso contrario farete molta fatica a rimuovere la forma.

Spennellate l'intera superficie con il tuorlo d'uovo, spolverizzate con abbondante granella di pistacchi e con una presa di farina di mais. Ponete poi su carta forno e lasciate cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per 15 minuti. Una volta sfornati i vortici di pasta sfoglia, fateli intiepidire ed estraete il cono d'acciaio.

Per il ripieno, lavorate in una ciotola (servendovi di una forchetta) il mascarpone con il formaggio spalmabile e la rucola (precedentemente mondata e lavata e tritata finemente). Dovrete ottenere un composto liscio e cremoso. Trasferite poi il tutto in una tasca da pasticciare: io ho utilizzato una bocchetta a stella.

Riempite bene i "vorticosi".

Tagliate le pesche in quarti e privatele nel nocciolo. Con un pelapatate tagliate tante fettine molto sottili (1/4 di pesca per ogni commensale). Condite poi con un giro d'olio evo, pepe e peperoncino a piacere.

Prima di servire, create su ciascun piattino un letto di carpaccio di pesca sul quale andrete ad adagiare il vostro vortice croccante. Guarnite il tutto con i pistacchi rimasti e qualche fogliolina di rucola.



CI FACCIAMO UN POMO&MOZZA?

Stracciatella di burrata al rafano
con pomodorini e briciole di pane all'aglio

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per la stracciatella di burrata al rafano:

- 700 grammi di stracciatella di burrata freschissima
- 5 cucchiaini di crema di rafano
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per i pomodorini:

- 30 pomodorini ciliegino maturi
- 10 foglie di basilico fresco + 2 per decorare
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per le briciole di pane:

- 100 grammi circa di mollica di pane bianco
- 2,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio sbucciati e privati del germe interno

Il binomio pomodoro - mozzarella parla dell'Italia che si siede a tavola in estate e lo fa a pieno diritto. Fresca e materna, soddisfacente e irrinunciabile, colorata e gioiosa, la caprese ci appartiene, ci rappresenta.

Dovrebbe essere una regola valida per qualsiasi piatto, compatibilmente con la disponibilità economica di ognuno, ma per preparazioni essenziali come l'insalata caprese la qualità degli ingredienti è fondamentale.

Pomodori maturati al sole, mozzarella vera fatta con tutti i crismi, olio di quello buono, basilico profumato e, per chi li usa, sale e pepe.

PROCEDIMENTO

Sistemo la stracciatella di burrata in una ciotola e unisco la crema di rafano e l'olio extravergine di oliva. Mescolo con una frusta a mano fino a quando la crema di rafano è stemperata e tutti gli ingredienti amalgamati. Tengo da parte.

Sbriciolo grossolanamente la mollica di pane con le dita. Verso 2,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e unisco l'aglio. Riscaldo il tutto a fiamma dolce per 5 minuti: l'aglio non deve soffriggere ma rilasciare sapore nell'olio.

Elimino gli spicchi d'aglio, alzo la fiamma e aggiungo le briciole di pane che salto per 5 minuti o fino a quando sono dorate e croccanti. Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Taglio i pomodorini a metà, li privo dei semi interni e li taglio a dadini piuttosto piccoli. Condisco con olio, sale e pepe e aggiungo le foglie di basilico ridotte a striscioline sottili. Mescolo e lascio insaporire per 10 minuti.

Divido i pomodorini in 10 bicchieri monoporzionati scolandoli dal liquido di macerazione.

Verso la stracciatella di burrata al wasabi sui pomodorini e rifinisco con le briciole di pane.

Decoro con una fogliolina di basilico e servo.



INSALATA DI SEMI

al sapore di mare

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 12 MONOPORZIONI

- 250 g di semi misti di quinoa, amaranto e grano saraceno
- 1 l di brodo vegetale (preparato con verdure e sapori)
- 1 cipolla
- 1 kg di cozze di pescato
- 300 g di gamberetti
- 20 g di olio d'oliva + un po'
- 200 g di pomodorini ciliegini
- sale q.b.
- 1 limone
- prezzemolo tritato e intero q.b.
- 150 ml di vino bianco
- aglio q.b.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa pulite bene le cozze e mettetele in una pentola capiente con il succo di limone, qualche spicchio d'aglio schiacciato, qualche ciuffo di prezzemolo ben lavato e il vino bianco. Coprite la pentola e fate cuocere fino a completa apertura dei molluschi. Tenete da parte.

In un'altra pentola portate a bollore dell'acqua leggermente salata dove andrete a tuffare i gamberetti. Cuoceteli per 3-4 minuti, scolateli e metteteli anch'essi da parte.

Pulite i pomodori e tagliateli in 4 parti, poi conditeli con olio.

Ora iniziate a preparare il brodo vegetale con verdure, acqua e tutti i sapori. Una volta pronto filtratelo: vi servirà per la cottura dei semi.

Prendete un capiente wok, versate l'olio, aggiungete la cipolla, fatela dorare, unite i semi che avrete prima ben sciacquato, tostateli leggermente (come si fa con il riso), poi cominciate a versare il brodo poco per volta (prima di versarne altro aspettate sempre che la quantità precedente sia assorbita). Saranno necessari circa 20 minuti.

Una volta pronto aggiungete i pomodorini, i gamberetti, le cozze sgusciate (alcune intere altre leggermente tritate), amalgamate il tutto e aggiungete olio a crudo e prezzemolo.

Questo piatto è ottimo tiepido o freddo.



INSALATA DI RISO ALLO ZAFFERANO

con verdure e scamorza dolce

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO – Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 14 PERSONE

- riso parboiled per insalate 750 g
- zafferano in polvere 1 bustina
- carote tagliate a julienne 50 g
- zucchine novelle 4
- asparagi verdi 300 g
- valeriana 50 g
- mais in scatola di buona qualità 160 g
- scamorza dolce 200 g
- olio extravergine di oliva q.b.
- aglio 1 spicchio
- vino bianco secco 50 ml
- sale grosso, sale fino, pepe nero, noce moscata q.b.
- acqua q.b.

L'insalata di riso, è un piatto in grado di mettere d'accordo proprio tutti. Semplice e delicata, unisce diversi sapori in una portata davvero colorata. Esistono molte versioni: oggi voglio proporvi la mia in chiave vegetariana, nella quale il sottofondo dell'inconfondibile sapore dello zafferano si amalgama alle verdure e alla nota dolce della scamorza. Ideale per le giornate di fine primavera e per l'arrivo della stagione calda, quando la voglia di accendere i fornelli inizia a venir meno. Servendola in piccole ciotoline, risulterà molto comoda per un buffet con parenti e amici, durante il quale potete chiacchierare tranquillamente tenendo la vostra insalata di riso tra le mani.

PROCEDIMENTO

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata, nella quale tufferete il riso. A metà cottura, aggiungete una bustina di zafferano. Mescolate bene e proseguite seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scolate al dente, ponete il riso in una ciotola capiente e condite con un giro d'olio extravergine di oliva. Una volta raffreddato, ponete in frigorifero.

Lavate e mondate le zucchine. Tagliatele a rondelle di piccolo - medio spessore e grigliatele su una piastra rovente rigirandole spesso. Salate leggermente e tenete da parte.

Sciacquate bene gli asparagi con acqua fredda corrente, togliete le punte, eliminate la parte finale e legnosa del gambo, tagliate a rondelle sottili la parte restante.

In una padella antiaderente, scaldate un giro d'olio extravergine di oliva. Rosolate lo spicchio d'aglio in camicia e rimuovetelo una volta dorato, quando avrà rilasciato i suoi oli essenziali. Aggiungete gli asparagi (tenendo da parte le punte che andrete ad aggiungere solo successivamente) e sfumate con il vino bianco. Coprite e fate cuocere per 10 minuti. Unite ore le punte e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Regolate di sale, pepe e noce moscata.

Nel frattempo, tagliate a dadini la scamorza.



In una ciotolina, unite valeriana, carote julienne e mais. Condite con un filo d'olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale.

Ora che tutti i nostri ingredienti sono pronti e ben raffreddati, possiamo procedere con l'assemblaggio della portata.

Prelevate il riso dal frigorifero ed unite valeriana, carote, mais, scamorza, zucchine grigliate ed asparagi. Irrorate con un filo d'olio a piacere.

Distribuite l'insalata nelle coppette e servite, farete un figurone!



COUSCRUNCH

Couscous con frutta secca,
semi e pomodorini

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Dal couscous alle spezie il passo è breve: lo stesso piccolo passo, denso di significati, che separa due persone che sanno perfettamente cosa provano l'una per l'altra, ma hanno troppa paura per dimostrarlo, figuriamoci dirlo.

In questo modo, quel passo pieno di trepidazione e incertezza che fanno vibrare anche la più profonda delle corde della mente e dello spirito, rischia di non essere mai compiuto e di consumare quanto di emozionante c'è al di là di esso senza dargli la possibilità di "essere".

Perché l'attesa e certe forme di timore, così come il non voler consumare tutto e subito, hanno certamente il loro fascino, non si discute, ma il fuoco ha bisogno di ossigeno per restare vivo e per vibrare in tutte le lucenti forme che può assumere.

Se siete in questa condizione, godetevi l'attesa, godetevi l'adolescenziale paura, godetevi la furia delle emozioni che pretendono di sfogarsi ma che non riescono a farlo. Godetevi tutto questo perché è bello, fa sentire vivi. Ma non aspettate troppo per fare quel passo ed "essere couscous e spezie". La vita è un po' come la cucina: chi si attrae prima o poi deve mettersi in gioco per dare vita a un piatto appagante e da ricordare. È un rischio, ma ne vale la pena.



INGREDIENTI PER CIRCA 10 MONOPORZIONI

- 175 grammi di pomodorini datterini
- 80 grammi di couscous precotto
- 15 grammi di mandorle private di guscio e pellicina
- 10 grammi di pinoli
- 10 grammi di nocciole sgusciate e private della pellicina
- 10 grammi di arachidi sgusciate e private della pellicina
- 10 grammi di semi di sesamo bianco
- 10 grammi di semi di lino
- 3 grosse foglie di menta fresca + alcune per la decorazione
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva + un po'
- ½ cucchiaino circa di curry in polvere non piccante

PROCEDIMENTO

Riscaldo una padella antiaderente e verso il curry che lascio tostare per pochi istanti in modo che profumo e sapore si intensifichino. Metto da parte.

Sistemo il couscous in una capace ciotola e lo condisco con una presa di sale, un cucchiaio di olio e il curry (la dose di mezzo cucchiaino è indicativa: il curry deve essere dosato in funzione della sua intensità). Sgrano con una forchetta e aggiungo acqua bollente in quantità sufficiente a superare il couscous di un centimetro scarso. Copro e lascio riposare fino a quando il couscous è gonfio e morbido.

Nel frattempo riscaldo nuovamente la padella antiaderente e vi tosto la frutta secca e i semi per pochi minuti a fiamma dolce, avendo cura di non bruciarli. Non appena il tutto inizia a sprigionare profumo, trasferisco in un piatto fino a completo raffreddamento.

Privo i pomodorini del picciolo, li taglio a metà ed elimino la parte gelatinosa con i semi*. Taglio i pomodorini a filetti.

Quando il couscous è pronto e freddo, lo unisco a frutta secca, semi e pomodorini. Aggiungo la menta ridotta a striscioline e un po' di olio e mescolo. Assaggio per regolare di sapore.

Suddivido il preparato in 10 barattolini o altri contenitori monopozione e decoro con foglioline di menta.

*Consiglio anti spreco: lo scarto dei pomodorini può essere utilizzato con altre verdure (anche altri scarti) per preparare un buon brodo vegetale fatto in casa. È possibile conservare gli scarti in freezer fino a raggiungere la quantità sufficiente.



NCHIAMBARA

o *nghiambara*, la frittata senza uova con cipolla di Tropea

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





INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 2 cipolle di Tropea
- 300 gr di farina 00
- 300 ml di acqua
- sale
- olio per friggere

La nchiambara, o 'nghiambara, o 'nghiammara, gnammara o maiatica: non è altro che una frittata di cipolle senza uova; piatto povero tipico della Calabria, si prepara rigorosamente con cipolle di Tropea.

La cipolla, si sa, fa bene: contiene antiossidanti, previene l'infarto, è un sedativo naturale, favorisce la digestione, abbassa la glicemia...in più, la cipolla di Tropea (I.G.T. e I.G.P.) ha un gusto particolare che la rende unica.

PROCEDIMENTO

Sbucciare ed affettare le cipolle.

Farle appassire in padella, aggiungendo un poco di acqua (non devono colorire).

Preparare una pastella fluida con farina, acqua e sale. Asciugare bene le cipolle e mescolarle alla pastella.

Riscaldare l'olio in un padella larga (la 'nghiambara deve essere piuttosto sottile) e versarvi la pastella con le cipolle.

Appena cotta un lato, girarla come una frittata e completare la cottura.

All'ultimo momento, se si vuole, si può aggiungere una spolverata di pepe oppure di pecorino grattugiato.

Facile, vero? Vi assicuro che è davvero buonissima!

Proponete la nchiambara tagliata a quadrotti, magari accompagnata da un cubetto di pecorino fresco poggiato sopra quando è ancora calda, in modo che si sciolga appena...



ITALIAN FLAVOUR CHEESECAKE

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



Silvia



INGREDIENTI PER 16 VASETTI

Per la base:

- 120 g di tarallini pugliesi
- 65 g di burro fuso
- 30 g di Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato

Per la crema:

- 250 g di formaggio fresco cremoso
- 200 ml di panna fresca
- 50 g di acqua
- 20 g di concentrato di pomodoro
- 15 g di basilico frullato in 30 g di acqua
- 5 g di colla di pesce
- Sale q.b

Per il topping:

- 100 g di paté d'olive taggiasche
- 50 g di acqua
- 5 g di colla di pesce

PROCEDIMENTO

Frullate fino a ridurre in polvere i tarallini, versate il burro fuso e il formaggio grattugiato, mescolate per bene e dividete nei vasetti. Mettete in frigorifero.

Montate leggermente la panna e mescolatela con il formaggio fresco stemperato con l'acqua dove avrete sciolto la colla di pesce tenuta prima in ammollo e poi unita all'acqua a 45°C circa e al sale.

Dividete il composto in due parti, in una sciogliete il concentrato di pomodoro e nell'altra l'acqua dove avrete frullato il basilico: rimarranno colore e sapore ma non i pezzetti di foglie.

Versate il composto al pomodoro sopra la base di tarallini, tenete il freezer per circa mezz'ora o quanto basta per farlo rassodare in superficie ed evitare che si mescolino gli strati, versate il preparato al basilico e ripetete il passaggio in freezer.

Per il topping, fate sciogliere la colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata in 50 g di acqua tiepida, mescolate con il paté di olive e versate sul cheesecake ormai rassodato, molto delicatamente.

Conservate in frigo fino al momento di servire e comunque non meno di 3 ore.



SALMONE IN BICCHIERE

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 200 gr di salmone crudo
abbattuto e tagliato a dadini
piccoli
- 300 gr di panna acida
- qualche rametto di rosmarino

Un'idea sfiziosa, perché la cucina non è sempre ricette lunghissime, ma anche suggerire preparazioni veramente easy, anche a chi non ama cucinare ma vuole stupire gli amici: una preparazione perfetta per il vostro buffet...

PROCEDIMENTO

Prendete dei bicchierini da amaro o monoporzione, adagiatevi un cucchiaino di panna acida, qualche dadino di salmone, ancora un cucchiaino di panna acida e altri dadini di salmone. Decorate con un ciuffetto di rosmarino.

Essendo una ricetta molto semplice, potete prepararla poco prima di servirla.



INSALATA DI POLLO

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 2 polli arrosto
- 200 gr di olive taggiasche
- 4 carote
- 6 patate
- 6 gambi di sedano
- olio e sale q.b.

Cucinare a noi da sempre una grande soddisfazione.
Certo con questo caldo...mamma mia.

Vogliamo proporvi una ricetta fresca, veloce da preparare, senza mai lasciare da parte la bontà...

PROCEDIMENTO

Togliete la pelle ai polli arrosto, spolpateli per bene, tagliateli a pezzetti e metteteli in una ciotola.

Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele in acqua bollente finché non saranno morbide, poi scolatele.

Lavate le carote e tagliatele a julienne, poi pulite il sedano e riducetelo a rondelle.

Unite tutte le verdure al pollo, aggiungete le olive taggiasche sgocciolate, irrorate con olio extravergine di oliva, regolate di sale e servite.



TIRAMISEIRASS

Tiramisù con Nocciola Piemonte e Seirass

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)





INGREDIENTI PER 16 PERSONE

- 800 grammi di Seirass piemontese (in mancanza potete optare per una ricotta di latte misto ovino - vaccino purché sia di altissima qualità)
- 320 grammi di Nocciole Piemonte private di guscio e pellicina e tostate
- 240 grammi di zucchero semolato
- 32 savoiardi
- 16 caffè espressi freddi
- 8 uova grandi
- Cioccolato fondente al 70% q.b.
- Caffé macinato q.b.

Il Seirass è spesso considerato la ricotta piemontese, anche se la tecnica produttiva lo avvicina ai formaggi poiché al siero si aggiungono latte e caglio. È a base di latte di pecora e vaccino. Ha una consistenza morbida e cremosa e una pasta molto fine e meno granulosa della ricotta "normale". In bocca il seirass si rivela morbidissimo e vellutato.

Il Seirass tradizionalmente è confezionato in coni di lino. L'originale pezzatura oscilla tra 1 e 1,5 kg, ma oggi è reperibile in pezzature più piccole che meglio si adattano alle esigenze dei consumatori.

Prodotto in molte zone del Piemonte, in particolare nelle Valli Germanasca, Pellice e Chisone, secondo alcune fonti, il Seirass ha avuto origine presso le comunità valdesi della zona di Pinerolo.

Prima del dopoguerra e del miglioramento delle condizioni economiche di molte famiglie, la produzione di Seirass era ridotta rispetto ad oggi e spesso era realizzato con il solo siero ricavato dai processi produttivi di altri formaggi.

Il Seirass, che è un prodotto P.A.T. (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), ha un sapore delicato ed elegante e si presta a moltissimi utilizzi, sia in piatti salati (ad esempio come base per il ripieno di paste fresche), sia in preparazioni dolci alle quali dona una morbida carezza di latte.

PROCEDIMENTO

In un frullatore riunisco le nocciole e lo zucchero. Aziono la macchina a intermittenza fino a ottenere una polvere piuttosto fine che trasferisco in una capace ciotola.

Aggiungo i tuorli delle uova e sbatto il tutto con le fruste elettriche per amalgamare perfettamente.

Unisco il Seirass setacciato e sbatto ancora per pochi istanti.

A parte monto gli albumi a neve ferma poi li unisco al composto precedente. Dapprima aggiungo un cucchiaino di albume mescolando rapidamente per ammorbidire il tutto, poi aggiungo i restanti poco alla volta e con movimenti dal basso verso l'alto, delicati ma rapidi.



Spezzo in due parti i savoiardi, li intingo nel caffè senza imbibirli troppo (non devono spappolarsi), poi ne appoggio due metà sul fondo di 16 coppette monoporzione.

Aggiungo uno strato di crema di Seirass e nocciole, poi altre due metà di un Savoiaro in ciascuna coppetta. Finisco con un altro strato di crema.

Copro e trasferisco in frigorifero per almeno due ore. Rifinisco il tutto con un po' di cioccolato fondente grattugiato e un pizzico di caffè macinato e servo.



BICCHIERINI

di fragola e pistacchio

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





INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 400 g di fragole fresche
- 200 g di zucchero
- 18 grammi di colla di pesce o tre fogli
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 60 g di pistacchi
- 200 g di latte
- 200 g di yogurt magro bianco
- 1 baccello di vaniglia (facoltativo)

Sapete che a noi piacciono le cose semplici, ma ogni tanto amiamo misurarci con le nostre abilità culinarie. Questi bicchierini con gelatina di fragole e mousse di pistacchio sono piuttosto facili da eseguire e per ottenere l'effetto scenografico dell'obliquità delle due creme c'è un piccolo trucco (che vi sveleremo se leggerete fino in fondo!).

In questa ricetta abbiamo voluto sperimentare un dessert con pochi zuccheri e grassi, a base di frutta fresca di stagione. Il gusto non perde niente, in compenso abbiamo ottenuto un dolce molto fresco, leggero, adatto all'estate.

Due le consistenze: la gelatina un po' più ferma, la mousse invece più morbida. Naturalmente, se non avete rimorsi di coscienza rispetto alla dieta, potete anche sostituire il latte e lo yogurt con la panna. Avrete un dessert meno leggero ma molto più cremoso...

PROCEDIMENTO

Fate ammolare un foglio di colla di pesce in acqua fredda. Lavate e pulite le fragole, quindi frullatele con un frullatore a immersione, poi passate il succo al setaccio, in modo da togliere tutti i semini. Unite il succo di limone.

Mettete un terzo del succo di fragole sul fuoco a scaldarsi leggermente (non deve assolutamente bollire!). Spegnete, unite 50 g di zucchero e fatelo sciogliere, poi strizzate la gelatina e tuffatela nel succo caldo. Girate fino a scioglimento completo, quindi unite al resto del succo di fragola. Dividete il succo nei bicchierini e posizionatevi in un contenitore in modo che il succo stia di traverso: noi abbiamo usato come base i contenitori dei muffin. Mettete tutto in frigo e aspettate che si addensi (ci vorranno almeno due ore). Se non vi interessa l'effetto "a spirale", potete anche mettere le due creme semplicemente una sopra l'altra: verranno a strati sovrapposti ma il gusto sarà lo stesso.

Quando la gelatina di fragole sarà pronta, preparate la mousse di pistacchi. Mettete nell'acqua fredda ad ammorbidirsi il restante mezzo foglio di gelatina. Scaldate appena il latte con i semi della vaniglia e scioglieteci lo zucchero rimanente (50 g). Spegnete il fuoco, quindi unite la gelatina strizzata, facendola sciogliere bene. Mettete da parte a intiepidire.



Nel bicchiere del frullatore a immersione frullate i pistacchi con lo yogurt finché otterrete una pasta densa. Unitela al latte ormai a temperatura ambiente: mischiate bene e versate la crema nei bicchierini con la gelatina di fragole già rassodata. Rimettete in frigo e attendete almeno 3/4 ore prima di consumare. Questo dessert è adatto anche a essere congelato: quando vorrete consumarlo, basterà tirarlo fuori dal freezer un'ora prima di portarlo in tavola e sarà perfetto. Buon divertimento!



SICAMPUGLIA

Trifle mediterraneo con
fragole al passito di
Pantelleria e basilico, crema
di ricotta di bufala al limone
di Amalfi e taralli pralinati

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Il trifle è un dolce al cucchiaio di origine britannica, per tipologia assimilabile all'italiana zuppa inglese (alcune fonti lo considerano l'antenato del dessert nostrano). Oggi diffusissimo negli Stati Uniti, è conosciuto anche nelle regioni meridionali del continente asiatico.

Le versioni classiche del trifle prevedono una stratificazione pan di Spagna imbevuto di sherry, rum o brandy, gelatina di frutta, frutta sciroppata o frutta fresca, crema pasticcera o crema inglese e panna. Il dolce è tradizionalmente assemblato in grandi coppe trasparenti che permettono di apprezzare i livelli di cui è composto.

Le prime tracce dei trifle paiono risalire all'epoca elisabettiana, precisamente alla fine del XVI secolo. È probabile si trattasse di una strategia per riciclare gli avanzi dei pasti regali. Il trifle era composto da una base ricavata da un dolce lievitato imbevuto di vino dolce, frutta e crema pasticcera e/o panna. Il rigore morale dell'era vittoriana, secondo alcune scuole di pensiero, sembra aver influito sul trifle introducendo la gelatina di frutta in luogo della frutta





fresca e riducendo la crema a una preparazione a base di farina e latte, priva di uova.

La pasticceria moderna ha sdoganato questo dessert e il suo carattere rétro variando gli ingredienti e riducendone le dimensioni. Il trifle oggi si trova spesso declinato in monoporzioni nelle quali fanno la loro comparsa, in luogo del pan di Spagna, biscotti morbidi, macarons, torte soffici, frutta fresca di stagione, frutta secca o briciole di frolla (crumble) che inseriscono un elemento croccante capace di rendere più accattivante e completa la preparazione e le sensazioni che essa regala al palato.

Delicato, sontuoso e versatile, il trifle permette di giocare con gli ingredienti e di sperimentare accostamenti di sapore all'insegna di un'esperienza di gusto che può essere molto appagante.

I dessert serviti in bicchieri e bicchierini, caratterizzati dalla stratificazione, sembrano non conoscere la via del tramonto. Sono buoni, belli da vedere, divertenti e, spesso, semplici e veloci da preparare.

Avevo a disposizione alcune materie prime di eccellenza che rappresentano l'Italia e la sua ricchezza in fatto di alimenti. Impossibile non utilizzarle in un dolce semplice che ne rispettasse le peculiarità.

Dalle fragole polpose e zuccherine al limone di Amalfi straordinariamente profumato, dal passito di Pantelleria, con il suo sapore sericeo e sontuoso, alla ricotta di bufala che, burrosa e delicatamente acida, dà origine a una crema semplicissima ma intensa, fino ai taralli avvolti da una sottile crosta di zucchero di canna che donano croccantezza e una spinta piacevolmente salata.



INGREDIENTI PER 8 MONOPORZIONI

Per le fragole:

- 1,2 kg di fragole mature e sode
- 40 foglioline di basilico fresco
- 8 cucchiaini di passito di Pantelleria DOC
- 2 cucchiaini di zucchero di canna

Per la crema:

- 800 grammi di ricotta di bufala campana DOP freschissima
- 6 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 limoni di Amalfi IGP medi (serviranno anche per i taralli pralinati)
- 220 grammi di panna fresca

Per i taralli pralinati:

- 320 grammi di taralli pugliesi all'olio extravergine di oliva
- 12 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di succo di limone di Amalfi IGP

PROCEDIMENTO

Lavo e asciugo le fragole. Elimino il picciolo, taglio i frutti a tocchetti non troppo piccoli e li sistemo in una ciotola.

Unisco lo zucchero di canna (2 cucchiaini), il passito di Pantelleria e il basilico tagliato a striscioline sottili.

Mesco lo, copro la ciotola e ripongo in frigorifero per 2 ore.

Nel frattempo preparo la crema.

Riscaldo la panna a fiamma dolce senza farla bollire e vi sciolgo lo zucchero di canna (6 cucchiaini), mescolando delicatamente con una frusta. Spengo il fuoco e lascio raffreddare.

Setaccio la ricotta in una capace ciotola, unisco la panna raffreddata, 2 cucchiaini di scorza di limone di Amalfi grattugiata e 4 cucchiaini di succo dell'agrume.

Sbatto vigorosamente con una frusta per alcuni istanti: la crema deve essere liscia e piuttosto soda. Assaggio per regolare di succo e scorza di limone se necessario; il sapore del limone deve essere nettamente percettibile senza coprire il gusto della ricotta di bufala.

Copro la ciotola e la ripongo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

In una terza ciotola rompo grossolanamente i taralli con un pestello. Aggiungo lo zucchero di canna (12 cucchiaini) e 4 cucchiaini di succo di limone di Amalfi.

Mesco lo e trasferisco il tutto in una padella antiaderente.

Porto la padella su una fiamma medio-bassa e cuocio per 5 - 7 minuti mescolando continuamente con un cucchiaino di legno.

I taralli pralinati sono pronti quando lo zucchero ha aderito ai frammenti formando tanti "grumi" (lo zucchero deve riscaldarsi e diventare appiccicoso per poter pralinare i taralli, non deve sciogliersi o diventare caramello).

Verso immediatamente i taralli pralinati su un foglio di carta da forno distribuendoli in un solo strato con l'aiuto del cucchiaino di legno. Metto da parte fino a completo raffreddamento o comunque fino al momento di realizzare il trifle.

Preparo 16 bicchierini o coppette monoporzione trasparenti sul piano di lavoro.



Estraggo le fragole macerate e la crema di ricotta di bufala e limone dal frigorifero.

Assemblo i dolci suddividendo gli ingredienti nei bicchierini (o coppette) e alternandoli come indicato di seguito:

- Primo strato (base): taralli pralinati
- Secondo strato: crema di ricotta di bufala al limone di Amalfi
- Terzo strato: fragole al passito di Pantelleria e basilico (compreso il liquido di macerazione)
- Quarto strato: crema di ricotta di bufala al limone di Amalfi
- Quinto strato: fragole al passito di Pantelleria e basilico (compreso il liquido di macerazione)
- Quinto strato: taralli pralinati

Ripongo in frigorifero per 20 minuti prima di decorare con foglioline di basilico e servire.

Indice delle ricette



PICCOLE ZUCCHINE RIPIENE ALLA CARBONARA ---	20
TARTINE CON CREMA DI POMODORO ---	22
CROSTINI CON CREMA DI FAVE, PECORINO E GUANCIALE ---	24
LILLIPUT ON THE SEA - MINI HAMBURGER DI MERLUZZO E PANCETTA AFFUMICATA CON MAIONESE AL PREZZEMOLO ---	26
BLINIS DI GRANO SARACENO CON PRESCINSEUA AL BASILICO E GAMBERI COTTI NEL LIMONE ---	29
PASSEGGIO IN INDIA - CHUTNEY DI ANANAS ALLA MENTA CON CIALDINE AL CUMINO ---	32
ROTOLINI DI PASTA FILLO CON PATATE E PANCETTA ---	35
CUCCHIAI IN FUMO - CUCCHIAI DI TONNO E BUFALA AFFUMICATI CON POMODORINI CARAMELLATI ---	38
CALABROLLS ROTOLINI AI SAPORI CALABRESI ---	40
ORTO DI MARE - ROTOLO DI MELANZANE GRIGLIATE E SARDINE CON MENTA E PROFUMO DI SESAMO ---	46
INVOLTINI DI ZUCCHINE, GAMBERI E FORMAGGIO CREMOSO ---	48
ZUCCHINE A SCAPECE RIPIENE ---	50
UNO TIRA L'ALTRO - MINI SPIEDINI DI POLLO, PROSCIUTTO CRUDO E PESCHE ---	52
IL MAIALE DA PASSEGGIO - FINITI CONI GELATO DI PARMIGIANO REGGIANO CON MORTADELLA AL PISTACCHIO E RIDUZIONE DI BALSAMICO E MIELE DI CASTAGNO ---	54
ZUCCROCK! - BASTONCINI CROCCANTI DI ZUCCHINE AL PEPE E PARMIGIANO REGGIANO COTTI AL FORNO ---	56
FRITTELLE SALATE CON MELA E PECORINO ---	58
FINTE SAMOSAS DI FETA E CIPOLLA ROSSA CARAMELLATA ---	60
SAMOSAS VERDI ---	63
FRISCEU ALLA LATTUGA ---	66
MINI HAMBURGER VEGANI O FALAFEL DI CECI E PISELLI ---	68
FALAFEL E HUMMUS ---	71
DA ROMA IN VALTELLINA - SUPPLÌ DI PIZZOCCHERI ---	74
LO STUZZICHINO CHE NON TI ASPETTI - LUMACHE IMPITTUATE ---	77
PLATANO VERDE FRITTO ---	79
LONZATINI - INVOLTINI DI LONZA CON SCAMORZA E PANCETTA ---	81
NON LA SOLITA FETTINA - INVOLTINI SICILIANI ---	83
TIGELLE ALL'ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP ---	85
CORONCINE CON POMODORI SECCHI E OLIVE ---	88
CANNOLI SALATI ---	91
MUFFIN RUSTICI SALATI ---	94
SORPRENDENTI BISCOTTI ALLA CIPOLLA ---	96
ROSE GOLOSE ---	98
BACI DI DAMA SALATI CON CREMA DI TONNO ---	100
GRISSINI DI FARRO E CECI ---	102
GRISSINI SFOGLIATI SAPORITI ---	104
CANESTRELLI SALATI (ISPIRATI DALLA RICETTA BASE DI LUCA MONTERSINO) ---	106
CUPCAKES LIMONE E CIOCCOLATO BIANCO ---	108
DROP COOKIES BY MARTHA STEWART ---	110
VORTICOSO - VORTICE DI PASTA SFOGLIA CON CREMOSO ALLA RUCOLA SU CARPACCIO PICCANTE DI PESCHE ---	113
CI FACCIAMO UN POMO&MOZZA? - STRACCIATELLA DI BURRATA AL RAFANO CON POMODORINI E BRICIOLE DI PANE ALL'AGLIO ---	115
INSALATA DI SEMI AL SAPORE DI MARE ---	117
INSALATA DI RISO ALLO ZAFFERANO CON VERDURE E SCAMORZA DOLCE ---	119
COUSCRUNCH - COUSCOUS CON FRUTTA SECCA, SEMI E POMODORINI ---	122
NCHIAMBARA O NGHIAMBARA, LA FRITTATA SENZA UOVA CON CIPOLLA DI TROPEA ---	124
ITALIAN FLAVOUR CHEESECAKE ---	126
SALMONE IN BICCHIERE ---	128
INSALATA DI POLLO ---	130
TIRAMISEIRASS - TIRAMISÙ CON NOCCIOLA PIEMONTE E SEIRASS ---	132
BICCHIERINI DI FRAGOLA E PISTACCHIO ---	135
SICAMPUGLIA - TRIFLE MEDITERRANEO CON FRAGOLE AL PASSITO DI PANTELLERIA E BASILICO, CREMA DI RICOTTA DI BUFALA AL LIMONE DI AMALFI E TARALLI PRALINATI ---	138



I BUFFET DELL'ESTATE
Ricette per far festa

E-book
Autori vari
Giugno 2017

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

