



# Tra due fette di pane panini & C. gourmet

Aprile 2017  
Autori Vari

E-book - Edizione digitale Libricette.eu



---

**Tra due fette di pane  
PANINI & C. GOURMET**

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.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)

[info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 3, 12, 13, scaricate dal sito [pixabay.com](http://pixabay.com), e alle pagine 9 e 106 scaricate dal sito [unsplash.com](http://unsplash.com), libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.



**A**doro i panini. Diciamolo chiaro,  
la vita è migliore tra due pezzi di pane.

Jeff Mauro



# Presentazione dell'opera



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

Una cosa è certa: resistere a un panino, se fatto a dovere, non è cosa facile.

Morbido o croccante, caldo o freddo, a base di salumi, formaggi, carne, pesce, verdure, fino alle versioni vegetariane o vegane, prima o poi viene a bussare alle porte del nostro cuore (e del nostro stomaco).

Dal toast al tramezzino, dall'hamburger all'hot dog, dall'iconica rosetta farcita con salame ai croissant salati, il panino è uno dei modi di mangiare più dibattuti e bistrattati.

Quella dei panini è una grande famiglia e, come in quelle composte da esseri umani, alcuni dei suoi componenti sono "scomodi". Sì, perché anche la panino family ha le sue pecore nere (cosa mai ci avranno fatto le pecore nere per diventare un simbolo negativo...ma questa è un'altra storia).

I belanti membri color carbone di cui sopra sono i panini divenuti sinonimo di cibo spazzatura, con particolare riferimento ai fast food, oppure a quelle preparazioni raffazzonate delle quali alcuni abusano e che utilizzano sistematicamente come sostitutivo di un pasto.

Noi di LIBRICETTE.eu amiamo essere democratici in cucina e non appoggiamo le discriminazioni ingiustificate che nascono dal fare di tutta l'erba un fascio.

Perché se è vero che esistono panini poco sani a causa della qualità degli ingredienti e delle lavorazioni e se è altrettanto vero che nutrirsi quotidianamente di panini, appiattendolo la varietà che è fondamentale ai fini di un'alimentazione equilibrata, noi crediamo anche che il panino, realizzato con materie prime scelte con cura e correttamente inserito nella dieta, può essere un pasto sano a tutti gli effetti oppure una delizia da concedersi ogni tanto, senza sensi di colpa.

In questo e-book, nato da un'idea di Roberto Leopardi, abbiamo raccolto una serie di ricette che vi sapranno stupire e deliziare.

Oltre a Roberto, ringrazio gli altri autori che hanno partecipato alla realizzazione di quest'opera con il loro prezioso materiale: **Monica Benedetto e Nicolo', Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Maria Antonietta Grassi, Monica Martino, Anna Laura Mattesini.**

Grazie anche alle realtà che hanno creduto in questa pubblicazione: il media partner **IdeeGreen.it, VOV102 - Nutrire le Comunità e I Binari del Gusto di Paolo Nicola.**

Buon panino a tutti!

# Media partner



[IdeeGreen.it](http://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](http://www.ideegreen.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](http://www.vov102.com) - [info@vov102.org](mailto: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





**I BINARI  
DEL GUSTO**  
Carni & Dintorni

# I Binari del Gusto di Paolo Nicola

Storia ed eccellenza nel cuore di Torino

I BINARI DEL GUSTO  
Piazza Nizza 79/c - 10126 Torino  
Tel. 011 6505767

info@ibinaridelgusto.it - www.ibinaridelgusto.it



**Maestri  
del  
Gusto** TORINO E  
PROVINCIA



Proprio dove ora c'è il negozio che Paolo Nicola conduce assieme alla moglie, alle spalle del mercato di Piazza Nizza a Torino, nella seconda metà del XIX secolo si acquistavano i biglietti per salire sul treno che collegava la città a Saluzzo, a quella stessa *provincia granda* dalla quale oggi arrivano le carni selezionate, vendute nel negozio.

La carne di bovini di razza Piemontese (femmine, castrati e, tra la fine di settembre e gli inizi di ottobre buoi facenti parte del **circuito Slow Food**), proviene da un allevamento di Trinità, nel cuneese. Gli animali sono nutriti secondo un disciplinare molto rigido, non assumono soia e vivono in condizioni favorevoli.

Cosa significa essere **Maestro del Gusto di Torino e Provincia** per i titolari de I BINARI DEL GUSTO? Una responsabilità personale che ha un'eco collettiva nel fare dei Maestri testimoni e custodi delle tradizioni regionali, ma anche un riconoscimento che ripaga gli sforzi e i sacrifici di una famiglia attraverso la fiducia dei clienti, gli stessi che hanno sostenuto e promosso la candidatura.

Tra le mura de I BINARI DEL GUSTO e nella cucina non ci si ferma mai: l'aria è densa di **consapevolezza del presente** e dell'**importanza di preservare il passato**. Si possono trovare tagli pregiati o altri che rischiano di essere dimenticati, come quelli che fanno parte del quarto anteriore dei bovini e polli "che hanno il colore del pollo", quel bel giallo caldo e intenso che proietta idealmente in un'aia assolata.

**In fatto di qualità, I BINARI DEL GUSTO è un luogo sicuro.** Mangiare sano, mangiare meno e mangiare meglio, come una volta, sono i concetti che stanno alla base del lavoro dei titolari, così come scegliere materie prime di alta qualità, controllate e certificate, e fare tesoro di quanto la storia insegna, adattandolo alle esigenze attuali di singoli e famiglie. Oltre alla macelleria, I BINARI DEL GUSTO offre gastronomia preparata rigorosamente nella cucina adiacente al negozio (zuppe, insalata russa e capricciosa, tonno sott'olio...). Impossibile non citare **EL MAC CHE BUN**, un kebab tutto piemontese preparato con carne di quarto anteriore cotta a bassa temperatura con la tecnica del sottovuoto (una passione di Paolo), poi ridotta a piccoli pezzi e avvolta in una piadina morbida all'interno della quale si trovano anche verdure di stagione ridotte a julienne e formaggio.

**Ma cosa ci consiglia Paolo per preparare straordinari panini?** Nel suo negozio potrete trovare pastrami di manzo o tacchino, prosciutto cotto a vapore, spalla brasata al miele e aceto balsamico e mortadella e ancora Le Semplicitte (hamburger di manzo), hamburger di agnello o pollo, Le Appetitose con sugo di arrosto e straordinari würostel, tutto prodotto artigianalmente.



# Gli autori



Paola "Stelly" Uberti



Monica Benedetto e Nicolò



Silvia De Lucas



Fernanda Demuru



Maria Antonietta Grassi



Roberto Leopardi



Monica Martino



Anna Laura Mattesini



# Il Maresciallo Carotenuto, Poldo e gli altri

## Storie di panini

**Di Paola Uberti**

Il pane, nelle sue innumerevoli varianti, alimento trasversale a popoli, religioni e culture, simbolo di sopravvivenza e metafora divina, da secoli ha stretto un sodalizio con l'uomo. È un amico cui affidiamo i nostri bisogni istintuali sia in termini fisiologici, sia spirituali.

Il pane è regressione, sicurezza, consolazione, ed è profumo, sapore, straordinaria varietà. Il pane è tipicità e territorialità commestibile.

Ma il pane è anche scrigno accogliente. È quindi spontaneo chiedersi chi fu il primo a tagliare una pagnotta e a farcirlo.

Si narra che il Rabbino Hiller l'Anziano, mise agnello pasquale ed erbe amare tra due pezzi di pane azzimo, con l'intento di rappresentare il popolo ebreo oppresso dagli egizi.

All'epoca della Roma imperiale risale invece il *panis ac perna* (pane e prosciutto) che era consumato in grandi quantità, soprattutto lungo la via dei mercati urbani. Esiste una teoria secondo la quale l'odierna via Panisperna dovrebbe il proprio nome a questo panino ante litteram e al fatto che nella chiesa di San Lorenzo, il 10 agosto, si distribuivano pane e companatico ai bisognosi (per dovere di cronaca, esistono altre teorie sull'origine del toponimo).



---

In epoca medievale era diffusa l'abitudine di accumulare carne e altri alimenti su una base di pane ed è doveroso ricordare che, prima dell'introduzione delle posate e in particolare della forchetta, il pane era utilizzato come strumento per raccogliere il cibo (anche se questa sembra essere più la storia della "scarpetta", N.d.A...).

Arrivando al Rinascimento, è impossibile non menzionare Leonardo da Vinci che nel *Codex Romanoff*, la cui attendibilità è ampiamente dibattuta, avrebbe scritto: "*Pensavo di prendere una fetta di pane e metterla fra due pezzi di carne: ma come posso chiamare questo piatto?*"

È però nel 1762 che nella storia del panino si segna una tappa fondamentale. John Montagu, quarto conte di Sandwich, militare e diplomatico conosciuto anche per la sua passione per il gioco d'azzardo, con l'intento di non assentarsi dal tavolo da gioco per consumare i suoi pasti, chiese che gli fosse servita carne tra due fette di pane tostato. Gli altri soci del club iniziarono a ordinare "*lo stesso di Sandwich*", che ben presto divenne più brevemente "*un Sandwich*".

Ecco qui, il più era fatto e il panino, ora battezzato, era pronto per conquistare l'intero pianeta e per adattarsi ai gusti dei popoli.

Italiani e francesi, secondo Elizabeth David, autrice del libro *English Bread and Yeast Cookery*, preferivano preparare i sandwich utilizzando il pane tradizionale, mentre gli inglesi optavano per il pane bianco in cassetta che,

grazie alla poca crosta e alla mollica densa, era in grado di assorbire al meglio i condimenti.

Attorno alla metà del XIX secolo, Elizabeth Leslie, con il suo testo *Directions for Cookery*, introdusse il sandwich negli Stati Uniti, grazie alla ricetta di un panino al prosciutto. La preparazione suggeriva di tagliare regolari e sottili fette di pane che dovevano essere imburrate. A piacimento poteva essere aggiunta poca senape. La farcitura del panino era realizzata con prosciutto tagliato sottilmente. Il panino poteva essere arrotolato o servito "disteso" su un piatto per essere consumato a pranzo o a cena.

A proposito di battesimi del panino, vale la pena ricordare che in Italia, i Futuristi diedero il nome di "Traidue" al sandwich. Alla luce della tentata rivoluzione che consisteva nell'abolizione delle posate a favore della creazione di "*bocconi simultanei e cangianti*" che si adattassero all'intendimento dinamico della vita, il Traidue doveva essere persa una proposta culinaria semplicemente perfetta. La formula del Traidue fu scritta dall'aeropittore Fillia: "*Due fette rettangolari di pane: una spalmata di pasta d'acciughe, l'altra di pasta di bucce di mele tritate. Tra le due fette di pane: salame cotto.*"

Fu invece Gabriele D'Annunzio a coniare il termine *tramezzino* (che deriva da "tramezzo"), per identificare la specialità torinese che, ancora oggi, caratterizza la produzione di alcuni tra i locali storici della città, primo fra tutti il caffè Mulassano di Piazza Castello.

---

Qui è nata la versione pedemontana del sandwich destinato dapprima ad accompagnare l'aperitivo, poi divenuta proposta per il pranzo.

Tornando agli Stati Uniti, tra la fine del XIX secolo e i primi decenni del '900, nacquero i panini più celebri al mondo. L'*hamburger*, inseparabile cibo di conforto di Poldo, compagno d'avventure di Braccio di Ferro, porta un nome che, originariamente, indicava solamente la polpetta di carne, definita *Hamburger Steak*, bistecca amburghese, e che più tardi divenne identificativo del panino per come lo conosciamo oggi.

Impossibile dimenticare inoltre gli *hot dog* (dove "dog" si riferisce alla forma delle salsicce che ricorda il corpo di un bassotto) ed i *club sandwich*, la cui "paternità" è controversa e rimbalza tra lo chef del Club House di Saratoga Springs a New York e un ricco imprenditore della stessa città che, rientrato a casa quando la servitù era già a letto, si preparò un panino a strati così buono che meritò di essere introdotto nel country club del quale faceva parte.

Al termine di questo breve viaggio a caccia delle origini, si può tranquillamente affermare che *tutto il mondo è panino* e che *dove c'è pane c'è panino*, perché varianti e adattamenti a parte, pane e companatico sono ovunque.

Da *tacos*, *tortillas* e *burritos* messicani alla *pita* mediorientale. Dal *naan* indiano all'*enjera* etiopica, dalla *baguette* francese alle innumerevoli tipologie di pane italiano, vale un solo credo: taglio, imbottisco, mangio.

E i panini nati all'ombra del tricolore? Sono tanti e ricchi di tradizione.

Oltre al già citato tramezzino torinese, viaggiando lungo la penisola si possono gustare specialità uniche che si stanno diffondendo anche grazie alla "moda" dello Street Food che ha origini storiche, ma che oggi sta conoscendo un successo incredibile. Per citarne solo alcune, il *panino col lampredotto* toscano, il *pani câ meusa* siciliano, *'U morzeddhu 'cca pitta* calabrese, il *panino con le spuntature* marchigiano, il *panuozzo* campano, la *puccia* pugliese...Poi ancora *piadine* e *tigelle* dell'Emilia Romagna, *miacce* e *gofri*, piemontesi...

In conclusione, parafrasando il dialogo tra il Maresciallo Antonio Carotenuto e il povero del film *Pane, amore e Fantasia* di Luigi Comencini, è chiaro che l'ingrediente perfetto per farcire il pane è la creatività. Uniti questi due elementi, storia e tipicità esplodono con un gustosissimo fragore.

"Che te mangi?"

"Pane, marescià"

"E che ci metti dentro?"

"Fantasia, marescià"

"Buon appetito"



# Piccolo glossario per inguaribili paninofili



di Fernanda Demuru, Roberto Leopardi e Paola "Stelly" Uberti

**PAN AM:** panino volante  
**PAN:** divinità dell'antica Grecia protettrice dei panini  
**PANAREA:** l'isola dei panini  
**PANCA:** panino sopra al quale la capra campa (se va sotto è un problema)  
**PANCETTA:** panino femmina sempre teso, grande fumatore  
**PANCIA:** trascurabile conseguenza del consumo smodato di panini  
**PANCIERA:** rimedio a quanto sopra  
**PANCIOLLE:** panino pigro  
**PANCIOTTO:** panino molto elegante  
**PANDA:** panino a rischio estinzione o panino a motore prodotto a Torino  
**PANDEMIA:** passione per i panini diffusa a livello mondiale  
**PANDORA:** panino da non scoperchiare  
**PANDORO:** panino molto prezioso  
**PANEGIRICO:** lungo discorso sui panini  
**PANFILO:** panino molto costoso con pesce  
**PANGEA:** panino intercontinentale  
**PANGRATTATO:** panino che è stato rubato  
**PANICO:** ansia incontrollabile dovuta all'astinenza da panini  
**PANORAMA:** panino molto suggestivo  
**PANTACOLLANT:** panino appiccicoso molto in voga negli anni '80 del XX secolo

**PANTAGRUELE:** un tizio che mangiava tantissimi panini  
**PANTALONCINO:** panino hot  
**PANTALONE:** panino unisex  
**PANTANO:** panino molto umido  
**PANTEGANA:** panino riuscito male  
**PANTELLERIA:** panino con capperi  
**PANTERA:** panino aggressivo  
**PANTERONA:** panino femmina molto appariscente  
**PANTHEON:** panino divino  
**PANTOFOLA:** panino estremamente comodo  
**PANTOGRAFO:** uno che scrive testi sui panini o strumento per ingrandire le pagnotte  
**PANTOMIMA:** panino tipicamente consumato nei teatri  
**PANTONE:** panino molto colorato  
**PANZANA:** panino poco credibile  
**PANZER:** panino tipico della Germania, piuttosto pesante  
**PANTA REI:** panino liquido  
**PETER PAN:** panino che non invecchia  
**PANCAKE:** panino in crisi di identità che si crede una torta  
**PANNOLINO:** panino per bambini  
**PANETTO:** panino che pesa 100 grammi  
**PANCHINA:** panino per persone sempre stanche da consumare all'aperto  
**PANUNTO:** panino per costipati



---

# Le ricette

---



A stylized, light gray icon of a burger is centered on the page. It consists of a top bun, a wavy line representing a filling, a thin horizontal line for a second bun, and a bottom bun.

Panini come se piovesse



# Sunday Lunch On Street

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 ciabattine di semola fresche
- ✓ 500 g di arrosto di vitello bardato con pancetta
- ✓ 6 patate rosse di montagna varietà Cherie
- ✓ Petali di Raspadura Iodigiana
- ✓ 40 ml di brandy
- ✓ Olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ Rosmarino fresco e secco
- ✓ Sale rosso delle Hawaii q.b.

## PROCEDIMENTO

In una casseruola stonewave, far rosolare l'arrosto con un filo d'olio e un rametto di rosmarino fresco. Non dovrà stracuocere, l'interno deve presentarsi a cottura media (carne rosata). Sfumare l'arrosto con 20 ml di brandy e una volta terminata la cottura avvolgere l'arrosto in carta alluminio e tenerlo in caldo. Il sughetto ricavato tenerlo da parte per condire alla fine il panino.

Con una mandolina o al coltello, affettare nella misura di circa 2-3 mm le patate rosse ben lavate e non sbucciate e cuocerle nella stessa casseruola dove si è cotta la carne, sempre con olio, rosmarino (secco) e a metà cottura sfumare anch'esse col brandy rimasto. A fine cottura salare.

Aprire le ciabattine a metà nel senso della lunghezza e tostare l'interno (il verso della mollica) in padella per pochi secondi.

Nella composizione finale, versare sulla base di pane un filo di sughetto d'arrosto, aggiungere qualche petalo di Raspadura, due file di patate che rivestano la superficie, 2-3 fettine di arrosto con un filo del suo sughetto e chiudere il panino.

Da servire con insalata fresca di stagione condita con olio extravergine di oliva e aceto di lampone e da accompagnare con un Rosso Conero.

Se una volta il panino era relegato alla semplice pausa pranzo veloce oppure alla merenda del bambino a scuola, in questi tempi dove lo street food vive di nuova luce (alla ribalta) il mini-pane da semplice contenitore di un companatico è diventato lo scrigno in cui accogliere delizie salate e dolci per tutti i gusti. Lo chiamano Panino Gourmet. Che se sei un istrionico in cucina, la domenica sei capace di presentare il classico arrosto in una ciabatta fresca di forno. E godi...e fai godere il palato del tuo ospite.



# Il Panino Patriottico

Pane di segale con pomodorini agrodolci e ricotta di pecora



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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 segmenti di baguette di segale di circa 80 grammi ciascuno
- ✓ 400 grammi di pomodori datterini molto piccoli
- ✓ 240 grammi di ricotta di pecora freschissima
- ✓ 100 grammi di cipolla rossa di Tropea
- ✓ Alcune foglie prelevate da un cuore di lattuga freschissima
- ✓ 3 cucchiaini di zucchero di canna
- ✓ 1 limone non trattato
- ✓ Aceto balsamico q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente verso 3 cucchiaini di olio e unisco i pomodorini interi e la cipolla tritata non troppo finemente. Aggiungo lo zucchero, una presa di sale e una macinata di pepe. Cuocio a fiamma media fino a quando i pomodorini diventano morbidi e iniziano a rompersi, mescolando spesso e sfumando con poco aceto non appena il tutto prende calore. Tolgo dal fuoco e schiaccio i pomodorini con una forchetta. Assaggio e regolo di sale se necessario. Lascio intiepidire.

Nel frattempo sistemo la ricotta setacciata in una ciotola e la condisco con tre cucchiaini di olio, poco sale e una macinata di pepe. Aggiungo un po' di scorza di limone grattugiata e lavoro il tutto energicamente con una forchetta.

Taglio il pane a metà e lo farcisco partendo dai pomodorini, proseguendo con la ricotta e terminando con la lattuga che condisco con poco olio, sale e pepe. Chiudo i panini e servo.

## Parliamone

Me ne sono accorta solo prima di dargli il primo morso: questo panino è un inno alla bandiera italiana sia cromaticamente, sia per gli ingredienti di cui è composto che uniscono idealmente il sud al nord.

Pomodorini stracolmi di quella dolcezza che sono il sole caldo può dare, ricotta di pecora dal profumo e dal sapore intenso che sa di artigianalità antica e il pane di segale, forte, robusto, con la sua spruzzata di farina che parla di genuinità. Tutti sapori che danno a questa preparazione un carattere forte che si agita nell'agro e si quietava nel dolce e nel fresco.



# Francesino

con fainà e gorgonzola

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAFENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



20



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la farinata:

- ✓ 300 g farina di ceci
- ✓ 900 ml di acqua
- ✓ 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
- ✓ sale fino q.b.
- ✓ pepe nero a piacere

Per assemblare i panini:

- ✓ 4 panini francesini
- ✓ 200 g di farinata di ceci calda (o più se ne siete golosi)
- ✓ 300 gr di gorgonzola dolce morbidissima

## PROCEDIMENTO

Farinata.

La sera prima o diverse ore prima, in una ciotola stemperare con una frusta farina di ceci ed acqua, fino ad ottenere un impasto molto liquido e senza grumi. Aggiustare di sale e lasciare riposare tutta la notte.

Accendere il forno alla massima potenza 15 minuti prima di cuocere. Eliminare la schiuma che si è formata sulla superficie del composto preparato, versare sul fondo di una teglia grande (se possibile di rame) o sulla placca del forno un po' d'olio, rovesciare l'impasto e con un mestolo, girare in modo da incorporarlo olio e impasto.

Cuocere in forno fino a che la farinata risulta croccante e dorata. Togliere dal forno e lasciare riposare per qualche minuto.

Assemblaggio dei panini.

Tagliare il panino a metà, spalmare un generoso strato di gorgonzola su entrambi i lati delle fette di pane, mettere al centro una fetta di farinata spolverata con pepe nero, chiudere e...pronto da gustare.

## Parliamone

La farinata di ceci è una specialità tipica della tradizione ligure in particolare modo della mia città: Genova. Possiamo catalogarla tra le focacce, ma la sua particolarità è data dalla farina di ceci.

---

Si trova nella versione classica, con sopra una generosa spolverata di pepe (come viene proposta nella farcia di questo panino), oppure con aggiunta di ingredienti quali gorgonzola, cipolla, cipolla e salsiccia, carciofi, funghi, polpette, gamberetti, spinaci, pesto e tanto altro ancora.



# Il panino della sfida

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



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ 1 bistecca di vitellone da fare impanata (parlate con il vostro macellaio di fiducia), di circa 250 grammi
- ✓ 8 peperoni frigitielli
- ✓ 1 ciabattina croccante
- ✓ Uovo e pan grattato per impanare
- ✓ Olio d'oliva per friggere
- ✓ Sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Iniziamo impanando la carne "alla spagnola", senza passaggio nella farina. Tagliate in due la bistecca in modo da avere due pezzi più gestibili dentro al *panino della sfida*, salatela e passatela nell'uovo e poi nel pan grattato. Friggete in olio d'oliva finché non sarà ben dorata, togliete dalla padella e fate perdere il grasso di troppo adagiandola su un piatto coperto di carta da cucina o carta paglia. Appena la cotoletta sarà tiepida infilatela nel panino, rende il pane più morbido.

Friggete i frigitielli interi con un filino d'olio d'oliva a fuoco forte e in una padella con coperchio per circa 4-5 minuti girandoli spesso. Levateli dalla padella e salateli appena. Quando saranno tiepidi togliete il picciolo e i semi (non serve che siate precisissimi con i semi, sono teneri e si possono mangiare senza problemi) e metteteli sopra la carne.

Chiudete il panino, aprite una birra e godetevi la partita!

## Parliamone 😊

Il panino della sfida, della sfida calcistica Italia-Spagna...

Del calcio mi frega poco, ma quando si tratta delle nazionali...continuo a fregarmene! C'è un'unica occasione in cui in Casa Pasticci ci si accanisce, sono le partite Italia-Spagna.

In realtà continuo a fregarmene, non ditelo in giro, ma sfottere Marito...sfottere Marito offre delle soddisfazioni che neanche le scarpe con uno sconto del 70% possono offrire...

E lo sfottò principale arriva dal fatto che, non cucinando, Marito deve sorbirsi quello che preparo io che in queste occasioni diventa qualcosa di spagnolochepiùspagnolononsipuò. Lo so, sono crudele...

---

Appena arrivata qui in Italia, nei bar vedevo quegli infiniti elenchi di panini con combinazioni di salse e salumi e insalate e verdure e tonno e uova e chi più ne ha più ne metta. In Spagna il PANINO, quello con la maiuscola, è quello che si mangia oggi a Casa Pasticci, il panino con la cotoletta e i peperoni fritti; 'na cosetta da niente, leggera, elegante, facile da mangiare...

Se a prepararlo è la nonna ti ritrovi con pochi peperoni e strati su strati di carne impanata, "non sia mai che tu prenda della fame".

Se a imbottirlo è la mamma di carne ce n'è ma anche tanti peperoni, "perché almeno questa verdura la mangi".



# Panini al Parmigiano Reggiano, salame e cipolle di Tropea

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTOVA](#)



## INGREDIENTI PER 10 PICCOLI PANINI

Per il pane:

- ✓ 250 gr di farina di grano per panificazione
- ✓ 150 ml di latte
- ✓ 100 gr di lievito madre rigenerato
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✓ 1 cucchiaino di miele d'acacia
- ✓ 6 gr di sale fino
- ✓ 150 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato

Per le cipolle grigliate:

- ✓ 2 cipolle rosse di Tropea non troppo grandi
- ✓ 2 rametti di timo
- ✓ 2 rametti di maggiorana
- ✓ 2 rametti di rosmarino
- ✓ 2 rametti di menta
- ✓ Aceto balsamico di Modena q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe nero in grani q.b.
- ✓ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ✓ Salame a fette q.b.
- ✓ Scaglie di Parmigiano q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente versate il latte a temperatura ambiente, immergetevi il lievito madre e scioglietelo molto bene con una frusta elettrica, unite il miele e poco alla volta aggiungete tutta la farina impastando. Unite lentamente l'olio e per ultimo il sale. Continuate ad impastare fino a quando non avrete ottenuto un impasto liscio ed omogeneo. Mettetelo in una ciotola, coprite con un canovaccio inumidito e mettete a lievitare, lontano da correnti d'aria (l'interno del forno spento sarebbe l'ideale), fino a quando raddoppierà il suo volume (3/4 ore a 22/23°C).

Quando l'impasto è pronto, stendetelo con le mani e dividetelo in tante palline, grosse come palline da pingpong. Appiattitele leggermente e disponetele distanziate su una placca coperta da carta da forno. Spennellatele con un po' d'olio e rimettetele a lievitare fino al raddoppio del volume (1 o 2 ore). Infornate a forno già caldo (in cui avrete inserito un pentolino con dell'acqua per rendere i panini più morbidi), per 15/20 minuti a 180°C. Sforateli e fateli raffreddare su di una gratella.

Nel frattempo che la pasta lievita, preparate le cipolle grigliate.

---

Pulite e lavate le cipolle, tagliatele a fette orizzontali di 5 mm di spessore. Disponetele su di un vassoio, una accanto all'altra. Mescolate tre cucchiaini di acqua con due pizzichi di sale. Spennellate sulle fette di cipolla l'acqua e sale e cospargetele con qualche grano di pepe nero pestato.

Lasciate così per una decina di minuti e nel frattempo tritate finemente tutti gli aromi, quindi fate cuocere le fette di cipolla sulla griglia ben calda per sei minuti per parte. Trasferite le cipolle in un contenitore, disponetele a strati e condite ogni strato con un po' del misto di aromi e d'aceto balsamico. Irrorate abbondantemente d'olio.

Farcite i mini panini con una fetta di salame, una rondella di cipolla grigliata e una scaglia di Parmigiano.

Consigli: se non avete il lievito madre, potete utilizzare 15 grammi di lievito di birra. Utilizzando il lievito di birra, i tempi della lievitazione si dimezzano, ma il gusto del pane preparato con il lievito madre sarà insostituibile.

## Parliamone 😊

“A fissare con una fortissima lente d'ingrandimento la grana del parmigiano, essa si rivela non soltanto come un'immutabile folla di granuli associati nell'essere formaggio, ma addirittura come un panorama. È una foto aerea dell'Emilia presa da un'altezza pari a quella del Padreterno.”

Giovannino Guareschi (1908 – 1968)



# Pane arabo

con insalata caesar al pollo

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAFEMTOLE E LE SUE PADELLE](#)



29



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 panini arabi
- ✓ 1 cespo di lattuga
- ✓ 2 panini raffermi
- ✓ 4 fettine di petto di pollo
- ✓ 4 -5 cucchiaini di maionese
- ✓ qualche goccia di limone
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ origano q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Privare i panini dalla crosta esterna, tagliare a cubetti piccoli e rosolare in padella con un filo d'olio, origano e sale fino.

Scaldare la griglia, cuocere le fette di pollo da ambo i lati fino a che risultano dorate, tagliare a pezzetti e tenere da parte.

Tagliare la lattuga e versare in una ciotola: unire crostini e pollo, condire con olio, sale e pepe. Unire qualche cucchiaino di maionese ed amalgamare.

Tagliare il pane arabo a metà, condire con olio, sale e pepe e farcire con l'insalata caesar compresi i piccoli crostini.



# Il Piemontesino

panino con salsa verde, peperoni e acciughe

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 biove\* di circa 100 gr ciascuna
- ✓ 1 peperone rosso di Carmagnola di circa 300 grammi
- ✓ 80 grammi tra foglie e gambi teneri di prezzemolo
- ✓ 14 filetti di acciuga sott'olio
- ✓ 6 cucchiari di olio extravergine di oliva
- ✓ 2 cucchiaini di capperi dissalati
- ✓ 2 cucchiaini di salsa rubra
- ✓ 1 cucchiaino di senape dolce in salsa
- ✓ La mollica di un piccolo panino
- ✓ Un piccolo cuore di lattuga freschissima
- ✓ ½ spicchio d'aglio
- ✓ Aceto di vino rosso q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe nero macinato al momento q.b.
- ✓ Peperoncino fresco a piacere

## PROCEDIMENTO

Lavo e asciugo il peperone e lo metto sotto al grill del forno a 200°C fino a quando la pelle è ben abbrustolita, girando l'ortaggio di tanto in tanto. Quando è pronto lo avvolgo in un foglio di alluminio da cucina e lo lascio raffreddare completamente.

Nel frattempo, bagno la mollica del panino con un po' di aceto e la lascio riposare per alcuni minuti.

Nel bicchiere del frullatore riunisco il prezzemolo ben lavato e asciugato, 2 filetti di acciuga sgocciolati e tamponati con carta da cucina, l'olio, i capperi, la salsa rubra, la senape, la mollica del panino scolata dall'aceto e ben strizzata e l'aglio sbucciato, privato del germe interno e tagliato a fette sottili e il peperoncino fresco privato dei semi, in quantità a piacere. Aggiungo un paio di cubetti di ghiaccio (preserveranno il colore della salsa) e frullo fino a ottenere un composto morbido e cremoso (se necessario aggiungo altro olio, ma senza rendere la salsa troppo unta). Assaggio e regolo di sale solo se necessario (acciughe e capperi danno già sapidità alla salsa).

Una volta freddo, spello il peperone ed elimino picciolo, semi e coste bianche interne. Taglio l'ortaggio in 12 parti.

Per assemblare i panini taglio le biove a metà e spalmo un po' di salsa verde all'interno di una di esse. Continuo con i restanti filetti di acciuga sgocciolati e tamponati, i peperoni e la lattuga. Chiudo con la seconda metà delle biove e servo.

\*La biova è un pane tipicamente piemontese inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (P.A.T.). Ha forma panciuta, leggermente allungata. È caratterizzata da una struttura molto leggera, da una crosta sottile e croccante color nocciola e da una mollica bianchissima poco densa.

Secondo fonti accreditate, la biova ha origini antiche, ma, per come è oggi, sarebbe nata a Torino a cavallo tra il XIX e il XX secolo per poi diffondersi in tutta la regione. In origine la sua pezzatura si attestava sui 500 grammi (era definita "miccone"), ma presso le classi più abbienti si diffuse in pezzature più piccole. Oggi si trova in tutto il Piemonte nella sua versione "ridotta" (biova o biovetta) da circa 100 grammi, ma è possibile reperirla anche in pagnotte da 50 grammi.

Per i piemontesi la biova è un ideale pane "da panino". È realizzata con farina di grano tenero, acqua, lievito e sale. Alcuni panificatori aggiungono strutto.

I miei ricordi di bambina, in fatto di cibo, sono tanti e a molti di essi associo una gioia ancora oggi immutata. La biova in versione miccone è protagonista di uno di essi. Ho chiara in mente la condivisione di una pagnottona farcita con salame che, in un giorno che si perde nel passato, ho condiviso con mio fratello all'ora di merenda. Il mio fratellone di 12 anni più grande, che mi ha fatto da baby sitter, mentore ed educatore e che mi preparava il frullato di frutta (avete ragione, il frullato con questo e-book c'entra ben poco, ma concedetemi un attimo di sconfinata tenerezza provocato da ricordi che custodisco nel cuore e che mi accompagneranno per sempre...).



# Panini all'olio

con cocktail di gamberetti



di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAFEMTOLE E LE SUE PADELLE](#)



34



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 panini all'olio
- ✓ 150 gr di gamberetti
- ✓ 4 uova
- ✓ 4 - 5 foglie di lattuga
- ✓ salsa rosa preferibilmente fatta in casa q.b.
- ✓ olio extravergine d'oliva q.b.
- ✓ sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Cuocere le uova fino a che diventano sode: circa 8 - 10 minuti da quando l'acqua prende il bollore . Passarle sotto l'acqua per farle raffreddare, sgusciarle e tagliarle a fette.

Portare a bollore acqua non salata e scottare i gamberetti privati di carapace per qualche minuto, scolare e tenere da parte.

Lavare, mondare, tamponare con carta da cucina e tagliare a strisce le foglie di lattuga. Condire l'insalata con un filo d'olio e sale.

Tagliare i panini a metà e spalmare entrambi i lati con la salsa rosa. Farcire a strati: posizionare sulla base la lattuga, poi le uova, un pochino di salsa rosa e in ultimo i gamberetti. Pronti da gustare.



# Please Smoking

panino affumicato con pancetta, mele e cipolle



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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 panini integrali di circa 50 grammi ciascuno
- ✓ 100 grammi di pancetta arrotolata
- ✓ 1 mela fuji media
- ✓ 1 cipolla rossa di Tropea media
- ✓ 3 grossi rametti di rosmarino fresco
- ✓ Il succo di mezzo limone
- ✓ Miele di acacia q.b.
- ✓ Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Taglio a metà i panini e li sistemo in una capace pentola d'acciaio con il taglio rivolto verso l'alto.

Lavo i rametti di rosmarino e, senza asciugarli, tenendoli con una pinza, li passo su una fiamma fino a quando iniziano a bruciare e a fumare. Metto i rametti nella pentola assieme al pane, copro immediatamente con un coperchio che chiuda perfettamente e lascio affumicare il pane per un'ora, bruciando nuovamente il rosmarino se necessario (nella pentola deve essere sempre presente fumo). Terminato il processo, tolgo il pane dalla pentola.

Sbuccio la cipolla e la taglio a fette spesse circa mezzo centimetro. Riscaldo una padella antiaderente e vi abbrustolisco le rondelle di cipolla da entrambe le parti per alcuni minuti. Quando sono pronte le lascio intiepidire e separo gli anelli gli uni dagli altri.

Ricavo alcune fette sottili dalla mela non sbucciata ma privata del torsolo (circa 4 fette a panino) e le spennello immediatamente con il succo del limone.

Appoggio le fette di mela sulle basi dei panini e proseguo con la pancetta e le cipolle. Termino con una macinata di pepe e un filo di miele, chiudo i panini e servo.

## Parliamone

Quei sentori di legno, quell'odore che è secco e umido al contempo e che crea un ossimoro olfattivo capace di confondere, ma solo in apparenza, i sensi e la mente, traghettandoli verso un'esperienza che diventa visiva, o meglio, visionaria: questa è l'affumicatura per me.

---

Sentire l'odore dell'affumicatura mi riporta alla campagna in autunno o in primavera, quando il "sonno" della natura sta per iniziare oppure è appena terminato e nell'aria c'è l'odore dei camini appena accesi oppure, nei prati e nei campi, si bruciano foglie, rami e sterpaglie.

I profumi che si sprigionano grazie all'affumicatura mi accompagnano in una dimensione onirica nella quale ho voglia di chiudere gli occhi, ispirare e concedere a me stessa un momento di abbandono e di grande intensità percettiva.

In questi giorni sto sperimentando la gioia di affumicare in modo semplice e casalingo molti tipi di alimenti che, senza perdere la loro personalità, accolgono le note del fumo "indossandole" letteralmente.

Ho provato con il pane integrale e il risultato mi ha entusiasmato.

Avvicinare questo panino alla bocca per gustarlo è quasi come conoscere una persona nuova che porta addosso un profumo che diventerà una caratteristica distintiva, un segno di riconoscimento. Nel processo di conoscenza, dopo il profumo, di questa persona arrivano l'umanità, la natura, il carattere, così come del panino, dopo odore e sapore di affumicatura, si sentono gli ingredienti della farcitura che oscillano tra dolce e salato.

Conoscere e riconoscere è bello...



# Nord Italia Gourmet



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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 panini alla segale
- ✓ 4 salsicce della Franciacorta già aperte
- ✓ Petali di formaggio Rosa Camuna
- ✓ Foglie di radicchio variegato trevigiano IGP
- ✓ 1 cipolla rossa di Voghera
- ✓ 1 pomodoro cuore di bue di Albenga
- ✓ 100 g di crema di latte fermentata
- ✓ 4 cucchiari di salsa barbecue
- ✓ 30 ml di birra scura leggera tipo dry stout, con grano saraceno e avena
- ✓ Una noce di burro
- ✓ Sale integrale fino q.b.

## PROCEDIMENTO

Cuocere su una piastra ben calda le salsicce.

Nel frattempo, in una ciotolina mescolare la crema di latte con la salsa barbecue e tenere da parte.

Affettare la cipolla e brasarla in padella con il burro, salando e sfumando a metà cottura con la birra.

Affettare il pomodoro e stendere le fettine su carta assorbente in modo che perdano acqua.

Tostare infine, per pochi secondi, i panini tagliati a metà nel senso della lunghezza e solo nel verso della mollica.

Per comporre il panino: sulla base spalmare qualche cucchiaino di salsa al barbecue, adagiare qualche foglia di radicchio, la salsiccia, poi qualche petalo di formaggio Rosa Camuna, una fetta di pomodoro, un cucchiaino di cipolle, ancora un cucchiaino di salsa al barbecue e chiudere.

Da servire con una birra scura (possibilmente quella utilizzata per brasare le cipolle).

Riunire le eccellenze del Nord Italia in un solo panino? Si può, viaggiando tra Piemonte, Liguria, Lombardia, Trentino e Veneto...tra la splendida visione delle Alpi e il corso del Po. Saperi decisi, per palati esigenti.



# Spadaccino

panino al sesamo con tartare di pesce spada agli agrumi

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 panini con semi di sesamo di circa 50 grammi ciascuno
- ✓ 240 grammi di pesce spada freschissimo (opportunamente trattato per il consumo a crudo), tagliato a tartare
- ✓ 100 grammi di pomodorini ciliegino
- ✓ 30 grammi circa di foglie di lattuga prelevate dal cuore del cespo
- ✓ 6 cucchiaini di maionese preferibilmente fatta in casa, con una buona dose di acidità
- ✓ 5 steli di erba cipollina fresca
- ✓ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva + un po'
- ✓ 1 limone non trattato
- ✓ 1 arancia non trattata
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Sistemo il pesce spada in una ciotola e lo condisco con 3 cucchiaini di olio, poco sale e una macinata di pepe. Aggiungo un po' di scorza grattugiata di limone e arancia. Mescolo, assaggio e regolo di sapore (il gusto e il profumo delle scorze degli agrumi devono essere nettamente percepibili senza coprire il pesce).

Taglio i pomodorini a metà e li condisco con poco olio, sale e pepe.

Riduco le foglie di lattuga a striscioline sottili.

Taglio a metà i panini e spalmo un po' di maionese su entrambe le parti interne.

Distribuisco il pesce spada sulle basi e proseguo con i pomodorini e la lattuga che insaporisco con poco olio, sale e pepe. Chiudo i panini e servo immediatamente.

## Parliamone

È vero, fa un po' "moda", soprattutto da quando sushi e sashimi hanno conquistato il cuore di molti italiani, ma l'uso di mangiare pesce crudo, in Italia, ha radici storiche.

Se fresco, buono, sostenibile e correttamente trattato affinché il consumo sia sicuro, il pesce crudo è straordinario e non ha bisogno di molto altro per essere gustato. Chiuso in un panino, porta il profumo e il sapore del mare sulla terra, lasciandosi accarezzare dagli agrumi, suoi inseparabili compagni.



A ritmo di R&B,  
rabbit&blueberry

Burger bun con filetto di  
coniglio impanato e fritto,  
maionese di mirilli, crudité di  
champignon e songino

di Roberto Leopardi

del blog [RED TOMATO. Passione Rossa In Cucina](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ burger bun (panino per hamburger) 1
- ✓ filetto di coniglio 1
- ✓ mirtilli freschi 50 g
- ✓ olio di semi di girasole q.b.
- ✓ sale fino q.b.
- ✓ pepe nero q.b.
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ scorza di lime q.b.
- ✓ olio per friggere q.b.
- ✓ uovo 1
- ✓ pan grattato 30 g
- ✓ Parmigiano Reggiano grattugiato 10 g
- ✓ funghi champignon 25 g
- ✓ prezzemolo fresco 1 rametto
- ✓ olio extravergine di oliva 15 g
- ✓ insalata songino alcune foglie

## PROCEDIMENTO

Iniziamo con la preparazione della maionese ai mirtilli.

Nel bicchiere del mixer a immersione frullate i mirtilli con la scorza di lime ed un pizzico di sale, aggiungendo continuamente l'olio di semi a filo per far montare il composto: effettuate movimenti dall'alto verso il basso, in modo che possa incorporare aria.

Regolatevi con la quantità di olio: fermatevi non appena la maionese risulterà cremosa. Ponete in frigorifero.

Passiamo ora ai funghi. Eliminate l'estremità del gambo e, utilizzando un panno inumidito, puliteli per bene togliendo eventuale terriccio rimasto. Tagliateli a fettine molto sottili, adagiateli in un piattino e conditeli con olio extravergine di oliva, sale, pepe, noce moscata e prezzemolo fresco tritato al coltello. Tenete da parte.

In una ciotola rompete l'uovo ed insaporitelo con Parmigiano Reggiano, sale, pepe e noce moscata. Sbattete con una forchetta. Passate il filetto prima nel composto di uovo e poi nel pan grattato. Tuffatelo in olio bollente e frigetelo fino a doratura completa.

Dividete il panino a metà e scaldate entrambi i lati su una griglia rovente. Spalmate poi la maionese di mirtilli sul fondo, adagiate il filetto di coniglio che avrete tagliato a pezzi in obliquo, i funghi crudi e il songino precedentemente condito con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Dopo aver assemblato il vostro R&B burger, prendete una birra fresca e mettetevi comodi: tutto è pronto per premere il tasto play e far godere le orecchie ed il palato!

Un panino particolare da gustare a ritmo di musica. Mangiare bene con un'ottima colonna sonora, cosa chiedere di più?

Oggi voglio presentarvi il nuovo nato, il mio R&B, ricco di sapore e contrasti. Il filetto di coniglio, taglio pregiato e molto tenero, ricoperto da una croccante impanatura, viene abbinato al gusto leggermente acidulo della maionese di mirtilli, al sapore terroso dei funghi, alla semplicità e alla freschezza dell'insalata songino.

A stylized, minimalist hamburger icon in a light gray color. It consists of a top bun (a semi-circle), a wavy line representing fillings, a thin horizontal line for the patty, and a bottom bun (a semi-circle).

**Hamburger!**



# Chi Chi Burger

cocktail sostanzioso

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



## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per i buns (panini)\*:

- ✓ 250 g di farina (00 e Manitoba al 50%)
- ✓ 90 g di latte vaccino
- ✓ 40 gr. di latte di cocco
- ✓ 20 g di burro
- ✓ 10 g di zucchero
- ✓ 5 g di strutto
- ✓ 5 g di sale
- ✓ 4 g di lievito di birra fresco
- ✓ 1 cucchiaino di miele o malto d'orzo
- ✓ 1 uovo
- ✓ un goccio di latte

Per il burger:

- ✓ 350 gr. di carne trita di pollo e tacchino
- ✓ un cipollotto
- ✓ un curry di cumino, curcuma, cannella, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano e pepe bianco
- ✓ sale
- ✓ un uovo

Per la salsa:

- ✓ 250 gr di yogurt bianco cremoso
- ✓ 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 2 peperoncini piccanti
- ✓ i rametti più teneri di un gambo di sedano
- ✓ 2 peperoni

Per la farcitura:

- ✓ Fette di ananas al naturale
- ✓ Zucchero di canna
- ✓ Vodka
- ✓ Rucola fresca

## PROCEDIMENTO

Buns.

Intiepidire il latte, scioglierci il lievito con il miele (o il malto) e lasciar riposare per una decina di minuti.

---

In una boule di vetro capiente setacciare la farina, formare una fontana, versare il latte poco per volta e lasciarlo assorbire mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungere lo strutto ed il burro a temperatura ambiente, il sale e lo zucchero. Impastare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Coprire con pellicola e un panno e lasciar lievitare fino al raddoppio (1-2 ore).

Prendere l'impasto, sgonfiarlo leggermente cercando di formare un rettangolo che poi piegherete (più o meno come un asciugamano): dividetelo idealmente in tre parti, sovrapponetevi la parte di destra al centro ed idem con la sinistra (al centro, sopra la destra). Ora rigirate di 90° e fate lo stesso.

Far riposare così l'impasto, con la chiave (la parte della piega) rivolta verso il basso e coperto da un panno per una mezz'ora. Formare poi i buns (io ne ho fatti 8 piccolini). Poggiarli su una teglia coperta da carta da forno e con il palmo della mano schiacciarli leggermente. Far riposare coperti da pellicola per 30 minuti circa.

Accendere il forno a 180°C. Sbattere in una ciotolina l'uovo con il latte. Togliere la pellicola e spennellare la superficie dei buns con il composto di uova e latte. Spargere semi a piacere (io ho messo cocco grattugiato). Quando il forno raggiunge temperatura infornare e cuocere fino a doratura (nel mio forno 15 minuti). Sforare e lasciar asciugare su una gratella.

Burger.

Tritare finemente il cipollotto, miscelarlo alla carne trita ed al curry. Sbattere l'uovo con un pizzico di sale ed amalgamarlo alla carne. Formare una polpetta e pressarla bene a mezzo centimetro di spessore, con l'apposito attrezzo per hamburger, o un coppa-pasta. Passarla sulla piastra rovente, girandola una sola volta, non più di 3 minuti per parte.

Salsa.

Tritate molto finemente l'aglio sbucciato e privato del germoglio interno ed il peperoncino. Lavate il sedano, eliminate la parte esterna filamentosa e tritate i gambi più piccoli e sottili, non troppo finemente in modo che rimangano dei pezzettini croccanti. Conservate i gambi più grossi. Arrostiti i peperoni in forno a 200° per 15 minuti, poi chiudeteli in una busta per alimenti: il vapore che si formerà faciliterà la spellatura. Frullatene uno solo (l'altro servirà per il contorno) ed unite aglio, peperoncino e sedano. Emulsionate l'olio e lo yogurt con le fruste elettriche, poi amalgamate tutti gli ingredienti.

Farcitura.

Lasciate riposare per un'ora, in frigo, le fette di ananas cosparse di zucchero di canna. Spruzzatele con la vodka e fiammeggiatele. In alternativa, passatele sulla piastra rovente. Lavate ed asciugate le foglie di rucola.

Assemblaggio.

Tagliate il panino a metà e spalmate la parte inferiore con poca salsa. Mettete qualche foglia di rucola per aggiungere un tocco d'amaro, poi sovrapponetevi l'ananas. Aggiungete la polpetta ed un'altra spalmata di salsa. Chiudete e fermate con uno spiedino.

Non sono molto amante dei cocktail e dei liquori in generale; scambio volentieri un whisky scozzese, un rum d'annata con un buon vinello rosso. Però ogni tanto assaggio un cocktail, se sono in compagnia di amici, più che altro per non fare l'asociale. Di solito opto per il mojito, che ormai conosco, e vado sul sicuro.

Ieri sera un'amica mi ha consigliato questo Chi Chi, e già al primo sorso ho esclamato: "ma io lo conosco, l'ho già bevuto, però c'era qualcos'altro insieme".

"Sei già 'mbriaca?", "ma che dici? Impossibile!" "Ma no, non esiste!" "Ma vai a dormire, ch'è meglio".

Ah, gli amici, sempre così cari e comprensivi, guai se non ci fossero. Seguo il prezioso consiglio e vado a dormire. Alle 4,22 sbarro gli occhi, sobbalzo nel letto ed esclamo, portando sull'orlo dell'infarto il Doc, mio paziente coinquilino a vita: "il pollo! O il curry! Anzi, il pollo E il curry!".

Riavutosi dal coccolone, il diletto cerca di calmarmi: "Su, su, il pollo è innocuo, non avere paura, non può farti male, è solo un brutto sogno."

No, non è un brutto sogno. È un contest che ti obbliga ad alzarti alle 4,27 per cercare vecchie ricette ed impastare panini.

La vecchia ricetta che mi è tornata in mente è del pollo al curry con cocco ed ananas, realizzata una sola volta.

Ci era piaciuta, l'avevo conservata, ma non replicata. Vi ho mai detto che se non modifico le ricette io sono una bimba infelice? Ecco, per la mia felicità, il Chi Chi Burger. Più modificato di così...

\*I buns.

La ricetta è di Arianna Mazzetta del blog Saparunda's kitchen.



# American-German bretzel burger

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per i buns (panini):

- ✓ 250 g di farina (metà 00 e metà Manitoba)
- ✓ 130 g di latte (io ho usato quello di soia, mi ero scordata di comprare quello di mucca...)
- ✓ 25 g di burro a temperatura ambiente
- ✓ 10 g di zucchero semolato
- ✓ 5 g di sale fino
- ✓ 2 g di lievito di birra liofilizzato
- ✓ 1 cucchiaino di miele (io ho usato quello di castagno che ha donato un aroma particolare, essendo più forte)
- ✓ 1 uovo
- ✓ Poco latte di soia
- ✓ Semi di sesamo e di nigella

Per la salsa filo-tedesca:

- ✓ 250 ml di olio di girasole
- ✓ 1 uovo medio
- ✓ Il succo di mezzo limone
- ✓ 1 pizzico abbondante di sale
- ✓ 3 cucchiaini di senape americana
- ✓ 4 cetriolini sott'aceto tritati piccoli

Per gli hamburger:

- ✓ 800 g di carne macinata di manzo (600 g di muscolo e 200 g di asado)
- ✓ 3 cucchiaini di senape americana
- ✓ 2 cucchiaini di salsa Worcestershire
- ✓ 1 spicchio di cipolla rossa tritata piccola
- ✓ 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva per la cottura

Per la farcitura:

- ✓ 3 cipolle dorate
- ✓ 8 fette di speck
- ✓ 4 fette di formaggio edamer
- ✓ 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- ✓ Sale q.b.

# PROCEDIMENTO

Buns.

Il lievito liofilizzato ha bisogno di zuccheri per attivarsi quindi scaldate appena il latte, scioglietevi lo zucchero e il miele e unite il lievito di birra. Coprite e lasciate riposare per una decina di minuti. Dovrebbe formarsi una schiumetta sopra il latte, segno che il lievito sta lavorando.

Mescolate e setacciate le farine e mettetele in una ciotola capiente (meglio se ha un coperchio), a poco a poco unite il latte alle farine mescolando con un cucchiaino. Quando tutto il latte si sarà assorbito unite il burro e il sale (è meglio non mescolare grassi e sale con il lievito e lo renderanno inattivo, non facendo lievitare a dovere).

Impastate per qualche minuto e mettetevi il coperchio, lasciate la ciotola in un luogo lontano da correnti d'aria e tiepido. Nel giro di un'ora e mezzo o due l'impasto avrà raddoppiato il suo volume.

Sgonfiate l'impasto e cercate di formare un rettangolo che piegherete verso l'interno in tre pezzi, un terzo a destra verso il centro, lo stesso dall'altra parte. Ora dovremmo avere un rettangolo più allungato: giratelo e fate lo stesso piegando verso il centro. Mettete di nuovo nella ciotola con le pieghe verso il basso.

Passata mezz'ora dividete l'impasto in quattro parti e formate i panini: non saranno grandissimi, circa 10 cm di diametro. Metteteli su una teglia foderata con della carta forno, copriteli con della pellicola e fate riposare per circa 30 minuti.

Passati i 30 minuti accendete il forno a 180°C ventilato (sopra e sotto) e rendete i tradizionali buns dei bretzel buns. Mettete sul fornello un pentolino e quando l'acqua inizierà a bollire calate delicatamente un bun per circa un minuto, toglietelo con una schiumarola e adagiate di nuovo sulla teglia. Fate lo stesso per tutti i bun.

Sbattete leggermente l'uovo insieme al latte, spennellate i buns e decorate con i semi di sesamo e di nigella. Infornate per circa 15 minuti (così è stato nel mio forno) o finché non saranno belli dorati.

Salsa filo-tedesca.

Fate una maionese versando nel bicchiere del frullatore ad immersione l'uovo, il succo di limone, il sale e, per ultimo l'olio di girasole. Mettete il braccio del frullatore e SENZA MUOVERLO azionatelo alla massima potenza, appena monterà potrete muovere il frullatore per amalgamare tutto per bene. Questa è la mia ricetta, che non è mai fallita, e spero piaccia anche a voi.

Per "tedeschizzare" la salsa unite la senape piccantina e i cetriolini sott'aceto e mescolate.

Burger.

Mescolate la carne macinata con i suoi condimenti e lasciate riposare.

In una padella senza grassi mettete lo speck e rigiratelo quando sarà dorato, ritiratelo dalla padella quando sarà "rigido".

Nella stessa padella mettete l'olio e le cipolle tagliate grossolanamente e fate caramellare a fuoco basso, mescolando ogni tanto fino a doratura.

Tostate l'interno dei buns sulla bistecchiera dove poi cuocerete i burger.

Formate i burger e fateli cuocere sulla una bistecchiera rovente e con un cucchiaino di olio per 4 minuti per ogni lato se volete ottenere un interno appena rosato.

Quando la carne sarà cotta fatela riposare inclinata su un mestolo perché i succhi non impregnino il pane.

Mentre la carne riposa mettete un cucchiaino di salsa sulla parte inferiore del pane e poca sulla superiore dove poi adagerete lo speck e le cipolle, sulla parte inferiore mettete la carne e la fetta di formaggio.

Chiudete e godete.

## Parliamone

Di solito ho il mio metodo iper-mega-super-collaudato per fare gli hamburger: stavolta mi sono sbizzarrita un po' di più.

Il panino (bun) è spettacolare, dolce al punto giusto, morbido ma buonissimo anche tostato, facilmente personalizzabile con spezie o farine diverse e di facile preparazione. Grazie al blog Saparunda's kitchen per la ricetta, ti sarò sempre debitrice!

Di solito quando preparo gli hamburger a casa uso le salse comprate (chiedo perdono agli dei del burger), eppure ho sempre fatto la maionese con buonissimi risultati...averla un po' cambiata e la differenza di gusto faranno sì che io non torni mai più indietro, d'ora in poi la salsa sarà sempre casalinga!

Siccome ci sono più preparazioni, per fare questi American-German Bretzel Burgers ci vorranno circa 3 ore (ma due di loro sono destinate a far lievitare l'impasto dei buns).



# My City Burger

con scottona, bufala e pomodori secchi

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



56



## INGREDIENTI PER 8 PANINI

Per il pane:

- ✓ 180 ml d'acqua calda
- ✓ 30 g di burro morbido
- ✓ 1 uovo
- ✓ 450 g di farina 0
- ✓ 50 g di zucchero
- ✓ 23 g di lievito di birra
- ✓ 1 cucchiaino di sale
- ✓ 1 uovo sbattuto
- ✓ semi di sesamo

Per la farcitura:

- ✓ 360 g di carne di scottona
- ✓ 2 mozzarelle di bufala
- ✓ 16 pomodori secchi
- ✓ sale e pepe q.b.

Per il pesto genovese:

- ✓ 10 mazzetti di basilico
- ✓ 60 g di parmigiano
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 2 cucchiaini di pinoli
- ✓ 150 ml di olio extravergine di oliva
- ✓ sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Pane.

Impastare tutti gli ingredienti in planetaria per circa 10 minuti: l'impasto deve diventare soffice e liscio. Mettetelo in una ciotola unta d'olio e fatelo lievitare per 2 h. Trascorso il tempo, sgonfiate l'impasto dividetelo formando 8 palline, disponetele in una teglia coperta da carta da forno e fate lievitare ancora 1 ora.

Accendete il forno a 190°C spennellate i panini con l'uovo sbattuto, spolverate con i semi di sesamo e cuocete fino a doratura.

Hamburger

Formate 8 medaglioni di carne e cuoceteli in padella calda a fuoco vivo, girandoli dopo 3 minuti.

Lavate le foglie di basilico e asciugatele con un canovaccio (foglia per foglia). Disponete il basilico in un mixer, aggiungete l'aglio, i pinoli e iniziate a frullare a bassa velocità.

---

Unite il Parmigiano Reggiano e l'olio a filo, aggiustare di sale e mixate il pesto genovese a velocità minima fino a quando non otterrete una crema fluida.

Preparazione del panino.

Tagliate il pane a metà, spalmate di pesto la base, aggiungete il pomodoro a pezzettini, la carne, altro pomodoro, la fetta di mozzarella di bufala, aggiungete altro pesto e chiudere con l'altra metà del panino.



# Americalabrian burger

tra Scilla e Cariddi

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per i buns (panini):

- ✓ 125 gr. di farina W170
- ✓ 125 gr. di farina W360
- ✓ 110 di latte
- ✓ 50 ml di acqua di filtraggio della clorofilla di finocchietto
- ✓ 60 g di lievito madre rinfrescato almeno due volte
- ✓ 20 g di burro
- ✓ 15 g di zucchero
- ✓ 5 g di strutto
- ✓ 5 g di sale
- ✓ 1 cucchiaino di miele o malto d'orzo
- ✓ 1 cucchiaino di barbe di finocchietto selvatico essiccate
- ✓ 1 uovo
- ✓ un goccio di latte
- ✓ semi di sesamo o di finocchietto selvatico

Per la farcitura:

- ✓ 300 gr. di pesce spada
- ✓ un albume
- ✓ erba cipollina, prezzemolo, sale, pepe q.b.
- ✓ due cucchiaini di semola rimacinata di grano duro
- ✓ un cucchiaio di granella di nocciole
- ✓ una melanzana
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ qualche foglia di cavolo viola

Per la salsa:

- ✓ 250 ml. di panna acida
- ✓ una cipolla di Tropea (150 gr. circa)
- ✓ 125 ml. di latte
- ✓ 80 gr. di farina
- ✓ un peperoncino piccante
- ✓ una noce di burro
- ✓ un cucchiaino di concentrato di pomodoro

# PROCEDIMENTO

## Buns.

Sciogliere il lievito madre nel latte a temperatura ambiente e impastare con le farine ben setacciate, aggiungendo mano a mano il resto degli ingredienti. L'impasto deve essere morbido ed omogeneo. Lasciarlo riposare in una boule infarinata e coperta da pellicola alimentare e un panno. Quando è raddoppiato di volume (2 ore circa) procedere come spiegato a pagina 59 per le pieghe (due giri di pieghe del primo tipo).

Quindi lasciar riposare per un'oretta, poi formare i buns schiacciandoli e sovrappponendo i bordi verso il centro; poi girarli, arrotondarli e sistemarli sulla teglia coperta di carta forno. Schiacciarli delicatamente con il palmo della mano, coprire con pellicola e lasciar nuovamente riposare per un'ora circa.

Accendere il forno a 180°C. Sbattere in una ciotolina l'uovo con il latte.

Togliere la pellicola e spennellare la superficie dei buns con il composto di uova e latte. Spolverizzare con i semi e, quando il forno raggiunge la temperatura, infornare e cuocere fino a doratura (circa 20 minuti). Sfnare e lasciar asciugare su una gratella.

## Farcitura.

Pulite il pesce spada e tagliuzzatelo al coltello.

Unite erbe aromatiche, sale, pepe ed amalgamate con l'albume leggermente sbattuto. Pressatelo nell'apposito attrezzo per hamburger, poi passatelo nella semola rimacinata miscelata alla granella di nocciole.

Friggetelo rapidamente in abbondante olio caldo (non più di 3/4 minuti).

Se volete evitare la frittura, passate il burger, senza panatura, direttamente su una piastra rovente, rispettando i tempi di cottura.

Tagliate la melanzana a fette alte 3/4 millimetri, salate e lasciatele asciugare su uno strofinaccio. Spennellate di olio e cuocetele sulla griglia o in forno.

Lessate le foglie di cavolo viola in acqua salata, poi passatele brevemente in poco olio di cottura del burger: oltre ad insaporirle, le renderete leggermente croccanti.

## Salsa.

Soffriggete il peperoncino e l'aglio, tagliato a metà e privato del germoglio centrale, nel burro, poi schiacciate entrambi e toglieteli.

Aggiungete la cipolla affettata e fatela appena imbiondire.

Unite la farina setacciata e mescolate: non importa se si formeranno dei grumi.

Riscaldare il latte, senza farlo bollire, ed aggiungetelo alla cipolla fuori dal fuoco.

Rimettete sul fuoco, fate prendere il bollore e continuate a rimescolare fino alla consistenza voluta.

Aggiungete il concentrato di pomodoro, passate tutto al setaccio, lasciate raffreddare, poi unite la panna acida (sostituibile con yogurt bianco).

Assemblaggio.

Tagliate il panino a metà, spalmate la parte inferiore con poca salsa e poggiate la melanzana.

Sulla melanzana ponete il burger di pescespada, poi altra salsa e, per finire, il cavolo viola.

Servitelo con un contorno di pomodorini confit, una bella birretta e un bavaglino anti-schizzi.

## Parliamone ☺

Non credo che Scilla e Cariddi conoscessero il burger, "ham", "fish", o "cheese" che fosse.

Però, conoscevano bene *lu piscispada*.

*... "e il pescespada, sfuggito al vorace Cariddi, stava per essere divorato dalle molteplici bocche di Scilla, ma io gliel'ho portato via".*

*"E Scilla non si è arrabbiata?"*

*"Certamente, ma io ho remato con tutte le mie forze e sono arrivato a terra prima che potesse prendermi."*

Avrò avuto 5 o 6 anni, quando Ermanno, il pescatore che vendeva vicino casa mia i prodotti freschi della sua fatica notturna, mi raccontava le leggende del mare ed io, a metà tra l'incanto e la paura, stringevo forte la mano di mia madre che, paziente, attendeva la fine del racconto per acquistare le provviste per il pranzo.

Sui lati dello stretto che separa la penisola dalla Sicilia, si formano, in corrispondenza di due promontori, grossi gorgi dovuti alla forza d'urto del mare. Questi vortici erano pericolosissimi per i naviganti che immaginavano due mostri voraci e famelici celati tra i flutti.

Di Scilla, "colei che dilania" sul lato calabrese e Cariddi, "colei che risucchia", sul lato siciliano, le due ninfe trasformate in mostri per gelosia l'una e per punizione l'altra, parlarono anche Omero e Virgilio.

E non dubito che anche loro abbiano ceduto a quella "*purpetta di piscispata cu' mulinciani*" che fu, forse, l'antesignana dell'odierno fishburger.

Sta di fatto che il tutto mi è tornato in mente in occasione di un contest. Sapete cosa significa? "Prendi un panino, metti dentro roba e mangia?" Seeeeeeeeeee...magari.

Per i buns ho fatto riferimento alla ricetta di Arianna Mazzetta del blog "Saparunda's kitchen" perché è molto ben spiegata, apportando piccole modifiche personali.



# Isola Burger

hamburger di tonno con maionese di capperi

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



63



## INGREDIENTI PER 8 PANINI

Per il pane:

- ✓ 180 ml d'acqua calda
- ✓ 30 g di burro morbido
- ✓ 1 uovo
- ✓ 450 g di farina 0
- ✓ 50 g di zucchero
- ✓ 23 g di lievito di birra
- ✓ 1 cucchiaino di sale
- ✓ 2 bustine di nero di seppia
- ✓ 1 uovo sbattuto
- ✓ semi di sesamo

Per la farcitura:

- ✓ 360 g di tonno fresco
- ✓ 12 olive nere
- ✓ 2 finocchi freschi
- ✓ finocchietto fresco q.b.
- ✓ 2 cipollotti freschi
- ✓ 1 arancia non trattata
- ✓ 1 manciata di pane grattugiato
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.

Per la maionese di capperi:

- ✓ 40 g di maionese preferibilmente fatta in casa
- ✓ 20 g di capperi puliti
- ✓ foglie di prezzemolo
- ✓ acqua fredda q.b.

## PROCEDIMENTO

Pane.

Impastare tutti gli ingredienti in planetaria per circa 10 minuti, l'impasto deve diventare soffice e liscio. Mettetelo in una ciotola unta d'olio e fatelo lievitare per 2 h. Trascorso il tempo, sgonfiate l'impasto, dividetelo formando 8 palline, disponetele in una teglia coperta di carta da forno e fate lievitare ancora 1 ora. Accendete il forno a 190°C spennellate i panini con l'uovo sbattuto, spolverate con i semi di sesamo e cuocete per 15 minuti.

Hamburger.

Dissalate i capperi, frullateli con 1/2 cucchiaio di acqua fredda, uniteli alla maionese,

---

aggiungete il prezzemolo tritato e ancora qualche cucchiaino di acqua per renderla fluida.

Preparazione del panino.

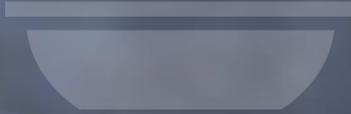
Prendete il tonno, tagliatelo a dadini, aggiungete la buccia d'arancia, il finocchietto tritato, il pane grattugiato e, con l'aiuto di un coppa-pasta, create 8 burger che farete cuocere da entrambi i lati in una padella antiaderente. Preparate un'insalata con i finocchi tagliati a julienne, le olive nere snocciolate e tagliuzzate, il cipollotto ridotto a rondelle, un paio di fettine di arancia a dadini e un filo d'olio.

Dividete il pane a metà, aggiungete la maionese di capperi, il burger di tonno, l'insalatina, ancora un po' di maionese e chiudete con l'altra parte del panino.



# I Cecini

Panini con hamburger di ceci, zenzero e cocco



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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per gli hamburger:

- ✓ 250 grammi di ceci precedentemente ammollati e lessati oppure ceci in scatola di alta qualità
- ✓ 4 cucchiaini di farina 00
- ✓ 2,5 cucchiaini di latte di cocco non zuccherato
- ✓ Un pugno di foglie di prezzemolo fresco
- ✓ Il succo e la scorza di mezzo lime
- ✓ 1/4 di cipolla rossa
- ✓ 1,5 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- ✓ Un uovo piccolo
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe nero macinato al momento q.b.

Per l'assemblaggio dei panini:

- ✓ 4 panini da 80 grammi circa ciascuno
- ✓ 4 pomodorini ciliegino grandi
- ✓ 1/2 cipolla rossa
- ✓ Insalata riccia q.b.
- ✓ Maionese all'olio extravergine di oliva preferibilmente fatta in casa q.b.

## PROCEDIMENTO

Preparo gli hamburger.

In una capace ciotola riunisco i ceci, il prezzemolo e il quarto di cipolla finemente tritati, lo zenzero, il succo e la scorza grattugiata del mezzo lime e il latte di cocco. Condisco con sale e pepe.

Pesto il tutto con un pestello piatto per ottenere un composto omogeneo e non troppo fine. Assaggio e regolo di sale se necessario.

Unisco l'uovo intero e la farina setacciata e mescolo (il composto deve risultare piuttosto morbido). Copro la ciotola e lascio riposare in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo appronto gli elementi per assemblare i panini.

Taglio le pagnotte a metà e affetto finemente la mezza cipolla e i pomodorini. Lavo alcune foglie di insalata riccia, le tampono delicatamente con carta da cucina per asciugarle e le riduco in grossi pezzi.

Riscaldo bene una piastra antiaderente liscia.

Suddivido la preparazione a base di ceci in quattro porzioni che dispongo sulla piastra calda conferendo una forma sommariamente circolare. Gli hamburger devono avere uno spessore di un centimetro abbondante.

Cuocio 5 minuti per lato o fino a quando gli hamburger sono sodi e abbrustoliti. Metto da parte tenendo in caldo.

Appoggio le metà dei panini sulla piastra ancora calda le riscaldo per circa un minuto.

Spalmo un velo di maionese sulla parte interna della pagnotte e assemblo i panini alternando insalata, hamburger, pomodorini leggermente salati e pepati e fette di cipolla.

Servo immediatamente.

## Parliamone

L'hamburger, realizzato con ingredienti freschi e di qualità e tecniche di cottura adeguate, è un tipo di cibo che parla di golosità nel senso più autentico del termine. Sia esso di carne o a base di cereali e legumi, con la sua superficie abbrustolita, il cuore morbido chiuso tra le due metà di un panino profumato e l'accompagnamento rinfrescante di insalate, pomodori e salse golose, è amore al primo morso.

Affondare i denti in una torretta di ingredienti stratificati trattenuta a stento tra le mani è regressione, piacere autentico, desiderio che si auto-rigenera in un loop infinito.

Gli hamburger di legumi, a mio parere, non dovrebbero essere considerati esclusivamente un'alternativa a quelli di carne. Sono così buoni, nutrienti, versatili da meritare dignità e rilievo.



# Amor Vegano

Hamburger di ceci con salsa all'erba cipollina, carpaccio di pere Williams e datterini rossi

di Roberto Leopardi

del blog [RED TOMATO. Passione Rossa in Cucina](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ Panino (burger bun) vegano (quindi privo di strutto, latte e uova ) 1 pezzo
- ✓ ceci in scatola precotti di alta qualità 125 g (peso sgocciolato)
- ✓ aglio 1 spicchio
- ✓ scalogno ½
- ✓ patata media 1
- ✓ carota 1
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ cumino qualche seme
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ pera Williams ½
- ✓ datterini rossi 3
- ✓ olio di semi di girasole 100 ml
- ✓ latte di soia 50 ml
- ✓ erba cipollina 5 steli
- ✓ succo di limone 3 gocce

## PROCEDIMENTO

In un pentolino, adagiate una patata ed una carota precedentemente lavate e sbucciate. Copritele con dell'acqua e portate a bollore. Proseguite la cottura per 15 minuti circa, dovranno risultare morbide.

Nel frattempo, eliminate il liquido di conservazione dei ceci, sciacquateli con acqua fredda ed asciugateli in un canovaccio.

Quando le verdure saranno pronte, scolatele e lasciatele raffreddare completamente. Versate in un mixer i ceci ed unite: l'aglio intero, scalogno, patata e carota bollite e qualche seme di cumino. Regolate con sale, pepe e noce moscata. Frullate il tutto sino ad ottenere un composto denso e cremoso. Ungetevi le mani con dell'olio e prelevate l'impasto.

Create una pallina e premetela in modo che possa assumere la forma di un disco di circa 12 cm di diametro e 1,5 cm di spessore.

Adagiatelo su una leccarda rivestita di carta forno leggermente unta. Spennellate la superficie con olio ed infornate per 30 minuti a 180°C.

Una volta pronto, fate intiepidire l'hamburger e ritagliatelo con un coppa-pasta da 10cm di diametro.

Procediamo ora alla preparazione della salsa vegana.

Nel bicchiere del mixer a immersione versate il latte di soia e l'erba cipollina tagliuzzata. Mixate effettuando dei movimenti dall'alto verso il basso in modo che venga incorporata aria.

Unite ora l'olio di semi di girasole a filo, continuando a frullare fino a quando otterrete un composto cremoso. Aggiustate con sale, pepe, noce moscata e le gocce del succo di limone. Mescolate bene per omogeneizzare il tutto. Ponete in frigorifero.

Tagliate la pera a fette molto sottili mantenendo la buccia, adagiatele in un piatto e conditele con un filo d'olio e un pizzico di sale.

A parte, tagliate i pomodorini a rondelle e conditeli allo stesso modo.

Tutte le preparazioni sono complete, è giunto il momento di assemblare il panino.

Tagliate il pane a metà e scaldatelo leggermente su una griglia rovente.

Spalmate entrambe le parti appena tostate con la salsa vegana\*. Sulla faccia inferiore, adagiate il burger di ceci, posizionate il carpaccio di pere, i datterini e chiudete il vostro panino.

Gustate il vostro AMOR VEGANO!

\*Nel caso in cui la salsa risultasse troppa per i vostri gusti, potete utilizzarla come accompagnamento per ottime patatine fritte. Conservatela in frigorifero in un contenitore ermetico e consumatela entro un paio di giorni al massimo.

## Parliamone

Sin da bambino ho sempre amato pranzare in mezzo alla natura, con la brezza leggera che mi accarezzava il viso, seduto su un immenso prato verde.

Ora che la bella stagione si sta avvicinando, con i primi tiepidi raggi di sole possiamo iniziare a farlo, magari proprio con un particolare panino gourmet in compagnia di amici o parenti.

Dato che ultimamente mi sono appassionato al mondo vegano, ho voluto creare una ricetta particolare e fuori dai canoni comuni, che potesse accontentare anche tutti coloro che seguono questo regime alimentare.

Il risultato è stato davvero sorprendente: il gusto dei ceci, il profumo del cumino e la delicatezza della salsa, si abbinano alla perfezione con la pera Williams lasciata appositamente con la buccia per regalare un tocco di croccantezza al palato. Il datterino, fresco, succoso e leggermente acidulo, completa il panino in modo equilibrato.

A stylized, light gray icon of a burger is centered on the page. It consists of a top bun, a wavy line representing fillings, a bottom bun, and a horizontal line representing a patty.

**Benvenuti nel Club**



# Calabria Club Sandwich

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



73



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ 3 fette di pane in cassetta per ogni Club Sandwich (io ho usato un pane ai cereali con semi oleosi)
- ✓ Da 2 a 4 fette di Provola con 'Nduja (dipende dalla grandezza delle fette di pane)
- ✓ 1 melanzana tonda di piccole dimensioni
- ✓ 1 pomodoro maturo da insalata o a grappolo
- ✓ Foglie di insalata fresca
- ✓ Pesto di peperoni e ricotta (preparato al momento con 125 g di ricotta di pecora, 2-3 falde di peperoni sottolio rossi, sale e pepe q.b., origano q.b.)
- ✓ Confettura di cipolla rossa q.b.
- ✓ Sugna q.b. per spalmare il pane q.b.

## PROCEDIMENTO

Si inizia preparando il pesto di peperoni e ricotta mettendo in un mixer la ricotta, i peperoni non eccessivamente sgocciolati, l'origano e frullando il tutto fino ad ottenere una crema densa; assaggiare, aggiustare di sale e pepe se serve, frullando un paio di secondi ancora, e mettere da parte in frigorifero fino all'uso.

Lavare e affettare la melanzana (salata in precedenza) e cuocere le fette su piastra rovente grigliandole; tenere da parte senza condire.

Prendere le fette di pane in cassetta, impilarle e con un coltello ben affilato (io ho utilizzato quello tipo giapponese per affettare le verdure dalla lama pesante), privarle della crosticina. Se le fette sono piuttosto spesse, metterle tra due fogli di carta forno e stenderle con un mattarello non troppo energicamente, giusto che si abbassino un pochino.

Scaldare il forno a 180°C; spalmare una facciata di ogni fetta di pane con la sugna e depositare su una teglia foderata di carta da forno con la parte spalmata rivolta verso l'alto. Infornare le fette di pane nella parte più alta e, con la funzione grill, tenerle in forno per non più di 2 minuti: le fette dovranno risultare ambrate e croccanti sopra e morbide sotto.

Lavare e asciugare bene le foglie di insalata su un panno tamponando con carta da cucina assorbente, affettare il pomodoro e ora comporre il Calabria Club Sandwich in questo ordine: su un piatto da portata adagiare la prima fetta di pane con la parte ambrata a contatto col piatto, spalmare con il pesto di peperoni e ricotta, adagiare le foglie di lattuga in modo da coprire la fetta di pane, poi le fette di melanzana grigliate, sempre a copertura del pane, un cucchiaino colmo di confettura di cipolla rossa, 1-2 fette di Provola con 'Nduja (dipende sempre dalla grandezza della fetta di pane), 1-2 fette di pomodoro, un'altra spalmata di pesto rosso e coprire con una fetta di pane con la tostatura verso l'altro.

---

Proseguire con un'altra spalmata di pesto rosso, fette di pomodoro, fette di Provola con 'Nduja, 1 cucchiaino di confettura di cipolla rossa, fette di melanzana grigliate, insalata, pesto rosso e l'ultima fetta di pane con la tostatura sempre verso l'alto.

Perché la torretta si tenga bene infilzare con uno stecco da spiedini. Se si vuole presentare il Calabria Club Sandwich a forma triangolare, infilzare il panino con due stecchi distanziati e tagliare in diagonale con un coltello da pane.

## Parliamone

Narra la storia che John Montague, primo Lord dell'Ammiragliato (carica che corrisponde all'attuale Capo di Stato Maggiore della Marina Militare), IV conte di Sandwich e vissuto nel XVIII secolo, durante le partite a carte o le gare di golf, era solito farsi servire dei panini appositamente preparati al fine di poter mangiare pur continuando con le sue attività. In Italia uno dei primi consumatori di questa tipologia di panino fu Gabriele D'Annunzio, il quale lo italianizzò nel nome chiamandolo "tramezzino".

Ma il Club Sandwich, la tipologia cui mi sono ispirata per questa ricetta? Questo panino è l'erede americano del secolo successivo, nato durante le lunghe traversate ferroviarie dell'East Coast dove i viaggiatori, particolarmente affamati, aumentavano gli strati di farcitura del classico sandwich. Successivamente conquistò anche l'alta cucina francese e in particolare palati raffinati come quello di Ernest Hemingway per il Club Sandwich dell'Hotel Ritz di Parigi.

E il mio Calabria Club Sandwich? Lo dedico ai miei antenati calabresi emigrati negli Stati Uniti, ai quali brindo alla loro salute con un Bivongi DOC Rosso Riserva.



# Club Sandwich

alla moda di Albenga

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



76



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ 3 fette triangolari di farinata bianca\*
- ✓ 2 fette di pomodoro cuore di bue maturo
- ✓ 2 fette di melanzana violetta grigliata
- ✓ 2 fettine di formaggetta savonese
- ✓ 4 filetti di alici marinate
- ✓ pesto di olive taggiasche leggermente piccante
- ✓ pesto alla genovese
- ✓ pesto rosso di pomodori secchi
- ✓ olio extravergine di oliva di cultivar taggiasca

## PROCEDIMENTO

Riscaldare il forno a 180°C. Adagiare le tre fette di farinata bianca su una teglia ricoperta di carta da forno e spennellarne la superficie con olio.

Infornare nella parte più alta del forno in modalità grill per il tempo necessario affinché la superficie diventi dorata e croccante.

Riprendere le fette dal forno e lasciarle intiepidire, tamponando l'olio in eccesso con carta assorbente.

Iniziare a formare il club sandwich (io l'ho posto su una piastra di ardesia preventivamente coperta da tovagliolini) spalmando sulla base un cucchiaino raso di pesto di olive taggiasche, appoggiando poi una fetta di melanzana violetta grigliata e a seguire un cucchiaino scarso di pesto rosso, una fetta di pomodoro cuore di bue, un cucchiaino scarso di pesto, due filetti di alici, una fettina di formaggetta savonese e chiudere con una seconda fetta di farinata. Stratificare ancora come la sequenza precedente e chiudere con la terza fetta di farinata.

Infilzare il club sandwich con uno stecco da spiedini e servire.

## Parliamone 😊

Albenga, la città delle cento torri. Città che profuma di mare e di prodotti agricoli, tra cui gli eccezionali pomodori cuore di bue, la melanzana tonda violetta e la zucchini trombetta che raccolgono tutto il sole della riviera ligure di ponente, donandoceli ad ogni boccone.

---

In onore della splendida città di Albenga, ho creato un club sandwich che potesse esprimere e raccontare, attraverso l'esplosione di sapori racchiusi in questo "panino", la ricchezza e la generosità che questa terra sa dare, insieme ad un calice di buon Riviera Ligure di Ponente Pigato Albenganese DOC.

(\*) La farinata bianca è la sorella meno conosciuta della classica farinata di ceci ed è tipica del territorio savonese. L'ho voluta utilizzare al posto del classico pane da sandwich per regalare ulteriore territorialità alla ricetta. Io l'ho preparata seguendo e variando un pochino la ricetta del blog "Caffè col Cioccolato": in 600 ml di acqua sciogliere circa 200 g di farina tipo 1 macinata a pietra in proporzione 70% grano tenero e 30% grano farro monococco; si formerà della schiuma che va eliminata. Una volta che si raggiunge la consistenza desiderata, si emulsionano 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva cultivar taggiasca, si aggiunge il sale (io affumicato macinato al momento) e si lascia riposare al coperto per almeno un paio d'ore (io 4 ore). Poco prima di cuocere, si accende il forno alla massima potenza (nel mio caso con inserite dentro 2 piastre refrattarie, una in basso e una a medio livello). Si unge una teglia di massimo 28 cm con una emulsione di olio extravergine di oliva cultivar taggiasca e acqua, si versa la pastella di farinata che verrà prima rimescolata e poi si inforna, prima sulla piastra in basso ed infine sulla piastra media, una volta che la parte a contatto con la teglia è ben cotta. In base al forno, massimo 30 minuti circa e la farinata bianca è pronta.

A stylized, light gray icon of a burger is centered on the page. It consists of a top bun, a wavy line representing fillings, a horizontal line for the patty, and a bottom bun.

# Panini trasformisti



# Gamberino

tramezzino con gamberetti e maionese al pepe di Szechuan

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



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 180 grammi di gamberetti molto piccoli, precedentemente sgusciati e scottati in acqua bollente
- ✓ 2 fette quadrate di pane per tramezzini di circa 55 grammi ciascuna
- ✓ 4 cucchiaini colmi di maionese preferibilmente fatta in casa
- ✓ 2 cucchiaini di pepe di Szechuan
- ✓ Alcune foglie di lattuga variegata prelevate dal cuore del cespo

## PROCEDIMENTO

Riscaldo un padellino antiaderente e vi tosto il pepe di Szechuan per alcuni istanti affinché sapore e profumo si intensifichino. Trasferisco il pepe in un piccolo mortaio, lo lascio raffreddare e lo frantumo finemente con un pestello.

Unisco il pepe alla maionese. Mescolo e spalmo il tutto su una faccia delle fette di pane per tramezzini.

Distribuisco i gamberetti sul pane e finisco con la lattuga. Chiudo i tramezzini con il rimanente pane e taglio a metà, in diagonale.

Fermo il tutto con un piccolo spiedo di legno da finger food e servo.

## Parliamone 😊

Questo è uno di quei casi in cui la l'alta qualità delle materie prime è essenziale. Vi è mai capitato di mangiare gamberetti che parevano non aver mai conosciuto il mare e che in bocca sapevano di...come definirlo per essere efficace..."vapore"? Lo stesso sapore/odore che si sente quando si stira un indumento non completamente asciutto. Insomma, un'esperienza poco piacevole volendo evitare di trascendere con il linguaggio. E vogliamo parlare della maionese? Quella che, a forza di sostare in un espositore assieme al resto del tramezzino (che ad un occhio attento rivela inequivocabili istinti suicidi), inizia a scurirsi? La lattuga poi...appassita come una foglia d'autunno, percorsa da una costa centrale enorme, dura e acquosa. Ho reso l'idea?

Armiamoci di un po' di pazienza, puliamo i nostri piccoli gamberetti, facciamo in casa una buona maionese che arricchiremo con lo straordinario sapore del pepe di Szechuan e scegliamo una tenera e freschissima lattuga variegata, rubandole il cuore, letteralmente. Saremo premiati da un tramezzino semplice, gustosissimo e di qualità, con un tocco esotico davvero stimolante.



# Bagel al salmone



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



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per i bagels:

- ✓ 400 g di farina integrale
- ✓ 50 g di farina Manitoba
- ✓ 3 g di lievito di birra secco
- ✓ 2 cucchiaini di zucchero semolato per attivare il lievito di birra secco
- ✓ 5 g di sale
- ✓ 285 g di acqua appena tiepida
- ✓ 1 tuorlo e poco latte per spennellare
- ✓ Semi di lino
- ✓ 1 cucchiaio di zucchero per bollire i bagels

Per la farcitura:

- ✓ Salmone affumicato (ne ho comprato uno selvatico dell'Alaska che è una vera bomba, anche se più caro degli altri)
- ✓ Robiola di buona qualità
- ✓ Rucola
- ✓ Cetriolini sott'aceto
- ✓ Senape delicata

## PROCEDIMENTO

Sciogliete nell'acqua appena tiepida lo zucchero e il lievito di birra secco, coprite e lasciate riposare 5 minuti.

Versate nell'acqua le farine (tenete conto che se la vostra farina integrale contiene molta crusca avrà bisogno di meno acqua, se risulta difficile lavorare l'impasto perché è troppo umido aggiungete un po' di farina bianca). Mescolate e unite il sale. Impastate per 5 minuti e lasciate riposare 20 minuti.

Passato il tempo del primo riposo impastate ancora per 5-6 minuti e mettete a lievitare in una ciotola unta d'olio, coperta, per circa un'ora o fino a che l'impasto avrà raddoppiato il suo volume.

Dividete l'impasto in sei palline lisce e, con l'aiuto delle dita, formate un buco in mezzo, allargandolo bene. Fate lievitare 30 minuti coperto con pellicola unta d'olio, che in questo modo non si attaccherà ai bagels.

Accendete il forno a 200°C.

In una pentola larga portate ad ebollizione dell'acqua addizionata con un cucchiaio di zucchero e, molto delicatamente, immergete i bagels (uno a la volta).

---

Fate bollire 2 minuti per lato e asciugateli con della carta da cucina prima di adagiarli sulla teglia.

Spennellate con il tuorlo mescolato al latte, cospargete di semi di lino ed infornate per 18-20 minuti circa, accendendo il grill 5 minuti prima di tirarli fuori dal forno.

Nella parte superiore dei bagels spalmate un velo sottilissimo di senape mentre in quella inferiore spalmate uno strato generoso di robiola, adagiate dei cetriolini tagliati a fettine poi il salmone e sopra la rucola. Chiudete, mangiate, godete.



# Le tigelle

di Monica e Nicolò

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



85



## INGREDIENTI PER 20 TIGELLE CIRCA (diam. 9,5 cm)

Per le tigelle:

- ✓ 1 kg di farina 0
- ✓ 1 cucchiaino di sale
- ✓ 5 cl di olio extravergine d'oliva
- ✓ 1/2 litro di latte
- ✓ 50 gr di lievito di birra

Per farcire:

- ✓ affettati, formaggi, frittate a gusto (versione salata)
- ✓ marmellate, confetture, crema di cacao e nocciole a gusto (versione dolce)

## PROCEDIMENTO

Versate in un recipiente la farina, il sale e l'olio e amalgamate.

A parte scaldate leggermente il latte nel quale farete sciogliere il lievito, incorporare i due composti e impastate fino ad ottenere una pasta di media durezza. Lasciatela riposare per 1 ora, coperta per bene (non deve passare aria).

Prendete l'impasto dopo la lievitazione e rilavoratelo, poi stendetelo a uno spessore di 6 mm e, con l'aiuto di un coppa-pasta, create dei dischetti. Fate lievitare ancora 15 minuti.

Prendete il vostro stampo per tigelle, ungetelo e fatelo scaldare 1 minuto per parte. Adagiate nelle cavità le vostre tigelle e fate cuocere avendo cura di girare più volte lo stampo (la fiamma va sempre tenuta bassa per non bruciarle). Quando avranno creato la crosticina, sono pronte.



# Il risveglio della quaglia

Panino aperto con bacon  
croccante, uova di quaglia  
strapazzate e tarassaco piccante

di Roberto Leopardi

[del blog RED TOMATO. Passione Rossa in Cucina](#)



87



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ filoncino di grano duro ½
- ✓ bacon 4 fette
- ✓ uova di quaglia fresche 5
- ✓ Parmigiano Reggiano grattugiato 20 g
- ✓ tarassaco novello 80 g
- ✓ aglio 1 spicchio
- ✓ peperoncino piccante 1
- ✓ olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe q.b.
- ✓ noce moscata q.b.

## PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente rosolate il bacon senza aggiungere grassi fino a renderlo croccante. Ponetelo poi su carta assorbente da cucina e tenete da parte.

Nel grasso rilasciato dalla pancetta, soffriggete aglio e peperoncino finemente tritati. Unite ora le foglie di tarassaco, regolate di sale, pepe, noce moscata e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Rompete le uova in un piatto fondo, unite il Parmigiano Reggiano, salatele appena e sbattetele con una forchetta.

In un'altra padella antiaderente scaldate un cucchiaio di olio, aggiungete il composto e mescolate subito con un cucchiaio di legno. Cuocete a fiamma bassa per pochi minuti: le uova dovranno rimanere morbide.

Prendete la quantità di pane indicata. Tagliate il filoncino a metà per il senso della lunghezza: utilizzeremo solo la parte inferiore per creare il panino aperto.

Eliminate un po' di mollica e tostate leggermente il pane su una griglia rovente.

Procediamo ora alla sua composizione: posate la pancetta sul fondo, poi l'uovo strapazzato ed infine il tarassaco piccante.

Il vostro panino da brunch è pronto per essere gustato, accompagnato da una fresca spremuta d'arancia.

Per iniziare la giornata ed affrontarla nel migliore dei modi, è necessaria una buona colazione in grado di regalarci forza ed energia. Esistono tipologie di persone differenti: c'è chi si accontenta di un caffè fugace, chi preferisce bere latte o tè, chi sceglie invece una colazione mista tra dolce e salato.

Vi capita mai, magari nei giorni in cui non si lavora, di rimanere a letto un po' più del solito ed è ormai tardi per la colazione ma troppo presto per il pranzo?

Potete organizzare il vostro "brunch", molto in voga negli ultimi anni. Nasce da qui la mia idea di creare un panino particolare che si adatta all'occasione.

Un panino aperto, velocemente tostato da guarnire con bacon croccante, uova di quaglia strapazzate (leggere, delicate e più ricche di proprietà nutrizionali rispetto alle tradizionali uova di gallina) e tarassaco novello. La sua nota amara che si lega perfettamente al resto degli ingredienti darà vigore ad ogni singolo morso.

# Troppo giovane per il '68

croissant alla cannabis con crema di peperoni e prosciutto di suino nero

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



## INGREDIENTI PER 12 CROISSANT CIRCA

Per i croissant:

- ✓ 360 g di farina W350
- ✓ 40 g di farina di cannabis sativa
- ✓ 220 ml latte
- ✓ 40 g burro ammorbidito a temperatura ambiente
- ✓ 30 g zucchero
- ✓ 4 g lievito di birra istantaneo
- ✓ 9 g sale
- ✓ 4 g aceto di vino bianco
- ✓ 200 g burro per sfogliatura

Per farcire:

- ✓ Crema di peperoni gialli frullati con qualche goccia di olio di peperoncino piccante q.b.
- ✓ Formaggio fresco spalmabile q.b.
- ✓ Prosciutto di suino nero calabrese q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola sciogliete lo zucchero ed il sale con il latte e l'aceto.

A parte setacciate la farina con il lievito di birra istantaneo.

Unite il burro e gli ingredienti liquidi a quelli secchi fino ad ottenere un impasto grezzo. È importante che l'impasto non venga lavorato eccessivamente, in modo da evitare di sviluppare la maglia glutinica. Se ciò dovesse accadere vi ritrovereste con un impasto troppo forte che si strappa durante la fase della sfogliatura.

Formate un quadrato e avvolgetelo in pellicola alimentare. Fate riposare il panetto in frigo per 6 ore e se notate che l'impasto lievita dopo un paio d'ore sgonfiate.

Poco prima di tirare fuori l'impasto, preparate il panetto di burro schiacciandolo tra due fogli di carta da forno. Rimettete il panetto di burro nel frigo.

Stendete l'impasto a circa 6 mm di spessore facendo in modo che sia largo poco più del panetto di burro e alto due volte.

Mettete il burro su una metà e richiudetevi l'altro lembo sopra come nel video di Envie de Bien Manger e procedete con la piega a tre (a differenza di quanto mostrato nel video, dove viene fatta una piega a quattro).

---

Mi raccomando, siate pazienti e per la stesura dell'impasto fate esattamente come lui, soprattutto la cosa di schiacciare con il mattarello, perché così non rischierete di strappare la pasta.

Avvolgete l'impasto in pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero circa mezz'ora. Stendete il rettangolo, avendo cura che la piega sia alla vostra destra, tirandolo ad una lunghezza corrispondente a tre volte il lato corto e fate una piega a tre come mostrato nel video.

Avvolgete nuovamente in pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero circa mezz'ora. Ripetete la piega a tre e il riposo in frigo. Se fa eccessivamente caldo fate riposare 15' in frigo e 15' in freezer.

Fuori dal frigo dividete l'impasto in due e stendete le due porzioni ad una dimensione di 26 x 34 cm e uno spessore di circa 3-4 mm ciascuna. Il piano di lavoro deve essere infarinato a sufficienza, ma non esagerate!

Sbattete l'impasto sul piano di lavoro due volte, per favorire sfogliatura, dopodiché tagliate dei triangoli dalla base di 11 cm circa (io uso un coltello molto grande e affilato tipo da macellaio).

Fate riposare i triangoli per 20' in frigo prima della formatura.

Fuori dal frigo stirate leggermente la punta dei triangoli, praticate una piccola incisione in mezzo alla loro base e arrotolate con delicatezza i lembi senza premere né stringere troppo l'impasto.

Se fate i croissant la sera per il mattino lasciateli lievitare sulla teglia per un'ora, coperti con pellicola alimentare, dopodiché metteteli in frigo per tutta la notte.

La mattina tirate i croissant fuori dal frigorifero almeno due ore prima della cottura, spennellateli con dell'uovo sbattuto e passato attraverso un colino a maglia fitta muovendo il pennello dal centro del croissant verso l'esterno per evitare che l'uovo faccia attaccare gli strati della sfoglia. Copriteli con pellicola alimentare.

I croissant vanno lasciati lievitare a temperatura ambiente almeno due ore (quando fa molto caldo, altrimenti sono necessarie tre ore) e sono pronti quando tremano un po' come un budino quando la teglia viene leggermente scossa (non esagerate, dopotutto non vorrete mica compromettere la lievitazione!).

Se volete cuocerli il giorno stesso disponete i croissant su una teglia da forno coperta con carta oleata, spennellateli l'uovo sbattuto, coprite con pellicola alimentare e lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa 2-3 ore. Prima di cuocere i croissant spennellateli nuovamente con l'uovo sbattuto.

Preriscaldare il forno a 220° C per 5', cuocete per circa 10' dopodiché abbassate la temperatura a 200°C e cuocete ulteriori 10' o finché ben dorati. Fuori dal forno fate raffreddare su una gratella.

Il croissant alla cannabis nasce, come molte delle mie ricette, da un insieme di fattori che si accavallano, si inseguono, si sovrappongono e scompongono, fino a concretizzarsi in un'idea. Il più delle volte, da scartare.

Stavolta, partendo da un'estate trascorsa tra coltivazioni LEGALI (!) di canapa, passando attraverso l'elaborazione di articoli e ricette a base della stessa, cosa poteva uscirne?

Ma torniamo all'inizio. Canapa = '68. Troppo vecchia per non esserci, ma troppo giovane per viverlo in prima persona, ne ho subito da adolescente gli strascichi ed i racconti di chi ha partecipato, sentendomi emarginata e con il desiderio di essere nata una decina d'anni prima (poi mi è passato).

Per anni è stato tutto un: eravamo ribelli (con la canapa) – abbiamo lottato (per la canapa) – abbiamo condiviso (la canapa) – abbiamo ottenuto (il divieto di coltivare canapa).

Sì, certo, sto semplificando per amor di cronaca. Il '68 è stato altro e di più, ma confesso che “quella” era una cosa che colpiva molto la mia immaginazione da bambina. Per cui, quando questa estate mi è stato proposto di visitare delle coltivazioni di canapa per ricavarne ricette ed articoli, mi sono messa i pantaloni a zampa di elefante e mi sono portata l'autista perché-non-si-sa-mai.

Quindici ettari di canapa. Solo che era “sativa”, non “indica”, con un contenuto di alcaloide inferiore allo 0,2% e solo nelle foglie. Nessuna traccia nei semi e di conseguenza nella farina, nell'olio, nel latte. Un buon profumo, ma niente effetti collaterali ed al ritorno ho guidato io. In compenso, è gluten free, il che ne fa una “roba” buona.

Il passato non torna e ciò che è perso non si può rivivere. Però restano l'aroma, il sapore di fieno ed i croissant.

La ricetta ed il procedimento sono *copincolati* pari pari dal blog [Riseofthesourdoughpreacher](#) . Ho modificato solo la farina sostituendo 40 gr. di 350 W con altrettanta farina di canapa. Sativa, ahimè.



# Cornetti salati

terra e mare

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAFENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



94



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 cornetti salati
- ✓ 2 melanzane tonde violetta
- ✓ 2 zucchine
- ✓ 2 pomodori da insalata
- ✓ 2 caprini
- ✓ 2 cucchiari di olive taggiasche denocciolate
- ✓ 4 - 5 foglie di basilico
- ✓ 4 fettine di pesce spada affumicato
- ✓ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe bianco q.b.

## PROCEDIMENTO

Tagliare a fette non troppo spesse melanzane, zucchine e pomodori. Tritare grossolanamente le olive, ridurre a striscioline il basilico e a parte condire con un filo d'olio il pesce.

In una padella versare un filo d'olio e grigliare melanzane e zucchine da ambo i lati. In una ciotola versare il formaggio, unire olive, basilico, un pizzico di sale, pepe e mescolare bene.

Tagliare a i cornetti lasciando un lato attaccato. Spalmare su entrambi i lati un po' di crema al formaggio, farcire con fettine di melanzane, zucchine , pomodori e un po' di pesce.

Chiudere il cornetto e pronto da gustare.

Consiglio.

A seconda dei gusti personali si può variare:

CORNETTI: al farro, al sesamo, integrali, al naturale...

VERDURE: finocchi, rucola , rapanelli , barbabietola, cipollotti, peperoni...

PESCE AFFUMICATO: salmone , tonno, orata...



# Focaccia

con frittatine di zucchine, cipolle borettane e ricotta

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAFENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 strisce di focaccia genovese di circa 100 gr ciascuna
- ✓ 5 zucchini
- ✓ 6 cipolline borettane
- ✓ 6 uova intere grandi
- ✓ 150 g di ricotta vaccina
- ✓ 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- ✓ 6 - 7 fili di erba cipollina
- ✓ olio extravergine d'oliva q.b.
- ✓ sale fino q.b.
- ✓ pepe q.b.
- ✓ valeriana q.b.

## PROCEDIMENTO

Mondare e lavare le verdure. Grattugiare gli zucchini e tritare le cipolline. In una padella scaldare un filo d'olio aggiungere le verdure, sale, pepe e stufare a fuoco dolce per 5 - 7 minuti, fino a che risultano morbide.

Versare le verdure raffreddate in una ciotola ed unire ricotta, uova, Parmigiano Reggiano, ed erba cipollina tagliata. Aggiustare di sale ed amalgamare il tutto.

Scaldare una padella divisa in monoporzioni (tipo tigelliera) leggermente unta con un filo d'olio, versare qualche cucchiaino di composto e cuocere le frittatine per 5 - 7 minuti da ambo i lati (devono risultare dorate).

Tamponare le frittatine con carta da cucina e condire la valeriana con olio, sale e pepe.

Tagliare la focaccia, farcire con la valeriana condita e le frittatine calde o fredde.

### CONSIGLIO:

Se non si possiede la padella a monoporzioni (tipo tigelliera), si può preparare la classica frittata e tagliarla a pezzi.

È altrettanto buona cucinata in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 min o fino a doratura.



# Avocado Express

Focaccia con crema di avocado al lime, melanzane grigliate al profumo di menta e mandorle tostate

di Roberto Leopardi

del [blog RED TOMATO. Passione Rossa In Cucina](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- ✓ focaccia classica 1 pezzo (150 g circa)
- ✓ melanzana 6 fette
- ✓ mandorle sgusciate 10 g
- ✓ avocado maturo ½
- ✓ sale fino q.b.
- ✓ pepe nero q.b.
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ aglio 1 spicchio
- ✓ foglie di menta fresca q.b.
- ✓ lime succo di ½, scorza q.b.
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.

## PROCEDIMENTO

Lavate la melanzana e tagliatela per il senso della lunghezza a fette di medio spessore. Grigliatele su entrambi i lati utilizzando una piastra rovente. Fatele intiepidire, adagiatele poi su un piatto e conditele con olio, sale, lo spicchio d'aglio finemente tritato e alcune foglie di menta spezzettate.

Passiamo ora alla preparazione della crema di avocado. Tagliate il frutto a metà (conservate la parte che non utilizzerete in frigorifero: potrete sfruttarla per arricchire una semplice insalata), eliminate il nocciolo e con un cucchiaino prelevate tutta la polpa interna. Mettetela in una ciotolina e lavoratela con una forchetta sino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungete il succo di lime filtrato, un po' di scorza grattugiata, un filo d'olio, sale, pepe e noce moscata. Mescolate il tutto ed amalgamate. Tenete da parte in frigorifero.

Tritate le mandorle grossolanamente e fatele tostare su di una padella antiaderente calda per alcuni minuti rigirandole spesso.

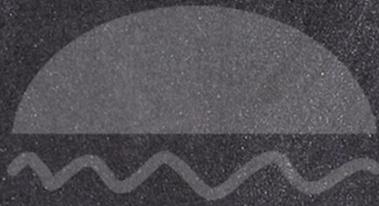
Tagliate la focaccia a metà, spalmate sul fondo la crema di avocado, adagiate le fettine di melanzana e guarnite con le mandorle.

È tutto pronto per gustare il vostro AVOCADO-EXPRESS!

Una semplice focaccia tradizionale, abbinata a ingredienti ed accostamenti particolari, può trasformarsi in un pranzo o uno spuntino davvero gourmet.

Questa ricetta è adatta anche ai vegetariani e contiene, come fosse uno scrigno, un atipico incontro di sapori e consistenze. Il gusto classico della focaccia vi regalerà un tour gastronomico che abbraccia la cucina mediterranea e i delicati sapori esotici.

La presenza del lime inoltre, conferisce quel tocco di freschezza che si adatta alla perfezione ai periodi caldi della bella stagione.



Un'alternativa senza glutine





# Schiacciatine di grano saraceno

gluten free

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTOVA](#)



*“Belli, sicuramente buoni tutti questi panini, ma se volessi un pane senza glutine?!?”*

Domanda prevedibile e più che legittima.

Come rispondono gli autori di LIBRICETTE.eu? Con la proposta Gluten Free di Maria Antonietta.

Ora non vi resta che prendere spunto dalle ricette precedenti e sibizzarrirvi a farcire queste deliziose schiacciatine di grano saraceno per ottenere panini senza glutine gustosi e stimolanti.

## INGREDIENTI PER 9 SCHIACCIATINE CIRCA

- ✓ 200 g di farina di grano saraceno
- ✓ 100 g di amido di mais
- ✓ 100 g di fecola di patate
- ✓ 250 ml d'acqua appena tiepida
- ✓ 1 bustina di lievito di birra liofilizzato
- ✓ 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- ✓ 1 cucchiaino di sale fino

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente setacciate la farina di grano saraceno con la fecola di patate, l'amido e il sale.

Sciogliete il lievito nell'acqua appena tiepida e versate lentamente nella farina, aiutandovi con un cucchiaino o un mestolo di legno. Quando il composto sarà ben amalgamato, unite l'olio e inglobatelo bene.

Lasciate riposare l'impasto, coperto, per 20 minuti. Prendete la leccarda e copritela con carta da forno.

Prelevate un po' d'impasto con un cucchiaino e depositatelo sulla carta da forno, continuate così fino ad esaurimento.

Mettete a lievitare per altre tre ore nel forno spento e chiuso.

Trascorso il tempo, togliete la leccarda dal forno, accendete quest'ultimo e portate la temperatura a 200°C. Mettete all'interno un pentolino con po' di acqua e, quando il forno avrà raggiunto la temperatura, infornate i panini per 20 minuti.

Ultimata la cottura, estraeteli e fateli raffreddare su di una gratella.

---

Buoni così, eccezionali farciti. Tagliate a metà la schiacciatina, spalmate un velo di senape aromatica su tutte e due le metà, mettete sopra del prosciutto crudo, qualche fettina di pomodoro e una foglia di radicchio rosso.

## Parliamone

Il grano saraceno non appartiene alla famiglia delle graminacee, ma a quella delle Poligonacee e quindi non contiene glutine, per questo motivo può essere consumato da chi ha problemi di celiachia.

La pianta è originaria dell'Asia e fu introdotta in Europa dai Turchi (da qui il nome di grano saraceno) e dai Crociati nel XIII secolo.

Attualmente la sua coltivazione è diffusa nell'Europa nord orientale dove il suo uso è molto diffuso. In Italia si coltiva nel Sud Tirolo e in Valtellina dov'è utilizzato per la preparazione dei famosi pizzoccheri e della polenta taragna.

È un alimento ricco di ferro e sali minerali, di vitamina B ed E. Contiene anche buone quantità d'aminoacidi essenziali e il valore biologico delle sue proteine è paragonabile a quello delle proteine della carne e della soia.

Queste schiacciatine sono ottime per tutti, ma in particolare per chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine essendone prive.

# Indice delle ricette

---

SUNDAY LUNCH ON STREET	15
IL PANINO PATRIOTTICO - PANE DI SEGALE CON POMODORINI AGRODOLCI E RICOTTA DI PECORA	18
FRANCESINO CON FAINÀ E GORGONZOLA	20
IL PANINO DELLA SFIDA	23
PANINI AL PARMIGIANO REGGIANO, SALAME E CIPOLLE DI TROPEA	26
PANE ARABO CON INSALATA CAESAR AL POLLO	29
IL PIEMONTESINO - PANINO CON SALSA VERDE, PEPERONI E ACCIUGHE	31
PANINI ALL'OLIO CON COCKTAIL DI GAMBERETTI	34
PLEASE SMOKING - PANINO AFFUMICATO CON PANCETTA, MELE E CIPOLLE	36
NORD ITALIA GOURMET	39
SPADACCINO - PANINO AL SESAMO CON TARTARE DI PESCE SPADA AGLI AGRUMI	42
A RITMO DI R&B, RABBIT&BLUEBERRY - BURGER BUN CON FILETTO DI CONIGLIO IMPANATO E FRITTO, MAIONESE DI MIRTILLI, CRUDITÉ DI CHAMPIGNON E SONGINO	44
CHI CHI BURGER - COCKTAIL SOSTANZIOSO	48
AMERICAN-GERMAN BRETZEL BURGER	52
MY CITY BURGER CON SCOTTONA, BUFALA E POMODORI SECCHI	56
AMERICALABRIAN BURGER TRA SCILLA E CARIDDI	59
ISOLA BURGER - HAMBURGER DI TONNO CON MAIONESE DI CAPPERI	63
I CECINI - PANINI CON HAMBURGER DI CECI, ZENZERO E COCCO	66
AMOR VEGANO - HAMBURGER DI CECI CON SALSA ALL'ERBA CIPOLLINA, CARPACCIO DI PERE WILLIAMS E DATTERINI ROSSI	69
CALABRIA CLUB SANDWICH	73
CLUB SANDWICH ALLA MODA DI ALBENGA	76
GAMBERINO - TRAMEZZINO CON GAMBERETTI E MAIONESE AL PEPE DI SZECHUAN	80
BAGEL AL SALMONE	82
LE TIGELLE DI MONICA E NICOLÒ	85
IL RISVEGLIO DELLA QUAGLIA - PANINO APERTO CON BACON CROCCANTE, UOVA DI QUAGLIA STRAPAZZATE E TARASSACO PICCANTE	87
TROPPO GIOVANE PER IL '68 - CROISSANT ALLA CANNABIS CON CREMA DI PEPERONI E PROSCIUTTO DI SUINO NERO	90
CORNETTI SALATI TERRA E MARE	94
FOCACCIA CON FRITTATINE DI ZUCCHINE, CIPOLLE BORETTANE E RICOTTA	96
AVOCADO EXPRESS - FOCACCIA CON CREMA DI AVOCADO AL LIME, MELANZANE GRIGLIATE AL PROFUMO DI MENTA E MANDORLE TOSTATE	98
SCHIACCIATINE DI GRANO SARACENO GLUTEN FREE	102

Maestro: "Lilo, perché sei tutta bagnata?"

Lilo: "Oggi è il giorno del panino! Ogni giovedì porto al pesce Pudge un panino col burro di arachidi!"

Maestro : "Pudge è un pesce?"

Lilo: "Oggi a casa non c'era più il burro di arachidi, perciò ho chiesto a mia sorella cosa potevo dargli e lei mi ha risposto -Un panino al tonno-. NON POSSO DARE DEL TONNO A PUDGE! Lei lo sa che cos'è il tonno?"

Maestro : "Un pesce?"

Lilo: "ESATTO È UN PESCE! SE DESSI DEL TONNO A PUDGE SAREI UNA PERSONA ABOMINEVOLE! HO FATTO TARDI PERCHÈ SONO ANDATA A COMPRARE IL BURRO DI ARACHIDI E QUESTO PERCHÈ A CASA AVEVAMO SOLO QUELLO SCHIFO DI TONNO!!!"

Maestro: "Lilo ma perché è tanto importante?"

Lilo: "Pudge controlla il tempo"

Dal film Lilo&Stitch  
Walt Disney Pictures - 2002





Tra due fette di pane  
PANINI & C. GOURMET

E-book

Autori vari  
Aprile 2017

---

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) - [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)

