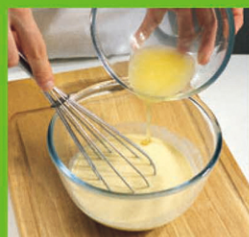


MINUTO X MINUTO

cucina

rapida



 **GIUNTI** DEMETRA

Licenza edgt-560-768368-8349fe2 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

CUCINA

MINUTO PER MINUTO



cucina rapida

Progetto grafico e impaginazione: Cinzia Chiari

Realizzazione editoriale a cura di
EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze

Le ricette e i testi sono parzialmente tratti dai seguenti volumi:
BBQ, 100 ricette per il barbecue; Cucchiaino verde; Dolci al cucchiaino a cura di Paola Scolari; *Formaggi, Un mondo di sapori; Il libro delle grigliate; Il libro delle verdure, insalate e legumi; Microonde, la cucina facile e veloce; Voglia di cucinare; Yogurt, come farlo e... tante ricette gustose* di Elisabetta Parona; *Wok, 100 ricette di cucina italiana*, tutti editi da Giunti.

Si ringrazia lo *Chef de cuisine* Carla Marchetti
per la preparazione delle ricette pubblicate.

Avvertenza e legenda

Se non altrimenti specificato, le dosi consigliate nelle ricette sono indicate per 4 persone.



Ricette da eseguire con il microonde



Ricette da eseguire con la pentola a pressione

www.giunti.it

© 2005, 2010 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844039554

Edizione digitale realizzata da Semplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

Cucinare veloce

Segreti per fare prima in cucina	8
Qualche consiglio per ogni portata	10
Attrezzatura	12
Congelare...	14
... e scongelare	16

A tavola in 5 minuti

Palline di melone e groviera	23
Barchette alla crema di stracchino	23
Valigette di pomodori secchi	23
Bocconcini di pere vestiti	24
Crudità di agrumi e cicoria	24
Carpaccio di porcini, mele verdi e noci	24
Sinfonia mediterranea	24
Hummus	25
Rotolini di Praga	25
Guacamole	25
Farfalle con speck e robiola	26
Gnocchi con vongole e pesto	26
Gnocchi al provolone e salsa	26
Tagliatelle pecorino, pinoli e limone	26
Pennette alla ricotta, limone e basilico	28
Sedanini alla menta	28
Spaghettoni al sapore mediterraneo	28
Stracciatella della nonna	28
Scaloppine con la fontina	29
Tonno di Morfeo	29
Carpaccio alla frutta secca	29
Carpaccio di pesce spada all'arancia	30
Tartara di salmone all'aceto balsamico	30
Filetti di sogliola all'arancia	30
Carpaccio di palamita	32
Uova al curry	32

Sedano con salsa di caprino	32
Cipollette alla pancetta	32
Muesli di miglio	34
Gelato al cioccolato e mix di frutta	34
Macedonia di frutta con germogli	34
Yogurt da bere alla menta	34
Panna, amaretti e marron glacé	34
Mousse di albicocche	35
Fichi caldi al rum	35
Crema golosa di papaya	35
Ananas flambé	35
Pesche sciropate al brandy	35
<i>Crema di pere e mascarpone</i>	37

A tavola in 10 minuti

Pomodorini allo stracchino	39
Bruschette al pâté di melanzane	39
Spiedini d'uva	39
Polpa di granchio e cuori di palma	40
Acciughe marinate al mandarino	40
Bignè di formaggio	40
Limoni ripieni alla corsara	41
Pere al gorgonzola e mascarpone	41
Riso basmati all'orientale	41
Spaghetti al pesto di spinaci	41
Pappardelle pancetta, ricotta e zafferano	42
Fusilli ai gamberetti nel pesto	42
Risotto montanaro veloce	42
Tagliatelle al radicchio paglia e fieno	43
Risotto marinaro veloce	43
Rigatoni al bacon e uva	43
Zuppa di cipolle	44
Risotto marinaro nel pompelmo	44
Fettuccine agli scampi e curry	44
Paccheri alla campana	46

sommario

Linguine alla frutta secca	46	Cuoricini di carciofo aromatici	64
Zuppa pavese	46	Bignè tartufati al formaggio	65
Crema di zucca	46	Olive speedy	65
Risotto mare e orto	47	Barchette "a vela" di pere e pinoli	65
Sfilaccetti di manzo allo scalogno	47	Tavolozza di Picasso	66
Tartara all'arancia	47	Ricco antipasto d'estate	66
Cotoletta alla milanese	49	Cartoccio di orecchiette ai broccoli	68
Costolette flambé in salsa verde	50	Pasta delizia con noci e baccalà	68
Filetto flambé in salsa beige	50	Farfalle in fantasia di verdure	68
Petti di pollo in crema di curry	50	Spaghettini alla russa in gorgonzola	69
Merluzzo alla contadina	50	Zuppa di patate e porri	69
Filetti di cernia ai due pepe	51	Gnocchi gialli con fonduta di bufala	70
Carpaccio di branzino e salmone	51	Linguine con scampi e limone	70
Pesce spada al cartoccio	51	Spaghetti del Castelluccio	70
Carpaccio con cavolo rosso	52	Penne con radicchio	72
Sardine impanate ai pistacchi	52	Zuppa del pescatore alla vodka	72
Medaglioni con salsa di crescione	52	Ravioloni casalinghi	72
Sformatini di formaggio e cotto	52	Pasta alla puttanesca	73
Cozze al lime e cedrina	54	Crema di ceci con code di gamberi	73
Fiori di zuccina ripieni alla ricotta	54	Risotto verde al pistacchio	75
Carote in salsa di cognac	54	Vellutata ai carciofi	76
Stufato saporito di verdure	55	Pollo ai funghi e anacardi	76
Nidi di uova e porcini	55	Mozzarella in carrozza	76
Carpaccio di zucca	55	Spiedini di capesante al prosciutto	77
Cappelle di ovoli al cartoccio	55	Cordon bleu agli champignon	77
Pomodori verdi fritti	56	Merluzzo con pomodori verdi e timo	77
Torta al cacao	56	Gamberetti ai peperoncini	78
Banane alla griglia con cuore di mirtillo	56	Involtoni di formaggio al balsamico	78
Uva e fichi in gratin allo zabaione	56	Spiedini misto mare con salsa di lime	78
Coppette di panna e pan di Spagna	58	Ricotta e zenzero su letto rosso	80
Coppe di mascarpone alle noci	58	Fettine di manzo ai peperoncini verdi	80
Profiteroles con farcia di gelato	58	Involtoni alle uova	81
Coppe di crema al caffè	58	Pollo fritto al sesamo	81
Crema di zabaione	59	Nidi rossi di uova	81
Albicocche farcite alla ricotta	59	Piccata alle zucchine e menta	83
Macedonia nell'anguria	59	Carote all'aneto	84
Arance con caramello e cannella	60	Frittelle fortunate	84
Dessert amalfitano	60	Insalata di cipolline fresche e melissa	84
Gazpacho di frutta	60	Pomodori fritti con riccioli di speck	86
Spiedini ai tre frutti	60	Cime di broccoli in agrodolce	86
		Cipolle fritte ad anelli	86
		Rösti di patate	87
		Ratatouille in pochi minuti	87
		Porri al curry	87
		Sedano alla senape in olive nere	87
		Coppette allo zabaione	88

A tavola in 15 minuti

Bignè saporiti di tonno	63
Coppetta di avocado ai gamberi	63
Fagottini di bresaola alla robiola	64
Vol-au-vent al formaggio alle erbe	64
Bocconcini di pesce spada	64

sommario

Sformatini di pesche	88	Polpettine di granchio	110
Trionfo di fragole	88	Vol-au-vent ai gamberetti e champignon	110
Budino al caffè	90	Crostini con pâté e carote	110
Composta ricca di frutta secca	90	Risotto brie e noci	113
Biscottini "all'ultimo momento"	91	Tortiglioni con ricotta e broccoli	114
Crema di lamponi e mirtilli	91	Minestrone veloce	114
Ciambella alle mandorle	91	Involtini di vitello tartufati	114
A tavola in 20 minuti		Polipetti in umido	114
Vol-au-vent ripieni di carne	93	Seppie in zimino	115
Ostriche saltate allo spumante	93	Anatra al pepe	115
Caprino al profumo di fico	94	Bistecchine di vitello nappate	116
Stuzzichini ricotta e zafferano	94	Involtini di spada al pecorino	116
Crostini di gamberetti al cumino	94	Polpettone all'aroma di limone	116
Triangolini alla robiola	94	Spezzatino di vitello veloce	118
Sfoglie alle olive	95	Gamberoni grigliati	118
Tomini al miele sulla piastra	95	Granchi con salsa al dragoncello	118
Salvia frita	95	Uova, mela, uvetta e curry	119
Gamberi sfiziosi	95	Asparagi golosi	119
Timballo di gnocchi	96	Sformato di zucchine	119
Linguine al cartoccio	96	Cartoccio di verdure	120
Pennette alla russa	96	Peperoni dolci al curry	120
Minestra di patate	98	Pere al cioccolato	120
Spaghetti al radicchio rosso	98	Budino alle noci	121
Zuppa di fave fresche	98	Sfogliette ripiene di banane	121
Risotto al limone	99	Soufflé mignon al cioccolato	121
Cannelloni ricotta e verdura	99	Biscottini tropicali	121
Aringhe al modo inglese	99	Crème caramel	123
Costine di maiale al ribess nero	99		
Filetto ripieno alla griglia	100		
Spiedini di maiale	100	Indice delle ricette per tipologia	125
Calamari in salsa di zenzero	100		
Scamorze allo spiedo	100		
Manzo lessato al profumo di sedano	102		
Pollo con crema di lenticchie	102		
Vitello alla pizzaiola	102		
Finocchi grigliati con salsa di mandorle	103		
Lenticchie saporite	103		
Peperonata con olive e acciughe	103		
Fagottini di radicchio rosso	104		
Panna cotta al caffè	104		
Tiramisù	104		
Crêpe ai frutti di bosco	107		

A tavola in 25 minuti

Toast di gamberetti e sesamo	109
Olive ripiene all'ascolana	109

Le ricette in corsivo sono spiegate
con foto step by step.



Cucinare veloce

È possibile conciliare la buona tavola con il tempo sempre più tiranno? Come non farsi sopraffare dai mille impegni quotidiani riducendosi a piatti frettolosi e ripetitivi che certo non dispongono al buonumore? Questo libro è interamente dedicato a chi non può o non vuole passare ore e ore in cucina. Se siete donne in carriera alla ricerca di un difficile equilibrio tra lavoro, famiglia e tempo libero; inguaribili single stanchi di cucinarsi le solite uova al tegamino; studenti oppressi dallo stress pre-esame che non vogliono cedere a una dannosa anarchia alimentare; o lavoratori con pause pranzo cortissime, ecco per voi ricette sane e gustose, suddivise per tempi di realizzazione (5, 10, 15, 20, 25 minuti). Dall'antipasto al dessert, la scelta è ampia. Scoprirete che si può cucinare velocemente senza rinunciare al gusto, risparmiando minuti preziosi, utilissimi per sedersi comodamente, rilassarsi e godere di gustosi manicaretti, con grande vantaggio per la salute. Senza cadere negli eccessi di chi sostiene che si dovrebbe masticare un boccone almeno 30 volte, è comunque dimostrato che una corretta masticazione e una corretta postura a tavola sono il viatico per una buona forma fisica e psichica, per allontanare lo stress, favorire la buona digestione, guadagnare in energia e vitalità.

Se vi manca il tempo per il consueto arrosto della domenica, trovare valide alternative è facile... Tuttavia non ci si può improvvisare: bisogna studiare prima di tutto l'abc!!! Ecco quindi le basi del "fast food", la cucina veloce. Prima di inoltrarvi nella preparazione delle ricette, date un occhio a questi consigli preliminari: anche solo 5 minuti saranno utili per risparmiare tempo prezioso.

ricordate che

Nei tegami larghi a bordi bassi i cibi cuociono più in fretta che nelle casseruole a bordi alti, dove il cibo sta ammonticchiato invece che uniformemente distribuito.

SEGRETI PER FARE PRIMA IN CUCINA

Programmare in anticipo

Vi farà risparmiare tempo prezioso: nel week-end buttate giù una lista dei pasti che cucinerete in settimana. Prima di cucinare, radunate tutto l'occorrente, dagli ingredienti alle pentole. Acquistate con intelligenza tattica: se comprate ingredienti che potrete utilizzare in più di una ricetta, non perderete tempo cercandoli affannosamente all'ultimo momento.

Il battuto pronto

La base di una buona cucina è sempre il battuto. Ma non è indispensabile perdere tempo nel mondare e tritare verdure: spazio quindi al battuto già pronto surgelato, reperibile anche nei supermercati.

Più piccolo, più veloce

Acquistate verdura già lavata e tagliata, sia fresca che surgelata: più è piccolo un ingrediente, prima si cucina. Gli alimenti finemente affettati, tagliati a cubetti, tritati o grattugiati cuociono più in fretta di quelli interi. Un minestrone si cuocerà molto più velocemente se farete ricorso a ortaggi puliti, tagliati in pezzi piccoli e surgelati.

Avanzi, perché no...

L'ospite ha dato buca oppure avete esagerato nelle porzioni. Cosa fare degli avanzi? Non buttate la pasta avanzata: potete fare una deliziosa frittata che, con un contorno di insalata e pomodori, si trasforma in una cena veloce e gustosa. Con gli avanzi di un risotto potete preparare deliziose polpette con l'aggiunta di un uovo sbattuto e dell'olio bollente. Con gli avanzi di un arrosto preparare gustosi involtini sarà un gioco da ragazzi: tagliate a fette la carne, farcitela con speck, salvia e bufala. Chiudete con uno stecchino e gratinate in forno.

Salse speedy

L'asso nella manica della cucina veloce è la salsa. Molte salse già pronte possono essere usate come condimenti istantanei per diversi piatti. Provate ad esempio a condire la carne di manzo o di pollo con la senape di Digione, o il riso e le verdure con la salsa di soia o il gomasio. Il tabasco può essere aggiunto alle zuppe, alle salse e ai brasati per dare un gusto moderatamente piccante e l'acidulato di umeboshi – reperibile nei negozi di alimentazione naturale – sarà un magnifico condimento per insalate e crudità.

Arricchire con le spezie

Fate ricorso agli aromi gustosi delle spezie, facili da conservare e sempre pronte all'uso: pepe in grani o macinato, peperoncino, zafferano, noce moscata, chiodi di garofano, cannella ecc.

tritare il prezzemolo



Lavate il prezzemolo ed eliminate i gambi, anche quelli piccoli delle foglie.



Proseguite fino a formare un gruppetto di foglie consistente.



Tritate tenendo la punta della lama verso il tagliere e sollevando il manico.

tritare le cipolle



Dopo averla tagliata longitudinalmente a metà, tagliatela a fettine in verticale, facendo attenzione a lasciare le fette attaccate alla base.



Tagliate quindi la cipolla a fettine piuttosto sottili anche in senso orizzontale. Attenzione a non ferirvi.



Procedete infine a tagliare la cipolla anche trasversalmente, riducendola così a un trito fine.

QUALCHE CONSIGLIO PER OGNI PORTATA

Primi

Perfetta per guadagnare tempo è la pasta gratinata: cuocete al dente delle zite o una pasta di spessore consistente, conditela in una pirofila con un sugo già pronto, provola affumicata, mozzarella e parmigiano. Dopo averla fatta riposare in frigorifero – per risparmiare tempo potete prepararla addirittura la sera prima – infornate a 210 °C fino a gratinatura... ecco pronto in 7 minuti.

Se avete voglia di un risotto non spaventatevi: nel microonde vengono benissimo e in pentola a pressione riescono perfetti in 10 minuti. Per i sughi la regola di base è avvantaggiarsi: se utilizzate spesso una particolare salsa, preparatene una grande quantità in anticipo e conservatela in singole porzioni nel freezer. Ricordatevi poi che la pasta fresca cuoce in 2-3 minuti e sono in molti a trovarla più gustosa di quella secca.

Secondi

Se volete dimezzare il tempo di cottura di una carne ai ferri, passatela sulla piastra per 30 secondi per parte e terminate la cottura 1-2 minuti nel microonde: le due cotture, esterna e interna, la renderanno croccante e cotta a puntino! Bolliti, umidi e arrosti si possono cucinare in pentola a pressione guadagnando un bel po' di tempo e si possono condire con la salsa verde al prezzemolo, rapida da preparare con il robot. Per fare veloce privilegiate la cottura al cartoccio (soprattutto per il pesce) e alla griglia.

Contorni

Tenete sempre a portata di credenza fagioli e ceci in scatola: possono essere utili all'ultimo tuffo. Spazio anche alle verdure surgelate (pisellini, spinaci, funghi, carote, patate). Privilegiate l'uso del wok, la pentola a pressione, il microonde, la griglia e la cottura al cartoccio, metodi di cottura che vi faranno risparmiare tempo. Inoltre si manterranno meglio i principi nutritivi, vitamine e sali minerali.

Dolci

Forse non tutti sanno che, con la pentola a pressione, il crème caramel è a portata di tempo, e che i dolci nel microonde, soprattutto budini e composte di frutta, vengono benissimo. Anche sciogliere il cioccolato fondente o ammorbidire il burro è più facile con questo elettrodomestico, al posto del tradizionale bagnomaria: regolatelo a media potenza e abbiate l'accortezza di mescolare spesso. Tenete in frigo il pan di Spagna già pronto, da farcire a piacere, come anche pasta frolla e brisée surgelate. Anche la crema pasticcera si può fare nel microonde e lo zabaione è un ottimo dessert all'ultimo tuffo. I frutti di bosco si possono comprare surgelati e all'occorrenza vanno benissimo per guarnire le vostre preparazioni.

pan di Spagna



Montate a neve ferma gli albumi con 150 g di zucchero.



Battete i tuorli con lo zucchero rimanente fino a ottenere un composto schiumoso e soffice.



Amalgamate il composto di tuorli e zucchero a quello con gli albumi montati a neve.



Unite il lievito in polvere alla farina e aggiungeteli al composto.



Versate tutto in una teglia e cuocete in forno preriscaldato a 170 °C.

ATTREZZATURA

Il forno a microonde

Cuocendo i cibi dall'interno (scaldando l'acqua che essi contengono) il forno a microonde consente una cottura a fondo molto rapida, senza la necessità di una continua sorveglianza. Molti forni attualmente in commercio sono dotati anche di un grill tradizionale, che permette di ovviare al pallore dei cibi tipico della cottura a microonde. Altri vantaggi del forno a microonde sono la facilità d'uso, la praticità, il risparmio energetico, nonché un impiego molto contenuto di grassi e sale, con risultati gustosi ma "dietetici". Gli alimenti, inoltre, mantengono il loro sapore, il loro aroma naturale, e tutti i valori nutrizionali: in particolare le verdure conservano tutte le vitamine e i sali minerali, grazie all'utilizzo di pochissima acqua, e una consistenza soda grazie ai brevi tempi di cottura.

La pentola a pressione

La pentola a pressione permette di cucinare una grande varietà di cibi senza aver l'obbligo di sorvegliare continuamente la cottura: dalla polenta al risotto, dal minestrone alle patate lesse. Volendo utilizzare la pentola a pressione per cucinare ricette tradizionali, che richiederebbero recipienti di cottura normali, è importante ricordare che le quantità di acqua o brodo dovranno essere notevolmente ridotte e che i tempi di cottura risulteranno più che dimezzati rispetto a quanto previsto nelle ricette stesse. Nelle pentole a chiusura ermetica la dispersione di aromi naturali è nettamente inferiore rispetto alla cottura tradizionale, per cui si possono ridurre le quantità di sale, pepe, spezie, aromi e condimenti. Tenete presente che la pentola a pressione non rosola, stufa: pertanto la doratura e la rosolatura degli alimenti deve essere fatta prima della cottura a pressione o al termine.

Il wok

Pentola, padella, casseruola, recipiente per la cottura al vapore, il wok è uno strumento dalla forma semisferica che offre alcuni indubbi vantaggi, tra cui un'ottima distribuzione del calore e una veloce evaporazione dei liquidi. Le cotture nel wok sono brevi (anche se la preparazione risulta un po' più lunga, ma si può fare in anticipo) e con poco olio o condimento: gli alimenti vengono appena scottati, così da mantenere inalterati sapori e principi nutritivi.

Griglia e cartoccio

Il metodo di cottura delle pietanze alla griglia è estremamente piacevole e semplice. Il barbecue permette di cucinare sia pezzi piccoli o sottili di carne (bistecca, petti di pollo, filetti di pesce), sia grossi tagli, come la spalla di maiale, senza bruciarli. Il cibo oltre che sopra le braci può essere cucinato anche all'interno di queste, al cartoccio. Allo scopo è sufficiente avvolgerlo in fogli di carta metallizzata (o vegetale) a uso alimentare.

carne alla griglia



Ponete la carne sulla griglia già calda e lasciatela cuocere per 3-4 minuti.



Ruotatela di 90° per far sì che la griglia stampi un reticolato sulla superficie.



Girate le bistecche e ripetete tutte le operazioni.

pollo alla griglia



Marinate il pollo a pezzi in olio e un trito di spezie. Sgocciolatelo poi bene.



Ponete i pezzi di pollo sulla griglia e cuoceteli per 15 minuti.



Girateli e cuoceteli dall'altra parte per altri 15 minuti.

CONGELARE...

I prodotti, prima della congelazione, devono essere sistemati in idonei imballaggi allo scopo di prevenire e contenere le inevitabili modificazioni delle caratteristiche organolettiche.

- Recipienti di cartone paraffinato e vaschette di alluminio (queste ultime da evitare se poi vogliamo eseguire la cottura al microonde): sul coperchio è possibile annotare contenuto e data di preparazione e inoltre vanno anche in forno.
- Sacchetti per la surgelazione di varie dimensioni: di solito è bene corredarli con etichette. Poiché l'acqua, congelando, aumenta di circa il 10% il proprio volume, è consigliabile non riempire completamente i recipienti, lasciando uno spazio di circa 1 cm dalla chiusura.
- Rotoli di film plastico e di carta metallizzata.
- Termosaldatore elettrico per sacchetti (facoltativo, costoso, ma efficace).
- Etichette: sarebbe meglio fossero di colore diverso per ogni genere di alimento conservato, per capire a colpo d'occhio cosa vi capita fra le mani.
- Un paio di vassoi che possano essere infilati nel congelatore, serviranno per la surgelazione rapida.
- I vasetti vuoti dello yogurt, o certe vaschette in cui vengono venduti passati di frutta e alcuni tipi di formaggio fresco, andranno benissimo per surgelare il condimento della pasta (salsa di pomodoro, pesto, ragù o altro) o per piccole quantità di verdure miste per soffritto (sedano, carota e cipolla).
- Le vaschette di polistirolo in cui viene venduto il gelato artigianale sono adattissime a surgelare erbe aromatiche o cibo particolarmente odoroso perché, a perfetta tenuta ermetica, impediscono la dispersione degli aromi.
- L'apparecchio per eliminare l'aria dai contenitori (efficace, ma costoso).

Se disponete di un congelatore orizzontale, è opportuno che esso sia fornito di pannelli a rete e cestini, così che possiate raggiungere gli alimenti con facilità e riconoscere immediatamente quello di cui avete bisogno. In un apparecchio della capacità di 100 l circa (uno dei meno capienti) è possibile stivare dai 60 ai 70 kg di prodotti surgelati. I congelatori verticali con i loro scomparti, cassetti, cesti scorrevoli, permettono di inventariare gli alimenti conservati a colpo d'occhio, e anche di servirsi velocemente e con facilità; inoltre, occupano meno spazio dei congelatori orizzontali. La loro capacità può variare dai 50 ai 600 litri. Un congelatore verticale della capacità di 100 l circa permette di stivare 50-60 kg di alimenti. Tenete presente che una persona che vive in città, avrà bisogno di una disponibilità di stoccaggio di 60-80 litri. Viceversa, chi vive in campagna e surgela per la quasi totalità delle sue necessità, avrà bisogno di una capacità di 80-120 litri.

La durata della conservazione degli alimenti è strettamente legata alla temperatura di conservazione. L'influenza della temperatura varia, però, a seconda della natura dell'alimento. Può essere utile consultare la tabella riportata a pag. 17.

come surgelare la verdura (carciofi)



Dopo aver lavato i carciofi, mondateli delle foglie dure e delle punte.



Divideteli a metà togliendo tutte le barbe interne.



Immergete i carciofi in acqua acidulata con limone.



Distendeteli bene su un canovaccio e lasciateli ad asciugare.



Dopo averli ben sgocciolati, metteteli in sacchetti di polietilene.



Sigillate i sacchetti, eliminando più aria possibile, ed etichettateli.

... E SCONGELARE

È importante sapere scongelare gli alimenti nel modo corretto: ogni singolo prodotto richiede un trattamento idoneo. Bisogna, inoltre, tenere presente che, negli alimenti scongelati a caldo, a causa del processo di presurgelazione e a volte della successiva scottatura, la cottura richiede un tempo inferiore di circa 1/3 rispetto agli alimenti freschi. Almeno le prime volte, controllate spesso lo stato di cottura dei cibi così da non superare quella ottimale. Invece, per quanto riguarda i metodi di scongelazione in frigorifero o a temperatura ambiente, se non è necessaria la cottura ulteriore o il riscaldamento, i cibi vanno consumati quando hanno raggiunto la temperatura ottimale di 12-15 °C. Solo in questo caso, infatti, potranno mantenere le loro caratteristiche originarie.

Scongellare a freddo

- In frigorifero la scongelazione procede lentamente, ma questo metodo presenta il vantaggio di non provocare alterazioni apprezzabili nella qualità dell'alimento, in quanto la temperatura esterna non supererà mai i 4 °C.
- In acqua corrente fredda la scongelazione è rapida, ma è necessario che non vi sia un diretto contatto con l'acqua; bisogna così proteggere il prodotto con un imballaggio impermeabile: il dilavamento dovuto allo scorrere dell'acqua provocherebbe la perdita di principi nutritivi e alterazioni di sapore e aroma.
- A temperatura ambiente è possibile scongelare solo prodotti di piccole dimensioni. Infatti prodotti più voluminosi richiedono molto tempo: ciò produrrebbe la scongelazione della parte esterna dei cibi prima di quella interna, e la conseguente degradazione della parte già scongelata prima ancora che la seconda abbia raggiunto la temperatura ambiente.

Scongellare a caldo

- È possibile scongelare i prodotti in aria calda, ma solo quegli alimenti che posseggano un grado di umidità medio-alto, per non provocare disidratazioni superficiali o formazioni di condensa.
- Il forno a microonde è estremamente utile: la scongelazione degli alimenti richiede pochi minuti e non ne altera le caratteristiche organolettiche. In questo caso non utilizzate imballaggi di metallo.
- La maggior parte degli ortaggi, e qualche prodotto animale, può essere direttamente cotto in acqua bollente o in olio caldo, in forno o nel microonde senza bisogno di preventiva scongelazione. Tenetelo presente nella fase di imballaggio in quanto, a seconda del metodo di cottura che adatterete, dovrete predisporre adeguati contenitori. Inoltre, in questo caso sono da evitare i normali contenitori in plastica.
- Se si utilizza il microonde per scongelare della carne, questa dovrebbe poi venire immediatamente cucinata: alcune parti potrebbero infatti riscaldarsi e quindi iniziare a cuocere già durante lo scongelamento.

Durata di conservazione nel freezer

ALIMENTI	TEMPO IN MESI		
	-18 °C	-25 °C	-30 °C**
Ortaggi	8-12	18	24
Burro	6	10	12
Formaggi	4	6	6
Precucinati	2-4	6	6
Dolci	6	8	12
Frutta	12	18	24
CARNE			
Manzo*	8-12	12	18
Vitello*	4-5	10	15
Agnello*	8-12	12	18
Maiale*	4-5	10	15
Pollo	10-12	12	18
Coniglio, oca	4-6	-	-
Anatra, tacchino	4-6	12	12
Selvaggina	6-10	12	12
PESCE			
Magro	3	6	9
Grasso	2	6	6
Crostacei	3	10	12
Molluschi	3	10	12

* Se il taglio di queste carni è grosso, i tempi di conservazione aumentano, se piccolo diminuiscono di 1/4, 1/3 circa.

** I congelatori domestici in genere non arrivano ai -30 °C; vanno dai -18 ai -24 °C. In genere la temperatura ottimale è -20 °C.

Tempi di scongelamento al microonde

ALIMENTI	PESO (g)	POTENZA	I FASE	PAUSA	II FASE
CARNE					
Pezzo intero	500	bassa	5'	5'	6'
Spezzatino	400	bassa	4'	5'	5'
Macinata	600	bassa	4'	5'	5'
POLLAME					
Intero	500	bassa	7'	5'	8'
A pezzi	500	bassa	5'	5'	5'
PESCE					
Intero	400	bassa	5'	3'	4'
A tranci	200	bassa	3'	3'	3'
Gamberi	200	bassa	3'	6'	2'
PANE					
Panini	100	alta	20"	3'	10"
Casalingo	500	alta	3'	2'	2'
ALTRO					
Minestrone	500	alta	8'	-	-
Ragù	500	alta	8'	-	-
I tempi sono da considerare con una certa elasticità.					

ricordate che

Non si possono usare contenitori di alluminio. Lo scongelamento deve avvenire a bassa intensità di potenza, e con intervalli di riposo; gli alimenti così non perderanno i loro valori nutritivi. Se il vostro forno non possiede la funzione specifica, fate andare al massimo per circa 1/2 minuto (nel caso di carne, pollame, o pesce, anche oltre 1 minuto), e poi lasciate riposare per circa 1 minuto e 1/2; ripetete l'operazione per alcune volte fino a parziale scongelamento, poi lasciate riposare ancora.

Tempi e sistemi di cottura

ALIMENTI	TEMPI IN MINUTI		
			
PASTA E RISO			
Pastine da brodo	3-4	2-5	-
Riso in bianco	12-16	5-7	12-16
Risotto	15-18	6-10	15-18
Spghettini e vermicelli	5-7	2-4	-
Spaghetti, bucatini, linguine	6-10	5-6	-
Tagliatelle, fettuccine all'uovo (fresche)	3-10	-	-
CARNE			
Agnello (a pezzi)	30-40	15-20	12-15
Coniglio (a pezzi)	40-50	15-18	13-15
Fagiano	50-60	20-25	13-15
Maiale	40-50	15-18	15
Manzo (arrosto)	40-50	20-25	10-15
Manzo (brasato)	80-100	50	20-22
Oca (a pezzi)	60-80	45	15-20
Ossobuco di vitello	100-120	20-25	15-18
Pollo	40-50	15-20	12
Roast-beef	15-20	6-8	6-8
Vitello	30-40	20-25	12-15
PESCE			
Alici, aguglie	6-8	3	5-6
Baccalà	20-30	6-10	10-12
Cozze	8-10	6	6-7
Dentice	20-25	10	8
Gamberetti	2-3	2-3	2-3
Luccio	20-25	6	8-10
Merluzzo	10-15	6	6-8
Nasello	10-12	5	6-8

Tempi e sistemi di cottura

ALIMENTI	TEMPI IN MINUTI		
			
Palombo (tranci)	20-25	3-4	6-8
Salmone	15-20	3-4	4-6
Scampi	10-15	5-6	4-5
Sgombri	20-25	3-4	6-8
Sogliola	10-15	3-4	4-5
Spada (tranci)	10-15	3-4	6-8
Triglia	15-20	3-4	4-6
Trota	15-20	2-6	5-7
VERDURE			
Asparagi	12-15	5-6	8-10
Barbabietole	30-40	18-20	18-20
Broccoli	20-25	10	10-15
Carciofi	30-40	12-15	10-15
Carote (a fette)	15-18	4-6	8-10
Cavolfiore	15-20	4-5	8-10
Cavolini di Bruxelles	10-15	4-6	8-10
Cavolo rosso (affettato)	25-30	8-10	10-12
Cipolle intere	20-25	6-8	10-12
Cipolle a pezzi	15-20	5-6	8-10
Cipolline	25-30	5-7	8-10
Coste, erbe	10-15	5-7	5-6
Fagioli freschi	50-60	15-20	12-15
Fagiolini verdi	10-12	3-5	8-10
Fave	20-30	6-8	8-10
Finocchi	15-20	5-6	8-10
Funghi	12-15	4-5	3-4
Melanzane	15-20	6-7	8-10
Patate	15-20	8-10	8
Piselli	15-20	3-5	8-10

Tempi e sistemi di cottura

ALIMENTI	TEMPI IN MINUTI		
			
Pomodori	10-15	2-3	6-8
Porri	10-15	5-6	6-8
Rape	25- 30	12-14	8-10
Sedano	20-25	7-8	10
Spinaci	8-10	3-4	5-6
Verza	15-20	4-5	8-10
Zucca (a pezzi)	20-25	4-5	10-15
Zucchine	15-20	6-8	7-8
FRUTTA			
Albicocche	3-4	-	5
Castagne	40-50	-	15-20
Ciliege	6-8	-	4
Fichi	5-6	-	3
Mele (a pezzi o a fette)	10-12	-	4
Mele (intere)	15-20	-	6
Pere (a pezzi o a fette)	10-12	-	4-5
Pere (intere)	15-20	-	6-8
Pesche (a pezzi o a fette)	4-5	-	5
Pesche (intere)	5-6	-	6
Prugne	8-10	-	6



cottura con sistema tradizionale



cottura con pentola a pressione



cottura con forno a microonde

I tempi indicati sono relativi a quantitativi di circa 500 g;
i tempi del microonde cambiano in base alla potenza usata;
in rosso sono evidenziati i tempi superiori ai 25 minuti.



A tavola in 5 minuti

◀ **Palline di melone e groviera**

1 melone grosso o 2 meloncini piccoli, groviera, kirsch, menta piperita o origano freschi, sale, pepe.

Prendete il melone; quindi tagliate la calotta a 4 cm dal gambo (se impiegate due meloni piccoli, tagliateli a metà). Eliminate semi e filamenti con un cucchiaino. Con l'apposito scavino estraete la polpa, formando tante palline. Mescolate le palline di melone a un'uguale quantità di dadini di groviera; cospargete il tutto di kirsch e insaporite con un po' di pepe. Riponete il composto dentro il melone svuotato (oppure nelle due metà dei meloncini). Aggiustate leggermente di sale poco prima di servire. Decorate con foglie aromatiche fresche a piacere.

Barchette alla crema di stracchino

1 sedano bianco, 300 g di stracchino, 2,5 dl di panna montata, 1 cucchiaino di brandy, 50 g di parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe.

Lavorate lo stracchino con la panna, il brandy e il parmigiano, fino a ottenere una crema omogenea. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Lavate e mondate il sedano. Disponete i gambi su un vassoio, farciteli con la crema. Riponete in frigorifero fino al momento di servire.

Valigette di pomodori secchi

16 pomodori secchi, 2 cucchiaini di capperi sottaceto, 1 cucchiaino di olive verdi snocciolate, 75 g di caciocavallo stagionato, 3 foglioline di basilico, 16 fettine di lardo, qualche foglia di lattuga, origano, peperoncino, olio extravergine d'oliva.

Su un piano di lavoro aprite i pomodori secchi a libro, quindi farciteli con l'impasto ottenuto tritando i capperi sottaceto, le olive verdi snocciolate, le fo-

glioline di basilico e il caciocavallo stagionato. Richiudete le valigine e avvolgete ciascuna in una fettina di lardo.

Disponetele su un vassoio insieme a delle foglie di lattuga tagliate a striscioline sottili. Infine condite con origano, peperoncino e un po' d'olio extravergine d'oliva.

Bocconcini di pere vestiti

4 pere, 30 g di parmigiano grattugiato, 30 g di mandorle.

Tritate finemente le mandorle e mescolatele al parmigiano grattugiato. Pelate le pere (evitate le williams, che risultano troppo acquose per questa preparazione) e tagliatele a tocchetti (prima a spicchi, poi ogni spicchio in 2-3 parti). Rotolate i bocconcini di pere nel composto di parmigiano e mandorle. Infilate ogni pezzetto con uno stuzzicadenti e sistematelo su un piatto da portata.

Crudità di agrumi e cicoria

1 arancia, 1 pompelmo rosa, il cuore di 1 cicoria, 1/2 peperoncino, 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Sbucciate arancia e pompelmo; quindi eliminatene le pellicine bianche e affettate entrambi gli agrumi a rondelle. Togliete gli eventuali semi utilizzando un coltellino, e disponete le rondelle su un piatto da portata. Aggiungete la cicoria lavata e tritata e il peperoncino a pezzetti. Infine condite con olio e sale, e servite.

Carpaccio di porcini, mele verdi e noci

300 g di porcini, 1 mela verde, 1 mazzetto di rucola, 10 gherigli di noci, olio extravergine d'oliva, il succo di 1 limone, sale, pepe.

Pulite bene i porcini con un panno leggermente umido e tagliateli per il lungo in sezioni sottili. Sbucciate la mela e tagliate anche questa in fette sottilissime. Stendete un letto di rucola su un vassoio, distribuitevi le fette di porcini e le fettine di mela; in ultimo unite anche i gherigli di noce. Condite con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe.

Sinfonia mediterranea

8 fichi d'India, 75 g di pistacchi sgusciati, 1 cucchiaino di miele, il succo di 1 limone, curry, sale.

Sbucciate i fichi d'India e tagliateli a metà. Con un cucchiaino scavatene la polpa. Amalgamatela con un trito di pistacchi e un'emulsione ottenuta col

miele, il succo di limone, sale e curry. Quindi con la farcia ottenuta riempiate i fichi. Serviteli su un vassoio su cui avrete disteso un letto di ghiaccio tritato.

Hummus

425 g di ceci in scatola sgocciolati, 125 cl di tahin, 125 cl di succo di limone, 3 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, pepe di Cayenna, sale, pepe. Per accompagnare: 1 peperone rosso, 1 piccolo cavolfiore, 1 sedano, 1 carota, 6 olive nere, grissini, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato.

Mettete i ceci, il tahin, l'aglio, il succo di limone e 3 cucchiaini d'acqua nel mixer, regolando di sale e di pepe. Frullate fino a ottenere una pasta omogenea (nell'eventualità risultasse troppo densa, aggiungete un po' d'acqua). Trasferite l'hummus in un piatto da portata creando un'ampia cavità nel centro con il dorso di un cucchiaino. Versatevi l'olio e cospargete con un po' di pepe di Cayenna. Guarnite con il prezzemolo tritato e le olive.

Servite questa tipica salsa mediorientale leggermente piccante accompagnandola con cimette di cavolfiore lessato, carote, sedano, falde di peperone rosso e grissini.

Rotolini di Praga

8 fette di prosciutto di Praga, 80 g di robiola, 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva, burro.

Spalmate di senape ogni fetta di prosciutto di Praga e disponetevi sopra la robiola a fiocchetti e il prezzemolo tritato. Arrotolate e disponete gli involtini a corona su un piatto leggermente unto di burro. Passate nel forno a microonde per 2 minuti a 350 Watt; fate riposare per altri 2 minuti e servite. Potete sostituire il prosciutto di Praga con coppa o bresaola, e la robiola con un altro formaggio morbido fresco, come il caprino o il mascarpone.

Guacamole

3 avocado, 2 cucchiaini di succo di lime, 1 cucchiaino di panna acida, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 2 cipollotti, 2 spicchi d'aglio, crostini di pane abbrustoliti, sale, 1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna.

Aperte gli avocado e togliete loro il nocciolo. Usando un cucchiaino, scavate la polpa mettendola in una ciotola. Aggiungete il succo di lime e schiacciate bene il tutto con i rebbi di una forchetta. A questo punto amalgamate al composto la panna, l'olio, il pepe di Cayenna, i cipollotti e l'aglio tritati entrambi finemente; aggiustate di sale. Miscelate finché il tutto non sarà ben amalgamato, ma non rendete il composto troppo morbido. Versate il guacamole in un'insalatiera e servite immediatamente con crostini abbrustoliti.

Farfalle con speck e robiola

400 g di farfalle, 200 g di robiola, 150 g di speck in 1 sola fetta, olio extravergine d'oliva, 75 g di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale, pepe.

Mentre cuocete le farfalle, tagliate lo speck a dadini e fateli dorare in una padella con un po' d'olio. Mettete in una ciotola la robiola e mescolatela insieme al parmigiano, un pizzico di sale e uno di pepe. Quando le farfalle risultano al dente, scolatele e mescolatele alla robiola aggiungendo qualche cucchiaino della loro acqua di cottura per renderle più cremose. Aggiungete i cubetti di speck, aromatizzate con il prezzemolo tritato e servite subito.

Gnocchi con vongole e pesto



600 g di gnocchi di patate, 150 g di vongole surgelate, 4-5 cucchiaini di pesto alla genovese pronto, qualche ciuffetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 70 ml di vino bianco, sale. Mettete in una padella olio, aglio e vino bianco. Una volta ritirato il vino, aggiungete le vongole e cuocete per 2-3 minuti. Tenete in caldo. Mescolate al pesto, salate se necessario. Nel frattempo lessate gli gnocchi per pochi minuti in acqua bollente salata. Appena vengono a galla, toglieteli con una schiumarola e adagiateli in una zuppiera alternando strati di gnocchi a qualche cucchiaino di pesto e vongole. Decorate questo piatto gustoso con foglioline di prezzemolo e servite ben caldo.

Gnocchi al provolone e salsa

400 g di gnocchi, 240 g di salsa di pomodoro già pronta, 200 g di provolone, 10 foglie di basilico, sale.

Scaldare la salsa di pomodoro. Unire il provolone tagliato a cubetti. Poi spolverare il tutto con un trito di basilico (lasciatene da parte qualche fogliolina per la decorazione finale). Tuffare gli gnocchi in acqua salata bollente. Scolate con la schiumarola e passateli nel tegame che contiene la salsa. Saltateli nel condimento, quindi versateli nella zuppiera e decorate con le rimanenti foglioline di basilico.

Tagliatelle pecorino, pinoli e limone

400 g di tagliatelle fresche, 2 dl di panna, la scorza di 1 limone, 100 g di pecorino, 2 cucchiaini di pinoli, sale, pepe in grani.

Lessate al dente le tagliatelle in acqua salata, scolatele bene e versatele nella padella dove avrete tostato nel frattempo i pinoli. Versateci la panna e la scorza finemente grattugiata del limone. Fate saltare delicatamente in modo



che la panna mantenga la sua giusta consistenza. Prima di servire, condite le tagliatelle con il pecorino grattugiato e del pepe macinato al momento.

Pennette alla ricotta, limone e basilico

400 g di pennette, 200 g di ricotta, 1 mazzetto di basilico, la scorza di 1 limone, olio extravergine d'oliva, 100 g di parmigiano grattugiato, sale. Mentre cuocete le pennette in acqua bollente salata, frullate la ricotta con la scorza grattugiata del limone, il basilico, un pizzico di sale e uno di pepe. Quando le pennette sono al dente, scolatele e mescolatele alla ricotta aggiungendo qualche cucchiata della loro acqua di cottura per renderle più cremose. Insaporitele con un po' di olio e con il parmigiano grattugiato. Servitele subito.

Sedanini alla menta

400 g di sedanini, il succo di 1 limone, 10 foglioline di menta, olio extravergine d'oliva, 100 g di parmigiano grattugiato, sale.

Cuocete i sedanini in abbondante acqua salata; quando saranno ancora molto al dente scolateli e fateli saltare, a fuoco vivace, in una padella antiaderente con dell'olio di oliva, il succo di limone e le foglioline di menta spezzettate a mano. Date ancora una bella mescolata, trasferite i sedanini nella zuppiera e serviteli subito con una bella spolverata di parmigiano.

Spaghettoni al sapore mediterraneo

400 g di spaghettoni, 150 g di tonno sottolio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffetto di basilico, burro, 1 limone, olio extravergine d'oliva, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Mondate il prezzemolo e il basilico, tritando il tutto finemente. In una piccola padella scaldate 5 cucchiaini d'olio, versatevi il trito di erbe aromatiche e il tonno in precedenza sminuzzato con i rebbi di una forchetta. Mescolate e lasciate soffriggere per 3 minuti senza però far prendere colore. Nel frattempo cuocete la pasta al dente in acqua salata, versatela in una zuppiera senza scolarla troppo, unitevi il sughetto di tonno, una noce di burro, il succo del limone, un pizzico di pepe e parmigiano a piacere. Mescolate bene e servite subito.

Stracciatella della nonna

4 uova, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 3 cucchiaini di farina, 1 l abbondante di brodo, noce moscata.

Preparate un brodo veloce con il dado. Sbattete in una scodella – facendo

attenzione a che non si formino grumi – le uova, la farina, il parmigiano e un pizzico di noce moscata. Una volta che il tutto sarà ben amalgamato, allungatelo con un mestolo di brodo freddo. Quindi versate il composto a cucchiaiate nel brodo bollente, mescolando lentamente. La stracciatella è pronta in pochi secondi, e va servita subito.

Scaloppine con la fontina

400 g di fesa di vitello in 4 fette da 100 g l'una, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 40 g di burro, 200 g di fontina in 4 fettine, sale, pepe. In un tegame rosolate le fette di fesa ben battute, per 3-4 minuti, con l'olio e il burro già caldi, in modo che si dorino da entrambi i lati.

A questo punto stendete, su ognuna, una fetta di fontina, lasciate cuocere ancora per un minuto a fuoco basso, poi spegnete mantenendo il tegame ancora sul fornello spento affinché – al caldo – la fontina continui a fondere. Insaporite con un pizzico di sale e uno di pepe. Servite subito.

Tonno di Morfeo

2 tranci di tonno di circa 350 g, olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di semi di papavero, 1 rametto di timo, 1/2 cavolo cappuccio, limone o salsa di umeboshi, sale, pepe.

Marinate il tonno in un trito di timo, sale, pepe e 4 cucchiaini di olio. Scaldare una padella antiaderente e rosolatevi il tonno mezzo minuto per lato. Passatelo nei semi di papavero e fate riposare. Lavate il cavolo cappuccio, tagliatelo a listarelle sottilissime e conditelo con un'emulsione di olio, limone, sale e pepe.

Servite il tonno sopra un letto di cavolo cappuccio, oppure conditelo con olio e salsa di umeboshi – che si può trovare in qualsiasi negozio di alimenti biologici – per dare al piatto un caratteristico tocco esotico.

Carpaccio alla frutta secca

300 g di controfiletto di vitello tagliato a fette sottili, 300 g di mandorle, 50 g di albicocche secche, 50 g di uvetta, 50 g di fichi secchi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di cognac, sale, pepe.

Disponete le fette di carne su un piatto da portata. Preparate un'emulsione con olio, succo di limone, miele, un pizzico di sale e uno di pepe. Nel frattempo ponete l'uvetta a bagno nel cognac. Sgocciolatela e unitela al resto della frutta secca. Condite il carpaccio con l'emulsione di olio e miele e quindi distribuitevi sopra tutta la frutta secca.

Carpaccio di pesce spada all'arancia

300 g di pesce spada fresco tagliato a fette sottili, 2 grosse arance non trattate, 1 mazzetto di crescione, 30 g di uvetta, 1 cucchiaino di cognac, 30 g di pinoli sgusciati, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Lavate e pulite il crescione. Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida e cognac, poi sgocciolatela bene. Lavate un'arancia e affettatela a fettine molto sottili con un coltello affilato, conservandone la buccia esterna. Su un piatto da portata distendete un letto di crescione, distribuiteci sopra le fettine di arancia e quindi le fettine di pesce spada. Distribuite sul carpaccio l'uvetta e i pinoli leggermente tostati. Spremete l'altra arancia ed emulsionatene il succo con l'olio; aggiustate di sale e di pepe. Infine condite con l'emulsione ottenuta il carpaccio e servitelo subito.

Tartara di salmone all'aceto balsamico

300 g di polpa di salmone fresco, 1/2 finocchio, 1 cipollotto fresco, 100 g di lattuga, il succo di 1/2 limone, 1/2 cucchiaino d'aceto balsamico, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale, pepe.

Tritate finemente finocchio e cipollotto, quindi uniteli alla polpa di salmone anch'essa tritata. Amalgamate al tutto il succo di limone, l'aceto balsamico e lo zucchero. Poi aggiustate di sale e di pepe. Distendete su un piatto da portata un letto di lattuga e disponetevi la tartara.

Filetti di sogliola all'arancia

600 g di filetti di sogliola surgelata, 2 cucchiaini di vino bianco, qualche foglia di prezzemolo, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 arancia, il succo di 1/2 limone, paprica, sale, pepe.

Adagiate in una pirofila i filetti di sogliola già scongelati e asciugati, bagnateli con il vino e con 6 cucchiaini di acqua, insaporite con un pizzico di sale e uno di pepe, e passate in forno a 180 °C per 3 minuti, fino a quando i filetti saranno ben ammorbiditi. Tritate finemente le carote, il sedano e il prezzemolo. Togliete la pirofila dal forno, unitevi il trito, spruzzate con il succo di limone e insaporite con un pizzico di paprica, aggiungendo, se necessario, sale e pepe. Rimettete in forno la pirofila per altri 2 minuti, poi toglietela e prelevate i filetti di sogliola. Facendo attenzione a non romperli, adagiateli nel piatto da portata bagnandoli con il sughetto di cottura. Disponetevi sopra delle scorzette di arancia e decorate con fettine di arancia.

Questo secondo piatto si accompagna bene con un'insalata verde, condita con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, aceto di mele, un pizzico di sale e, a piacere, i gherigli di 2 noci sbriciolati.



Carpaccio di palamita



400 g di palamita tagliata a fettine sottili, 1 finocchio, 100 g di pomodori ciliegini, 1 gambo di sedano, il succo di 1 arancia, 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe verde in grani.

Adagiate le fettine di palamita su un piatto da portata e conditele con un'emulsione di 2 cucchiaini d'olio, metà succo d'arancia e sale. Tagliate i pomodori a spicchi, il finocchio e il sedano a julienne, distribuendo le verdure sul carpaccio.

Condite con un'altra emulsione ottenuta col restante succo di arancia, 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale. Distribuite infine sul carpaccio dei grani di pepe verde.

Uova al curry

4 uova, 20 g di burro, 4 cucchiaini di panna, curry, sale, pepe.

Imburrate degli stampini da microonde e sgusciate in ciascuno un uovo, facendo attenzione a non rompere il tuorlo, che bucherellerete con uno stuzzicadenti in più punti.

Aggiustate di sale e di pepe, e versate su ogni uovo 1 cucchiaino di panna, spolverizzando con il curry. Ponete gli stampini a corona nel piatto del microonde e fate andare per 1-2 minuti a 350 Watt. Lasciate riposare per 1 minuto e servite caldo.

Sedano con salsa di caprino

1 sedano, 100 g di caprino fresco, 1 scalogno, 1 ciuffetto di santoreggia, olio extravergine d'oliva.

Pulite il sedano e tagliatelo a pezzetti. Amalgamate il caprino con lo scalogno tritato, la santoreggia tritata e tanto olio quanto ne servirà per rendere morbido il composto, che aggiusterete infine di sale. Nappate con la crema il sedano e servite ben freddo.

Cipollette alla pancetta

600 g di cipollette medie piatte, 50 g di burro, 50 g di pancetta a dadini, 1/2 bicchiere d'aceto, 3 foglie di salvia, 2 chiodi di garofano.

Scottate le cipollette in acqua bollente per 30 secondi e nel frattempo fate rosolare nella pentola a pressione la pancetta nel burro, per poco meno di un minuto. Aggiungete le cipollette e la salvia e bagnate con l'aceto e 3 cucchiaini d'acqua.

Chiudete e fate andare a fiamma alta; al fischio abbassate la fiamma e cuocete ancora per 3 minuti.



Müesli di miglio

120 g di fiocchi di miglio, 400 g di pere, 50 cl di yogurt, 4 cucchiaini d'uva passa, il succo di 1/2 limone, 4 cucchiaini di miele.

Sbucciate e grattugiate grossolanamente le pere in una ciotola con lo yogurt. Aggiungete, mescolando, l'uva passa precedentemente ammollata, il miele, il succo di limone e, infine, i fiocchi di miglio. Mescolate e servite.

Gelato al cioccolato e mix di frutta

400 g di gelato al cioccolato, 2 banane, 100 g di fragole, 40 g di cioccolato fondente, 1/2 limone.

Preparate un frullato con 1 banana e mezza, le fragole – lasciandone alcune da parte – e il succo di mezzo limone. Quindi tagliate a rondelle la mezza banana rimasta e riducete a scaglie il cioccolato fondente. Distribuite in 4 cop-pette il gelato al cioccolato. Versateci sopra il mix di frutta precedentemente preparato. Guarnite con le scaglie di cioccolato e qualche fragola. Ripone-telo nel freezer per qualche minuto prima di servirlo.

Macedonia di frutta con germogli

1 mela, 1 pera, 1 banana, 4 albicocche, 10 fragole, 4 noci, 10 g di germogli di miglio, 10 g di germogli di finocchio, 10 g di germogli di girasole, 1 va-setto di yogurt, 1 cucchiaino di miele.

Frullate i germogli e le noci sgusciate; affettate la mela, la pera, la banana e le albicocche, e tagliate a metà le fragole. Mettete il tutto in un recipiente. Stemperate il miele nello yogurt, amalgamatelo nella macedonia e servite.

Yogurt da bere alla menta

2 dl di yogurt bianco, 5 foglioline di menta, la scorza di 1/2 limone, sale. Mescolate energicamente lo yogurt insieme a 4 dl d'acqua molto fredda, aro-matizzando con le foglioline di menta tritate, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Lasciate raffreddare in frigorifero prima di servire.

Panna, amaretti e marron glacé

400 ml di panna fresca, 4 cucchiaini di zucchero a velo, 8 amaretti, 4 mar-ron glacé, 2 cucchiaini di rum, essenza di vaniglia (facoltativa).

Montate la panna insieme allo zucchero a velo; poi incorporatevi gli amaretti ridotti in briciole. Servite in 4 coppe fredde disponendo al centro una cuc-chiaia di marron glacé, in precedenza macerati nel rum. Se lo gradite, po-tete insaporire la panna con qualche goccia di essenza di vaniglia.

Mousse di albicocche

250 g di albicocche sciroppate non pelate, 250 ml di panna montata, 50 g di zucchero a velo, scaglie di cioccolato, ciliege candite.

Passate al mixer le albicocche sciroppate, ben scolate e asciugate. Montate la panna con lo zucchero a velo, incorporatela al composto di albicocche, mescolando delicatamente dall'alto in basso. Distribuite la mousse in 4 coppette, e guarnite con ciliege candite e scagliette di cioccolato.

Fichi caldi al rum

300 g di fichi freschi, 2 cucchiaini di zucchero, 1 bicchierino di rum.

Sbucciate i fichi, poi spruzzateli con dell'acqua e passateli nello zucchero. Poneteli in una pirofila, aggiungete 2 cucchiaini d'acqua e il rum. Mettete in forno preriscaldato a 170 °C e lasciate cuocere per qualche minuto, finché l'acqua si sarà del tutto asciugata. Servite tiepido.

Crema golosa di papaya

300 g di polpa di papaya, 3 mandarini, 150 g di gelato allo yogurt, foglioline di dragoncello.

Sbucciate la papaya e passate la polpa al mixer. Versate il passato in 4 coppette. Pelate al vivo gli spicchi di mandarino eliminando i semi. Ponete al centro di ogni coppetta una pallina di gelato allo yogurt e decoratela con spicchi di mandarino e foglioline di dragoncello.

Ananas flambé

1 ananas da 1 kg circa, 50 g di zucchero, 20 g di burro, 120 ml di Cointreau, 2 chiodi di garofano.

Pulite l'ananas e tagliatelo a fette di circa 1 cm. Fate sciogliere il burro in una larga padella e unitevi i chiodi di garofano e le fette di ananas. Spolverizzate di zucchero e lasciate insaporire, girando delicatamente. Versate metà del Cointreau e lasciate evaporare. Aggiungete il rimanente Cointreau, fiammegiate e servite subito.

Pesche sciroppate al brandy

16 mezze pesche sciroppate, 80 g di burro, 30 g di zucchero, 1 bicchierino di brandy.

Fondete il burro; appena inizia a schiumare aggiungetevi le pesche scolate dal loro sciroppo e cospargetele di zucchero. Voltate le pesche in modo da ricoprirle di caramello; versate il brandy e fiammegiate. Servite tiepido.



Crema di pere e mascarpone

4 pere, 60 g di zucchero, 8 amaretti, 1 bicchierino di liquore all'amaretto, 100 g di mascarpone.

Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti. Passatele nel mixer insieme allo zucchero, a 4 amaretti e al liquore.

Dopo aver ottenuto un composto omogeneo, incorporatevi il mascarpone.

Versate infine la crema in 4 coppette guarnendo ciascuna con un amaretto intero e servite.



Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti.



Passatele nel mixer insieme allo zucchero, a 4 amaretti e al liquore.



Incorporatevi il mascarpone.



Versate la crema nelle coppette e guarnite con un amaretto.



A tavola in 10 minuti

◀ Pomodorini allo stracchino

500 g di pomodori ciliegia, 250 g di stracchino, 2 cucchiaini di basilico tritato, foglioline di prezzemolo per guarnire, sale, pepe.

Lavate i pomodorini e tagliate la parte superiore. Svuotateli dai semi facendo attenzione a recuperare la loro acqua. Amalgamate lo stracchino con il basilico tritato e aggiustate di sale e di pepe. Unite poi l'acqua dei pomodori, in modo da ottenere una crema morbida, quindi farcite i pomodorini. Guarniteli con foglioline di prezzemolo fresco e servite.

🍳 Bruschette al pâté di melanzane

1 melanzana grossa, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 4 fette di pane casereccio, sale, pepe in grani.

Lavate, sbucciate e tagliate la melanzana a fette alte circa 1/2 cm. Quindi, nella pentola a pressione mettete l'olio, l'aglio intero e le fette di melanzana; salate e unite 1/2 bicchiere di acqua fredda. Chiudete la pentola e cuocete per 4 minuti a partire dal sibilo. Al termine, prima di aprire la pentola, scaricate totalmente il vapore, poi passate il composto al mixer. Al pâté ottenuto unite il prezzemolo, aggiustate di sale se occorre, e insaporite con una macinata di pepe fresco. Spalmate il pâté sulle fette di pane tagliate a metà e leggermente tostate. Servite caldo.

Spiedini d'uva

150 g di provolone piccante, 150 g di uva nera, 150 g di ananas, miele di castagno (facoltativo).

Utilizzate uva matura e soda. Lavatela e asciugatela con molta delicatezza. Staccate gli acini. Pulite l'ananas e tagliatelo prima a fette e poi a dadini della stessa dimensione degli acini d'uva. Tagliate il provolone a cubetti. Alternate

i tre ingredienti su ogni spiedino. Servite su un vassoio, accompagnando eventualmente gli spiedini con del miele di castagno.

Polpa di granchio e cuori di palma

300 g di cuori di palma, 16 foglie di insalata belga, la scorza grattugiata di 1/2 limone, i chicchi di 1 melagrana, noce moscata, 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 400 g di polpa di granchio surimi surgelata, 1 cucchiaino di uova di lompo rosse (facoltativo), 125 g di yogurt magro, sale, pepe. Tagliate a rondelle i cuori di palma e metteteli in una ciotola con i chicchi di melagrana e la polpa di granchio, preventivamente scongelata e tagliata a cubetti. Condite con olio, sale e pepe, e mescolate delicatamente. In una tazza sbattete con una forchetta lo yogurt, insieme a un pizzico di noce moscata e alla scorza di limone grattugiata (se aggiungerete anche un cucchiaino di uova di lompo rosse, la salsa assumerà una bella colorazione rosata). Distribuite l'insalata di polpa di granchio in 4 coppette, coprite con la salsina ottenuta e decorate con foglie di insalata belga, sistemandole in modo da realizzare una corolla floreale.

Acciughe marinate al mandarino

600 g di acciughe, 1 limone, olio extravergine di oliva, 4 mandarini, la scorza di 1 mandarino, sale, pepe.

È una ricetta veloce, ma preparatela in anticipo perché deve marinare. Pulite le acciughe, eliminando teste e lisce, lavate rapidamente i filetti sotto l'acqua corrente, asciugateli e poneteli uno accanto all'altro in un piatto fondo. Salateli, pepateli leggermente e irrorateli con un po' del succo dei mandarini e del limone, che avrete mescolato insieme. Fate un secondo strato, salate e pepate, e coprite completamente con il succo di limone e mandarini rimasto. Mettete in frigorifero e lasciate marinare per almeno 24 ore, quindi eliminate il succo di agrumi e irrorate con l'olio. Decorate con strisciole di scorza di mandarino, scottata per 2 minuti in acqua bollente.

Bigné di formaggio

16 bigné pronti, 150 g di pecorino romano, 30 g di panna da cucina, 3 cucchiaini di semi di cumino.

Grattugiate il pecorino romano e amalgamatelo bene alla panna. Insaporite il composto con i semi di cumino. Riempite i bigné e scaldateli nel forno a microonde per 8 minuti alla potenza di 500 Watt, cercando di metterli tutti vicino al bordo della pirofila, o del piatto, e appoggiandoli su della carta da cucina. Serviteli ben caldi.

Limoni ripieni alla corsara

4 limoni di Sorrento, 150 g di tonno, 75 g di burro, 8 olive farcite al peperone, 12 gamberetti lessati.

Si tratta di una ricetta veloce ma bisogna prepararla circa 2 ore prima perché i limoni ripieni devono rimanere in frigo. Lavate bene i limoni e rigatene la buccia con un rigalimoni; tagliate a ciascuno la calotta e, con l'aiuto di un coltellino, estraete tutta la polpa. Spremetela bene e conservate il succo. Frullate al mixer il tonno ben scolato, insieme a metà del succo di limone, aggiungete il burro a temperatura ambiente e amalgamate il tutto. Riempite i limoni con il composto appena preparato, e inserite 3 gamberetti e 2 olive farcite in ciascuno. Ponete i limoni in un piatto e mettete in frigorifero per circa 2 ore, quindi tagliateli a fette spesse e serviteli.

Pere al gorgonzola e mascarpone

6 pere, 80 g di gorgonzola, 200 g di mascarpone, 1 chiodo di garofano, cannella in polvere, 500 ml di vino bianco.

Sbucciate le pere, svuotatele e mettetele a cuocere con il vino bianco, il chiodo di garofano e un pizzico di cannella. Lasciatele andare per 5 minuti circa, poi scolatele e fatele raffreddare. In una ciotola impastate il gorgonzola e il mascarpone fino a ottenere una crema omogenea. Con il composto ottenuto farcite l'interno delle pere. Servitele a temperatura ambiente.



Riso basmati all'orientale

350 g di riso basmati, 1 cipolla, 4 mele grattugiate, curry, panna, sale, pepe. Ponete nella pentola il riso, insieme a 700 ml di acqua aggiustando di sale. Quindi chiudete la pentola e mantenete su fiamma alta fino a raggiungere la pressione. Al sibilo, cuocete per 4-5 minuti a fuoco basso. Nel frattempo preparate una crema orientale: rosolate in una padella la cipolla finemente tritata e, prima che imbriondisca, versatevi le mele grattugiate, aggiungete un pizzico di sale e un po' di curry, senza però abbondare. Fate cuocere il tutto per 5 minuti e infine unitevi la panna. Disponete il riso nel piatto di portata e intorno al riso versate la crema alle mele e curry.

Spaghetti al pesto di spinaci

400 g di spaghetti, 300 g di spinaci surgelati, 100 g di pecorino grattugiato, 50 g di pinoli, 10 gherigli di noci, olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate gli spinaci in poca acqua bollente salata per circa 3 minuti, scolateli e strizzateli bene. Mentre fate cuocere gli spaghetti, frullate tutti gli ingredienti in modo da ottenere una bella crema verde e aggiungete del sale, se

necessario. Scolate gli spaghetti, conditeli con il pesto e servite subito, guarnendo con i gherigli tritati.

Pappardelle pancetta, ricotta e zafferano

400 g di pappardelle fresche, 100 g di pancetta, 100 g di ricotta, 80 g di pecorino grattugiato, 0,5 g di zafferano, 1 dado per brodo di carne, 2 cucchiaini di latte, 150 ml di panna, olio extravergine d'oliva, 1 ciuffetto di prezzemolo, sale, pepe.

Rosolate in una padella la pancetta tagliata a dadini con un po' d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete il latte, la panna, un pizzico di sale e uno di pepe. A questo punto amalgamate al condimento la ricotta e 40 g di pecorino, mescolando molto bene. Sciogliete il dado e lo zafferano in un po' di acqua tiepida e aggiungeteli alla salsa. Fate saltare per un attimo nella salsa le pappardelle, che avrete nel frattempo cotto al dente in acqua salata. Servite in una zuppiera, condendo con il restante pecorino e guarnite con foglioline di prezzemolo.

Fusilli ai gamberetti nel pesto

400 g di fusilli, 400 g di gamberetti lessati, 300 g di pomodorini, 75 g di groviera grattugiato, 3 cucchiaini di pesto, olio extravergine d'oliva, qualche foglia di basilico, sale.

Mentre aspettate che l'acqua bolla, mescolate il pesto al groviera grattugiato, ai gamberetti e ai pomodorini tagliati a spicchi e privati dei semi. Lessate i fusilli al dente, scolateli e mescolateli con la salsa, aggiungendo un po' d'olio, se necessario. Guarnite con qualche fogliolina di basilico e servite subito.

Risotto montanaro veloce

350 g di riso, 300 g di funghi surgelati misti, 50 g di burro, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di panna fresca, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato surgelato, parmigiano grattugiato, 1 bustina di zafferano, 750 ml di brodo di carne.

Nella pentola a pressione aperta, fate rosolare a fuoco medio, con metà del burro e l'olio, i funghi ancora surgelati (se troppo grossi, tagliateli a pezzi). Tenendo mescolato, lasciateli insaporire, quindi unitevi la panna, il prezzemolo e l'aglio tritato. Mescolate e versate il brodo. A questo punto unite il riso, chiudete e cuocete al minimo per 6 minuti dal fischio. Quando aprirete la pentola, aggiungete lo zafferano, mantecando il risotto con il rimanente burro e il parmigiano grattugiato. Servite caldo.

Tagliatelle al radicchio paglia e fieno

400 di tagliatelle fresche, 2 scalogni, 150 g di speck, 1 cespo di radicchio rosso, 75 g di parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mentre aspettate che l'acqua bolla, in una grossa padella fate rosolare a fuoco vivo in un po' d'olio gli scalogni finemente tritati e dopo qualche minuto lo speck tagliato a striscioline, mescolando di tanto in tanto. Per ultimo aggiungete il radicchio, privato della venatura centrale bianca, tagliato anch'esso a striscioline. Aggiustate di sale e di pepe, mescolate bene e fate cuocere a fuoco basso.

Quando le tagliatelle saranno cotte al dente, scolatele facendole poi saltare nella padella con lo speck e il radicchio. Per renderle cremose aggiungete un po' d'acqua di cottura e per ultimo un filo d'olio. Cospargetele con il parmigiano grattugiato e portate subito in tavola.



Risotto marinaro veloce

350 g di riso, 400 g di frutti di mare surgelati, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1/2 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato surgelato, 120 ml di vino bianco secco, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro (facoltativo), sale, pepe.

Rosolate nella pentola aperta, con l'olio, tutti gli ortaggi e gli aromi tritati, a eccezione dell'aglio e del prezzemolo, per un paio di minuti. Prima che il soffritto prenda colore, unitevi i frutti di mare ancora surgelati e spezzettati. Bagnate con il vino e aggiustate di sale e di pepe. Mescolate, lasciando insaporire, quindi unitevi il riso.

A questo punto aggiungete (se lo gradite) il cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in poca acqua calda, quindi il prezzemolo, l'aglio tritato e 2 bicchieri d'acqua. Chiudete e cuocete per 6 minuti dal sibilo, a fuoco minimo.

Rigatoni al bacon e uva

400 g di rigatoni, 200 g di bacon a fette, olio extravergine d'oliva, 1/2 cipolla tritata, 20 acini di uva moscatello, 200 ml di panna, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Lessate i rigatoni in abbondante acqua salata. Nel frattempo, in una padella, frigate le fette di bacon in un po' d'olio; quando sono diventate croccanti, toglietele dal fuoco e fatele asciugare su della carta assorbente da cucina. Nella stessa padella, soffriggete nel grasso rimasto la cipolla e, quando sarà appassita, aggiungete il bacon sbriciolato e gli acini d'uva. Togliete dal fuoco, aggiungete la panna, un pizzico di sale, uno di pepe ed abbondante parmigiano grattugiato. Scolate i rigatoni al dente e versateli nella padella con il sugo, date una bella mescolata e servite subito.

Zuppa di cipolle

500 g di cipolle bianche, 80 g di burro, 1 cucchiaio di farina bianca, 1,5 l di brodo, 75 g di groviera grattugiato, 4 fette di pane casalingo, sale, pepe. Affettate sottilmente le cipolle e fatele rosolare nel burro per un paio di minuti nella pentola aperta, senza che prendano troppo colore. Spargetevi la farina e mescolate, poi aggiungete il brodo, poco per volta e, sempre mescolando, un pizzico di sale e uno di pepe. Chiudete e cuocete per 4-5 minuti dal sibilo. Servite sulle fette di pane arrostiti e cosparsi di groviera grattugiato.

Risotto marinaro nel pompelmo

350 g di riso Carnaroli, 300 g di gamberetti sgusciati, 600-700 ml di brodo, 1 cipolla bianca, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 tazza di panna, 120 ml di vino bianco secco, prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di zafferano, burro, olio extravergine d'oliva, 2 grossi pompelmi rosa, sale, pepe.

Lessate per pochi minuti i gamberetti in acqua salata (tenete il liquido da parte). Nel frattempo tagliate i pompelmi a metà, svuotateli della polpa facendo attenzione a non rompere le scorze. Private la polpa della pellicola e aggiungetela, sminuzzata, ai gamberetti tagliati a pezzetti. Rosolate, a pentola scoperta, con olio e burro l'aglio e la cipolla tritati finemente. Unite il riso e tostatelo, aggiungete poi il vino che dovrà evaporare. Incoperchiate e cuocete il risotto per 5-7 minuti dal fischio in 600-700 ml di brodo (potete usare anche il liquido di cottura dei gamberetti). Scoperchiate e unite il misto pompelmo-gamberetti. Cuocete altri 2-3 minuti a pentola scoperta e amalgamatevi, a fine cottura, 1 cucchiaio di succo di limone, la panna e una noce di burro mescolata a un cucchiaino di zafferano. Mescolate tutto, regolate di sale. Fate riposare 2 minuti col coperchio. Dividete il risotto nelle mezze scorze di pompelmo, cospargete di prezzemolo tritato e servite.

Fettuccine agli scampi e curry

400 g di fettuccine, 20 scampi sgusciati, 200 ml di panna, 2 cucchiaini di pasta di curry, foglioline di maggiorana, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Lessate in abbondante acqua salata le fettuccine. Nel frattempo fate saltare in olio caldo gli scampi con la pasta di curry, in modo che si insaporiscano bene. Dopo un paio di minuti, aggiungete la panna e continuate la cottura per circa un minuto. Scolate le fettuccine molto al dente e trasferitele nella padella degli scampi in modo che si amalgamino bene con la salsa al curry. Aggiustate di sale e di pepe e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete qualche cucchiaio dell'acqua di cottura delle fettuccine. Servite subito, guarnendo con qualche fogliolina di maggiorana.



Paccheri alla campana

400 g di paccheri, 120 g di mascarpone di bufala, 75 g di pecorino grattugiato, sale, pepe bianco in grani.

In una padella larga fate sciogliere il mascarpone. Cuocete i paccheri molto al dente in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella. Aggiungete il pecorino grattugiato e una buona macinata di pepe bianco. Fate saltare per un minuto a fuoco vivace e servite subito.

Linguine alla frutta secca

400 g di linguine, 8 gherigli di noci, 15 nocciole, 15 pistacchi, 100 g di prosciutto dolce in 2 fette, 1 ciuffetto d'erba cipollina, 200 ml di panna, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Togliete la pellicina alle noci e alle nocciole. Sgusciate i pistacchi, scottateli in acqua bollente salata per un attimo, scolateli ed eliminatene la pellicina. Fatto ciò tritate nocciole, noci e pistacchi. Quindi tagliate il prosciutto a strisciole non troppo strette. Cuocete le linguine al dente, scolatele e versatele in una padella, strascicandole con la panna e condendole con un pizzico di sale e una bella spolverata di pepe. Aggiungete le frutta secca tritata, le strisciole di prosciutto, il parmigiano grattugiato, date una bella mescolata e servite subito, aromatizzando con un trito d'erba cipollina.

Zuppa pavese

4 uova, 8 fette di pane integrale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 l di brodo, sale, pepe.

Disponete in 4 tegamini da forno 2 fettine di pane ciascuno. Cospargetele di parmigiano. Adagiatevi sopra le uova, avendo cura di non rompere i tuorli. Conditele con un pizzico di pepe e sale. Coprite con il brodo bollente, passate nel forno caldissimo giusto il tempo di far coagulare le uova e servite.



Crema di zucca

250 di zucca gialla sbucciata, 1 grossa cipolla, 400 g di patate, 150 ml di panna, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale.

Tagliate la zucca a pezzetti. Sbucciate la cipolla e tagliate anche questa a pezzetti. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Mettete il tutto nella pentola a pressione e aggiungete 750 ml d'acqua. Chiudete la pentola e cuocete per 7 minuti contando il tempo di cottura a partire dal sibilo. Al termine scaricate completamente il vapore, aprite la pentola e frullatene il contenuto. Versate il composto ottenuto nuovamente nella pentola, scaldatelo a fiamma moderata, unite la panna, insaporite con il prezzemolo e servite.

Risotto mare e orto

350 g di riso, 1 spicchio d'aglio, 50 g di burro, 4 zucchine, 100 g di gamberetti sgusciati, 70 ml di vino bianco, 1 l di brodo, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale.

Lavate le zucchine e tagliatele a fettine, quindi mettetele nella pentola a pressione con il burro e lo spicchio d'aglio. Fate rosolare leggermente, unite il riso, aggiustate di sale, bagnate con il vino e, quando questo sarà evaporato, incorporate il brodo.

Chiudete la pentola; all'inizio del sibilo abbassate il fuoco e calcolate 8 minuti di cottura. Appena scoperchiata la pentola, incorporate i gamberetti e il prezzemolo e tenete tutto sul fuoco per un minuto mescolando: dopodiché servite in tavola.

Sfilaccetti di manzo allo scalogno

600 g di fette di manzo molto sottili (poco meno che per un carpaccio), 1 grosso scalogno, 1 rametto di rosmarino, tabasco (oppure 1 cucchiaino di salsa di soia), 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di rucola, sale.

Versate l'olio in un piatto piano e spruzzatevi qualche goccia di tabasco. Salate e unite lo scalogno e il rosmarino finemente tritati. Mescolate bene la marinata e passateci le fette di carne rigirandole più volte, per marinarle da entrambi i lati. Lavate e sgrondate la rucola, tagliuzzandola grossolanamente con le forbici, oppure con un coltello. Scaldate una grande padella antiaderente a fuoco alto (vi consigliamo di procedere in due tempi, oppure di impiegare 2 padelle) e, non appena sarà ben calda, fatevi cuocere le fette di carne per circa un minuto per lato. Trasferite la carne su un vassoio e versate 3-4 cucchiaini di acqua nella padella mescolando bene. Spegnete subito la fiamma e versate il sughetto ottenuto sulla carne. Cospargete con la rucola e servite immediatamente.

Tartara all'arancia

300 g di filetto di manzo tritato, 2 pomodori, 1 arancia, 1 cucchiaino di capperi sottosale, 2 cipollotti freschi, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate finemente i cipollotti e i pomodori. Quindi amalgamate il trito alla carne e aggiungete i capperi dissalati. Preparate un'emulsione con il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e uno di pepe. Conditeci la tartara. Quindi disponetela su un piatto da portata irrorandola con il succo di mezza arancia e cospargendola con scorze tagliate a striscioline sottilissime, che avrete in precedenza scottato in acqua bollente.



Cotoletta alla milanese

4 cotolette di fesa di vitello, 1 uovo, pangrattato, burro chiarificato.

Per preparare delle ottime cotolette alla milanese meglio eccedere con la prudenza: rinunciate alle cotolette con l'osso e procuratevi di disossate.

Passate le cotolette nell'uovo sbattuto e condito con del pepe, ma non salato (il sale infatti, portando in superficie l'umidità della carne, può danneggiare l'impanatura).

Passatele nel pangrattato (sarebbe opportuno che fosse ricavato esclusivamente dalla mollica e non dalla crosta, che dà luogo a un'impanatura troppo secca). Ponete in un'ampia padella del burro chiarificato; quando assume la tipica colorazione nocciola, adagiate le cotolette, facendole dorare 6-8 minuti per parte. Completata la frittura, ponetele su un piatto di portata e salatele solo adesso.



Passate le cotolette nell'uovo sbattuto e pepato.



Passatele poi nel pangrattato.



Ponete in una padella del burro chiarificato e doratevi le cotolette per 6-8 minuti per parte.



Sistematele su un piatto da portata e salatele solo adesso.

Costolette flambé in salsa verde

4 costolette di vitello, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 bicchierino di kirsch secco, 120 ml di panna liquida, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale, pepe.

Scaldare l'olio in una padella; adagiatevi le costolette, condite con sale e pepe. Fatele cuocere a fuoco moderato, voltando la carne di tanto in tanto. Quando le costolette saranno cotte, bagnatele con il kirsch e fiammeggiate. Disponete le costolette in un piatto da portata e tenete in caldo. Unite il prezzemolo tritato al sugo di cottura della carne; mescolate bene, unite la panna, fatela scaldare senza bollire. Salate leggermente; versate sulle costolette la salsa e servite.

Filetto flambé in salsa beige

4 fette di filetto alte e non battute del peso di 150 g ciascuna, 2 cucchiaini di senape forte, qualche goccia di salsa Worcester, 1 bicchierino di brandy, 100 g di burro, sale.

Scaldare 60 g di burro in una padellina, quando è ben caldo e di color nocciola ponetevi le fette di carne. Lasciatele cuocere 2 minuti per lato, poi trasferitele su un piatto da portata e salatele leggermente. Su fiamma moderata sciogliete nella stessa padellina metà del burro rimasto. Stemperatevi la senape, aggiungete qualche goccia di salsa Worcester; aggiungete il brandy, fatelo scaldare un momento e fiammeggiate. Togliete dal fuoco, completate con l'ultimo fiocchetto di burro crudo, versate sulla carne e servite.

Petti di pollo in crema di curry

4 petti di pollo, curry, 200 ml di panna da cucina, olio extravergine d'oliva, sale.

Disponete un velo di curry sul piatto, adagiatevi i petti di pollo (che avrete in precedenza salato) prima da un lato, poi dall'altro, in modo che ne siano completamente ricoperti. Scaldare tre cucchiaini d'olio in una padella e cuocetevi il pollo. Togliete il pollo dalla padella e versatevi la panna: otterrete una crema gialla. Salate. Mettete nuovamente la carne nel tegame e riscaldate bene il tutto. Servite insieme a del riso in bianco.



Merluzzo alla contadina

700 g di filetti di merluzzo surgelati, 2 cipolle, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 350 g di pomodori pelati ben sgocciolati, sale.

Fate scongelare per tempo i filetti di merluzzo. Mondate le cipolle, tagliatele a fettine sottilissime e fatele appassire nell'olio, senza rosolare. Unite il mer-

luzzo tagliato a pezzi, sistematevi i pomodori spezzettati e perfettamente scollati e salate. Chiudete la pentola a pressione. Ponetela su fuoco vivace; al fischio riducete il calore al minimo e calcolate 8 minuti di cottura. Scaricate la pressione, aprite la pentola e fate restringere il fondo di cottura per un attimo prima di servire.

Filetti di cernia ai due pepi

4 filetti di cernia, farina, burro, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, 1 bicchierino di marsala secco, 1 cucchiaino di pepe verde fresco in grani, 1 cucchiaino di pepe rosa fresco in grani.

Infarinare i filetti di cernia; scaldare in una padella una noce di burro insieme a 2-3 cucchiaini di olio d'oliva. Versatevi i grani di pepe verde e di pepe rosa, leggermente schiacciati. Cuocete i filetti da entrambi i lati, finché non saranno ben dorati, girandoli a metà cottura delicatamente. Salate e sfumate con il marsala secco. Cospargete il tutto con un trito di prezzemolo e servite.

Carpaccio di branzino e salmone

175 g di branzino tagliato a fette sottilissime, 175 g di salmone tagliato a fette sottilissime, 200 g di crescione, 2 limoni, olio extravergine d'oliva, 1 ciuffo di rosmarino, salvia e maggiorana, sale, pepe.

Mondate, lavate e asciugate il crescione. Tagliatelo a sottili striscioline, quindi distribuitele su un vassoio. Appoggiatevi sopra le fettine di pesce alternando il branzino con il salmone. Arrotolate alcune fette di pesce a rosetta e disponetele tutt'intorno.

Preparate adesso la salsa: emulsionate 3 cucchiaini d'olio con il succo dei limoni, sale e pepe. Unitevi un trito di salvia, rosmarino e maggiorana. Irrorate completamente il pesce con la salsa e lasciatelo marinare almeno un paio di ore in frigorifero prima di servirlo.

Pesce spada al cartoccio

4 fette di pesce spada, 4 cucchiaini di capperi sottosale, 1 limone, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, 4 cucchiaini di aceto, sale, pepe. Mettete ogni fetta di pesce su un foglio di carta di alluminio unto di olio, bagnate con l'aceto, aggiustate di sale e di pepe, spolverizzate con il prezzemolo tritato e posate su ciascuna fetta una fettina di limone.

Quindi su ciascuna fettina di limone distribuite anche i capperi in precedenza sciacquati dal sale e ben strizzati. Irrorate con un filo d'olio e chiudete ciascun cartoccio accuratamente. Passateli in forno per 8 minuti circa a 180 °C. Servite direttamente nel cartoccio.

Carpaccio con cavolo rosso

500 g di carpaccio di manzo, 200 g di cavolo rosso mondato, 200 g di germogli di soia, la scorza di 1 arancia, dragoncello, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.

Tagliate a striscioline il cavolo rosso e saltatelo in padella con un po' d'olio e i germogli di soia. Quindi distribuite le verdure sul carpaccio, che avrete disposto su un piatto da portata. Emulsionate un po' d'olio con la scorza d'arancia grattugiata, un pizzico di sale e qualche fogliolina di dragoncello, ottenendo una salsina che verserete sul tutto. Completate con una macinata di pepe fresco.

Sardine impanate ai pistacchi



16 grosse sardine spinate, 3 pomodori, 2 cipolle, 160 g di pangrattato, 80 g di pistacchi, 2 albumi, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate i pistacchi e mescolateli al pangrattato. Passate le sardine prima nell'albume sbattuto, poi nel misto di pangrattato e pistacchi, e cuocetele in padella con 4 cucchiaini di olio (se è poco, aggiungetene altri 2 cucchiaini circa). Affettate grossolanamente le cipolle, poi doratele in una padella in 1 cucchiaino di olio. Aggiungete i pomodori privati di buccia e semi e spezzettati. Salate, pepate e lasciate cuocere per un minuto. Servite le sardine, ben calde, accompagnate dalla salsa di pomodoro.

Medaglioni con salsa di crescione

4 medaglioni di filetto di vitello di 150 g ciascuno, 1 mazzetto di crescione, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Riscaldare il piatto per la doratura per 7 minuti a 650 Watt; quindi ungetelo con un po' d'olio.

Passate nel microonde i medaglioni di filetto, precedentemente salati e pepati, per 2 minuti, alla stessa potenza. Preparate quindi una salsa, frullando il crescione ben lavato con un po' d'olio, aggiustandola di sale e di pepe. Condite la carne con la salsa e servite caldo.

Sformatini di formaggio e cotto

4 uova, 300 ml di latte, 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 50 g di taleggio, 1 fetta di prosciutto cotto da 50 g, burro, pangrattato, sale, pepe bianco in grani. Per accompagnare: salsa di pomodoro (facoltativa).

Ungete l'interno di 4 stampini da microonde con del burro sciolto e spolverizzateli con un po' di pangrattato. Sul fondo di ogni stampino mettete dei pezzettini di taleggio e di prosciutto cotto. In una ciotola sbattete le uova con



il latte, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e un po' di pepe appena macinato. Versate il composto negli stampini e fateli cuocere nel microonde per 5 minuti a 500 Watt, coprendoli. Sformate il contenuto degli stampini su un vassoio e servite, eventualmente accompagnando con la salsa di pomodoro calda.

Cozze al lime e cedrina

1,5 kg di cozze pulite, 2 rametti di cedrina, 1 zenzero fresco tagliato in pezzi da 5 cm, 5 foglie di lime sminuzzate, 3 spicchi d'aglio, sale, pepe. Eliminate le cozze con gusci rotti o danneggiati, o quelle che non si aprono subito quando le battete con il dorso di un coltello. Mettete le cozze, la cedrina, i pezzetti di zenzero pestati, le foglie di lime, l'aglio e 300 ml d'acqua in una grande pentola dal fondo pesante, aggiustate di sale e di pepe. Portate a bollore, quindi coprite e cuocete a fuoco vivo, scuotendo ogni tanto, per 5 minuti, fino a che i gusci delle cozze non si saranno aperti. Togliete ed eliminate gli aromi, nonché tutte le cozze che non si saranno aperte. Con un mestolo forato prelevate le cozze e distribuitele in 4 terrine. Inclinate la padella in modo che l'eventuale sabbia si depositi, quindi raccogliete il liquido di cottura, versatelo sulle cozze e servite subito.

Fiori di zuccina ripieni alla ricotta

16 fiori di zuccina, 3 uova, 75 g di parmigiano, 200 g di ricotta fresca, 75 g di prosciutto cotto, olio extravergine d'oliva, pangrattato, sale, pepe. Eliminate il pistillo dai fiori di zucca. Versate in un recipiente la ricotta, 2 tuorli d'uovo, il parmigiano, il prosciutto tritato, sale e pepe, e amalgamate il tutto. Farcite i fiori di zucca con il composto, immergeteli nel rimanente uovo sbattuto e passateli nel pangrattato. Friggete i fiori ripieni in olio abbondante e molto caldo.

Carote in salsa di cognac

500 g di carote, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 bicchierino di cognac, 1 ciuffetto di prezzemolo, 30 g di burro, 2 cucchiai di panna, brodo, 1 dado, sale, pepe.

Lavate, mondate e tagliate a rondelle le carote. In una padella fate sciogliere il burro e l'olio, aggiungete la cipolla tritata, e le carote. Mescolate il tutto e unitevi il dado, un pizzico di sale e uno di pepe e irrorate con il cognac. Mescolando con un cucchiaino di legno, lasciate terminare la cottura, aggiungendo il brodo poco alla volta. Pochi minuti prima di spegnere il fuoco aggiungete la panna, spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite.

Stufato saporito di verdure

500 g di fagiolini surgelati, 200 g di piselli surgelati, 400 g di cipolline pelate, 300 g di prosciutto cotto in 1 sola fetta, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 mestoli di brodo, 2 cucchiaini di marsala, sale.

Nella pentola a pressione fate rosolare leggermente tutte le verdure con l'olio, unite il prosciutto tagliato a dadini, e bagnate con il marsala; aggiustate di sale e aggiungete il brodo. Mettete sul fuoco, chiudete la pentola, all'inizio del sibilo abbassate la fiamma e calcolate 7 minuti di cottura.

Nidi di uova e porcini

300 g di porcini, 4 uova, 50 g di burro, 200 g di caciocavallo, sale.

Affettate molto sottilmente i porcini precedentemente puliti con un panno umido e mondati delle parti più dure o sciupate. Fate sciogliere a fiamma dolce il burro e versatelo in 4 stampini da budino; disponete negli stampi prima le fettine di porcini, poi il caciocavallo ridotto a fettine sottili e infine rompete sopra a tutto un uovo. Dopo aver salato, infornate a 200 °C. Cuocete fino a quando le uova non si saranno del tutto rapprese.

Carpaccio di zucca

300 g di zucca gialla, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1/2 finocchio, 100 g di parmigiano, 1 ciuffo di prezzemolo, basilico e maggiorana, sale, pepe.

Ponete la zucca, precedentemente pulita e asciugata, nel freezer perché possa indurirsi. Quindi tagliatela a fette sottili, disponendole su un piatto da portata. Distribuitevi il parmigiano tagliato a lamelle. Tagliate il finocchio a rondelle sottilissime e distribuite anche queste sul carpaccio. Preparate un'emulsione con l'olio, l'aceto balsamico, il succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe, e distribuitela sul carpaccio. Infine tritate il ciuffetto di erbe aromatiche e spolverizzate il carpaccio prima di servirlo.

Cappelle di ovoli al cartoccio

18 ovoli, 100 ml di olio extravergine d'oliva, origano, 3 spicchi di aglio tritati, sale, pepe.

Mondate i funghi, quindi separate le cappelle dai gambi; affettate finemente i gambi che mescolerete con l'aglio, l'origano e pochissimo olio. Farcite con questo composto le cappelle dei funghi e salatele leggermente. Prendete della carta alimentare (vegetale) e, dopo averla bagnata lievemente, ungetela con l'olio. Incartate le cappelle e mettetele ad arrostitore sulla griglia, precedentemente unta. Servitele caldissime.

Pomodori verdi fritti

500 g di pomodori verdi, 60 g di farina, 2 uova, 1 cucchiaino di zucchero, paprica, origano, pangrattato, olio di semi di arachidi, sale, pepe.

Tagliate i pomodori in fette rotonde abbastanza alte. Mescolate la farina con un pizzico di origano, uno di paprica, uno di pepe e uno di sale. Sbattete le uova con lo zucchero e un pizzico di sale. Passate le fette di pomodoro nel miscuglio di farina, poi nelle uova, e infine nel pangrattato, avendo cura di far aderire la pastella molto bene. Friggete le fette di pomodoro nell'olio riscaldato in una padella grande, 3 minuti circa per lato, o fino a quando non saranno ben dorate. Servite i pomodori caldi.

Torta al cacao



30 g di cacao in polvere, 125 g di farina, 125 g di zucchero, 100 g di burro, 2 uova, 4 cucchiaini di latte, 2 cucchiaini di cognac, 1 cucchiaino di lievito. Per guarnire: zucchero a velo.

Ammorbidite il burro tagliato a pezzetti per 1-2 minuti a 200 Watt. Unitevi tutti gli altri ingredienti e amalgamateli, lavorandoli piuttosto energicamente, in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo. Foderate con carta oleata uno stampo in pirex, versatevi il composto e cuocete per 5 minuti a 650 Watt. Controllate con uno stecchino il grado di cottura, e nel caso fate andare un altro minuto. Quindi lasciate raffreddare la torta, sformatela e spolverizzatela con zucchero a velo prima di portare in tavola.

Banane alla griglia con cuore di mirtillo

4 banane, 50 g di marmellata di mirtilli, 50 g di cioccolato a scaglie.

Sbucciate le banane, quindi dividetele a metà per il senso della lunghezza. Scavate ciascuna metà e farcitela con la marmellata di mirtilli e le scaglie di cioccolato. Ricomponete le banane rifacendo combaciare le due metà e disponete ciascuna banana in un cartoccio di stagnola. Grigliatele per 5 minuti, avendo cura di girare i cartocci a metà cottura.

Uva e fichi in gratin allo zabaione

400 g di uva, 400 g di fichi, 80 g di zucchero, 3 tuorli d'uovo, 100 ml di moscato.

Lavate gli acini d'uva, tagliateli a metà e togliete loro i semi. Sbucciate i fichi, divideteli a metà. Distribuite fichi e uva in ciotoline adatte al forno. Preparate uno zabaione lavorando i tuorli d'uovo con lo zucchero, fino a ottenere un composto bianco e schiumoso. Dopo avervi aggiunto il moscato, fate



cuocere a bagnomaria continuando a sbattere con una frusta in modo da ottenere uno zabaione molto denso. Una volta cotto, versate lo zabaione nelle ciotoline sulla frutta, poi mettetele in forno già caldo a 230 °C per circa 3 minuti, finché la superficie non risulterà gratinata.

Coppette di panna e pan di Spagna

400 ml di panna da montare, 150 g di pan di Spagna in 4 fette, 1 bicchierino di brandy, 3 cucchiaini di zucchero, 75 g di marmellata di albicocche, cannella in polvere.

Preparate anzitutto uno sciroppo facendo cuocere per 5 minuti, mescolando, lo zucchero, un bicchiere d'acqua e il brandy (lasciatene da parte un cucchiaino). Intanto montate la panna e distribuitene uno strato sul fondo di 4 coppette. Bagnate le fette di pan di Spagna nello sciroppo e poggiatele sulla panna montata. Coprite con uno strato sottile di marmellata, leggermente diluita con il brandy rimanente, e terminate con la panna montata. Sbricciolate di cannella in polvere e servite.

Coppe di mascarpone alle noci

250 g di mascarpone, 100 g di cioccolato fondente a scaglie, 100 g di gherigli di noci, 3 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di brandy, 8 savoiardi.

Mescolate il mascarpone con il cioccolato, i gherigli di noci tritati grossolanamente, lo zucchero e 2 cucchiaini di brandy. Sistemate in 4 coppe i savoiardi a pezzetti, imbevuti nel restante brandy diluito con acqua. Coprite con la crema di mascarpone e lasciate in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

Profiteroles con farcia di gelato

20 bignè pronti, 500 g di gelato alla vaniglia, 200 g di cioccolato fondente. Anzitutto fondete il cioccolato spezzettato in una casseruola con un po' d'acqua, togliete dal fuoco e fatelo intiepidire. Nel frattempo aprite a metà ciascun bignè e, con un cucchiaino, farciteli con il gelato alla vaniglia. Metteteli in un piatto da portata e formate un monticello. Quindi colatevi sopra il cioccolato fuso e servite immediatamente.

Coppe di crema al caffè

1 tuorlo d'uovo, 6 pavesini, 250 g di burro, 250 g di zucchero, 150 ml di caffè forte, 1 bicchierino di rum, 1/2 bicchierino di cognac, ciliegine candite. Sbattete bene lo zucchero, il burro e il tuorlo, fino a ottenere una crema omogenea. Quindi aggiungetevi il caffè freddo, il rum e il cognac. Sbriciolate nelle

coppe i pavesini e versatevi sopra la crema. Guarnite con le ciliegine candite e lasciate freddare bene in frigorifero (l'ideale sarebbe per almeno un'ora) prima di servire.

Crema di zabaione

5 tuorli, 80 g di zucchero, 70 ml di marsala secco, 20 g di fecola di patate. Per accompagnare: savoiardi o lingue di gatto.

In una terrina sbattete i tuorli d'uovo e la fecola con lo zucchero, fino a ottenere una crema densa e chiara. Poco per volta, e senza smettere di mescolare, incorporate il marsala amalgamandolo bene. Cuocete scoperto nel microonde a 650 Watt per 30 secondi. Mescolate con vigore finché non ottenete una crema soffice e spumosa. Ripetete quindi la cottura per 30 secondi; mescolate ancora e cuocete nuovamente, ripetendo le stesse operazioni per un totale di 2 minuti di cottura. Lasciate riposare 2-3 minuti e servite in coppette con savoiardi o lingue di gatto.

Albicocche farcite alla ricotta

16 albicocche mature e sode, 120 g di ricotta fresca, 3 cucchiaini di rum, 60 g di zucchero a velo, la scorza di 1 arancia grattugiata.

Lavate le albicocche, incidetele a croce senza arrivare alla base, apritele delicatamente ed estraete il nocciolo. Versate la ricotta in una scodella, amalgamatevi lo zucchero a velo e la scorza grattugiata dell'arancia. Mescolate con cura con un cucchiaino di legno, poi aggiungete il rum facendolo scendere a filo, e continuate a lavorare il composto fino a ottenere una crema morbida e densa. Riempite infine una tasca da pasticciere con il composto preparato e distribuitelo uniformemente nelle albicocche. Mettete ciascuna albicocca ripiena in un pirottino di carta e riponetelo in frigorifero per un'ora in un contenitore chiuso prima di servirle.

Macedonia nell'anguria

1 grossa anguria, 100 g di fragole, 5 albicocche, 3 pesche, 2 pere, 3 banane, 100 g di uvetta, 100 g di gherigli di noci, il succo di 2 limoni, 2 bicchierini di Cointreau, 5 cucchiaini di zucchero.

Togliete la calotta all'anguria, svuotatela e, dopo avere accuratamente eliminato i semi, tagliate la polpa a dadini che raccoglierete in una terrina. Pulite la frutta, tagliatela a pezzetti, unite le noci e l'uvetta, aggiungetevi la polpa di anguria, condite con lo zucchero, il succo di limone e il Cointreau. Mescolate e riempite con la macedonia l'anguria. Copritela con la sua calotta e riponetela in frigorifero fino al momento di servirla.

Arance con caramello e cannella

4 arance, 50 g di zucchero, 50 g di mandorle sgusciate, 1 bastoncino di cannella.

Tostate le mandorle nel forno caldo per circa 5 minuti e intanto sbucciate le arance, dividetele in spicchi e adagiateli in 4 ciotoline. Versate lo zucchero in una piccola casseruola insieme a 1 cucchiaino scarso d'acqua, fatelo caramellare e versatelo a filo sugli spicchi di arancia. Unite subito le mandorle tostate e tritate e una buona spruzzata di cannella macinata al momento. Lasciate solidificare il caramello e servite.

Dessert amalfitano

300 ml di panna, 2 albumi, 4 cucchiaini di vino bianco secco, 50 g di zucchero, la scorza grattugiata e il succo di 1 limone grande, 4 fettine di limone. Per accompagnare: 8 lingue di gatto.

In una ciotola unite la scorza grattugiata e il succo di limone, il vino e lo zucchero. Mescolate finché lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungete la panna e montate con un frullino elettrico. In un altro recipiente montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli delicatamente. Versate in 4 tumbler (bicchieri alti) e lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire. Servite guarnendo ciascun tumbler con una fettina di limone e 2 lingue di gatto.

Gazpacho di frutta



2 mele golden, 2 kiwi, 2 pesche gialle, 20 fragole, 20 mirtilli, 3 cucchiaini di panna da montare, 3 cucchiaini di zucchero. Per accompagnare: crostini di pane tostato.

Passate nel frullatore – sbucciati e tagliati a dadini – 1 kiwi, le mele, le pesche e le fragole insieme alla panna, allo zucchero e a un po' d'acqua ghiacciata per rendere fluido il composto. Frullate per 2-3 minuti, poi trasferite in 4 coppette e guarnite con l'altro kiwi (sbucciato e tagliato a fettine sottili) e i mirtilli. Servite insieme ai crostini di pane tostato.

Spiedini ai tre frutti

500 g tra mele renette, arance e kiwi, 4 cucchiaini di miele, 2 limoni, 50 g di burro.

Sbucciate e tagliate la frutta a tocchetti uguali. In una casseruola fondete il burro e unitevi il miele e il succo dei limoni. Infilzate la frutta in spiedini di legno, alternando le diverse qualità, disponeteli in una teglia imburrata e cospargeteli con la salsa al miele. Infornate, cuocete per 4-5 minuti e serviteli ancora caldi.





A tavola in 15 minuti

Bigné saporiti di tonno

12 bigné già pronti, 1 cipolla piccola, 6 olive farcite, 100 g di tonno sottolio, 100 g di ricotta fresca, 1 tuorlo, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, una manciata di prezzemolo, 1 cucchiaino di latte, 1 cucchiaino d'aceto, sale.

Preparate una maionese con il tuorlo e l'olio, alla quale aggiungerete l'aceto e un pizzico di sale. In una ciotola ammorbidite la ricotta con il latte, mescolandola accuratamente. Incorporate al composto ottenuto un trito preparato con tonno, cipolla e prezzemolo; quindi aggiungete, via via, i due terzi della maionese. Tagliate i bigné in orizzontale. Adagiate nelle dodici metà inferiori un cucchiaino di ripieno e ricoprite con la metà superiore.

Sistematicamente i bigné su un piatto da portata e guarniteli con una spruzzata di maionese. Rifinite il tutto decorando con mezza oliva farcita, adagiata sulla maionese. Ponete in frigorifero fino al momento di servire.

◀ Coppetta di avocado ai gamberi

1/2 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 avocado, un po' di senape forte, 1-2 cucchiaini di succo di limone, 200 g di gamberetti sguccati surgelati, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Soffriggete i gamberetti già scongelati in una padella con poco olio per pochi minuti. Fate raffreddare.

Nel frattempo tagliate a metà gli avocado, snocciolateli e, con un cucchiaino, raccogliete la polpa cercando di non rompere la buccia. Mettete la polpa di avocado in un mixer con l'aglio, i gamberi, una puntina di senape, il succo di limone, un filo d'olio extravergine, prezzemolo, sale e pepe e frullate il tutto, senza esagerare perché il composto non dovrà essere eccessivamente cremoso. Con un cucchiaino, riempite le barchette di avocado con questo saporito ripieno. Servite.

Fagottini di bresaola alla robiola

8 fette di bresaola, 1 robiolina, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di erba cipollina, 25 g di cuore di sedano, 3 foglie di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, olio extravergine d'oliva, 1 limone, sale, pepe.

In una terrina lavorate la robiola fino a renderla cremosa. Schiacciate lo spicchio d'aglio per ricavarne il succo. Aggiungetene due gocce alla robiola quindi unite l'erba cipollina tagliata fine (lasciatene da parte qualche filo), il sedano fatto a dadini, il prezzemolo, la maggiorana tritata e un filo d'olio. Mescolate e aggiustate di sale e pepe.

Disponete al centro di ogni fetta di bresaola una cucchiata del composto ottenuto, poi chiudete le fette a fagottino, legandole con un filo di erba cipollina precedentemente sbollentato. In una terrina emulsionate alcuni cucchiai d'olio con il succo di 1/2 limone, sale e pepe. Sistemate i fagottini su un piatto da portata e irrorateli con il condimento preparato.

Vol-au-vent al formaggio alle erbe

150 g di formaggio alle erbe, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 spicchi d'aglio, 8 vol-au-vent già pronti, peperoncino in polvere, 2 cucchiai colmi di panna liquida da cucina, sale.

Mescolate il prezzemolo e l'aglio tritati. Lavorate il formaggio alle erbe insieme al trito fino a ottenere un composto morbido. Amalgamatevi la panna, il peperoncino e un pizzico di sale.

Mescolate il tutto finché non risulterà ben omogeneo, quindi distribuite il ripieno nei vol-au-vent, che adagerete su una teglia e cuocerete in forno già caldo a 200 °C per 5 minuti.

Bocconcini di pesce spada

500 g di pesce spada, 2 rametti di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, 40 g di olive nere, olio extravergine d'oliva, sale.

Riducete il pesce spada a dadini. Sistemate gli spicchi d'aglio, il rosmarino e un po' d'olio in una pirofila adatta al microonde. Cucinate a 650 Watt per 2 minuti. Aggiungete il pesce e le olive nere. Coprite con della pellicola trasparente bucherellata. Cucinate a 500 Watt per 8 minuti. Salate. Fate riposare scoperto per 2 minuti e servite.

Cuoricini di carciofo aromatici

8 cuori di carciofo surgelati piccoli, 4 caprini, alcune foglie di menta, alcuni steli di erba cipollina, 30 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Disponete a corona i cuori di carciofo in una pirofila e coprite con della pel-

licola trasparente da microonde. Cucinate a 650 Watt per 6-8 minuti. Nel frattempo lavorate con una forchetta i caprini e amalgamatevi le erbe aromatiche tritate. Regolate di sale e di pepe. Farcite con il composto i carciofi. Rissistemate nella pirofila e cospargeteli con il formaggio grattugiato. Utilizzate la funzione grill e dorate per 5 minuti.

Bigné tartufati al formaggio

250 g di funghi porcini (anche surgelati), crema di tartufo, 12 bigné già pronti, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, 150 g di formaggio cremoso saporito, 1 ciuffo di prezzemolo, sale, pepe.

Pulite i porcini, tagliateli a pezzetti e saltateli nell'olio dove avrete fatto imbiondire l'aglio. Insaporite con il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe. Togliete l'aglio e frullate il tutto fino a ottenere una crema. Lavorate il formaggio con una piccola spatola e amalgamatelo alla crema di porcini mescolando con un po' di crema di tartufo. Se la farcia risultasse troppo morbida, potete aggiungere del pangrattato. Usando una tasca da pasticciere fatecite i bigné. Servite.

Olive speedy

20 olive verdi grosse snocciolate, 20 fettine di pancetta (o di prosciutto crudo), 10 sottilette.

Tagliate a metà le sottilette. Avvolgete le olive, nelle fettine di sottiletta, poi nelle fettine di pancetta. Chiudete i fagottini con uno stecchino da denti.

Adagiate le olive sopra una teglia foderata con carta da forno e passatele in forno per circa 10 minuti a 180 °C. Se preferite un antipasto "light", sostituite la pancetta con prosciutto crudo.

Barchette "a vela" di pere e pinoli

2 costole di sedano bianco, 60 g di formaggio caprino, 2 grosse pere morbide, 2 cucchiaini di pinoli, 2 sottilette, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 limone, sale, pepe.

Tagliate le pere a metà nel senso della lunghezza. Eliminate il torsolo e, con l'aiuto di cucchiaino e coltello, prelevate la polpa lasciandone circa 1 centimetro attaccata alla buccia. Tagliate la polpa in tanti dadini che spruzzerete, insieme al resto della pera, di succo di limone affinché non si scuriscano. In una ciotola mescolate i sedani, mondati e tritati finemente, con olio, formaggio caprino, sale e pepe. Lavorate il tutto fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Tostate in un pentolino antiaderente per 2 minuti i pinoli e aggiungeteli alla crema insieme ai dadini di pera. Mescolate delicata-

mente e farcite le vaschette di pera con questo composto ben amalgamato. Quindi preparatevi a costruire le "vele": tagliate le sottilette a metà in diagonale ottenendo 4 triangoli. Infilate uno stecchino nelle due estremità dei triangoli. Il gioco è fatto: ecco pronta una vela che infilerete poi nelle barchette di pera. La foglia di sedano andrà benissimo come bandiera. Ai bambini piacerà moltissimo!

Tavolozza di Picasso



1 peperone rosso, 2 carote, 2 mazzetti di ravanelli, 3 carciofi, 2 pomodori da insalata, 2 avocado, 4 cipollotti freschi, 2 finocchi, 1 cetriolo, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

La preparazione di queste crudità consiste nella sistemazione scenografica delle verdure sul vassoio, giocando sull'alternanza dei colori. Tagliate le carote a bastoncini regolari, come anche il cetriolo. Tagliate in grosse falde il peperone, eliminandone semi e filamenti interni, e così anche gli avocado. Tagliate invece i finocchi a spicchi, così come i cipollotti, i pomodori e i carciofi, dopo aver tolto a questi ultimi le foglie più dure esterne e le spine. Lasciate interi i ravanelli.

Al centro del vassoio disponete gli spicchi di cipollotti, quindi procedete per cerchi concentrici con le falde di peperone, le falde di avocado, i ravanelli, gli spicchi di finocchi, gli spicchi di pomodori e gli spicchi di carciofi. In ultimo create tutt'intorno una raggiera, alternando i bastoncini di carote e di cetriolo. Per accompagnare il coloratissimo piatto, preparate un pinzimonio mescolando olio, succo di limone, sale e pepe in una salsiera a parte.

Ricco antipasto d'estate

180 g di mozzarella di bufala affettata, 400 g di carciofini sottolio scolati e tagliati per il lungo, 4 fichi freschi tagliati a spicchi, 200 g di tonno sottolio sgocciolato, 100 g di filetti di acciughe sottolio sgocciolati, 180 g di gamberi cotti e sgusciati, 120 g di sardine sottolio sgocciolate, 120 g di prosciutto crudo tagliato a striscioline, 220 g di asparagi in scatola scolati (o freschi, preventivamente cotti al vapore o bolliti), 120 g di salmone affumicato affettato fine, 120 g di olive nere, olio extravergine d'oliva, limone a spicchi e a fette, qualche ricciolo di burro, sale, pepe.

Prendete un piatto da portata grande, possibilmente bianco perché risalti l'accostamento di colori di questo ricco antipasto. Adagiatevi i gamberi, il prosciutto, la mozzarella, i carciofini, il tonno, le sardine, le acciughe, gli spicchi di limone e i fichi. Avvolgete gli asparagi, a coppie, insieme a 1/2 fettina di limone, nelle fette di salmone, decorando gli involtini con un ricciolo di burro. Sistemate le coppie di asparagi in diagonale sopra tutti gli altri in-



gredienti. Guarnite il tutto con le olive, salate, pepate e irrorate di buon olio extravergine d'oliva. Servite dopo aver tenuto in frigo per 10 minuti, ricoprendo il piatto con della pellicola trasparente.

Cartoccio di orecchiette ai broccoli

350 g di orecchiette, pecorino a scaglie, olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 200 g di pomodori, qualche foglia di basilico, 250 g di broccoli, 3 filetti d'acciuga, olio al peperoncino, sale.

Bollite in abbondante acqua salata la pasta. Dopo 5 minuti aggiungete i broccoli portandoli a cottura. Nel frattempo tritate l'aglio e tagliate i pomodori a dadini. Fate andare in una padella con 4 cucchiaini d'olio d'oliva i filetti d'acciuga, i dadi di pomodoro e il trito d'aglio, aggiungendo un po' dell'acqua di cottura delle orecchiette. Fate andare per 5 minuti fino a quando le acciughe saranno ben sfatte. Scolate i broccoli e le orecchiette abbastanza al dente, conservando un po' dell'acqua di cottura. Aggiungete alla salsa preparata le orecchiette e i broccoli, salando a piacere.

Adagiate la pasta su un foglio di carta da forno o di alluminio, richiudendolo ermeticamente. Passate il cartoccio in forno alla massima temperatura per 3 minuti. Sfornate, aprite l'involucro e servite le orecchiette cospargendo di pecorino a scaglie, qualche foglia di basilico e olio al peperoncino, se piace.

Pasta delizia con noci e baccalà

400 g di baccalà (spinato) bagnato, 300 g di linguine, 100 g di noci sgusciate, 120 ml di vino bianco, 2 spicchi d'aglio, qualche fogliolina di prezzemolo fresco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.

Fate andare su fuoco lento, in una padella antiaderente con un po' d'olio, gli spicchi d'aglio; non appena si scalda (non deve friggere), aggiungete il baccalà, che avrete precedentemente tritato, un po' d'acqua e un pizzico di pepe nero. Per non far asciugare troppo il pesce, potete aggiungere un po' dell'acqua della pasta.

Fate andare il tutto per 5 minuti; aggiungete il bicchiere di vino bianco e le noci, che avrete ridotte in un trito fine. Fate andare per 10 minuti. Scolate la pasta al dente e amalgamate il tutto. Servite in tavola ben caldo, decorando con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

Farfalle in fantasia di verdure

400 g di farfalle, 4 cucchiainate di piselli surgelati, 40 g di burro, 2 scalogni, 2 porri, 100 g di groviera, 70 g di pancetta affumicata tagliata a da-

dini, 1 costola di sedano, 1 carota, 3 cucchiaini di vino bianco secco, 1/2 dado, 6 foglie di basilico, 2 cucchiaini di panna, sale, pepe.

Fate un trito fine di scalogni e lasciatelo imbiondire appena in una padella, con il burro e la pancetta.

Unite al trito le verdure, che avrete prima mondato e tagliato a dadini, e i piselli scongelati (con il microonde farete in un attimo); mescolate e fate cuocere a fuoco lento. Aggiungete il 1/2 dado tritato e il vino bianco; non appena le verdure saranno tenere, aggiungete anche la panna e un po' di pepe appena macinato. A parte, in una pentola grande, cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, poi scolatela, non troppo, e versatela nella salsa unendo il formaggio groviera, che avrete tagliato a dadini.

Fate insaporire per qualche minuto le farfalle a fuoco basso, mescolandole e lasciando fondere un po' i dadini di formaggio. Decorate con foglie di basilico sminuzzate. Servite in un recipiente preriscaldato.

Spghettini alla russa in gorgonzola

350 g di spghettini, 70 g di burro, 8 gherigli di noci, 1 cucchiaino di vodka, 1 manciata di foglie di prezzemolo, 120 g di gorgonzola, sale.

Portate a bollore una pentola con abbondante acqua salata. Tritate il prezzemolo e i gherigli di noci. Setacciate il gorgonzola raccogliendolo in un recipiente; incorporatevi la vodka e il trito di prezzemolo, mescolando accuratamente con un cucchiaino di legno. Fate fondere il burro su fuoco basso o a bagnomaria (non deve soffriggere), quindi incorporatelo piano piano al formaggio fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso; alla fine aggiungete i gherigli di noci. Appena l'acqua bolirà, dopo averla salata, versatevi gli spghettini e cuoceteli ben al dente.

Scolateli, trasferiteli nella zuppiera dove avrete messo la salsa, mescolate e servite immediatamente in piatti possibilmente caldi.



Zuppa di patate e porri

2 grossi porri, 750 g di patate, 50 g di burro, 250 ml di latte, 2 dadi per brodo vegetali, pecorino grattugiato, crostini di pane.

Mondate i porri, prelevate solo la parte bianca e tagliatela a fettine sottili. Imbionditeli in 25 g di burro nella pentola a pressione aperta. Aggiungete le patate tagliate a pezzetti, 1 l di acqua calda, i dadi e il latte. Chiudete la pentola e, dall'inizio del fischio, calcolate 10 minuti. Una volta terminata la cottura, frullate con un mixer a immersione.

Insaporite aggiungendo il pecorino grattugiato e qualche ricciolo di burro. Servite infine con crostini di pane abbrustoliti o comunque caldi, adagiati sul fondo delle scodelle.

Gnocchi gialli con fonduta di bufala

500 g di mozzarella di bufala, 100 ml di crema di latte, 350 g di gnocchi di patate, 70 ml di latte, 10 g di burro, 1 bustina di zafferano, sale, pepe nero.

Tagliate la mozzarella a dadini piccolissimi, quindi fatela sciogliere a bagnomaria con il latte, la crema di latte e lo zafferano. Cuocete gli gnocchetti in abbondante acqua salata e, una volta venuti a galla, scolateli con l'aiuto di una schiumarola. Disponeteli in una capace zuppiera irrorandoli con la fonduta di mozzarella.



Linguine con scampi e limone



400 g di linguine, 400 g di scampi, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, peperoncino in polvere, olio extravergine d'oliva, sale. Il sugo deve essere preparato al momento, quindi utilizzate il tempo di cottura delle linguine. Pulite e lavate gli scampi, fateli asciugare e tagliateli in due nel senso della lunghezza. In un tegame capiente e chiuso da un coperchio, fate insaporire abbondante olio con lo spicchio d'aglio per 1-2 minuti a 650 Watt. Non appena l'aglio si sarà colorito toglietelo e mettete a cottura gli scampi. Salate, insaporite con del peperoncino e cuocete per circa 5 minuti a 500 Watt rivoltando i crostacei una volta. Scolate la pasta al dente e passatela nel tegame degli scampi.

Conditela con il succo del limone, la scorza gialla tagliata a filetti sottili e una manciata di prezzemolo finemente tritato. Mescolate bene in modo da far insaporire e servite ben caldo.

Spaghetti del Castelluccio

400 g di spaghetti, 300 g di zucchine con fiore, una manciata di olive nere denocciolate, 2 acciughe diliscate, 4 pomodori maturi, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo sbucciate l'aglio e mettetelo a rosolare con il peperoncino e il prezzemolo in un tegame con dell'olio. Aggiungete anche le olive tagliate a pezzettini e le acciughe. Aspettate che le acciughe si disfino completamente e dopo 3-4 minuti aggiungete le zucchine, mondate e tagliate a dadini, insieme ai fiori, anch'essi a pezzettini. Lasciate sul fuoco per altri 4 minuti, poi aggiungete i pomodori, puliti e tagliati a cubetti.

Fate cuocere fino a quando la salsa non si sarà asciugata. Scolate la pasta al dente, versatela in una zuppiera e conditela con il sugo.

Servite questa semplice, ma deliziosa portata, ben calda, insaporendo, se piace, con altro peperoncino.



Penne con radicchio

400 g di penne, 1 peperoncino, 2 cespi di radicchio di Treviso, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, 2 acciughe sottosale diliscate, crema di latte q.b., 120 ml di vino bianco secco, parmigiano grattugiato, 2 noci di burro, sale.

Fate soffriggere in una padella antiaderente l'aglio, l'olio e il peperoncino. A imbonditura dell'aglio, aggiungete il radicchio sminuzzato grossolanamente e le acciughe. Sfumate col vino bianco secco. Unite la crema di latte – quanta ne basta perché il composto, dopo una lunga cremolazione a fuoco medio, sia denso a sufficienza – e la salsa di pomodoro. Nel frattempo avrete cotto la pasta in abbondante acqua salata. Appena avrà raggiunto la cottura al dente, scolatela e versatela in padella, saltate e mantecate con parmigiano e burro.



Zuppa del pescatore alla vodka

800 g di scampi, 1 scalogno, 1 cucchiaino di passata di pomodoro, 1 noce di burro, 500 g di gamberi, 4 cucchiaini di vodka, sale, pepe nero, pepe bianco fresco da macinare.

Sbucciate e tritate fine lo scalogno. Dopo aver pulito i crostacei, fate un'incisione nella corazza. Sciogliete il burro a fiamma bassa nella pentola a pressione e aggiungete lo scalogno che dovrà appassire, ma senza prendere colore. Unite i crostacei, bagnateli con la vodka e alzate un po' la fiamma. Date una mescolata e regolate di sale e pepe. Versate 1/2 bicchiere d'acqua nella pentola, aggiungete la passata di pomodoro e chiudete con il coperchio. Cuocete per 5 minuti contando il tempo a partire dal sibilo.

Al termine fate uscire completamente il vapore, aprite la pentola e servite dopo aver insaporito con pepe bianco fresco macinato al momento.

Ravioloni casalinghi

100 g di funghi porcini o di altra qualità, 1/2 cipolla, 2 foglioline di salvia, 1 ciuffetto di prezzemolo, 50 g di burro, 500 g di ravioloni ripieni di ricotta, 1 spicchio d'aglio, 100 g di prosciutto cotto, qualche cucchiaino di ragù alla bolognese, 200 ml di panna, 1/2 bicchierino di brandy, 80 g di groviera, 50 g di parmigiano grattugiato, 1/2 dado, sale, pepe.

Portate a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo fate tritare i funghi con un po' d'aglio in una padella unta d'olio. Insaporite con sale e prezzemolo tritato. Sciogliete il burro in una casseruola a fuoco basso e fatevi imbondire la cipolla che avrete precedentemente tritato fine, poi aggiungete la salvia e il prosciutto tagliato a dadini. Fate andare per 1 minuto, quindi aggiungete i funghi trifolati. Cuocete altri 2 minuti. A questo punto aggiungete il brandy

e fate evaporare. Unite alla salsa di funghi il sugo alla bolognese e la panna, e mescolate il tutto accuratamente. Insaporite con il 1/2 dado sbriciolato, sale, pepe e cuocete per altri 5 minuti a fuoco basso, mescolando ancora. Quando l'acqua arriva a ebollizione, salatela e buttate i ravioli. Una volta cotti, scolateli e mantecateli con la salsa e il groviera tagliato a dadini, cospargendo di parmigiano grattugiato. Servite in piatti caldi.

Pasta alla puttanesca

50 g di acciughe diliscate, 50 g di capperi sottosale, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 100 g di olive di Gaeta denocciolate, 400 g di penne rigate, 1/2 kg di pomodori perini o ramati maturi (alternativamente pelati o polpa di pomodoro), 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, sale, pepe.

In una pentola grande, portate a bollore l'acqua per le penne. In un pentolino mettete a bollire l'acqua per sbollentare i pomodori. Nel frattempo, dissalate le acciughe sotto un getto delicato di acqua e asciugatele con carta da cucina. Scottate i pomodori per qualche secondo nell'acqua bollente. Dopo averli spellati, apriteli in 4, privateli dei semi e tritatene la polpa a pezzetti. In una padella antiaderente mettete a scaldare l'olio a fuoco medio e fatevi imbiondire l'aglio tritato insieme al peperoncino. Unite le acciughe, che dovranno sfarsi completamente, e la polpa dei pomodori e mescolate. Abbassare la fiamma. Se la polpa dei pomodori dovesse rimanere troppo asciutta, aggiungete qualche cucchiainata di acqua. Dissalate i capperi lasciandoli sotto l'acqua corrente. Salate l'acqua della pasta e portate a cottura le penne. Mentre cuoce la pasta, completate la salsa aggiungendo le olive tagliuzzate, i capperi e il concentrato di pomodoro (eventualmente diluito con 2 cucchiaini di acqua); mescolate bene e cuocete per 10 minuti. Salate solo alla fine. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo. Servite.

Crema di ceci con code di gamberi

600 g di ceci già lessati, 200 g di code di gamberi, 2 spicchi d'aglio, 2 cipollotti piccoli, 2 rametti di prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, paprica, sale, pepe nero.

Prima di tutto sgusciate e lavate i gamberi, eliminando la nervatura. Tagliateli in due in orizzontale. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio un po' schiacciato. Eliminate l'aglio e fate appassire nell'olio i cipollotti, che avrete precedentemente tritato. Unite al soffritto i ceci passati con il passaverdure e 400 ml della loro acqua. Portate a ebollizione il composto regolando di sale. Aggiungete le code di gamberi e fate cuocere per altri 4 minuti. Servite insaporendo con pepe e paprica.



Risotto verde al pistacchio

 300 g di riso, 100 g di spinaci freschi, 1 cipolla, 200 g di pistacchi, 30 g di burro, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, basilico, 600 ml di brodo, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate gli spinaci in acqua leggermente salata e strizzateli bene. Tritate la cipolla finemente e fatela appassire con un po' di burro e 2 cucchiaini d'olio nella pentola a pressione. Unite gli spinaci tritati, lasciateli insaporire, poi amalgamatevi il riso. Irrorate con il vino bianco e lasciatelo evaporare a fiamma vivace. Unite il brodo bollente, mescolate, chiudete la pentola a pressione e cuocete per 7 minuti dal sibilo. Nel frattempo pestate i pistacchi in un mortaio con 2 cucchiaini di olio, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di noce moscata e continuate a schiacciare fino a ottenere una salsa densa; infine amalgamatevi qualche foglia di basilico. A questo punto mantecate il risotto con il burro, unite il pesto di pistacchi, mescolate delicatamente e terminate con abbondante parmigiano grattugiato.



Tritate la cipolla finemente.



Tritate gli spinaci dopo averli lessati e strizzati bene.



Versate il riso nella pentola e amalgamatelo agli spinaci.



Unite il brodo bollente e mescolate.

Vellutata ai carciofi

4 carciofi grossi, 1 limone, 2 dadi da brodo, crostini di pane, burro, sale, pepe. Per la besciamella: 40 g di burro, 40 g di farina, 1/2 l di latte.

Togliete ai carciofi le foglie dure e le spine. Eliminate anche i gambi: ne conserverete solo la parte interna. Tagliate i carciofi a spicchi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone. Fate fondere nella pentola a pressione il burro, unite la farina e, sempre mescolando, versate via via 1/2 litro d'acqua e il latte. Appena il composto inizia ad addensarsi, aggiungete gli spicchi di carciofi che avrete asciugato e i dadi da brodo.

Chiudete la pentola; quando inizia a sibilarne abbassate la fiamma e calcolate dal sibilo 10 minuti di cottura.

A questo punto potete aprire la pentola: passate il composto al passaverdura, aggiungete sale e pepe e rimettete il passato nella pentola scoperta, dove lo scalderete per qualche minuto. La crema è ottima servita con crostini di pane fritti nel burro.

Pollo ai funghi e anacardi

350 g di petto di pollo, 50 g di anacardi, 100 g di champignon, 2 cipolline fresche, 100 ml di brodo, 1 cucchiaino di maizena, 2 cucchiaini di vino bianco secco, 2 cucchiaini di salsa di soia, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate il petto di pollo in piccoli bocconcini. Tritate le cipolline fresche (anche la parte verde). Pulite e tagliate gli champignon a fette. Riscaldare nel wok un po' d'olio. Saltatevi il pollo per un minuto mescolando in continuazione, poi toglietelo. Nello stesso tegame versate gli anacardi e fateli dorare, aggiungete gli champignon e il trito di cipolline. Saltate per mezzo minuto mescolando di continuo.

Versate di nuovo il pollo nel wok e aggiungete il vino bianco, la salsa di soia e la maizena disciolta nel brodo. Aggiustate di sale, portate a ebollizione e cuocete per 2 minuti. Servite ben caldo.

Mozzarella in carrozza

8 fette di pane raffermo, 1 mozzarella grossa, 2 uova, farina, latte, acciughe sottosale (facoltative), olio di semi di arachidi, sale, pepe.

Tagliate la mozzarella a fette spesse, adagiatene ognuna su una fetta di pane e richiudete con un'altra fetta; premete bene e passate i sandwich nella farina, poi nelle uova sbattute con un po' di latte, sale e pepe.

Quando i sandwich si saranno ben intrisi, scolateli e fateli dorare da entrambi i lati in olio bollente; lasciateli poi asciugare su carta assorbente da cucina e serviteli ancora caldi. A piacere è possibile aggiungere al ripieno qualche filetto di acciuga.

Spiedini di capesante al prosciutto

24 fette di prosciutto crudo, 48 capesante già pronte (scongelate se surgelate), spicchi di limone per guarnire, il succo di 1 limone, insalata mista, olio extravergine d'oliva per spennellare, sale, pepe.

Per prima cosa preriscaldate il grill a una media temperatura, quindi spruzzate il succo di limone sulle capesante. Tagliate il prosciutto a listarelle e avvolgete le capesante con le fettine di prosciutto. Sistemate 4 capesante su ogni spiedino di legno, preventivamente messo a bagno. Spennellateli con olio d'oliva e sistemateli in una teglia abbastanza ampia. Cuocete le capesante 4 minuti per parte sotto il grill preriscaldato (continuate la cottura se non sono diventate opache e tenere).

Preparate un letto di insalata sui piatti individuali e adagiatevi gli spiedini. Regolate di sale e pepe, guarnite con spicchi di limone e servite ben caldo.

Cordon bleu agli champignon

120 g di champignon affettati, 4 petti di pollo (privi di pelle e di osso) da 150 g l'uno, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 fette di prosciutto cotto, 4 cucchiari di groviera grattugiato, 4 cucchiari di vino bianco secco, sale, pepe.

Adagiate i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e batteteli con un batticarne fino a ottenere uno spessore di circa 5 mm. Su ciascun petto di pollo stendete una fetta di prosciutto e su metà di ogni fetta 1 cucchiario di groviera grattugiato. Insaporite con sale e pepe. Ripiegate e fermate i cordon bleu con uno stecchino. Mettete il pollo in una grande padella antiaderente dove avrete scaldato dell'olio di oliva. Fate cuocere a fiamma alta per 3 minuti o fino a doratura omogenea. Togliete dal fuoco e tenete al caldo. Aggiungete gli champignon e cuocete per 3 minuti, mescolando spesso, finché non saranno dorati, quindi riportate il pollo in padella e versate il vino. Abbassate il fuoco e fate sobbollire finché la carne non risulterà ben cotta ma comunque ancora tenera. Eliminate gli stecchini e servite.

Merluzzo con pomodori verdi e timo

500 g di filetti di merluzzo già puliti, 1 spicchio d'aglio, alcuni rametti di timo, olio extravergine d'oliva, 5 pomodori verdi, farina, sale, pepe bianco.

Per prima cosa scottate i pomodori in acqua bollente, privateli della pelle e dei semi e tagliateli a cubettini. Tagliate anche il merluzzo a cubetti. Fate un trito di timo, conservando qualche rametto per la decorazione finale. Regolate di sale e pepe e infarinate il merluzzo, poi mettete il pesce in un wok dove avrete rosolato l'aglio in un po' d'olio. Cuocete a fiamma vivace per 3 minuti, poi aggiungete i pomodori verdi e il trito di timo e saltate per mezzo minuto. Ada-

giate il pesce e il suo condimento su un piatto da portata, condite con un filo d'olio e guarnite con i rametti di timo che avevate lasciato da parte.

Gamberetti ai peperoncini

400 g di gamberetti, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di maizena, 1/2 cucchiaino di zucchero, 150 g di peperoncini rossi freschi, farina, olio di arachidi, sale.

Infarinare leggermente i gamberetti interi, dopo averli ben lavati e senza sguisciarli. Mescolate bene lo zucchero con l'aglio tritato, la maizena e un pizzico di sale, e versate il composto sui gamberetti. Spezzettate i peperoncini e friggeteli in un wok con olio molto caldo a fuoco vivace. Quando i peperoncini saranno ben arrostiti gettate nel wok i gamberetti, saltateli a fuoco vivace per un minuto e serviteli.

Involtini di formaggio al balsamico

200 g di formaggio di capra fresco o poco stagionato, 8 fette sottili di pancetta affumicata o bacon, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 mazzetto di erba cipollina, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cespo piccolo di insalata riccia, sale, pepe.

Tagliate il formaggio in 16 bocconcini a forma rettangolare. Se è abbastanza molle, formate delle palline modellandolo con le mani bagnate. Tagliate in due le fette di bacon. Tagliate a pezzettini anche l'erba cipollina e, con un po' di sale e pepe, spargetela sul piatto. Rotolate il formaggio preparato nel trito. Avvolgete ogni pallina in mezza fetta di bacon, girandola su sé stessa così che ne sia interamente ricoperta. Se lo preferite, potete cuocere prima la pancetta in una padellina con pochissimo olio caldo per 4-5 secondi per parte e avvolgerci i bocconcini dopo averla asciugata con carta da cucina. Legate gli involtini con uno stelo di erba cipollina oppure fissateli con uno stecchino di legno. Lavate e asciugate l'insalata e disponetela in 4 piatti. Disponete sopra i piatti gli involtini, irrorate con aceto balsamico e condite immediatamente l'insalata.

Spiedini misto mare con salsa di lime

12 capesante (scongelate se surgelate) pulite, 12 gamberoni sgusciati, 1 tuorlo, 6 cucchiaini di burro, 1 cucchiaino di aneto fresco tagliuzzato, 2 cipolle rosse tagliate a fettine, scorza finemente grattugiata e succo di 1 lime, olio extravergine d'oliva per spennellare, sale, pepe, 1 cespo di lattuga.

Per prima cosa preriscaldate il grill a una media temperatura. Nel frattempo adagiate in un piatto grande ma non profondo le capesante e i gamberoni



che irrorerete con metà del succo di lime. Mescolate accuratamente aggiungendo metà della scorza grattugiata di lime. In una ciotola piccola preparate il burro agli agrumi: sbattete il tuorlo con la scorza e il succo di lime rimasti. Fate fondere il burro sul fuoco in un pentolino e, una volta intiepidito, un cucchiaino alla volta, versatelo nel composto, sempre continuando a mescolare. Sbattete il tutto finché non sarà denso e omogeneo, poi insaporite con l'aneto fresco sminuzzato. Regolate di sale e pepe. Mescolate ancora. Ora passate a preparare le cipolle: spennellatele con olio extravergine di oliva e cuocetele per 5 minuti sotto il grill, rigirandole sull'altro lato a metà cottura. Nel frattempo, infilate le capesante e i gamberoni su spiedini di legno, sistemateli sotto il grill e fateli cuocere 1-2 minuti per parte, fino a quando i gamberoni diventeranno più chiari e le capesante risulteranno opache. Sistemate gli spiedini nei piatti preriscaldati, su un letto di lattuga. Guarnite con le fettine di cipolla, condite con il burro agli agrumi e servite.

Ricotta e zenzero su letto rosso

250 g di barbabietole rosse (cotte e sottovuoto), 60 g di ricotta, 1 limone, 1/2 cucchiaino di cumino, 1 mela, 1 pezzetto di zenzero fresco, 1/2 cucchiaino di senape, 1 cespo di lattuga, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

In una terrina capace lavorate con forza la ricotta con l'aiuto di una piccola frusta, fino a che non otterrete una crema omogenea e senza grumi. Spremete il limone. Mescolate alla ricotta il cumino, la senape, il succo di limone e l'olio continuando a mescolare accuratamente il tutto. Tritate le barbabietole rosse, lo zenzero e la mela e mescolateli. Condite con la salsa preparata precedentemente e adagiate su un letto di foglie di lattuga. Servite.

Se volete una presentazione più elegante, affettate finemente una barbabietola e foderatevi 4 pirottini in alluminio precedentemente imburriati. Riempite i pirottini con il ripieno di crema di ricotta, mela e barbabietola. Mettete in forno a 170 °C per 5-7 minuti. Sformate i pirottini dopo averli fatti raffreddare.

Fettine di manzo ai peperoncini verdi

400 g di fettine di manzo, 4 peperoncini verdi piccanti, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 2 cucchiaini di brodo, 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaino di salsa Worcester, un ciuffetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate le fettine di carne in striscioline non più larghe di 1/2 cm. Riscaldare un po' d'olio nel wok, rosolatevi la carne insieme ai peperoncini verdi, allo zenzero e all'aglio tritati. Mescolate e saltate per 2 minuti, quindi aggiungete il brodo, la salsa Worcester, la paprica e fate cuocere il tutto finché non sia

ridotto della metà. Aggiustate di sale e servite ben caldo spolverizzando il tutto con un trito di prezzemolo.

Involtini alle uova

4 uova, 40 g di burro, 4 fette grosse di prosciutto cotto, 200 g di pisellini, sale, pepe.

Strapazzate le uova con un po' di burro, sale e pepe. Ponetele in un pirex nel microonde e fatele rapprendere ulteriormente per 6-8 minuti a 500 Watt, girandole spesso. Stendete su un tagliere 1 fetta di prosciutto, riempitela di uovo strapazzato e avvolgetela su se stessa. Ripetete l'operazione con le altre fette. Passate i pisellini con poco burro nel microonde per 3-4 minuti a 500 Watt. Togliete dal forno e distribuitevi sopra gli involtini. Pepate quanto basta e rimettete nel microonde per 2-3 minuti a 650 Watt. Serviteli caldi.

Pollo fritto al sesamo

1 petto di pollo di circa 500 g, 2 uova, 30 g di mollica di pane, 1 cucchiaino raso di prezzemolo tritato, farina, pangrattato, semi di sesamo, olio per friggere, sale, pepe.

Per prima cosa dissodate il petto di pollo e tritatelo, poi mettetelo in un recipiente dove lo mescolerete con sale, pepe, prezzemolo, un uovo intero e la mollica di pane ridotta in briciole. Mescolate bene e con le mani formate delle polpette di 2 cm di diametro. Sbattete l'altro uovo con sale e pepe. Infarinare le polpette e passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato insaporito con i semi di sesamo. Friggetele per 10 minuti nell'olio per friggere, scolatele e adagiatele su un piatto da portata ricoperto di carta assorbente. Servite in tavola accompagnando, se piace, con una ciotolina di ketchup.

Nidi rossi di uova

4 uova, 200 g di barbabietole rosse lesse, 100 g di prosciutto cotto, 1 cipolla piccola, 2 cucchiaini di brodo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di latte, sale, pepe in grani.

Tagliate a julienne le barbabietole e mettetele in un pirex con il prosciutto tritato, la cipolla tritata finemente, un pizzico di sale e uno di pepe appena macinato, bagnando con il brodo. Fate cuocere il tutto per 3-4 minuti a 650 Watt. Togliete dal forno e suddividete il composto in 4 stampini. Rompete al centro di ognuno 1 uovo e bucherellate i tuorli in 5-6 punti. Regolate di sale e coprite con un composto di parmigiano e latte sbattuti insieme. Passate gli stampini nel microonde per 1-2 minuti a 350 Watt. Servite i nidi d'uova dopo 2 minuti di riposo.



Piccata alle zucchini e menta

480 g di fettine di vitello da 40 g ciascuna, 8 zucchini piccole, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini di farina, 1 mestolo di brodo, 80 g di burro, 1 cucchiaino di menta tritata, pepe, sale.

Battete leggermente le fettine di vitello con il batticarne, incidendo eventualmente il bordo perché la carne non si arricci in cottura e infarinatela. Fate spumeggiare 50 g di burro nella padella e rosolatevi le scaloppine 1 minuto per parte. Regolate di sale e bagnate la carne con il vino, poi lasciatelo evaporare. Lavate, spuntate le zucchini e tagliatele a julienne. Togliete la carne dalla padella e tenetela da parte al caldo. Nello stesso fondo di cottura fate fondere il rimanente burro, unite le zucchini e lasciate insaporire a fuoco vivace, mescolando per un paio di minuti. Rimettete le scaloppine in padella, versate un mestolo di brodo e portate a termine la cottura della carne con le verdure.

Un minuto prima di servire completate la preparazione con una manciata di pepe e con la menta tritata.



Dopo aver battuto le fettine con un batticarne, infarinatela.



Rosolatele nel burro salandole e bagnandole con del vino.



Toglietele dalla padella e al loro posto mettete le zucchini, pulite e tagliate a julienne.



Rimettete le scaloppine in padella, aggiungete il brodo e portate a cottura.

Carote all'aneto

500 g di carote, 4 cucchiaini di aneto tritato, 1 cucchiaio di semi di cumino, un pezzetto di zenzero fresco, 2 peperoncini verdi freschi, coriandolo, curry, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite le carote e tagliatele a bastoncini sottili e lunghi circa 5 cm. In una padella rosolate i semi di cumino, quindi unite l'olio, un trito di zenzero e peperoncini privati dei semi, poco coriandolo e un pizzico di curry. Rosolate il tutto per qualche istante, quindi unite le carote e un mestolo di acqua.

Coprite, abbassate la fiamma e cuocete per circa 5 minuti. A questo punto salate, unite l'aneto, mescolate per qualche istante sul fuoco, quindi servite.

Frittelle fortunate

400 g di farina di lenticchie, 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaino di zafferano in polvere, 1 tazzina di yogurt naturale, 2 uova, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 peperoncini verdi piccanti, olio di arachidi (o di oliva) per frittture, sale.

Sbucciate cipolla e aglio e fate un trito fine, mescolatelo alla farina di lenticchie, unitevi le uova, i peperoncini verdi tritati, il peperoncino rosso in polvere, lo zafferano, il sale e lo yogurt. Quest'ultimo servirà a rendere morbido e omogeneo l'impasto, che dovrà avere la consistenza di una normale pastella. Versate dell'olio in una padella per friggere e fatelo scaldare; quando sarà caldo al punto giusto, raccogliete il composto a cucchiainate e gettatele via via nell'olio; friggetele sui due lati. Quando le frittelle avranno assunto un bel colore dorato, scolatele su carta assorbente da cucina. Servitele calde su un piatto da portata, sul quale avrete disposto un letto di insalata e di pomodori tagliati a fette.

Insalata di cipolline fresche e melissa

1 mazzetto di cipolline fresche, 1 ciuffetto di melissa, 2 fette di ananas in scatola, 1 porro, 1 arancia, 1 mela, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 4 cucchiaini di ketchup, 4 cucchiaini di aceto, 100 ml scarsi di vino rosso, 1 presa di zucchero, sale, pepe, 1 ciuffetto di prezzemolo.

Mondate le cipolline, lavatele e affettatele. Tagliate a metà il porro, lavatelo e tagliatelo a listerelle. Fate a pezzetti anche l'arancia (spellata e privata dei semi), la mela (anch'essa sbuccata e privata del torsolo) e l'ananas. Nettare la melissa, lavatela e tritatela finemente. Raccogliete gli ingredienti in una cappa insalatiera e mescolate delicatamente. Preparate il condimento amalgamando l'olio, il ketchup, l'aceto, il vino, lo zucchero.

Aggiustate di sale e pepe e mescolate all'insalata. Prima di servire cospargete con un trito di prezzemolo.



Pomodori fritti con riccioli di speck

8 grossi pomodori ben sodi, 2 uova, olio per friggere, farina, 200 g di speck affumicato, 1 peperoncino verde, sale, pepe.

Lavate bene i pomodori, asciugateli, tagliateli a fette che lascerete sgocciolare su un tagliere per qualche minuto. Sbattete le uova in una ciotolina. Insaporite le fette di pomodoro con sale e pepe nero macinato di fresco e passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute, poi di nuovo nella farina da entrambi i lati. Mettete sul fuoco una padellina con dell'olio. Dopo aver eliminato i grumi di farina rimasti sulle fette, friggetele nell'olio caldo. Intanto tagliate lo speck a striscioline che rosolerete in una padellina con olio caldissimo. Quando lo speck sarà croccante, arrotolate le striscioline e posatene una su ogni fetta di pomodoro. Decorate con il peperoncino verde tagliato ad anelli.

Cime di broccoli in agrodolce

300 g di broccoli, 2 cucchiaini di salsa Worcester, 2 cucchiaini d'aceto bianco, 2 cucchiaini d'olio di sesamo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, sale.

Dividete le cime dei broccoli, precedentemente mondati. In un wok, o in una padella larga e fonda, portate a ebollizione 1 l d'acqua con 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale; gettatevi i broccoli, lasciateli bollire a calore vivace per 1 minuto, scolateli, sciacquateli con acqua fredda, scolateli di nuovo e accomodateli in un piatto da portata.

Preparate poi la salsa di accompagnamento, mescolando la salsa Worcester, l'olio di sesamo, l'aceto, lo zucchero e un pizzico di sale. Irrorate i broccoli con la salsa agrodolce e servite.

Cipolle fritte ad anelli

100 g di farina, 4 grosse cipolle, olio di semi, sale.

Affettate le cipolle ad anelli. Mettete la farina in un sacchetto di carta resistente, poi introducetevi una parte degli anelli di cipolla. Fermate il sacchetto con le mani poco sotto l'apertura e scuotetelo con forza. Estraiete gli anelli di cipolla: la farina in eccesso cadrà. Infarinare allo stesso modo tutte le cipolle. Mettete sul fuoco una padella (meglio se dotata di cestello estraibile) con abbondante olio. Quando sarà caldo, friggetevi gli anelli di cipolla, pochi per volta, a fiamma vivace.

Una volta dorati i primi anelli, toglieteli dal fuoco, sgocciolateli bene e trasferiteli su un piatto ricoperto di carta assorbente. Tenete in caldo le cipolle già pronte. Infine disponete gli anelli su un piatto da portata ben caldo, cospargeteli di sale e serviteli.

Rösti di patate

4-6 patate lessate avanzate dal giorno prima, olio extravergine d'oliva, burro, sale.

Prendete le patate lesse avanzate che avrete cotto in precedenza piuttosto al dente, così potranno essere sbucciate e grattugiate più facilmente. Fate scaldare un po' di burro e olio in una padella, quindi versate parte delle patate grattugiate; cuocetele schiacciandole con una paletta di legno. Quando si saranno colorite da un lato, giratele e fatele dorare anche dall'altro. Dovranno risultare croccanti e di un bel colore dorato uniforme; proseguite così anche con il resto delle patate grattugiate e servite i rösti caldi spolverizzati con un pizzico di sale.

Ratatouille in pochi minuti

2 peperoni verdi, 4 pomodori, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 100 ml di brodo vegetale, un ciuffetto di basilico, 1 cucchiaino di zucchero, olio extravergine d'oliva, sale.

Affettate la cipolla, pulite e private dei semi i peperoni, e fate lo stesso con i pomodori. Tagliate i primi a listarelle di 1 cm di larghezza e i secondi a dadini. Scaldate nel wok un po' d'olio e rosolatevi la cipolla per un minuto. Bagnate con il brodo e aggiungete l'aglio tritato, lo zucchero e i peperoni. Incoperchiate e lasciate cuocere ancora per un minuto. A questo punto aggiungete i pomodori, alzate il fuoco e cuocete per un altro minuto. Aggiustate di sale e servite cospargendo il tutto con un trito di basilico.

Porri al curry

500 g di porri, 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo, 1/2 cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaino di curry in polvere, 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i porri con molta cura e affettateli piuttosto finemente. Poneteli in un pirex con un po' d'olio insieme ai semi di cumino, al curry, allo zenzero, pulito e grattugiato al momento, e a un pizzico di sale. Cuocete il tutto scoperto per 3-5 minuti a 650 Watt, poi incoperchiate e proseguite la cottura per altri 5-7 minuti a 500 Watt, aggiungendo 1 cucchiaino d'acqua, finché i porri non risulteranno teneri. Insaporite con i semi di coriandolo tritati e servite caldo.

Sedano alla senape in olive nere

400 g di sedano, 2 cucchiaini di senape, 2 carote, 1 manciata di olive nere, 1/2 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di farina, sale.

In un wok portate a ebollizione 300 ml di acqua e scottatevi velocemente il

sedano, tagliato in pezzetti di 3-4 cm, e le carote, tagliate a rondelle. Scolate e passate sotto l'acqua fredda corrente. Poi riponete gli ingredienti in frigorifero. Stemperate la senape con un po' d'acqua, aggiungetevi un pizzico di sale, lo zucchero e la farina. Versate la salsa nel wok e portatela a ebollizione. Toglietela quindi dal fuoco e trasferite anch'essa in frigorifero a raffreddare. Condite le verdure con la salsa, aggiungendo anche le olive nere.

Coppette allo zabaione

100 g di pan di Spagna, 2 tuorli, 70 g di zucchero, 150 ml di moscato (o di marsala o di altro vino liquoroso), alchermes (o 4 cucchiaini di caffè forte), qualche meringa.

Tagliate il pan di Spagna a dadini, spruzzateli con l'alchermes o con il caffè, secondo i vostri gusti. In un pentolino mescolate accuratamente con una frusta i tuorli insieme allo zucchero. Versate il vino liquoroso e fate addensare a bagnomaria o in una casseruola direttamente sul fuoco, a fiamma molto bassa, sbattendo in continuazione con la frusta. Appena il composto inizierà a bollire, spegnete la fiamma. Distribuite in 4 coppette i dadini di pan di Spagna, versatevi sopra un abbondante strato di zabaione. Guarnite con le meringhe sbriciolate. Potete servire il dessert immediatamente o – se avete il tempo – dopo averlo riposto per qualche ora in frigorifero.

Sformatini di pesche

500 g di pesche, 60 g di zucchero, 2 uova, 10 amaretti, 1 cucchiaino di mandorle tritate, 1 pizzico di sale.

Dopo averle spellate e snocciolate, passate le pesche al mixer. Amalgamate al passato di pesche 4 amaretti tritati fini, lo zucchero, le uova e il sale. Riempite con il composto 4 stampini imburrati. Metteteli in forno, disposti a corona, e cuocete per 10 minuti a 500 Watt.

Lasciate intiepidire, sformate e cospargete i dolcetti con le mandorle e i restanti amaretti tritati. Servite subito.

Potete anche usare delle pesche sciroppate, dopo averle ben sgocciolate e asciugate; in questo caso bastano 2 cucchiaini di zucchero.

Trionfo di fragole

300 g di gelatina di fragole, 1 disco di pan di Spagna di 23 cm di diametro, 3 cucchiaini di succo di arancia (o di sherry dolce), 5 albumi, 150 g di zucchero, 200 g di fragole, scaglie di cioccolato fondente.

Per prima cosa preriscaldate il forno a 240 °C. Adagiate il pan di Spagna in un grande piatto da forno poco profondo (va benissimo un vassoio circolare



che regga bene le alte temperature) e irroratelo col succo d'arancia o, se piace di più, lo sherry. In una ciotola montate gli albumi a neve ben ferma. Continuate a montare, aggiungendo gradatamente lo zucchero, finché il composto non risulterà perfettamente sodo e uniforme.

Ricoprite la parte superiore della torta con uno strato abbastanza alto di gelatina di fragole e quindi con le fragole fresche tagliate a metà. Distribuite il composto di albumi e zucchero sopra la torta, facendo attenzione che lo strato di gelatina e di fragole ne sia completamente. Mettete a cuocere nel forno preriscaldato per 3-5 minuti finché la superficie non assumerà un bel colore dorato.

Servite immediatamente la torta dopo aver guarnito la superficie con scaglie di cioccolato.

Budino al caffè

150 g di zucchero, 1 tazzina di caffè forte, 1 cucchiaino di cacao amaro (o 30 g di cioccolato fondente), 2 uova intere e 4 tuorli, 200 ml di panna da montare, 1/2 l di latte, riccioli o scaglie di cioccolato fondente, chicchi di caffè.

Per prima cosa in una casseruola scaldate il latte con la cioccolata. Aggiungete il caffè. Sbattete le uova con lo zucchero e aggiungete il tutto al latte, che avrete lasciato intiepidire. Adagiate il composto ottenuto in quattro stampini da budino. Coprite gli stampini con un foglio d'alluminio. Mettete gli stampini nella pentola a pressione con dell'acqua (all'incirca 2 bicchieri, ma l'importante è che comunque non superi l'altezza degli stampini). Chiudete la pentola a pressione e, dal momento in cui inizia a fischiare, cuocete per 5 minuti.

Passato il tempo, sfatate e aprite la pentola. Prima di sformare fate raffreddare i budini. Servite questo dessert accompagnandolo con la panna montata e guarnite con riccioli o scaglie di cioccolato fondente, o se piace con chicchi di caffè.

Composta ricca di frutta secca

500 g di frutta secca mista (pesche, fichi, prugne, albicocche, mele, pere), 100 g di noci e mandorle già sgusciate, 2 bicchieri di vino bianco, 6 cucchiaini di zucchero, 2 chiodi di garofano, 2 scorze di limone, 1 bastoncino di cannella.

Mettete in ammollo la frutta secca in acqua tiepida per farla rinvenire. A parte, su un tagliere, fate un trito con le mandorle e le noci (che vi servirà per la decorazione finale). Scolate la frutta secca e mettetela nella pentola a pressione con lo zucchero, la scorza di limone, il vino e 1 bicchiere d'acqua. Scal-

date e date una rimescolata. Insaporite con i chiodi di garofano e qualche scaglia di cannella. Chiudete la pentola. Quando inizia a sibilare abbassate la fiamma e fate cuocere per 6 minuti. Scoperchiate la pentola e trasferite la composta in un recipiente da portata. Non appena sarà intiepidita, guarnitela con il trito di noci e mandorle che avete in precedenza preparato.

Biscottini “all’ultimo momento”

300 g di fiocchi di avena, 2 uova, 30 g di burro, 250 g di zucchero, 2 cucchiaini di lievito in polvere, 1 bustina di zucchero vanigliato, 1 pizzico di sale.

Sciogliete il burro in un pentolino o a bagnomaria. Montate a neve gli albumi. Mescolate in una terrina lo zucchero con il burro, i fiocchi d’avena, i tuorli, il sale, il lievito, lo zucchero vanigliato e per ultimi gli albumi montati a neve. Imburrate una teglia da forno.

Prelevate il composto con due cucchiaini e formate dei monticelli sulla teglia, avendo cura che siano ben distanziati l’uno dall’altro. Infornate per 10 minuti a 180 °C. Fate raffreddare, poi servite. Potete conservare i biscotti anche per un lungo periodo, riponendoli in una scatola di metallo a chiusura ermetica.

Crema di lamponi e mirtilli

250 g di mirtilli, 300 g di lamponi, 1 cucchiaio di maizena, 1 cucchiaio di zucchero, 120 g di gelatina di ribes.

Mescolate lo zucchero e la maizena in una casseruola di pirex. Aggiungetevi i lamponi, lavati e scolati, e la gelatina. Cuocete nel microonde a 650 Watt per 4-5 minuti mescolando ogni minuto. Passate al setaccio e lasciate raffreddare. Aggiungete i mirtilli e mescolate.

La crema può essere gustata così semplicemente, oppure accompagnata da gelato o anche da pasticceria secca.

Ciambella alle mandorle

50 g di mandorle sgusciate e tritate, 100 g di burro, 100 g di zucchero, 90 g di farina, 2 uova, 1 cucchiaino di lievito in polvere, zucchero a velo. Amalgamate molto bene lo zucchero con il burro, tagliato a pezzetti e fatto ammorbidire nel microonde per 1-2 minuti a 200 Watt. Aggiungete le mandorle tritate, le uova, la farina e il lievito e mescolate accuratamente per ottenere un composto omogeneo.

Foderate uno stampo in pirex con carta oleata, versatevi il composto e cuocete per circa 5 minuti a 650 Watt. Lasciate raffreddare, togliete dallo stampo e spolverizzate con zucchero a velo.



A tavola in 20 minuti

Vol-au-vent ripieni di carne

8 vol-au-vent pronti, 100 g di fegatini di pollo, 100 g di ragù di carne, 100 g di besciamella, 10 g di burro, 10 g di parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe.

Sciogliete il burro per 1 minuto a 200 Watt. Unite i fegatini tagliati a pezzetti e cuocete per 2 minuti a 650 Watt. Aggiungete quindi il ragù di carne e proseguite la cottura per 10 minuti a 500 Watt, girando ogni tanto e aggiungendo poca acqua se necessario. Quindi unite 1 cucchiaino o 2 di besciamella, un po' di parmigiano e una grattatina di noce moscata. Lasciate intiepidire. Riempite ogni vol-au-vent con 2 cucchiaini scarsi di besciamella e quindi aggiungete il composto di fegatini.

Disponete a corona i vol-au-vent in un piatto adatto, coperto con carta da forno e scaldate per 2 minuti a 350 Watt. Servite dopo un paio di minuti di riposo.

Ostriche saltate allo spumante

300 g di ostriche sgusciate, 2 cipollotti, 1 limone, 1 cucchiaino di maizena, 2 cucchiaini di spumante, 1 l di brodo vegetale, olio di arachidi, sale, pepe bianco.

Lavate e mondate i cipollotti, quindi tagliateli a rondelle. Scaldate un po' d'olio in un wok, versatevi i cipollotti e rosolateli per 2 minuti. Aggiungete le ostriche e fatele saltare per 1-2 minuti, bagnandole con lo spumante e aggiustandole di sale e di pepe.

In una ciotola mescolate il succo del limone, il brodo e la maizena, fino a ottenere una salsina; salate e pepate. Versate la salsina nel wok sulle ostriche e sui cipollotti e cuocete a fiamma bassa finché non si sarà ristretta. Infine disponete il tutto su un piatto da portata e spolverate con la scorza di limone grattugiata.

Caprino al profumo di fico

300 g di caprino, 1 grosso fico, 5 gherigli di noci, 10 mandorle, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, paprica in polvere, sale, pepe.

Amalgamate il caprino con un pizzico di sale, uno di paprica e una buona macinata di pepe. Dopo averlo sbucciato, riducete il fico a pezzetti. In una padella antiaderente tostate le mandorle, quindi lasciatele raffreddare. Tritate le mandorle insieme alle noci e aggiungetevi il prezzemolo. Disponete il trito su un piatto. Con un cucchiaino prendete del formaggio e formate una pallina. Fateci un incavo al centro e sistematevi un pezzettino di fico. Arrotondate nuovamente le palline di formaggio, quindi passatele nel trito. Servite.

Stuzzichini ricotta e zafferano

2 bustine di zafferano, 400 g di ricotta di pecora o romana, 2 uova, 4/5 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe.

Sbattete le uova in una terrina capiente. Unite la ricotta, il parmigiano grattugiato, lo zafferano e un po' di prezzemolo tritato. Lavorate il composto fino ad ottenere una crema morbida e omogenea. Stendetelo in una teglia da forno e fatelo cuocere a 180 °C per circa 15 minuti. Quando sarà dorato, sformatelo, lasciatelo intiepidire, tagliatelo a quadretti e servitelo.

Crostini di gamberetti al cumino

8 fette di pancarré, 200 g di gamberetti sgusciati, 1 patata, 1 cipollotto, 1 uovo, 30 g di semi di cumino, olio di arachidi.

Pelate la patata, sbucciate il cipollotto e tritateli finemente nel mixer. Aggiungete i gamberetti, l'uovo e 2-3 cucchiaini di acqua fredda. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo e leggero e spalmatelo sulle fette di pancarré. Immergetele nei semi di cumino e friggetele nel wok in olio ben caldo su entrambi i lati; sgocciolatele e asciugatele sulla carta assorbente da cucina o sull'apposita griglia. Servite i crostini ben caldi.

Triangolini alla robiola

8 fette di pancarré, 200 g di robiola, 2 cucchiaini di panna, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 uova, burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Togliete la crosta dal pancarré e dividete le fette in due triangoli; insaporite con un goccio d'olio e del sale. In una terrina lavorate la robiola con il parmigiano grattugiato, unite la panna e incorporate le uova, lavorando fino ad ottenere un composto uniforme. Stendete l'impasto sui triangoli e infornate in una teglia imburata a 180 °C per 10 minuti circa. Servite ben caldo.

Sfoglie alle olive

1 rotolo di pasta sfoglia pronta, 50 g di olive verdi snocciolate.

Tritate le olive finemente nel mixer. Stendete la pasta sfoglia e disponetevi il trito di olive in maniera uniforme, facendolo aderire bene alla pasta premendo con le mani o con il mattarello. Tagliate la pasta a piccoli rettangoli e attorcigliateli al centro in modo da ottenere delle piccole "farfalle"; disponetele su carta da forno e cuocetele per 10-15 minuti a 160 °C, finché non saranno ben dorate. Mettete le sfogliatine su un piatto da portata e servitele calde.

Tomini al miele sulla piastra

4 tomini non troppo freschi, 8 cucchiaini di miele di castagno, 30 g di pinoli. Mettete a scaldare la piastra. Nel frattempo scaldate il miele in un tegamino. Grigliate i tomini rivoltandoli non appena la parte a contatto con la piastra avrà formato una crosticina ben dorata (fate attenzione a non romperli nell'operazione: l'interno del formaggio, divenuto liquido a causa del calore, potrebbe fuoriuscire rovinando la presentazione e il gusto del piatto). Una volta che i tomini saranno ben cotti da entrambe le parti, trasferiteli in un piatto decorato con abbondante miele di castagno e spolverizzateli di pinoli precedentemente tostati. Servite in tavola ben caldi.

Salvia fritta

Salvia in foglie (la qualità a foglie larghe), farina, acqua ghiacciata, olio per friggere, sale.

Calcolate gli ingredienti a seconda di quante porzioni volete fare: per ogni persona contate almeno una decina di foglie. Lavate e asciugate molto bene le foglie di salvia. Preparate una pastella molto densa con la farina e poca acqua ghiacciata quanto basta. Passate le foglie di salvia nella pastella e friggetele in olio bollente a fuoco medio finché non saranno dorate. Scolatele in un piatto foderato di carta assorbente. Salate solo alla fine: la pastella salata, infatti, assorbe più olio. La salvia fritta è ottima come antipasto, ma può anche essere impiegata come decorazione su piatti importanti.

Gamberi sfiziosi

800 g di gamberi sgusciati, 100 g di maionese, 100 g di panna da montare, 2 cucchiaini di salsa chili, 1 cucchiaino di sherry, sale, pepe.

Lavate bene i gamberi e lessateli in acqua bollente salata per 5 min. Montate la panna, incorporatevi la maionese, insaporite con salsa chili, sherry, sale e pepe. Scolate i gamberi e lasciateli raffreddare. Serviteli dopo averli disposti in 4 ciotoline e irrorati con la salsa preparata.

Timballo di gnocchi



400 g di gnocchi di patate, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di pangrattato, 60 g di provola affumicata, 10 pomodorini ciliegia ben maturi, 1 noce di burro, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, basilico, sale, pepe.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Tagliate anche la provola a dadini, quindi lavate e asciugate il basilico. Sbucciate gli spicchi d'aglio e divideteli in due, eliminando l'anima. Fate soffriggere l'aglio in una padella con l'olio finché non sarà imbiondito, quindi eliminatelo e unite i pomodorini. Saltate per 2 minuti regolando di sale e pepe. Nel frattempo bollite gli gnocchi in acqua salata. Quando saranno venuti a galla, scolateli e metteteli direttamente nella padella dei pomodorini. Unite il basilico tagliuzzato e la provola e saltate per 1 o 2 minuti ancora. Riempite 4 stampini imburrati e spolverizzati con un misto di parmigiano e pangrattato in parti uguali. Gratinare in forno a 200 °C per 10 minuti e servite.

Linguine al cartoccio

320 g di linguine, 2 pomodori maturi, olive verdi snocciolate, olive nere liguri intere, capperi, origano, 80 g di formaggio parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Accendete il forno a 180 °C. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tagliate a pezzetti anche le olive verdi, quelle nere (dopo averle private dei noccioli) e i capperi, quindi grattugiate il parmigiano a scaglie sottili. Preparate 4 cartocci con la carta da forno (ricordate di inumidire sempre la carta con l'acqua prima di darle la forma del cartoccio). Fate cuocere le linguine in acqua bollente per circa 2-3 minuti, ovvero per un terzo del loro normale tempo di cottura. A cottura ultimata scolate e distribuite la pasta in parti uguali in ogni cartoccio. Aggiungete i pezzetti di pomodoro, le olive, i capperi e le scaglie di parmigiano. Condite con olio e sale e spolverate con l'origano. Chiudete i cartocci e metteteli in forno per 10 minuti circa.

Pennette alla russa

400 g di pennette, 80 g di caviale, 3 bicchierini di vodka, 120 ml di panna liquida, burro, sale, pepe.

In un tegame fate sciogliere una grossa noce di burro con la vodka, lasciando un po' evaporare. Unite la panna, salate e pepate, quindi, non appena la salsa si sarà riscaldata, spegnete il fuoco. Nel frattempo lessate le penne in abbondante acqua salata e scolatele bene al dente. Conditele con la salsa alla vodka e con il caviale, mescolando con cura in modo da non rompere le uova di pesce.



Minestra di patate

500 g di patate, 1 mazzetto di prezzemolo, 750 ml di brodo, 200 ml di panna da cucina, 30 g di pecorino grattugiato, 20 g di burro, sale.

Sbucciate, lavate e tagliate a cubetti le patate, poi mettetele in un recipiente adatto con il burro e alcuni cucchiai di brodo bollente. Coprite e fate cuocere in forno a 650 Watt per 10 minuti, mescolando a metà cottura. Aggiungete quindi il rimanente brodo bollente e fate andare ancora per 4 minuti a 500 Watt. A questo punto unite la panna, il prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato e infornate nuovamente per 1 minuto a 650 Watt. Infine, dopo aver lasciato riposare la minestra per 2 minuti, portatela in tavola.

Spaghetti al radicchio rosso

320 g di spaghetti, 350 g di acciughe spinate, 250 g di radicchio rosso, 100 g di porro mondato, 60 g di concentrato di pomodoro, peperoncino piccante fresco, maggiorana, 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

In una pentola di acqua bollente salata fate cuocere gli spaghetti. Nel frattempo rosolate in 4 cucchiai d'olio caldo il porro a dadini, le acciughe a pezzetti e il radicchio tagliato a julienne. Salate, pepate e fate stufare tutto per 4 minuti. Scolate la pasta al dente e trasferitela nel tegame con un mestolino della sua acqua di cottura e il concentrato di pomodoro. Saltate gli spaghetti per farli insaporire, aggiungete un trito di peperoncino, foglioline di maggiorana e il restante olio crudo. Servite.

Zuppa di fave fresche

400 g di fave fresche, 50 g di prosciutto crudo magro, 1 cipolla bianca grossa, 2 pomodori maturi, 4 fette di pane casereccio, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante in polvere, sale, pepe in grani. Versate l'olio in un pirex, scaldatelo e fatevi soffriggere la cipolla tritata finemente, passandolo in forno per 2-3 minuti a 650 Watt. Tagliate in modo grossolano il prosciutto crudo, che deve essere molto magro, e spolverizzatelo di peperoncino. Appena la cipolla avrà preso colore, unite i pomodori, precedentemente spellati e tagliati a filetti, il prosciutto e le fave. Coprite con acqua calda e fate cuocere per 8-10 minuti a 500 Watt, aggiungendo, se occorre, altra acqua calda (facendo però attenzione che la zuppa rimanga, a fine cottura, piuttosto densa). Nel frattempo tagliate le fette di pane a quadretti piuttosto grossi, tostateli e distribuiteli nelle 4 scodelle individuali. Quando le fave risulteranno cotte, aggiustate di sale e di pepe nero macinato al momento. Lasciate insaporire per 3-4 minuti e quindi distribuite la zuppa nelle scodelle. Servite subito.

Risotto al limone

800 g di brodo vegetale, 300 g di riso, 200 g di ricotta, 100 g di cipolla mondata, scorza di limone, maggiorana, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.

Tritate finemente la cipolla, quindi fatela appassire in un tegame con un goccio d'acqua e sale. Aggiungete il riso, tostatelo, aggiungete il brodo vegetale e portate a cottura in circa 14 minuti. Quindi condite il risotto con olio, sale e pepe, e stendetelo nel vassoio. Completate con la ricotta a ciuffetti, foglioline di maggiorana e una grattugiata di scorza di limone, e servite.

Cannelloni ricotta e verdura

320 g di pasta fresca all'uovo in sfoglia, 160 g di ricotta, 400 g di verdure (zucchine, carote, scalogni), 140 g di spinaci mondati, 80 g di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate in acqua bollente salata la pasta tagliata in quadri. Scottate a vapore gli spinaci, tagliate a cubetti le verdure e saltatele in padella con l'olio. Saltatele, pepatele e mescolatele alla ricotta. Formate i cannelloni riempiendoli con il composto e conditeli con olio e parmigiano. Passateli sotto il grill per 5 minuti e serviteli su un letto di spinaci.

Aringhe al modo inglese

4 aringhe affumicate, 50 g di burro, 1 ciuffo di prezzemolo, pancarré.

Ammorbidite le aringhe e dissalatele, immergendole in una pentola con acqua calda, ma non bollente, per un paio di minuti, quindi scolatele alla perfezione. Ungete con un po' di burro le aringhe, adagiatele sulla graticola posta sulla brace e arrostitele molto lentamente facendo assorbire il burro, girandole una sola volta. Intanto fate dorare nel burro rimasto il pancarré tagliato a triangoli. Al momento di servire, disponete le aringhe su un piatto da portata caldo, contornatele con il prezzemolo e accompagnatele con i triangoli di pancarré.

Costine di maiale al ribes nero

1 kg di costine di maiale, 2 cucchiaini di semi di finocchio, olio extravergine d'oliva, 150 g di marmellata di ribes nero, sale, pepe.

Cospargete le costine con i semi di finocchio, salate, pepate e bagnate con un filo d'olio. Fate cuocere le costole sulla griglia per 10-15 minuti complessivamente, girandole a metà cottura. Servitele con la marmellata di ribes nero. Potrete eventualmente sostituire la marmellata di ribes nero con della mostarda di frutta.

Filetto ripieno alla griglia

8 fette di filetto piuttosto sottili, 2 salsicce fresche, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 uovo, 75 g di provolone piccante, sale, pepe.

Mettete in una ciotola capiente le salsicce sbriciolate, le cipolle tritate, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo tritato, il provolone tagliato a pezzetti; aggiungete l'uovo sbattuto intero e mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Appoggiate un po' al centro di una fettina di filetto e sistematele sopra un'altra a "sandwich". Procedete con le altre così da ottenere quattro porzioni. Schiacciate i pezzi di carne leggermente con il palmo della mano, cuocete alla griglia preriscaldata a media temperatura dopo aver messo i fagottini nella graticola doppia perché non si aprano.

Spiedini di maiale



600 g di lombo di maiale, alcuni rametti di salvia, 2 baguette, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate il lombo di maiale a pezzetti. Salateli e infilateli negli spiedini, alternandoli a fette di pane e foglie di salvia. Spennellate con un po' d'olio e ponete gli spiedini a cuocere sulla griglia lontani dal calore.

Calamari in salsa di zenzero

550 g di calamari puliti, 250 g di sedano di Verona, 8 cuori di carciofo, coriandolo fresco, zenzero fresco, 1 spicchio d'aglio, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Mondate e lessate il sedano di Verona. Spremere la polpa dello zenzero per ricavarne il succo. Nel frattempo fate saltare i calamari per un minuto in 4 cucchiaini di olio caldo, poi conditeli con 4 cucchiaini di succo di zenzero e sale. Nel resto dell'olio, aromatizzato con l'aglio, arrostiti i cuori di carciofo a spicchi, salateli e pepateli. Frullate il sedano di Verona lessato con sale e un dito d'acqua di cottura. Otterrete un purè da servire con i calamari e i carciofi insieme al loro sughetto e una guarnizione di coriandolo fresco.

Scamorze allo spiedo

4 scamorze, 4 grosse olive nere, pasta di acciughe, sale, pepe.

Infilate le scamorze sullo spiedo e mettetele a cottura sulle braci non troppo calde in modo da riuscire a cuocerle anche internamente.

Quando si saranno ben arrostiti conditele con sale e abbondante pepe e, dopo averle sfilate dallo spiedo, infilate all'interno di ognuna un'oliva snocciolata e farcita con della pasta di acciughe. Servite su piatti caldi.



Manzo lessato al profumo di sedano

Manzo bollito (pari a 240 g di carne cruda magra), 750 g di coste di sedano, 3 cipolline, 300 g di polpa di pomodoro, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate le coste di sedano a pezzetti di circa 5 cm e fateli cuocere in acqua bollente salata. Nel frattempo riducete a dadini il lessato, privato di tutto il grasso visibile, quindi preparate un soffritto con l'olio e le cipolle tritate, aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate ritirare.

Unite le coste di sedano lesse, scolate e un mestolo della loro acqua di cottura, salate e pepate, quindi lasciate stufare a fuoco dolce. Qualche minuto prima di togliere dal fuoco, aggiungete i dadini di lessato, mescolate e fate insaporire.

Pollo con crema di lenticchie

600 g di petti di pollo, alcune foglie di salvia, 400 g di lenticchie lessate, 100 ml di panna liquida, sale, pepe.

Strofinate i petti di pollo con sale e pepe. Metteteli in un sacchetto per la cottura a microonde insieme alle foglie di salvia, e chiudete il sacchetto, ma non ermeticamente, in modo da far fuoriuscire il vapore. Ponetelo in un contenitore con circa 12 l d'acqua e fate andare per 10-12 minuti a 500 Watt. Al termine togliete i petti di pollo e conservateli al caldo. Versate le lenticchie in un'altra pirofila con un po' d'acqua e coprite. Infornate per 5 minuti, alla stessa potenza, rimessando di tanto in tanto.

Passate quindi le lenticchie nel mixer, aggiustate di sale e aggiungete la panna, quindi rimettetele per 2 minuti in forno. Disponete i petti di pollo su un piatto da portata e serviteli con la crema di lenticchie.

Vitello alla pizzaiola

4 fette di fesa o polpa di vitello di circa 100 g l'una, 8 pomodori San Marzano, pelati e ben sgocciolati o 4 cucchiaini di polpa di pomodoro passato, 2 cucchiaini di olio, 2 prese di origano, 2 cucchiaini di capperi (interi se piccoli, tritati se grossi), sale, pepe appena macinato.

Versate 1 l di acqua fredda nella pentola a pressione in cui avrete già sistemato il triangolo distanziatore. In una ciotolina condite i pomodori spezzettati con l'olio, il sale, il pepe, l'origano e i capperi, quindi mettete il composto nello scodello, adagiatevi sopra le fette di carne e poi rigiratele, in modo che risultino condite dalle due parti. Mettete il coperchietto, introducete lo scodello nella pentola a pressione, chiudete la pentola, ponetela sul fornello a fuoco vivace. Quando la valvola fischia, riducete il calore al minimo e calcolate 16 minuti di cottura. Scaricate la pressione, aprite la pentola, le-

vate lo scodello, sollevate il coperchietto sul quale si forma dell'acqua. Servite le fette con il sugo di cottura fatto restringere per pochi minuti su fuoco alto senza coperchio.

Finocchi grigliati con salsa di mandorle

4 finocchi, 150 ml di brodo, 1 cucchiaino di farina, 100 g di mandorle sguosciate, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di rafano grattugiato, 2 tazze di yogurt, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate e mondate i finocchi, poi tagliateli a fette alte 1 cm. Spennellateli con un po' d'olio, salateli e poneteli a cuocere sulla griglia complessivamente per 5 minuti, rigirandoli a metà cottura. Quando saranno belli dorati disponeteli su un piatto da portata. Preparate la salsa, versando in una casseruola il brodo caldo e stemperandovi la farina. Tritate finemente le mandorle, versate il trito nella casseruola, unite lo zucchero e cuocete il tutto per qualche minuto. Togliete dal fuoco e aggiungete il cucchiaino di rafano e lo yogurt. Servite i finocchi accompagnandoli con la salsa di mandorle.



Lenticchie saporite

600 g di lenticchie precedentemente ammollate, 60 g di burro o margarina, 80 g di pancetta di maiale, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, 1 l di brodo preparato con dado, sale, pepe.

Nella pentola a pressione fate un soffritto con il burro, la pancetta e le verdure tritate, poi unite le lenticchie che lascerete insaporire. Aggiungete la foglia di alloro, la salsa di pomodoro diluita nel brodo, sale e pepe.

Chiudete la pentola; quando la valvola inizia a fischiare abbassate la fiamma e calcolate 20 minuti di cottura. Se il liquido fosse troppo abbondante, fatelo restringere a pentola scoperta e a fuoco vivo.



Peperonata con olive e acciughe

2 peperoni gialli, 2 peperoni rossi, 10 olive verdi snocciolate, 10 olive nere, 3 filetti di acciughe sottosale, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i peperoni, togliete loro i semi e i filamenti, poi tagliateli a falde. Disponeteli in un pirex insieme alle olive, l'aglio, i filetti d'acciuga diliscati e disalati, e l'olio. Coprite e cuocete per 7-8 minuti a 650 watt, girando un paio di volte. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Lasciate riposare per 2 minuti; insaporite con il prezzemolo e servite.

Fagottini di radicchio rosso

2 cespi di radicchio rosso, 1 uovo, 50 g di burro, 250 ml di panna, 50 g di groviera, 50 g di prosciutto crudo, 50 g di pinoli, 1 mazzetto di maggiorana, 1 mazzetto di erbe aromatiche, 1 bicchierino di brandy, sale.

Portate a ebollizione nel microonde 1/2 bicchiere d'acqua e scottateci le foglie di radicchio per 3-4 minuti a 650 Watt. Quindi adagiatele su un telo pulito per farle raffreddare. Versate in una terrina la maggiorana, il prosciutto e il formaggio, precedentemente tritati. Unite l'uovo e amalgamate con cura. Farcite le foglie di radicchio col composto preparato. Con dello spago da cucina chiudetele per formare dei fagottini che adagerete in una pirofila unta di burro. Versate la panna e insaporite con il brandy. Unite anche i pinoli e le erbe aromatiche tritate. Lasciate cuocere nel microonde per 6-8 minuti a 650 Watt con la pirofila coperta. Servite i fagottini ben caldi.

Panna cotta al caffè

100 g di zucchero, 400 ml di panna, 80 g di latte, 50 g di caffè ristretto, 6 g di gelatina in fogli, qualche chicco di caffè, 1 pizzico di polvere di caffè solubile.

Mettete la gelatina in acqua fredda per 5 minuti, finché non si sia ammorbidita. In un tegame scaldate a fuoco medio la panna, lo zucchero, il caffè e il latte, senza farli bollire. Strizzate i fogli di gelatina.

Togliete il tegame dal fuoco e aggiungetevi la gelatina, mescolando ripetutamente fino a completo scioglimento. Inumidite 4 stampini e versatevi il composto, lasciate raffreddare a temperatura ambiente, quindi mettete in frigo per qualche ora. Sformate, spolverizzate ogni porzione con la polvere di caffè e decorate con i chicchi.

Tiramisù

5 uova, 500 g di mascarpone, 150 g di zucchero, 2 cucchiaini di vin santo, caffè, pavesini, cacao amaro.

Separate attentamente i tuorli dagli albumi (che non vi serviranno per questa ricetta). Unite lo zucchero ai tuorli e montate con le fruste, quindi incorporate il mascarpone fino a ottenere una crema morbida e senza grumi. Da ultimo aggiungete il vin santo e mescolate. Nel frattempo preparate del caffè (per 4 persone). Versatelo in un piatto fondo e inzuppatevi i pavesini, con cui ricoprirete il fondo di una zuppiera. Sullo strato di pavesini distribuite uno strato di crema di mascarpone. Alternate gli strati di biscotti e crema fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con la crema. Spolverate la superficie di cacao amaro aiutandovi con un colino. Mettete in frigorifero per mezz'ora prima di servire.





Crêpe ai frutti di bosco

60 g di farina, 200 g di ricotta, 400 g di frutti di bosco misti a scelta (fragole, fragoline, lamponi, ribes, more, mirtilli), 1 uovo, 200 ml di latte, 2 cucchiaini di zucchero, zucchero a velo vanigliato, cannella in polvere, 30 g di burro, 1 cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale.

Lavate con cura i frutti di bosco mettendoli in una ciotola d'acqua acidulata con il succo di limone, quindi scolateli, asciugateli bene e tagliate i più grossi a pezzetti. Mettete la ricotta in una ciotola con lo zucchero e lavoratela con una forchetta. Mescolate la farina con poco latte e un pizzico di sale, aggiungete, sempre mescolando, il resto del latte. Unite poi le uova sbattute e mescolate ancora. Mettete in frigo per 1 ora, se vi è possibile. Ungete un padellino di 18-20 cm di diametro (il padellino dovrà restare sempre unto), mettetelo sul fuoco e quando sarà caldo versatevi un mestolino del composto facendolo ruotare perché ricopra tutto il fondo. Quando le crêpe saranno colorite ai bordi, giratele con l'aiuto di paletta di legno e cuocete ancora 1-2 minuti. Unite la ricotta alla frutta e mescolate. Distribuite il composto su una parte delle crêpe e richiudetele a portafoglio. Cospargete con zucchero a velo e poca cannella. Servite immediatamente.



In una ciotola versate le uova, la farina e una parte del latte.



Sbattete con una frusta e aggiungete il latte avanzato e il burro fuso. Se si formassero dei grumi passate il composto al colino.



Versate il composto in una teglia antiaderente.



Cuocete le crêpe fino a quando i bordi iniziano a incresparsi. Quindi rigiratela e cuocete l'altro lato.



A tavola in 25 minuti

◀ **Toast di gamberetti e sesamo**

100 g di gamberetti sgusciati, 60 g di filetti di sogliola, 2 uova, 100 g di pangrattato, 50 g di semi di sesamo, 4 fette di pancarré, olio di arachidi, sale, pepe.

Tostate le fette di pancarré fino a renderle dorate, poi tagliate ogni fetta in 4 parti. Sbattete le uova. Scottate i gamberetti e le sogliole, poi passateli al mixer. Quindi condite il composto con sale, pepe e un cucchiaino di uovo sbattuto. Mescolate il pangrattato e i semi di sesamo in un recipiente capiente. Spalmate uno strato piuttosto spesso di pasta di pesce su ogni toast, immergetelo rapidamente nell'uovo sbattuto e avvolgetelo nel composto di pangrattato e semi di sesamo. Disponete tutti i toast così preparati su un piatto e poi friggeteli in abbondante olio, badando che sia ben bollente. Se non dovete friggere subito, potete tenere la preparazione in frigorifero fino al momento di cuocerla.

Olive ripiene all'ascolana

250 g di olive ascolane in salamoia, 300 g di manzo, 100 g di petto di pollo o di polpa di maiale, 50 g di mortadella, la scorza di 1/2 limone, 3 cucchiaini di vino bianco, 3 uova, 50 g di parmigiano grattugiato, noce moscata, farina, pangrattato, latte, olio extravergine d'oliva, olio di arachidi, sale. Cuocete i due tipi di carne in un po' d'olio, sfumando con il vino, aromatizzando con la scorza di limone e quindi aggiustando di sale. Poi macinate la carne insieme alla mortadella e amalgamate all'impasto ottenuto 2 uova, il parmigiano, un pizzico di noce moscata e un po' di latte per ammorbidire, se necessario. Mettete le olive in acqua fredda, apritele, denocciolatele e rimettetetele in acqua. Realizzate delle polpettine con l'impasto e farciteci le olive, sgocciolate e asciugate. Passatele nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e friggetele in olio di arachidi bollente. Servitele calde.

Polpettine di granchio



1 scatola di polpa di granchio da 120 g, 1 patata, 1 uovo, 2 uova sode, 50 ml di besciamella molto soda, 100 g di pangrattato, olio di arachidi, sale, pepe.

Sbucciate la patata, tagliatela a dadini e lessatela per 10-12 minuti in acqua leggermente salata. Quindi scolatela bene e passatela al mixer per ottenere un purè. Scolate la polpa di granchio, sbriciolatela e unitela al purè di patate. Unite le uova sode sgusciate e sbriciolate, la besciamella e metà del pangrattato. Mescolate bene e aggiustate di sale e di pepe.

Realizzate delle polpettine leggermente appiattite e passatele prima nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato rimasto. Friggetele nell'olio ben caldo finché non saranno ben dorate.

Vol-au-vent ai gamberetti e champignon

12 vol-au-vent pronti, 300 g di gamberetti sgusciati, 100 g di champignon, 1 porro piccolo, 1 ciuffetto di prezzemolo, 200 ml di latte, 2 cucchiai di farina, 25 g di burro, sale, pepe.

Preparate il ripieno, facendo cuocere il porro finemente tritato nel burro per circa 5 minuti. Stemperatevi la farina e, togliendo il tegame dal fuoco, incorporate il latte. Rimettete la salsa sul fuoco ancora per 5 minuti, salate e pepate. Incorporate alla salsa gli champignon lavati e tagliati a spicchi, i gamberetti (lasciatene da parte 12 per decorare), e fate cuocere, sempre mescolando bene, per 5 minuti.

Distribuite il ripieno nei vol-au-vent e infornateli a 200 °C per altri 5 minuti. Servite guarnendo con i gamberetti lasciati da parte e un trito di prezzemolo.



Crostini con pâté di carote

600 g di carote, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, cannella in polvere, 1 cucchiaio di semi di cumino, 60 g di olive nere snocciolate, prezzemolo, 3 cucchiai di aceto, 1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 4 fette di pane casereccio, sale.

Pulite le carote e tagliatele a pezzetti piuttosto grandi, quindi mettetele nella pentola con 2 bicchieri d'acqua, aggiustando di sale. Dal sibilo cuocete per 15 minuti. Scolate e passate le carote al mixer con il peperoncino, un pizzico di cannella e l'aglio. Unite a filo prima l'aceto e poi l'olio. Regolate di sale e lasciate il composto a riposare in frigorifero (anche per mezz'ora se avete abbastanza tempo).

Tostate le fette di pane, spalmateci il pâté di carote e decorate con il prezzemolo, i semi di cumino e le olive intere.





Risotto brie e noci

350 g di riso, 70 g di burro, 1 scalogno tritato, 1 mela, 100 g di bresaola tagliata a cubetti, 100 g di brie tagliato a cubetti, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 l di brodo bollente, 5-6 gherigli di noce tritati, sale, pepe. In una padella fate sciogliere a fuoco lento il burro e fatevi appassire lo scalogno. Aggiungete quindi il riso e mescolate bene in modo che tutti i chicchi vengano ben impregnati dal burro. Versate il vino, fatelo evaporare, lasciate riprendere il bollore e aggiungete il brodo continuando a mescolare. A metà cottura aggiungete 1/2 mela sbucciata e tagliata a cubetti, metà della bresaola e metà del brie. Continuate la cottura e quando il riso risulta cotto, toglietelo dal fuoco, regolate di sale e pepe, e fate mantecare con un cucchiaino di burro. Per ultimo aggiungete la mela, la bresaola e il formaggio rimasti. Mescolate e servite subito, cospargendo di gherigli di noce tritati grossolanamente.



Fate appassire a fuoco lento lo scalogno e aggiungetevi il riso.



Versatevi il vino, fatelo evaporare, lasciate riprendere il bollore e aggiungete il brodo continuando a mescolare.



Aggiungete 1/2 mela tagliata a cubetti, metà della bresaola e metà del brie.



Aggiungete la mela, la bresaola e il formaggio rimasti.

Tortiglioni con ricotta e broccoli

400 g di tortiglioni, 400 g di broccoli, 150 g di ricotta stagionata, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Mondate i broccoletti, divideteli in cimette e lessateli in acqua bollente leggermente salata. A cottura ultimata, tenete da parte alcune cimette e passate le altre nel mixer insieme con 3 cucchiaini di olio. Aggiustate di sale, se necessario, e insaporite con abbondante pepe appena macinato. Lessate i tortiglioni al dente. Scolateli, conditeli con la salsina ai broccoletti, le cimette tenute da parte e tagliate a pezzetti, e la ricotta grattugiata. Servite ben caldo.



Minestrone veloce

300 g di fagioli freschi, 1 gambo di sedano, 2 carote piccole, 1 pezzetto di verza, 1 zucchina, 1 porro, 1 patata, 1 pomodoro, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 50 g di pancetta, burro, 1,75 l di brodo, 120 g di ditalini o di riso.

Nella pentola a pressione scoperchiata fate rosolare un battuto di pancetta, cipolla, aglio e prezzemolo con una noce di burro; unitevi tutte le altre verdure tagliate a dadini e il brodo. Chiudete la pentola, all'inizio del sibilo abbassate la fiamma e calcolate 15 minuti di cottura. Trascorso questo tempo aprite la pentola, aggiungete i ditalini o il riso, richiudete e fate cuocere per 5 minuti. Spegnete, togliete la pressione alzando la levetta della valvola; lasciate, prima di servire, il minestrone nella pentola con il coperchio chiuso per 3 minuti.

Involtini di vitello tartufati

750 g di fesa di vitello a fette, 100 ml di vino bianco, 50 g di burro, 50 g di scalogno, 1 ciuffetto di salvia, 100 g di prosciutto cotto, 75 g di parmigiano, 25 g di tartufo nero, sale, pepe.

Preparate anzitutto la farcia, passando al mixer il prosciutto con il tartufo sminuzzato e il parmigiano. Allargate le fette di carne, se sono grandi serviranno per 6 involtini, se piccole per 12. Spalmate ogni fetta con la farcia, arrotolate e chiudete gli involtini con uno stuzzicadenti. Poneteli in una casseruola insieme allo scalogno tritato, al burro, al vino bianco e alla salvia. Salate, pepate, poi coprite e lasciate stufare per 15 minuti. Servite caldo.



Polipetti in umido

1 kg di polipetti, 300 g di pomodori pelati, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 ciuffo di prezzemolo, sale, pepe.

Pulite i polipetti eliminando occhi e rostro, spellateli, lavateli bene e tagliateli a pezzetti. Nella pentola a pressione fate rosolare leggermente lo spic-

chio d'aglio nell'olio, aggiungete i polipetti e mescolate per un paio di minuti in modo da farli insaporire. Unite i pomodori pelati e chiudete la pentola. Appena comincerà a sibilare, abbassate la fiamma e iniziate a contare 20 minuti di cottura. Al termine fate scaricare il vapore, aprite il coperchio e aggiustate di sale e di pepe. Se il sugo risultasse troppo liquido, fatelo addensare su fiamma vivace, mescolando. Prima di servire aromatizzate con un trito di prezzemolo.

Seppie in zimino

1 kg di seppie tagliate a listarelle, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 gambo di sedano, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 60 ml di vino bianco secco, 15 g di funghi secchi, 1 cucchiaino scarso di salsa di pomodoro, 500 g di bietole, sale, pepe.

Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida. Nella pentola a pressione fate rosolare leggermente nell'olio un trito ottenuto con aglio, carota, cipolla, sedano e prezzemolo; poi unite le seppie lavate e sgocciolate. Quando saranno insaporite, bagnate con il vino bianco che lascerete evaporare. Aggiungete la salsa di pomodoro, aggiustando di sale e di pepe. Chiudete la pentola. All'inizio del sibilo abbassate la fiamma e calcolate 12 minuti di cottura con pressione a 2. Nel frattempo mondate e lavate le bietole, scottatele in acqua bollente e strizzatele. Trascorsi i 12 minuti di cottura delle seppie, aprite la pentola, unite le bietole e i funghi sgocciolati e tritati. Richiudete la pentola, e continuate la cottura per 8 minuti. Se il sugo fosse abbondante, lasciatelo asciugare a pentola scoperta e a fuoco vivo.

Anatra al pepe

2 filetti di anatra di 300 g ciascuno, 150 ml di panna da cucina, 2 scalogni, 2 cucchiaini di cognac, 10 g di burro, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di pepe verde in grani, sale, pepe.

Togliete metà della pelle dai filetti d'anatra e, servendovi di un pennellino, ungete la carne con l'olio. Nel frattempo riscaldare un piatto per la doratura, lasciandolo in forno per 7 minuti a 650 Watt. Fatevi poi rosolare i filetti: lasciateli cuocere per 3-4 minuti a 650 Watt. Togliete la carne e scaldate il piatto per altri 3-4 minuti. Girate i filetti, conditeli con sale e pepe, metteteli sul piatto e proseguite la cottura ancora per 2 minuti. Quando i filetti saranno cotti, toglieteli dal piatto e metteteli da parte, al caldo. Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente. Fate sciogliere il burro nel piatto per la doratura prima che questo si raffreddi. Aggiungete quindi gli scalogni e infornateli per 2-3 minuti a 650 Watt. Unite il cognac e il pepe verde, e proseguite la cottura ancora per 2 minuti. Versatevi quindi la panna e fate andare per 2 mi-

nuti a 650 Watt. Mescolate una volta durante la cottura. Servite i filetti caldi coperti con la salsa.

Bistecchine di vitello nappate

4 bistecchine di vitello, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, 2 acciughe sottolio, 20 g di burro, 1/2 limone, sale.

Tritate il ciuffo di prezzemolo insieme agli spicchi d'aglio e alle acciughe; passate il tutto al mixer, quindi unitevi il burro e, dopo avere ben rimescolato, aggiustate di sale. Spruzzate sul piatto da portata il mezzo limone e stemperatevi sopra metà della salsa. Preparate adesso le bistecche di vitello arrostate sulla griglia, cuocendole 7 minuti complessivamente, girandole a metà cottura e salandole leggermente. Accomodatele sulla salsa, nappatele con la restante salsa e servitele calde.

Involtini di spada al pecorino



4 fette di pesce spada (massimo 5 mm di spessore), 100 g di ritagli di polpa di pesce spada, 200 g di pecorino semistagionato, 1 cipolla, 1 ciuffo di basilico, timo, 2 cucchiai di cognac, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di pangrattato, sale, pepe.

Tritate la cipolla finemente, aggiungete al trito i ritagli di pesce spada e fate rosolare il tutto, bagnando con un po' di cognac. Ritirate quindi dal fuoco e unite il pangrattato. A questo composto unite il pecorino grattugiato, un trito di basilico, un pizzico di timo, aggiustando di sale e di pepe. Distribuite la farcia sulle fette di pesce spada, quindi arrotolatele, fissandole con uno stecchino, e cuocetele in padella con 2-3 cucchiaini di olio per 10 minuti girando a metà cottura. Servite con spicchi di limone.



Polpettone all'aroma di limone

250 g di carne di manzo macinata, 300 g di prosciutto cotto, 2 panini, 70 ml di latte, 2 uova, 1 limone, 1 cucchiaino di pangrattato, 1 rametto di timo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Mettete in una terrina la carne con il prosciutto tritato, le uova, la mollica di pane – precedentemente tenuta in ammollo nel latte e poi strizzata –, il succo e la scorza grattugiata del limone, e il parmigiano. Aggiustate di sale e lavorate bene il composto dandogli la forma di un polpettone. Poi passatelo nel pangrattato, in cui avrete mescolato il timo tritato.

Insaporitelo con un po' d'olio, avvolgetelo nella carta da forno e mettetelo in una pirofila. Fate andare nel microonde per 12-14 minuti a 650 Watt. Lasciate riposare il polpettone per 5 minuti, quindi affettatelo e servitelo.





Spezzatino di vitello veloce

600 g di polpa di vitello, 50 g di burro, farina, 70 ml di vino, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, 300 g di patate, 300 g di carote, 120 ml di brodo, sale, pepe.

Tagliate la carne a pezzetti, infarinateli e rosolare nella pentola a pressione con il burro e il vino, e, dopo che questo sarà evaporato, aggiungete il brodo. Chiudete la pentola con la valvola in posizione 2 e al fischio calcolate 10 minuti. Aggiungete poi patate, carote, sedano e cipolla spezzettati; aggiustate di sale e di pepe, e proseguite la cottura a pentola chiusa per 5 minuti.

Gamberoni grigliati

16 gamberoni sgusciati, 150 ml di succo di limone, 200 ml di marsala, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di amido di mais, 2 cucchiaini di miele fluido, 2 cucchiaini d'aceto, 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere, pepe.

Fate sciogliere l'amido di mais con un cucchiaino di succo di limone; mettetelo in una casseruola, unitevi il succo di limone rimanente, la salsa di soia, il miele, il marsala, l'aceto e lo zenzero. Mescolate molto accuratamente con un cucchiaino di legno e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco medio, senza smettere di mescolare, fino a ottenere una salsa densa e cremosa.

Infilate i gamberoni su 4 spiedini e sistemateli su una griglia ben calda, lasciandovi 3 minuti per parte a calore piuttosto forte. Immergeteli poi nella salsa, e grigliateli ancora per alcuni minuti a calore meno forte, sino a quando la salsa che li ricopre si sia del tutto asciugata. Spolverizzateli di pepe e serviteli subito.

Granchi con salsa al dragoncello

8 grossi granchi, 20 g di burro, 1 spicchio d'aglio, 1 vasetto di maionese, 2 peperoncini piccanti sottaceto, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaino di cetriolini sottaceto, 1 cucchiaino d'erba cipollina, 1 cucchiaino di foglie di dragoncello, 2 cucchiaini di senape di Digione, pepe, foglie di lattuga, fette di pomodoro.

Pulite accuratamente i granchi. Fondete il burro con l'aglio in una padella capiente. In una ciotola mettete la maionese, i capperi, i cetriolini e i peperoncini finemente tritati, l'erba cipollina e il dragoncello anch'essi tritati, la senape e un pizzico di pepe. Mescolate bene. Mettete la salsa ottenuta in frigorifero, coperta. Preparate la griglia e portatela a calore elevato. Passate i granchi nel burro all'aglio scolandoli bene, poi posateli sulla griglia. Fateli cuocere 2-4 minuti per lato. Trasferite quindi i granchi su un vassoio e serviteli con fette di lattuga e di pomodoro, e la salsa tolta dal frigorifero qualche minuto prima di portare in tavola.

Uova, mela, uvetta e curry

4 uova, 1 cucchiaino di uvetta, 1 cipolla media, 2 cucchiaini di farina, 125 ml di latte, 1 mela renetta, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 40 g di burro, sale.

Mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida, nel frattempo fate rassodare le uova, sgusciatele e tagliatele a metà per il senso della lunghezza. Quindi sbucciate la mela e tagliatela a cubetti. In un tegame con il burro fate appassire la cipolla, sbucciata e tritata, unitevi il curry e la farina. Continuando a mescolare con un cucchiaino di legno, versatevi anche il latte, mescolato con 125 ml di acqua, e proseguite la cottura su fiamma dolce per circa 10 minuti. Quando la salsa risulterà cremosa, aggiungetevi la mela a cubetti e lasciate cuocere finché non sarà sfatta. In ultimo aggiungete l'uvetta sgocciolata e un pizzico di sale. Sistemate le uova su un piatto da portata fondo, versatevi la salsa preparata e cospargetela con il prezzemolo tritato.

Asparagi golosi

600 g di punte di asparagi, 300 g di prosciutto cotto, 100 g di pecorino stagionato, 6 cucchiaini di panna, sale, pepe.

Lavate e mondate gli asparagi; sistemateli poi a raggiera su un piatto da microonde con le punte rivolte al centro. Bagnateli con un cucchiaino d'acqua e coprite il piatto con della pellicola trasparente adatta al microonde, bucherellandola. Cuoceteli per 8-10 minuti a 500 Watt, rigirandoli a metà cottura. Fate riposare un attimo e trasferiteli in una teglia di pirex allineati uno accanto all'altro.

Aggiustate di sale e di pepe. Appoggiateci sopra le fette di prosciutto cotto, spolverizzate con il pecorino grattugiato, e infine distribuite sulla superficie la panna. Cuocete senza coprire per 1 minuto circa e poi fate gratinare, azionando la funzione grill, per 7-8 minuti.

Sformato di zucchini

800 g di zucchini, 2 uova, 1 cipolla, 100 g di panna, 70 g di parmigiano grattugiato, basilico, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Nella pentola aperta rosolate in un cucchiaino d'olio le zucchini tagliate a rondelle alte 1 cm. Aggiungete 1/2 bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e uno di pepe. Chiudete la pentola e cuocete per 7 minuti dal sibilo. Intanto accendete il forno e portatelo a 180 °C. Una volta aperta fate restringere il sugo che si sarà formato e aggiungete un trito di basilico. Sbattete le uova con la panna e il parmigiano, e amalgamate la crema alle zucchini, aggiustando di sale. Poi versate il tutto in una teglia imburrata e spolverizzata di pangrattato. Ricopritela con della stagnola e fate cuocere in forno a 180 °C per 15 minuti.

Cartoccio di verdure

200 g di carote, 200 g di piselli anche surgelati, 200 g di champignon, 2 porri, 1 zucchino grosso o 2 piccoli, 1/2 radice di zenzero, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di salsa di soia, 4 cucchiaini di burro, sale grosso, pepe.

Preparate 4 fogli di alluminio, sopra ognuno disponete una noce di burro e distribuitevi 1/4 delle carote pulite e tagliate a fettine sottili, dei piselli lavati e asciugati, dei funghi puliti e affettati e degli zucchini tagliati a julienne. Coprite con 1/4 dei porri puliti e tagliati a rondelle sottili, un po' di zenzero tritato, l'aglio tritato e i semi di sesamo. Condite con qualche goccia di salsa di soia, e aggiustate di sale e pepe. Completate con un altro fiocchetto di burro. Ripiegate e sigillate bene i 4 cartocci. Preparate la griglia e portatela a calore elevato. Posate quindi i cartocci sulla griglia bollente e fateli cuocere per 10-12 minuti. Servite subito. Potete cuocerli anche in forno per circa 15 minuti.



Peperoni dolci al curry

4 peperoni, 1 cipolla, 40 g di uvetta, 30 g di pinoli, 1 cucchiaino di curry, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli in falde. Pulite la cipolla e tagliatela finemente, quindi fatela rosolare a pentola scoperta in un po' d'olio per qualche minuto. Aggiungete i peperoni, fateli andare a fuoco vivace anch'essi per qualche minuto. Aggiustate di sale, spolverate di curry, versate 1/2 bicchiere d'acqua e coprite. Al fischio cuocete per 10 minuti. Poi scaricate il vapore, aprite la pentola e aggiungete i pinoli e l'uvetta tenuta in ammollo in acqua tiepida. Servite caldo.



Pere al cioccolato

4 pere medie, 150 g di cioccolato da copertura, 40 g di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 100 ml di panna, 1 pezzetto di cannella, 100 ml di cognac, il succo di 1 limone.

Preparate uno sciroppo mescolando 250 ml d'acqua, lo zucchero, il succo di limone e la cannella. Sbucciate le pere, ma non privatele del picciolo. Cuocetele nel microonde per 10 minuti, a 500 Watt, dopo averle sistemate a corona in un recipiente adatto con lo sciroppo preparato in precedenza. Trascorso il tempo previsto, scolatele, tenetele da parte e conservate lo sciroppo di cottura. Mettete in un recipiente di pirex lo sciroppo di cottura delle pere con il cognac, il burro, la panna e il cioccolato a pezzetti. Fate cuocere per 5 minuti a 650 Watt. Ogni minuto togliete la pirofila dal forno e sbattete il composto così che si scioglia e amalgami bene. Sforinate le pere, disponetele in 4 coppette e ricopritele con la crema di cioccolato.

Budino alle noci

6 uova, 160 g di zucchero, 1/2 l di latte, 60 g di burro, 80 g di noci (o altra frutta secca).

Sbattete 4 tuorli e 2 uova intere con lo zucchero, poi aggiungete il latte e le noci tritate. Versate il composto in uno stampo imburrato, ricoprire con carta stagnola e mettetelo nel cestello all'interno della pentola a pressione con 2 bicchieri d'acqua sul fondo. Chiudete la pentola e dal sibilo calcolate 18 minuti di cottura. Lasciate scaricare il vapore, poi aprite e bloccate la cottura versando un bicchiere d'acqua fredda sul fondo, facendo molta attenzione a che non vada sul budino.

Sfogliette ripiene di banane

8 banane, 1/2 vasetto di gelatina di albicocche, 250 g di mascarpone, 100 g di zucchero a velo, 2 confezioni di pasta sfoglia surgelata, 3 cucchiaini di rum, brandy all'albicocca.

Scongela la pasta sfoglia. Ricavatene 4 dischi che adagerete, due alla volta, sulla placca del forno inumidita e cuocerete per 20 minuti a 180 °C. Intanto preparate un frullato di banane, mettendone da parte 12 rondelle. Mescolate il frullato con il mascarpone, lo zucchero e il rum. Alternate i dischi di sfoglia con il ripieno ottenuto. Diluite la gelatina sul fuoco con il brandy. Spennellate con questa la superficie dell'ultimo disco. Decorate con le rondelle di banana.

Soufflé mignon al cioccolato

30 g di cacao amaro, 60 g di burro, 100 g di cioccolato fondente, 100 g di zucchero semolato, 2 tuorli, 4 albumi, 50 g di zucchero a velo.

Fondete il cioccolato in un pentolino, aggiungete il burro e mescolate bene. Unite il cacao setacciandolo con un colino. Aggiungete i tuorli d'uovo, sempre mescolando. Battete gli albumi a neve ben soda e, continuando a montare il composto, aggiungete lo zucchero semolato. Incorporate gli albumi al cioccolato e versate il composto in 4 stampini da soufflé. Spolverizzate con lo zucchero a velo setacciato e cuocete in forno per 10 minuti.

Biscottini tropicali

50 g di zucchero, 1 uovo, 50 g di farina di cocco, 120 g di farina, 100 g di burro, 1/2 g di estratto di vanillina, 6 g di lievito, latte, 1/2 cucchiaino raso di sale.

Impastate tutti gli ingredienti aggiungendo un po' di latte se l'impasto non risultasse abbastanza morbido. Unite il lievito solo alla fine. Date forma all'impasto e infornate per 20 minuti a 180 °C.



Crème caramel

 4 uova intere più 4 tuorli, 1 l di latte, 250 g di zucchero, 1 bacca di vaniglia, succo di limone, sale.

Mettete a scaldare il latte in una casseruola e, prima che inizi a bollire, spegnete il fuoco e aggiungete la bacca di vaniglia. Sbattete le uova, i tuorli e 220 g di zucchero e unite poco alla volta il latte tiepido. Fate sciogliere lo zucchero avanzato in un casseruolino con 2 cucchiaini d'acqua e qualche goccia di limone e, rimestando delicatamente, scaldatelo su fiamma bassa, finché lo zucchero assumerà un colore dorato. Togliete dal fuoco e distribuite il caramello sul fondo di 6 stampini leggermente imburati. Fate raffreddare, mettete la crema negli stampini e adagiateli sul fondo della pentola dove avrete versato 1/2 bicchiere di acqua. Chiudete e fate cuocere per 10 minuti dal fischio della valvola. Estraiete i crèmes caramel e fermate la cottura appoggiando gli stampini in una teglia con 2 dita di acqua fredda. Lasciate in frigorifero almeno un'ora prima di sfornare.



Sbattete con una frusta le uova, i tuorli e lo zucchero in una terrina.



Unite il latte caldo al composto versandolo poco alla volta.



Preparate il caramello facendo sciogliere lo zucchero avanzato in un casseruolino.



Versate la crema negli stampini e adagiateli nella pentola a pressione, chiudete e fate cuocere 10 minuti dal fischio.

Indice delle ricette per tipologia

Antipasti

Acciughe marinate al mandarino (10').....	40
Barchette "a vela" di pere e pinoli (15')	65
Barchette alla crema di stracchino (5')	23
Bigné di formaggio (10').....	40
Bigné saporiti di tonno (15').....	63
Bigné tartufati al formaggio (15')	65
Bocconcini di pere vestiti (5')	24
Bocconcini di pesce spada (15')...	64
Bruschette al pâté di melanzane (10')	39
Caprino al profumo di fico (20') ...	94
Carpaccio di porcini, mele verdi e noci (5')	24
Coppetta di avocado ai gamberi (15').....	63
Crostini con pâté di carote (25').....	110
Crudità di agrumi e cicoria (5').....	24
Cuoricini di carciofo aromatici (15')	64
Fagottini di bresaola alla robiola (15')	64
Crostini con pâté di carote (25').....	110
Crostini di gamberetti al cumino (20')	94
Gamberi sfiziosi (20')	95
Guacamole (5').....	25
Hummus (5').....	25
Limoni ripieni alla corsara (10').....	40
Olive ripiene all'ascolana (25')	109
Olive speedy (15').....	65
Ostriche saltate allo spumante (20')	93
Palline di melone e groviera (5').....	23
Pere al gorgonzola e mascarpone (10')	41
Polpa di granchio e cuori di palma (10').....	40
Polpettine di granchio (25').....	110
Pomodorini allo stracchino (10')...	39
Ricco antipasto d'estate (15').....	66
Rotolini di Praga (5')	25
Salvia frita (20')	95
Sfoglie alle olive (20')	95
Sinfonia mediterranea (5')	24
Spiedini d'uva (10')	39
Stuzzichini ricotta e zafferano (20')	94
Tavolozza di Picasso (15').....	66
Toast di gamberetti e sesamo (25').....	109
Tomini al miele sulla piastra (20').....	95
Triangolini alla robiola (20')	94
Valigette di pomodori secchi (5')	23
Vol-au-vent ai gamberetti e champignon (25')	110
Vol-au-vent al formaggio alle erbe (15').....	64
Vol-au-vent ripieni di carne (20').....	93

Primi piatti

Cannelloni ricotta e verdura (20').....	99
Cartoccio di orecchiette ai broccoli (15').....	68
Crema di ceci con code di gamberi (15').....	73
Crema di zucca (10').....	46
Farfalle con speck e robiola (5').....	26
Farfalle in fantasia di verdure (15').....	68
Fettuccine agli scampi e curry (10').....	44
Fusilli ai gamberetti nel pesto (10').....	42
Gnocchi al provolone e salsa (5').....	26
Gnocchi con vongole e pesto (5').....	26
Gnocchi gialli con fonduta di bufala (15').....	70
Linguine al cartoccio (20').....	96
Linguine alla frutta secca (10').....	46
Linguine con scampi e limone (15').....	70
Minestra di patate (20').....	98
Minestrone veloce (25').....	114
Paccheri alla campana (10').....	46
Pappardelle pancetta, ricotta e zafferano (10').....	42
Pasta alla puttanesca (15').....	73
Pasta delizia con noci e baccalà (15').....	68
Penne con radicchio (15').....	72
Pennette alla ricotta, limone e basilico (5').....	28
Pennette alla russa (20').....	96
Ravioloni casalinghi (15').....	72
Rigatoni al bacon e uva (10').....	43
Riso basmati all'orientale (10').....	41
Risotto al limone (20').....	99
Risotto brie e noci (25').....	113
Risotto mare e orto (10').....	47
Risotto marinaro nel pompelmo (10').....	44

Risotto marinaro veloce (10').....	43
Risotto montanaro veloce (10').....	42
Risotto verde al pistacchio (15').....	75
Sedanini alla menta (5').....	28
Spaghetti al pesto di spinaci (10').....	41
Spaghetti al radicchio rosso (20').....	98
Spaghetti del Castelluccio (15').....	70
Spaghettoni al sapore mediterraneo (5').....	28
Spaghettoni alla russa in gorgonzola (15').....	69
Stracciatella della nonna (5').....	28
Tagliatelle al radicchio paglia e fieno (10').....	43
Tagliatelle pecorino, pinoli e limone (5').....	26
Timballo di gnocchi (20').....	96
Tortiglioni con ricotta e broccoli (25').....	114
Vellutata ai carciofi (15').....	75
Zuppa del pescatore alla vodka (15').....	72
Zuppa di cipolle (10').....	44
Zuppa di fave fresche (20').....	98
Zuppa di patate e porri (15').....	69
Zuppa pavese (10').....	46

Secondi piatti

Anatra al pepe (25').....	115
Aringhe al modo inglese (20').....	99
Bistecchine di vitello nappate (25').....	116
Calamari in salsa di zenzero (20').....	98
Carpaccio alla frutta secca (5').....	29
Carpaccio con cavolo rosso (10').....	52
Carpaccio di branzino e salmone (10').....	51
Carpaccio di palamita (5').....	32
Carpaccio di pesce spada all'arancia (5').....	30
Cordon bleu agli champignon (15').....	77

Costine di maiale al ribes nero (20').....	99
Costolette flambé in salsa verde (10').....	50
Cotoletta alla milanese (10').....	49
Cozze al lime e cedrina (10')	54
Fettine di manzo ai peperoncini verdi (15').....	80
Filetti di cernia ai due pepi (10')	51
Filetti di sogliola all'arancia (5').....	30
Filetto flambé in salsa beige (10').....	50
Filetto ripieno alla griglia (20') ...	100
Gamberetti ai peperoncini (15')	78
Gamberoni grigliati (25')	118
Granchi con salsa al dragoncello (25').....	118
Involtni alle uova (15').....	81
Involtni di formaggio al balsamico (15').....	78
Involtni di spada al pecorino (25').....	116
Involtni di vitellotartufati (25').....	114
Manzo lessato al profumo di sedano (20').....	102
Medaglioni con salsa di crescione (10')	52
Merluzzo alla contadina (10').....	20
Merluzzo con pomodori verdi e timo (15').....	77
Mozzarella in carrozza (15').....	76
Nidi rossi di uova (15').....	81
Pesce spada al cartoccio (10')	51
Petti di pollo in crema di curry (10').....	50
Piccata alle zucchine e menta (15')	83
Polipetti in umido (25')	114
Pollo ai funghi e anacardi (15').....	76
Pollo con crema di lenticchie (20')	102
Pollo fritto al sesamo (15').....	81
Polpettone all'aroma di limone (25').....	116
Ricotta e zenzero su letto rosso (15')	80

Sardine impanate ai pistacchi (10').....	52
Scaloppine con la fontina (5').....	29
Scamorze allo spiedo (20')	100
Seppie in zimino (25').....	115
Sfilaccetti di manzo allo scalogno (10')	47
Sformatini di formaggio e cotto (10')	52
Spezzatino di vitello veloce (25')	118
Spiedini di capesante al prosciutto (15').....	77
Spiedini di maiale (20')	100
Spiedini misto mare con salsa di lime (15')	78
Tartara all'arancia (10')	47
Tartara di salmone all'aceto balsamico (5').....	30
Tonno di Morfeo (5')	29
Uova al curry (5')	32
Uova, mela, uvetta e curry (25')	116
Vitello alla pizzaiola (20')	102

Contorni

Asparagi golosi (25').....	119
Cappelle di ovali al cartoccio (10')	55
Carote all'aneto (15')	79
Carote in salsa di cognac (10')	54
Carpaccio di zucca (10').....	55
Cartoccio di verdure (25')	120
Cime di broccoli in agrodolce (15').....	86
Cipolle fritte ad anelli (15')	86
Cipollette alla pancetta (5')	32
Fagottini di radicchio rosso (20')	104
Finocchi grigliati con salsa di mandorle (20')	103
Fiori di zuccina ripieni alla ricotta (10')	54
Frittelle fortunate (15')	84
Insalata di cipolline fresche e melissa (15')	84
Lenticchie saporite (20')	103

Nidi di uova e porcini (10').....	55	Crema di lamponi e mirtilli (15')...91	
Peperonata con olive e acciughe (20').....	103	Crema di pere e mascarpone (5').....	37
Peperoni dolci al curry (25').....	120	Crema di zabaione (10').....	59
Pomodori fritti con riccioli di speck (15').....	86	Crema golosa di papaya (5')	35
Pomodori verdi fritti (10').....	56	Crème caramel (25')	123
Porri al curry (15').....	87	Crêpe ai frutti di bosco (20').....	107
Ratatouille in pochi minuti (15').....	87	Dessert amalfitano (10').....	60
Rösti di patate (15').....	87	Fichi caldi al rum (5').....	35
Sedano alla senape in olive nere (15').....	87	Gazpacho di frutta (10').....	60
Sedano con salsa di caprino (5')...32		Gelato al cioccolato e mix di frutta (5')	34
Sformato di zucchine (25').....	119	Macedonia di frutta con germogli (5')	34
Stufato saporito di verdure (10')...55		Macedonia nell'anguria (10').....	59
Dolci e dessert		Mousse di albicocche (5')	35
Albicocche farcite alla ricotta (10').....	59	Müesli di miglio (5')	34
Ananas flambé (5').....	35	Panna, amaretti e marron glacé (5').....	34
Arance con caramello e cannella (10').....	60	Panna cotta al caffè (20')	104
Banane alla griglia con cuore di mirtillo (10').....	56	Pere al cioccolato (25')	120
Biscottini "all'ultimo momento" (15')	91	Pesche sciroppate al brandy (5').....	35
Biscottini tropicali (25')	121	Profiteroles con farcia di gelato (10')	58
Budino al caffè (15').....	90	Sfogliette ripiene di banane (25').....	121
Budino alle noci (25').....	121	Sformatini di pesche (15').....	88
Ciambella alle mandorle (15')	91	Soufflé mignon al cioccolato (25')	121
Composta ricca di frutta secca (15').....	90	Spiedini ai tre frutti (10').....	60
Coppe di crema al caffè (10').....	58	Tiramisù (20').....	104
Coppe di mascarpone alle noci (10')	58	Torta al cacao (10').....	56
Coppette allo zabaione (15').....	88	Trionfo di fragole (15').....	88
Coppette di panna e pan di Spagna (10').....	58	Uva e fichi in gratin allo zabaione (10')	56
		Yogurt da bere alla menta (5').....	34

Referenze fotografiche:

Archivio Giunti/ © G. Valsecchi, Firenze;

© Zefa/Corbis p. 6;

© pitrs/Fotolia.com p. 48.

Dove non diversamente specificato, le immagini appartengono all'Archivio Giunti.

*L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze
per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.*