

## Da [www.qTp.it](http://www.qTp.it) in occasione della apertura del forum FOOD.

A parte il titolo in inglese che mi fa passare la fame (fud? bah suona male), ma lasciamolo pure, l'inglese ha il pregio di essere generico, così va bene per tutto.

L'idea mi sembra gustosa e ovviamente mi candido come moderatore.

La mia speranza che oltre "a postare le vostre foto dei piatti migliori. Slurp...." nella sessione arrivino anche foto e reportage non solo sul "far da mangiare", ma anche su tutto quello che è il "mangiare": fame, gola, stomaco.

Qualche spunto.

Gli animali si nutrono, l'uomo mangia, ma solo l'uomo di spirito sa mangiare. B.Savarin (Fisiologia del gusto).

Qualunque cosa...poco...è un antipasto B.Savarin (Fisiologia del gusto).

Uno dei grandi piaceri della vita e rimpinzarsi di vaccate. C.M.Schultz (Peanuts)

Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene. W.Woolf

Uno stomaco limitato può andare d'accordo soltanto con una sensibilità limitata. Feuerbach..

Uomo affamato uomo arrabbiato. Joyce (Ulisse)

Un uomo affamato non è un uomo libero. A. Stevenson

Pancia piena non pensa a pancia vuota. (mia Mamma).

Ma mi raccomando...sempre con gusto.

Cucino da quando avevo 15 anni. I miei genitori lavoravano entrambi e dopo la morte della Nonna, mi sono ritrovato a fare da tata a mio fratello che di anni ne aveva 3. Non avevo scelta: o minestre riscaldate o provarci.

Mio fratello è cresciuto forte e robusto ed io ho trovato una delle mie passioni.

In verità sono in parte figlio d'arte, mio Padre faceva il pasticciere ed a casa spesso cucinava, anche mia mamma non era male come cuoca.

La mia cucina preferita e quella della terra di origine della mia famiglia, la bassa-padana (OglioPo) lombarda-veneta. Quindi grandi salumi crudi e cotti, formaggi, paste fatte in casa, ma anche, grandi lessi, arrostiti, carni al sugo e al forno e fritti soprattutto di pesce d'acqua dolce. Me la cavo ovviamente con i dolci. Ogni tanto, ma solo per poche persone, mi cimento in piatti destrutturati e decorati come va oggi di moda. Le cucine che preferisco oltre alla mia, sono quella piemontese, la marchigiana la pugliese e la sarda (la cucina toscana e quella romana sono ottime, ma troppo famose).

Nel mondo ci sono tre grandi cucine: la francese (che è stata portata in Francia da Caterina de Medici!), la cinese e la marocchina, ma queste sono cucine della festa, la cucina italiana è quella di tutti i giorni (B.Savarin), l'unica per vivere bene, quella spagnola non la conosco è troppo giovane, quella giapponese troppo rigida.

Quello che segue è una ratatouille di ricettine, mini consigli, ideuzze.

Trovate varie ricette tradizionali che ho recuperato qua e la, sempre molto semplici, ma soprattutto un file di ideuzze, sempre racimolate qua e la in quasi 50 anni di cucina quotidiana.

Chiudo con una sessione sul pane, che adoro e una sulle erbe aromatiche che in cucina sono irrinunciabili.

### **Io la zuppa di pesce la faccio così.**

Pulisco, tolgo la pelle e sfiletto il pesce, con gli scarti e verdure varie (sedano, carote, cipolle, un pomodoro intero e una foglia di alloro) faccio il fumetto e lo filtro. Poi passo il pesce pulito alla piastra (gallinella, tonno fresco, coda di rospo, calamari, gamberi, scampi e cappellette) il tutto poco cotto (il tonno al sangue). Alla fine metto il pesce direttamente nei piatti e aggiungo il brodo ben caldo, volendo si possono anche aggiungere dei mitili (vongole e cozze) saltati in padella ed infine aggiungo qualche gnocchetto alle erbe cotto a parte in acqua salata, decoro con finocchietto selvatico.

Visto che solitamente avanza qualcosa il giorno dopo ci faccio un risotto.

Accompagnerei con il prosecco fermo non troppo freddo.

Per dessert ci metterei dei cestinetti di pasta fillo tiepidi ripieni di gelato fiordilatte con qualche lampone. Al dessert accosterei dell'ottimo recioto bianco a fermentazione stoppata.

Per finire...la grappa melata.

Salute

### **Charlotte ai lamponi**

Ingredienti:

24 savoiardi

350g di lamponi

50cl di panna fresca

250g panna montata

4 gialli d'uovo

10g di gelatina

80g di zucchero

½ spicchio di vaniglia

7 cl di liquore di lamponi

Ricetta :

Porta i 25 cl di panna fresca ad ebollizione insieme alla vaniglia (i semi estratti dalla bacca). Togli le briciole di vaniglia filtrando il tutto

Monta i tuorli (rompili prima di aggiungere lo zucchero se non fanno i g rumini) fino a quando non diventeranno chiari (usa un frusta meglio se letterica). Poi diluiscili con la panna calda...mescola subito.

Fai cuocere a fuoco basso fino a formare una pellicina.

Fai sciogliere la gelatina in acqua fredda, e poi aggiungila alla crema.

Sbatti con una frusta la panna da montare (poco).

Aggiungi la crema fredda (prima una cucchiaino, mescola con un po' di forza poi il resto e mescola dolcemente dal basso all'alto).

Imbevi i biscotti nel liquore in cui avrai aggiunto un po' di acqua (meglio un sciroppo leggero con lamponi frullati e filtrato).

Procurati uno stampo apposito per allestire la charlotte con fondo che si smonta (va bene anche una zuppiera a bordi dritti leggermente imburata e spolverata di zucchero al velo), e disponi sui bordi i savoiardi.

Poi riempi l'interno alternando lamponi e crema.

Metti in fresco per 8h.

Consigli :

Puoi decorare la parte superiore della torta con i lamponi e servire con dello Champagne non brut ma dry.

## **Insalata greca**

Anguria (meglio dei cetrioli che sono asaporici e lasciano troppa acqua)

Peperoni (non verdi)

Cipolla passata nel limone o nell'aceto

Prezzemolo (o foglie di coriandolo a me non piacciono) a pezzettoni

Olive nere (snocciolate!)

Feta

Olio

Sale no, c'è la feta

Attenti alla feta si impasta, io la servirei in un piattino a parte, anzi fate tutto in singoli contenitori così uno se la fa come gli pare.

## **Ricotta e melone**

Abbinateli come vi pare, quello che conta è che il melone sia dolce e che la ricotta sia fresca, questa setacciatela diventerà morbidissima, aggiungete noce moscata o cannella.

Beveteci del Porto bianco.

## **Il pane fatto in casa**

### **Pane Comune**

Ingredienti:

- 1 kg di farina
- 30 gr di lievito di birra
- sale fino q.b.
- acqua tiepida q.b.

Disporre sul tavolo la farina a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e salata, versandolo al centro della fontana. Impastare aggiungendo dell'altra acqua tiepida. Lavorare l'impasto per 20 minuti continuamente e con molta energia. Disporlo in una terrina infarinata, coprirlo con un panno e lasciarlo lievitare in un luogo caldo per 3 ore. La pasta raddoppierà il suo volume, a questo punto prenderla con le mani umide e dargli la forma preferita. Infornarlo (il forno deve essere già caldo) e farlo cuocere fino a che la crosta non si dora e diventa croccante

### **Pan carré**

Ingredienti:

- 1 kg di farina
- 30 gr di lievito di birra
- sale fino q.b.
- acqua tiepida q.b.
- 100 gr di burro
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva

Disporre sul tavolo la farina a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e salata, versandolo al centro della fontana insieme al burro fuso e all'olio. Impastare aggiungendo dell'altra acqua tiepida lavorandolo fino a che la pasta ottenuta non sarà liscia. Disporlo in una terrina infarinata, coprirlo con un panno e lasciarlo lievitare in un luogo caldo per 1 ore. La pasta raddoppierà il suo volume, a questo punto trasferirla in uno stampo rettangolare unto e infarinato. Infornarlo (il forno deve essere a temperatura media) e farlo cuocere per 30 minuti

### **Pane integrale**

Ingredienti:

- 1,5 Kg di crusca
- 300 gr di farina
- 15 gr di lievito di birra
- 300 gr di margarina
- 50 gr di zucchero
- latte q.b.
- sale fino q.b.

Setacciare le due farine con lo zucchero ed un pizzico di sale. Disporre a fontana e unire lievito e margarina, amalgamare con il latte e lavorare. Quando l'impasto sarà omogeneo e compatto dargli la forma preferita ed infornare prima a temperatura alta e poi media per 30 minuti

### **Pane aromatico**

Ingredienti:

- 500 gr di farina 0
- 15 gr di lievito di birra
- 50 gr di strutto
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- prezzemolo tritato
- 1 bicchiere di latte
- prezzemolo tritato
- timo
- noce moscata
- sale fino q.b.

Disporre sul tavolo la farina a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e salata, versandolo al centro della fontana insieme alle spezie allo strutto, agli albumi ed al latte. Impastare con molta energia per 20 minuti aggiungendo il Sistemare la pasta in una teglia spennellare la superficie con il tuorlo. Infornare a temperatura media e farlo cuocere fino a che la superficie non sarà dorata e croccante.

### **Pane al miele**

Ingredienti:

- 1 Kg di farina 0
- 30 gr di lievito di birra
- 6 cucchiaini di miele
- 2 bicchieri di panna acida
- 1 cucchiaio di zucchero
- sale fino q.b.

Sciogliere in un bicchiere di acqua tiepida il lievito con lo zucchero. Far riscaldare in una terrina la panna, 1/4 della farina, il miele e un pizzico di sale. Aggiungervi il bicchiere con il lievito ed il resto della farina, lentamente a pioggia, lavorando energicamente. Coprire il recipiente con un panno e farlo riposare per 30 minuti. Lavorare l'impasto sul tavolo dandogli la forma preferita, metterlo in una teglia unta. Coprirlo nuovamente e farlo lievitare fino a che non ha raddoppiato il suo volume. Metterlo in forno a temperatura molto alta per 15 minuti e poi a temperatura media per altri 30 minuti. Appena sfornato spennellarlo con del miele.

### **Pane all'olio**

Ingredienti:

- 1 Kg di farina 0
- 30 gr di lievito di birra
- 4 uova
- 1 bicchiere d'olio
- latte q.b.
- sale fino q.b.

Sciogliere il lievito in un bicchiere con un po' di latte. Disporre la farina a fontana e unirvi il lievito, un pizzico di sale e le uova. Impastare aggiungendo l'olio. Lavorare energicamente per 15-20 minuti, dividere l'impasto in panetti dandogli la forma che preferite. Disponerli su un piano coprirli e farli lievitare in luogo caldo fino a che il volume non aumenta di 1/3. Incidere il dorso e infornarli a calore medio.

## **Pane al latte**

Ingredienti:

- 1 Kg di farina 0
- 30 gr di lievito di birra
- 250 gr di burro
- 4 uova
- 250 ml di latte.
- 250 ml di panna
- sale fino q.b

Sciogliere il burro a bagnomaria. Sciogliere il lievito in 1/2 bicchiere di latte tiepido. Disporre la farina a fontana e unirvi il burro ed il lievito, le uova, un pizzico di sale. Impastare unendo la panna ed il latte. Lavorate per 15-20 minuti dividere l'impasto in panetti dandogli la forma che preferite. Disporli su un piano coprirli e farli lievitare in luogo caldo fino a che il volume non aumenta di 1/3. Incidere il dorso e infornarli a calore medio

## **Focaccia**

Ingredienti:

- 600 gr di farina 0
- 15 gr di lievito di birra
- acqua e sale fino q.b.

Disporre la farina a fontana e unirvi il lievito sciolto in acqua tiepida e un pizzico di sale. Lavorare energicamente aiutandosi con dell'acqua tiepida fino a che l'impasto sarà omogeneo e morbido. Coprirlo con un panno e farlo lievitare per 30 minuti. Stendere la pasta rendendola sottile. Disporla in una teglia, ungerla con un po' d'olio. Infornare a forno già caldo.

## **Piadina (buona anche per l'erbazzone)**

Ingredienti:

- 200 gr di farina 0
- 100 gr di acqua
- 50 gr di olio EVO
- 50 gr di strutto
- sale fino q.b.
- pizzico di bicarbonato

Impastate tutto, fate riposare, tirate fino, cuocete nel testo. (o la usate come involucro per l'erbazzone)

## **PRIMI PIATTI**

### **Passatelli verdi**

Ingredienti:

200 gr. di farina

100 gr. di latte

3 uova

100 gr. di spinaci cotti

sale - formaggio - burro - noce moscata

temperatura: 240°C

grill

cottura: 20'

Impastare 200 gr. di farina con 100 gr. di latte e 3 uova in una terrina. Aggiungere 100 gr. di spinaci cotti e tritati. Condire con sale e noce moscata. Si otterrà un composto "tirante".

Porre a bollire acqua salta in una larga teglia; farvi cadere i passatelli, passandoli attraverso uno scolapasta od uno schiacciapastate a fori larghi: i passatelli si consolideranno a grumetti e a vermicelli di 2-3 cm.

Raccoglierli man mano che vengono a galla; porli in piatti individuali o in un piatto fondo piuttosto ampio; cospargerli di burro fuso e parmigiano. Mettere in forno per il tempo prescritto.

### **I sacchetti**

Ingredienti:

12 crespelle

6 hg di funghi porcini

160 gr. di burro

25 gr. di farina

1 bicchiere di latte

sale - erba cipollina

1/4 di l di panna

temperatura: 240°C

prerisc.: 10'

cottura 15'

Stufare i funghi tagliati a tocchetti in 50 gr. di burro. A cottura avvenuta cospargerli di farina, mescolare, salare, aggiungere il latte. Lasciar cuocere ed addensare per 10 minuti mescolando con cura. Far raffreddare. Porre un cucchiaino di funghi e crema al centro di ogni crespella. Raccoglierne i bordi come per fare un cartoccio; legarli con l'erba cipollina (o sottili listarelle versi di porro). mettere al centro di ogni sacchettino un pezzetto di burro. Porre in forno. Riscaldare e salare la panna. A cottura avvenuta, irrorare i sacchettini.

### **Gnocchi alla romana**

Ingredienti:

200 gr. di semolino

1 litro di latte

100 gr. di parmigiano

burro q.b.

1 uovo

temperatura: 200°C

grill

cottura: 30'

Bollire il latte e versarvi a pioggia il semolino; poiché la qualità varia, fare in modo di ottenere un composto sodo, che salerete. Unire metà del parmigiano grattugiato e l'uovo. Cuocere per qualche minuto. Stendere il composto su di un piatto piano e largo bagnato d'acqua fredda. Lasciare intiepidire. Tagliare a dischi con un bicchiere e disporli accavallati in una teglia imburata. Irrorare con burro fuso ed il restante parmigiano; infiocchettare di burro. Porre in forno.

### **Gnocchi alla romana**

Ingredienti:

3/4 di litro di latte

200 gr. di semolino

2 tuorli d'uovo

3 cucchiaini di parmigiano

50 gr. di burro

sale

temperatura: 210°C

prerisc.: 10'

cottura 20'

Cuocere il semolino nel latte, dopo averlo versato a pioggia nel momento dell'ebollizione per 10 minuti, sempre mescolando. Aggiungere tutti gli ingredienti, tranne il burro ed 1 cucchiaino di parmigiano.

Bagnare con acqua fredda un piatto largo; distendervi il semolino ad un'altezza di 1 cm.

Far raffreddare. Ritagliare a rombi o a dischi e porre nella teglia imburata. Infiocchettare di burro, cospargere di parmigiano e porre in forno a gratinare.

### **Crêpes ai 4 formaggi**

Ingredienti:

Per le crêpes:

125 gr. di latte

70 gr. di farina bianca

2 uova - olio - sale

Per la besciamella:

70 gr. di burro

40 gr. di farina bianca

50 gr. di parmigiano grattugiato

30 gr. di emmenthal

30 gr. di fontina

30 gr. di gorgonzola

1 dado per brodo

1/4 di litro di latte

1 bicchiere di panna

temperatura: 180°C

prerisc.: 10'

cottura: 20'

In una ciotola stemperare la farina nel latte, aggiungere le uova, un cucchiaino di olio, sale.

Scaldare molto un padellino antiaderente, mettere un pezzetto di burro nei denti di 1

forchetta, passarlo velocemente nel padellino; porvi 2 cucchiaini di composto; inclinare la

padella facendolo scorrere su tutto il fondo; attendere qualche minuto; girare la frittatina

con una paletta; dopo qualche istante toglierla dal fuoco e continuare così, unguendo il

padellino ogni volta.



Terminate le crêpes spalmarle con la besciamella (meno una cucchiata) nella quale si siano sciolti tutti gli ingredienti indicati.

Piegare le crêpes in 4 parti, o arrotolarle a cannoncino e porle in una teglia imburata. Diluite la restante besciamella con la panna e irrorate le crêpes. Porre in forno alla temperatura indicata finché saranno gratinate. Prestate attenzione a non cuocere o gratinare molto, poiché le crêpes tendono a sciogliersi.

Il ns. consiglio:

il ripieno delle crêpes può essere variato. Alcuni esempi: mescolare alla besciamella ricotta, spinaci cotti e tritati,  
o prosciutto cotto e fontina a pezzetti  
o pancetta affumicata e pepe e irrorare con salsa di pomodoro  
o gamberetti e granchio, escludendo qualsiasi tipo di formaggio e irrorando con salsa aurora (besciamella leggera in cui sia stato sciolto un cucchiaio di salsa rubra).

### **Torta di zucchini alla sanremese**

Ingredienti:

1 kg. di zucchini

250 gr. di farina

100 gr. di parmigiano grattugiato

100 gr. di riso

4 uova

1 cipolla piccola

poco latte, olio, sale, pepe

temperatura: 180j

cottura: 1h

In una casseruola con 4 cucchiai di olio rosolate la cipolla affettata e le zucchini tagliate a cubetti; togliete dal fuoco e unite subito dopo il riso, il parmigiano, le uova, sale e pepe.

Con la farina, il sale, 3 cucchiai di olio e poco latte freddo impastate sino ad ottenere una pasta morbida. Stendetela sottile in una teglia foderandola, riempitela con il composto e passate in forno. Va mangiata tiepida o fredda.

Il ns. consiglio:

quando non ci sono le zucchini, usate la zucca gialla, facendola stufare 15 minuti prima di unire il riso.

### **Sformato di zucchini**

Ingredienti:

400 gr. di zucchini

60 gr. di panna liquida

30 gr. di parmigiano grattugiato

2 uova

1 scalogno

sale, pepe, burro, erba cipollina, ancora panna liquida

temperatura: 240jC

prerisc.: 15'

cottura: 30'

Frullare le zucchini lessate con la panna, le uova, il parmigiano, sale e pepe.

Imburrare 6 stampini per tartellette, riempire con il composto e cuocere a bagnomaria per 30'. Preparare la salsa: tritare lo scalogno e bollirlo nella panna con sale, pepe, erba cipollina a pezzetti.

Versare un velo di salsa in 6 piattini, sfornarvi sopra uno sformatino.

Consiglio:

con la dose raddoppiata potrete preparare un unico sformato, avendo cura di scegliere uno stampo non troppo alto. Lo cuocerete per 1 ora.

### **Sformatini di semolino**

Ingredienti:

200 gr. di semolino

100 gr. di formaggio parmigiano

100 gr. di burro

4 tuorli d'uovo

1 litro di latte

50 gr. di emmenthal

sale, noce moscata

Per la besciamella:

300 gr. di latte

50 gr. di burro

30 gr. di farina bianca

sale

temperatura: 220°C

cottura: 15'

Preparare il semolino come per la ricetta precedente aggiungendo i 4 tuorli. Oliare 10 stampini da crème caramel e distribuirvi il composto. Lasciare intiepidire e sfornare su di un piatto da forno e cospargere di emmenthal, besciamella, parmigiano, fiocchetti di burro. Gratinare; fuori dal forno cospargere con un buon ragù di carne.

### **La pasta al cartoccio**

temperatura: 210°C

prerisc.: 10'

cottura: 30'

Qualsiasi tipo di pasta in un cartoccio di carta da forno cuoce nei tempi indicati, purché la pasta sia cotta al dente. Alcune possibilità:

trenette condite con il pesto;

spaghetti conditi con sugo di pomodoro, cozze, vongole;

fusilli conditi con sugo di pomodoro, peperoncino, olive, capperi, uova sode a pezzi;

spaghetti con bacon a pezzetti e crostini di pane fritti nel burro.

Le rondelle

Ingredienti:

250 gr. di farina bianca

2 uova

3 hg. di prosciutto cotto

3 hg. di fontina a fette

1/2 litro di latte

parmigiano, burro

sale in modeste quantità

1/2 litro di panna fresca da montare

temperatura: 220°C

cottura: 30'

Con 200 gr. di farina e 2 uova preparare delle sfoglie lunghe 50-60 cm e larghe 10 cm.

Cuocerle brevemente in acqua bollente salata, scolare e distenderle su di un telo pulito.

Spalmare di besciamella, coprire con il prosciutto e la fontina. Arrotolare ogni sfoglia lungo

il lato più corto e porre i cilindri ottenuti in frigo per 2 h. Affettarli ottenendo delle rondelle alte 3 cm. Disporle in piedi in una teglia imburrata, coprire di panna e parmigiano. Infornare.

### **Riso al curry**

Ingredienti:

300 gr. di riso

600 gr. di brodo

1 bustina di zafferano

burro quanto basta

1 cucchiaio di curry

1 cipolla piccola

1/4 di panna

100 gr. di gamberetti sgusciati

temperatura: 180°C

prerisc.: 10'

cottura: 18'

Rosolare il riso in 1 cucchiaio di burro. Coprirlo con il brodo nel quale si è sciolto lo zafferano. Porre in forno per il tempo stabilito. A parte fondere altro burro nel quale si farà appassire una piccola cipolla tritata. Aggiungere la panna ed il curry; far addensare; aggiungere i gamberetti e cuocere per qualche minuto. Quando il riso sarà cotto, sgranarlo con una forchetta e coprirlo con il composto di panna.

### **Riso pilaw**

temperatura: 180°C

prerisc.: 10'

cottura 18'

Colorire nel burro del riso nella quantità voluta. Aggiungere la quantità doppia di brodo. Si condisce a cottura avvenuta come si vuole.

Esempi:

gamberetti, prosciutto, curry, piselli

oppure

burro e salvia rosolati

oppure

1 busta di minestrone surgelato, cotto scolato, insaporito nel burro

oppure

wurstel e panna.

### **Pasta per tagliatelle/lasagne**

Ingredienti:

6 hg di farina 00

1 hg di farina di semola rimacinata

5 uova intere e due rossi

sale qb

Impastate in planetaria con il gancio fino a quando si stacca, poi passate a mano fino a che è ben elastica e liscia.

Per ravioli o tortellini solo 6 hg di farina 00 e 6 uova intere, sale.

## **SECONDI – CARNE**

### **Maiale alla cubana**

Ingredienti:

1,200 kg. di maiale (lonza o coscia)

2 kg. di arance

100 gr. di strutto o burro

1 cucchiaio di pepe di cajenna

2 peperoncini piccanti

2 rametti di rosmarino

3 picchi d'aglio

2 cipolle

sale

temperatura: 180°C

prerisc.: 10'

cottura: 2 h circa

Tritare insieme spezie, aglio, rosmarino, cipolla. Ungere la carne con lo strutto e la miscela preparata, salare, pepare. Far rosolare molto adagio per 30'; bagnare con succo d'arancia a più riprese; aggiungere, se necessario, acqua fino a raggiungere quasi la metà della carne. Cuocere. Servire affettato con contorno di arance a fette crude e fette di banane fritte nella pastella. Questo contorno è indispensabile.

Il tempo di cottura dipende dalla qualità della carne.

### **Faraona al ginepro**

Ingredienti:

1 faraona da 1 kg

25 bacche di ginepro

1 rametto di rosmarino

1/2 bicchiere di gin o whisky

sale

3 cucchiaini di olio

temperatura: 210°C

prerisc.: 30'

cottura: 35'

Fiammeggiare, eviscerare, lavare, ma non asciugare 1 piccola faraona. Tagliarla a metà lungo lo sterno ed il dorso. Salarla con un cucchiaino di sale fino strofinandolo sulle due parti con cura. Porre nella teglia da forno e coprire con 3 cucchiaini di olio e il rosmarino tritato con il ginepro. Porre in forno. Dopo 10 minuti bagnare col gin ed aggiungere il fegato ed il cuore interi.

Il ns. consiglio: potete chiudere i 2 pezzi di faraona preparati come all'inizio in un cartoccio.

Aprite il cartoccio poco prima della fine della cottura, per dorare.

### **Pollo alla birra**

Ingredienti:

1 pollo da 1 kg

1 bicchiere di birra

sale, pepe, olio

temperatura: 270°C

prerisc.: 10'

cottura: 1 h

Tagliare il pollo a pezzi, distenderli nella teglia. Aggiungere subito la birra. Salare e

pepare. Non girare mai i pezzi di pollo fino a cottura avvenuta..

Il ns. consiglio:

cuocere la carne ed il pesce sempre in una teglia appena sufficiente a contenerli; aggiungere sempre 1 bicchiere di liquido: ci~ eviterà gli schizzi di olio sulle resistenze superiori.

### **Involtini semplici**

Ingredienti:

6 hg di carne di vitellone a fettine

salvia, rosmarino

sale, olio e burro

temperatura: 240°C

prerisc.: 20'

cottura: 40'

Battere le fettine, tagliarle a metà, farcirle con salvia e rosmarino tritati. Condire con olio e burro. Porre in forno.

### **Pollo**

#### **allo spiedo**

Ingredienti:

1 pollo da 1 kg

sale, salvia, rosmarino

girarrosto

temperatura 210 C

cottura 1 h e 30'

Ungere e salare il pollo. Infilarlo nello spiedo e posizionarlo nel forno.

Consiglio:

lasciate lo sportello del forno parzialmente aperto.

#### **Arrosto**

1 pollo da 1 kg

sale, salvia, rosmarino e aglio all'interno

temperatura 210 C fino a doratura poi portare a 120

cottura 1 h e 30' (ma dipende dal pollo)

#### **Cosce alla griglia**

Ingredienti:

4 cosce con sopraccoscia disossate

sale, pepe, olio

grill

temperatura: 240 C

cottura: 40'

Posizionare le cosce sulla graticola senza oliare, ma salando bene. Si condiscono a cottura avvenuta.

### **Maiale in crosta**

Ingredienti:

1 kg di lonza arrostita

1 confezione di pasta sfoglia surgelata

1 hg di pancetta affumicata tagliata

a fette sottili

temperatura: 240°C

prerisc.: 10'

cottura: 20'

Spianare la pasta sfoglia e formare un rettangolo sufficiente per avvolgere la carne. Coprirlo con la pancetta affumicata o bacon. Porvi nel centro l'arrosto freddo o tiepido. Rialzare i lati lunghi del rettangolo avvolgendo la carne e premerli leggermente. Tagliare l'eccedenza laterale, chiudendo bene i lembi. Con i ritagli formare delle decorazioni a griglia o a foglia da porre sul culmine del pacchetto. Infornare in una teglia unta e cuocere seguendo le indicazioni.

### **Rotolo di tacchino**

Di questa ricetta è dato un quantitativo per 8 persone, per un pranzo con ospiti.

Ingredienti:

1,5 kg di petto di tacchino

50 gr di prosciutto crudo affettato

100 gr di tacchino (i ritagli del petto)

50 gr di lonza di maiale

100 gr di parmigiano grattugiato

40 gr di pane raffermo

100 gr di burro

1 uovo

salvia, rosmarino, sale, pepe

temperatura: 240°C

prerisc.: 10'

cottura: 1h e 1/4

Tritare nel mixer la lonza, i ritagli di tacchino, il parmigiano ed il pane. Unire 50 gr di burro, 2 cucchiaini di latte ed un uovo; salare e pepare.

Aprire a rettangolo il petto di tacchino, salarlo leggermente, cospargerlo del ripieno, arrotolarlo e legarlo. Porlo in una teglia con abbondante burro, salvia e rosmarino e cuocere in forno, salando e girando dopo mezz'ora.

## **SECONDI - PESCE**

### **Trota al forno**

1 trota di 700 gr

sale, pepe, limone

salvia, rosmarino, olio

temperatura: 200°C

prerisc.: 10'

cottura: 20'

Eviscerate la trota, squamatela, lavatela, salatela accuratamente. Ponetela nella teglia, cospargetela con pochissimo olio (1 cucchiaino), con salvia, rosmarino, succo di limone.

Fate scivolare una tazzina da caffè di acqua sul fondo della teglia. Cuocete senza mai girare.

### **Cozze gratinate**

1 kg di cozze spagnole

prezzemolo, aglio, olio d'oliva extravergine,

pane grattugiato, sale.

temperatura: 240 C

grill

Lavate e spazzolate le cozze. Metterle in una larga padella in cui si stiano riscaldando 4 cucchiaini di olio ed un peperoncino piccante. Quando le cozze saranno aperte, togliere dal

fuoco, eliminare una valva, allineare le restanti in un teglia, dopo averle ricoperte una per una e pressando bene con un composto formato di prezzemolo e aglio tritati finissimi, pane grattugiato, 2 cucchiari di olio. La quantità del composto necessaria è di una tazza. Cospargere a filo con olio extravergine. Gratinare per circa 15 minuti.

### **Cozze gratinate**

1 kg di cozze  
1 hg di pane grattugiato  
1 ciuffo di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
buccia di limone  
sale, pepe, olio  
temperatura: 240 C  
grill  
cottura: 15'

Fate aprire le cozze a fuoco vivace con 1 cucchiaino di olio ed 1 di vino. Eliminate una valva. Cospargete quella con il mollusco di poco pane grattugiato cui avrete aggiunto aglio e prezzemolo ben tritati, sale, buccia di limone grattugiata, gocce di olio. Non gratinare eccessivamente.

### **Palombo alla griglia**

4 fette di palombo  
sale, olio  
temperatura: 240 C  
grill  
cottura: 25'

Porre le fette come stanno sulla griglia. Salare ed oliare a cottura avvenuta.

### **Baccalà alla vicentina**

Ingredienti:  
400 gr di filetti di baccalà  
6 acciughe  
olio, latte, parmigiano  
temperatura: 240°C  
cottura: 25'

Mettere a bagno dei filetti di baccalà per 24 ore. Tagliarli a pezzi regolari (eliminare pelle ed eventuali spine); infarinarli e disporli in una teglia unta con 5 cucchiari di olio. Rosolarli brevemente, cospargerli con le acciughe, coprirli di latte, spolverare di parmigiano e passare in forno finché il latte sarà stato quasi assorbito; verificare che si formi una leggera crosticina.

## **ALTRE RICETTE**

### **Tigelle**

Ingredienti:

500 gr. di farina 00

un cucchiaio di olio di semi

1 tazzina da caffè di latte

1/2 bicchiere d'acqua

20 gr. lievito di birra

sale

aglio

rosmarino

lardo o pancetta

temperatura: 240°C

prerisc.: 15'

cottura: 15'

Sciogliere il lievito in 1/2 bicchiere d'acqua tiepida; aggiungere il sale quanto basta, l'olio ed il latte tiepido. Amalgamare e lavorare a lungo. Lasciar riposare 2 ore. Tirare una sfoglia di 1 cm; tagliare dei rotondi con un bicchiere da acqua. Porli nella leccarda imburata ed infarinata, posta a metà altezza nel forno e cuocere subito.

Tagliare le tigelle a metà mentre sono ancora tiepide e spalmarle con un composto di aglio, sale, rosmarino e lardo tritati insieme.

### **Tigelle di Montese**

Ingredienti per 20 tigelle:

1 kg. di farina 00

1/4 di litro di panna

30 gr. di lievito di birra

Eeguire come le precedenti tigelle.

### **Pizza rustica**

Ingredienti:

400 gr. di farina 00

sale

30 gr. di lievito di birra

2 cucchiai di olio

acqua q.b.

2 hg. di olive nere

50 gr. di capperi

50 gr. di acciughe

1 cucchiaio di pomodoro in scatola

1/2 cipolla piccola.

temperatura: 240°C

prerisc.: 20'

cottura: 20'

Sciogliere il lievito in una terrina con sale, olio, acqua tiepida nella quantità di 1 bicchiere scarso. Unire la farina e lavorare molto a lungo finché la pasta si staccherà dalla terrina e dalle mani, che ogni tanto infarinerete. Mettere a lievitare coperto.

Tritare le olive, i capperi, le acciughe, il pomodoro pelato, la mezza cipolla tutto assieme.

Condire con olio e verificare il sale. Dividere l'impasto a metà. Oliare una teglia e disporvi sul fondo tirandolo con le mani una parte dell'impasto. Coprirlo con il trito. Coprire il tutto con la seconda parte dell'impasto, avendo cura di tirarlo senza romperlo verso i bordi e di serrarlo al sottostante pizzicando insieme i 2 bordi. Dorare con un uovo. Cuocere come da



schema subito, senza aspettare la lievitazione.

Il nostro consiglio.

Con le stesse dosi preparate la pizza, usando 1 disco alla volta, senza ricoprirlo. Farete la pizza a volontà.

### **La paella**

Ingredienti (per 4 persone):

2 hg. di pollo

2 hg. di maiale

4 seppie

2 calamari

1/2 kg. di cozze e vongole

3 hg. di code di gamberi

2 peperoni

200 gr. di piselli sgusciati

1 cipolla

zafferano

salsa di pomodoro

500 gr. di brodo

4 hg. di riso

1 fetta di salsiccia piccante

sale, pepe, olio

Rosolare la cipolla affettata nell'olio; aggiungere il pollo ed il maiale a pezzetti; a cottura quasi avvenuta, aggiungere le seppie e i calamari puliti e tagliati a pezzi. Dopo 10' aggiungere il riso, il brodo, i gamberi, i piselli, i peperoni arrostiti e tagliati a pezzi, il pomodoro, ecc. Salare e pepare convenientemente. Infornare per 18'. Togliere dal forno, sgranare il riso con una forchetta, mescolare, aggiungere le cozze e le vongole che si saranno fatte aprire a parte.

Il ns. consiglio:

la quantità di brodo deve essere doppia della quantità del riso; es.: 1 tazza di riso = 2 tazze di brodo.

### **CONTORNI**

#### **Patate al forno**

Ingredienti:

1 kg di patate

sale, olio, rosmarino

temperatura: 240°C

cottura: 40'

Salate, oliate e mescolate le patate tagliate a tocchetti. Aggiungere 1/2 bicchiere di acqua.

Porre in forno.

#### **Verdure miste gratinate**

Ingredienti:

1 zucchina grossa

1 melanzana media

1 cipolla

2 pomodori

2 hg di pane grattugiato

prezzemolo-aglio-olio-sale

temperatura: 240°C

cottura: 20'

Tagliare a fette di 1/2 cm le verdure e a metà i pomodori. salatele. Fare far loro l'acqua. Distenderle nella teglia unta d'olio senza sciacquarle. Cospargerle con il trito di pane, prezzemolo, aglio, sale q.b. e 2 cucchiaini di olio. Porre in forno.

### **Soufflè**

Ingredienti:

50 gr di burro

50 gr. di farina bianca

200 gr. di latte

3 uova

150 gr. di fontina

50 gr di parmigiano

temperatura: 240°C

prerisc.: 5'

cottura: 25'

Con il burro, la farina ed il latte preparare una besciamella alquanto sostenuta; aggiungere i formaggi grattugiati ed i tuorli delle uova. Mescolare molto bene ed assaggiare.

Mescolare molto bene ed assaggiare. Salare solo a questo punto quanto basta, avendo cura di tenere il gusto sul salato.

Battere a neve molto ferma gli albumi ed unirli con un movimento leggero dal basso all'alto.

Porre in un recipiente dai bordi alti imburrito, ma non infarinato. Mettere in forno. Il tempo di cottura varia leggermente a seconda della grossezza delle uova. Sono state usate 3 uova non 4 come nelle ricette tradizionali, per poter contenere il soufflè nel forno. La superficie apparirà molto colorita.

### **DOLCI**

#### **Brunch - Una treccia per colazione**

Ingredienti:

250 g di farina bianca

70 g di olio d'oliva

50 g di zucchero

1/2 bustina di lievito

sale

1 tuorlo per dorare

qualche cucchiaino di latte

temperatura: 180°C

prerisc.: 15'

cottura: 20'

Disponete la farina a fontana; nel centro ponete l'olio e lo zucchero ed il lievito.

Amalgamate leggermente. Aggiungete latte fino ad ottenere una pasta di media

consistenza. Lavorate a lungo. Date al tutto la forma di una treccia, dopo aver diviso

l'impasto in tre pezzi. Imburrate una piccola teglia; infarinatela e ponetevi la ciambella.

Doratela con il tuorlo. Cuocetela in forno preriscaldato e secondo lo schema.

## **Croissants**

Ingredienti:

260 gr. di farina 00

90 gr. di burro

50 gr. di zucchero

10 gr. lievito di birra

2 uova

1 tazza di latte tiepido

temperatura: 210j C

prerisc.: 10'

cottura: 20'

Sbriciolate il lievito con lo zucchero in una terrina tiepida; aggiungete una tazza di latte quasi caldo. Aggiungete tutta la farina in un solo colpo e sgusciatevi sopra un uovo.

Lavorate a lungo e con forza o con le fruste a spirale dell'impastatrice. Aggiungete all'amalgama, che sarà piuttosto consistente, il burro a pezzetti e lavorate ancora battendo con il palmo della mano ed impastando.

Ponete la terrina coperta con un telo in luogo tiepido. Quando, dopo 2 o 3 ore, la pasta sarà raddoppiata di volume, sgonfiatela leggermente, tiratela in una sfoglia di 1/2 cm, tagliatela in triangoli procedendo in questo modo: ponete 1/2 cucchiaino di marmellata su ogni triangolo. Arrotolate partendo dalla base. Ponete i croissants in una teglia imburrata ed infarinata curvandoli a mezzaluna. Disponeteli ancora a lievitare coperti e in luogo tiepido. Dorateli con il 2j uovo. Cuoceteli secondo lo schema.

## **Crostata di mele**

Ingredienti:

2 hg di farina bianca

1 hg di burro

1 hg di zucchero

1 uovo

4 mele

temperatura: 210jC

prerisc.: 10'

cottura: 30'

Setacciare la farina con lo zucchero; sbriciolarvi 1 hg di burro e cercare di amalgamarlo velocemente alla farina. Aggiungere un uovo intero e raggruppare le briciole ottenute.

Porre in frigo per 20'. Imburrare ed infarinare 1 tortiera di 18 cm di diametro. Porvi la pasta frolla a pezzetti schiacciandola ed unendola con la punta delle dita fino ad avere ricoperto tutto il fondo e 1 cm laterale.

Coprire con fettine di mele disposte a raggiera uniformemente. Cospargere di zucchero ed infornare.

## **Tarte Tatin**

Ingredienti:

300 g di pasta frolla

6 mele

200 gr di zucchero

100 gr di burro

1 uovo

Imburrare abbondantemente uno stampo; versarvi sul fondo 1 cm di zucchero. Sbucciare le mele, tagliarle in quarti; affettare i pezzi di mela e disporli sopra lo zucchero

ordinatamente. Fare un secondo strato con le mele tagliate più grossolanamente. Fondere il burro rimasto e versarlo sulle mele; zuccherare. Coprire con la pasta frolla facendola scendere lateralmente fino al fondo dello stampo. A cottura avvenuta rovesciare dopo 5' su di un piatto ed attendere altri 5' perché lo zucchero discenda. Si mangia molto bene tiepida. La stessa ricetta si può fare con le pere "ruggine" o con le "Kaiser".

### **Torta di riso**

Ingredienti:

1 litro di latte  
100 gr di riso (non parboiled)  
300 gr di zucchero  
100 gr di zucchero a velo vanigliato  
100 gr di amaretti  
100 gr di cedro candito a pezzetti  
100 gr di mandorle tritate  
4 uova  
4 cucchiaini di alchermes  
temperatura: 180°C  
cottura: 1h

Bollire moltissimo latte, zucchero e riso insieme; a freddo aggiungere il cedro, le mandorle, lo zucchero a velo e le uova. Imburrare ed infarinare una tortiera. Porvi il riso, livellarlo e spruzzarlo con 2 cucchiaini di alchermes. Infornare. A cottura ultimata spruzzare ancora di alchermes. Lasciare raffreddare e tagliare a losanghe di 3 cm.

### **Pan di Spagna**

Ingredienti:

90 gr di zucchero  
80 gr di farina bianca  
3 uova  
1 bustina di vanillina  
poco burro  
temperatura: 210°C  
prerisc.: 10'  
cottura: 35'

In una capace terrina battere i tuorli delle uova con lo zucchero finché scenderanno a nastro. Montare in un altro recipiente a neve molto ferma gli albumi e mescolarli poco alla volta ai tuorli con un cucchiaino di legno, facendo un lento movimento dal basso verso l'alto e girando il recipiente. Aggiungere la vanillina e setacciarvi la farina, un cucchiaino alla volta e sempre con lo stesso movimento dal basso verso l'alto. Versare il composto in una teglia di 18 cm (se si desidera più alto di 16 cm) e cuocere.

Il tempo di cottura aumenterà a 45' per una dose doppia, che la capienza del forno ben sopporta.

### **Torta di mele**

Ingredienti:

250 gr di farina  
2 uova  
100 g di zucchero  
50 gr di burro

1/2 bicchiere di latte

1/2 bustina di lievito

3 mele

temperatura: 180°C

prerisc.: 10'

cottura: 30'

Preparare un impasto in una terrina mescolando farina, zucchero e uova. Sciogliere il burro in 1/2 bicchiere di latte caldo; quando ci sarà avvenuto il latte sarà tiepido; mescolarvi mezza bustina di lievito vanigliato: si formerà un'abbondante schiuma. Unire tutto all'impasto e mescolare con cura. Imburrare ed infarinare una tortiera rettangolare. Versarvi il composto e, inclinando la teglia a destra e a sinistra, livellarlo.

Sbucciare le mele alle quali sarà stato tolto il torsolo con l'apposito utensile. Tagliarle a grosse fette che saranno appoggiate sull'impasto. Infornare. A cottura ultimata spolverizzare di zucchero semolato. Accendere il grill a 270°C e rimettere la teglia in forno per pochi minuti.

### **Marmor**

Ingredienti:

150 gr di burro

200 gr di zucchero

200 gr di farina

50 gr di cacao

3 uova

1 bustina di lievito

buccia grattugiata di limone

temperatura: 200°C

prerisc.: 10'

cottura: 55'

Sbattere a crema il burro e lo zucchero. Sbattere a parte le uova come per una frittata ed aggiungerle a cucchiaini al burro sempre sbattendo. Aggiungere lentamente la farina e la buccia di limone. Togliere metà dell'impasto; aggiungervi il cacao sciolto in pochissimo latte. Imburrare ed infarinare una teglia. Disporvi l'impasto a cucchiaiate alternate dei due colori.

### **Crème caramel**

Ingredienti:

500 gr di latte

100 gr di zucchero

3 uova

temperatura 210°C

prerisc.: 10'

cottura: 1 h

Bollire il latte con 50 gr di zucchero. Farlo scivolare su tre uova sbattute come per una frittata, mescolando con un mestolo di legno.

Caramellare 50 gr di zucchero e dividerlo in stampini monodose. Versarvi la crema passandola da un colino. Porre gli stampi in un recipiente (una tortiera, una teglia) e da una caraffa versarvi l'acqua appena tiepida fino a 2/3 degli stampini. Porre in forno a cuocere a bagnomaria. Raffreddare negli stampini.

### **Budino "nostro"**

Ingredienti:

500 gr di latte

4 uova (i tuorli)

2 cucchiaini di farina

5 cucchiaini di zucchero

100 gr di pan di Spagna

1 bicchierino di liquore Strega

50 gr di uva sultanina

50 gr di cedro candito a dadini

temperatura: 210°C

cottura: 1 h e 1/4

Preparare in una tazza 100 gr di pan di Spagna tagliato a dadini, 50 gr di sultanina, il cedro, bagnare con lo Strega e lasciare macerare per 1 ora. Con tutti gli altri ingredienti preparare una crema pasticciera: battere i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina, diluire con il latte e cuocere fino a che sarà rappresa. Alla crema ancora calda unire quanto è stato preparato nella tazza. Mescolare molto. Caramellare uno stampo e riempirlo. Cuocerlo a bagnomaria.

### **Kranz**

Per questo dolce piuttosto complicato sono necessari due tipi di pasta: la sfoglia e la lievitata.

Ingredienti:

200 gr di pasta sfoglia

Per la pasta lievitata:

200 gr di farina bianca

60 gr di burro

40 gr di zucchero

10 gr di lievito di birra

2 uova

100 gr di uva sultanina

1 tazzina da caffè di latte

temperatura: 210°C

prerisc.: 10'

cottura: 30'

In una terrina sbriciolare il lievito di birra; aggiungere lo zucchero e la tazzina di latte caldo ma non bollente. Mescolare bene. Aggiungere in un sol colpo la farina e sopra ad essa 1 uovo intero. Lavorare moltissimo con un mestolo di legno o con le fruste a spirale dell'impastatrice. Aggiungere il burro a pezzetti e lavorare ora impastando con le mani, sbattendo sulla pasta frequentemente il palmo come per schiaffeggiarla. Coprire con un telo e porre a lievitare in un luogo tiepido. Stendere ora la sfoglia in un rettangolo 20x40; tagliarla per il lungo in 3 parti. Quando la pasta sarà lievitata, dividerla in 3 parti e tirarla dello spessore che verrà nella stessa misura delle strisce di sfoglia. Ora comporre il kranz: una striscia di pasta sfoglia, uvetta, una striscia di pasta lievitata, uvetta, ecc. Premere leggermente con le mani, poi, afferrando le estremità torcere il kranz a vite, facendo 2 giri. Pennellare con un tuorlo d'uovo. Porre in luogo tiepido a lievitare per circa mezz'ora. Imburrare la placca del forno. Infornare.

### **Torta delle rose**

Ingredienti:

3 hg di farina  
25 gr di lievito di birra  
mezzo bicchiere di latte  
2 uova intere  
120 gr di burro  
150 gr di zucchero  
Cognac  
Uva sultanina

Mettere a bagno l'uvetta nel cognac. Sciogliere in una terrina il lievito e 2 cucchiari di zucchero con il latte tiepido (abbastanza caldo). Aggiungervi la farina, 2 uova e 60 gr di burro sciolto. Impastare. Coprire con un telo e lasciare lievitare per circa 2 ore. Tirare una sfoglia rettangolare; spalmarla con 60 gr di burro e 100 gr di zucchero. Aggiungere l'uvetta. Arrotolare la pasta e tagliarla in 6 o 7 pezzi. Imburrare ed infarinare una tortiera. Porvi i pezzi in piedi lasciando spazio fra l'uno e l'altro. Coprire nuovamente con 1 telo e far lievitare finché il volume sarà raddoppiato. Porre in forno.

Babà

Ingredienti:

250 gr di farina bianca  
160 gr di latte  
15 gr di lievito di birra  
100 gr di burro  
30 gr di zucchero  
3 tuorli - sale

Per la bagna:

400 gr di rum  
1 bicchiere di acqua  
250 gr di zucchero

Per la salsa:

200 gr di zucchero  
200 gr di fragole

(il tutto frullato nel frullatore)

Sciogliere il lievito con il latte quasi caldo. Versarvi in un sol colpo la farina, il sale ed impastare con forza. Porre a lievitare in una terrina finché il volume sarà raddoppiato. Aggiungere allora lo zucchero, le uova ed il burro a pezzetti lavorando molto a lungo con le fruste a spirale dell'impastatrice. Imburrare uno stampo e porvi l'impasto. Coprire e far nuovamente lievitare. Porre in forno. Sforzare ancora caldo e a cucchiaiate fargli subito assorbire la bagna.

Un consiglio: lo stampo deve essere piuttosto alto. Se viene usato lo stampo col buco, il dolce acquista il nome di "savarin". Il buco può essere ricoperto di panna o di macedonia o di fragole zuccherate ed allora non è necessario bagnare il dolce.

## RICETTARIO PER MICROONDE

### Antipasti

#### COZZE NERE INSAPORITE

##### Ingredienti Procedimento

- cozze 1Kg.
  - vino bianco secco 0,2 l
  - olio extra vergine di oliva
  - pepe nero in grani
- 1) Lavare bene le cozze eliminando le barbe e riporle in una casseruola capiente aggiungendo del vino e 4 cucchiaini di pepe in grani.
  - 2) Infornare per 7 min. a potenza media ( ).
  - 3) Lasciare riposare per 2 min. in forno e successivamente irrorare con olio.
  - 4) Servire con fette di pane nero imburrate.
  - 5) Le cozze rimaste chiuse, vanno inserite nel forno per 1 min. se non si aprissero sono da eliminare.

#### BOCCONCINI CON FORMAGGIO E NOCI

##### Ingredienti Procedimento

- 50 g di mascarpone
  - 50 g di gorgonzola dolce
  - 50 g di parmigiano reggiano
  - 1 tazza di noci tritate
  - 2 cipollotti
  - 1 spicchio d'aglio
  - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
  - 1 cucchiaino di cognac
  - tabasco
  - paprica
  - 20 g di burro
  - sale
  - pepe
- 1) In una terrina inserire il mascarpone ed il parmigiano grattugiato da scaldare per un minuto a potenza media ( ).
  - 2) Unire poi il gorgonzola amalgamandolo bene, e rimettere nel forno per altri 30 sec. a potenza medio-alta ( ).
  - 3) Togliere dal forno e mescolare fino ad ottenere una crema omogenea.
  - 4) In un'altra ciotola inserire i cipollotti tritati finemente, il succo dello spicchio d'aglio ed il burro; cuocere nel forno a potenza medio-alta ( ) per 40 sec.
  - 5) Amalgamare il tutto con la crema di formaggio, aggiungere qualche goccia di tabasco, un pizzico di paprica, il cognac, il prezzemolo tritato, sale, pepe, e fate raffreddare in frigorifero per 2 ore.
  - 6) Quando il composto avrà raggiunto consistenza, farne tante palline aiutandosi con un cucchiaino.
  - 7) Stendere le noci tritate in un piatto e passarvi le palline.
  - 8) Disporre i bocconcini in un vassoio ricoperto con foglie di lattuga e servire con vino bianco secco.

#### BOCCONCINI CON ACCIUGHE E MOZZARELLA

##### Ingredienti Procedimento

- 8 fette di pan carré



- 2 mozzarelle piccole
- 8 acciughe sottolio
- 4 pomodorini
- origano
- sale
- pepe

- 1) Ricavare dei cerchi dalle fette di pan carré, posarli sulla griglia e farli tostare per 3 min.
- 2) Tagliare a dadini le mozzarelle e distribuirle sopra ogni fetta tostata.
- 3) Disporre sopra un'acciuga e spolverizzare con un po' di origano, sale e pepe.
- 4) Passare i crostini così preparati per 4 min. a potenza media ( ) e servirli ancora caldi, guarnendoli con mezzo pomodorino.

### **INSALATA DI MARE**

Ingredienti Procedimento

- 500 g di seppioline pulite
- 500 g di calamaretti puliti
- 200 g di gamberetti sgucciati
- 2 spicchi d'aglio
- 1 tazza di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

- 1) Lavare e asciugare il pesce, tagliare a rondelle i calamaretti e metterli in un tegame di pirex con le seppioline intere, unendo il succo degli spicchi d'aglio, un po' di pepe e un po' di vino bianco secco.
- 2) Mescolare e far cuocere a potenza medio-alta ( ) per 5 min.
- 3) Spegnerne il forno e unire i gamberetti e la salsa di soia.
- 4) Mescolare, coprire e cuocere per altri 8 min. a potenza medio-alta ( ).
- 5) Estrarre il pesce dal forno e aggiungere un po' di sale.
- 6) Proseguire la cottura per altri 5 min., lasciando poi riposare il tutto per 5 min. coperto.
- 7) Togliere dal forno e versare in un piatto da portata, bagnare con un po' d'olio e cospargere di prezzemolo tritato.

### **Primi piatti**

#### **Riso a cottura rapida**

5 min. 10 min. di riposo

#### **Riso superfino**

10-15 min. Mescolare a metà cottura - 15 min. di riposo

#### **Riso integrale**

40-60 min. Mescolare 2 o 3 volte durante la cottura - 12 min. di riposo

#### **Brodo di carne**

20 min. -

#### **Brodo di pollo**

20 min. -

#### **Polenta**

20 min. Mescolare 3 o 4 volte durante la cottura - 3 min. di riposo

## **PASTA GRATINATA**

### Procedimento

- 4) Cuocere la pasta in modo tradizionale.
- 5) Disporla su un piatto o un vassoio idoneo (vedi tabella "contenitori appropriati").
- 6) Aggiungere il condimento (olio, burro, formaggio, ecc...).
- 7) Lasciare in forno per 2 min. alla potenza medio-alta ( ) .

## **BRODO DI GALLINA:**

### Ingredienti Procedimento

- ½ gallina
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- maggiorana

- 1) Pulire la gallina, farla a pezzi e riporla in una casseruola di pirex dal bordo alto.
- 2) Aggiungere le verdure pulite e tagliate a pezzi, un pizzico di maggiorana, qualche grano di pepe, un po' di sale ed un litro d'acqua bollente.
- 3) Coprire e cuocere a potenza media ( ) per 20 min.
- 5) Terminata la cottura lasciare il brodo a riposo per un'ora, quindi filtrarlo e aggiungere sale se necessario.

## **RISOTTO ALLA MILANESE:**

### Ingredienti Procedimento

- 300g di riso
- 1 cipolla piccola
- 2 buste di zafferano
- midollo di manzo
- 0,5 l di brodo
- vino bianco secco
- parmigiano grattugiato
- 50 g di burro
- sale

- 1) fare cuocere la cipolla tritata in una pirofila per 3 minuti unitamente a metà del burro, a potenza medio-alta ( ).
- 2) Unire il riso e cuocere per 2 min. quindi aggiungere il vino e lasciare cuocere per 2 min.
- 3) Versare il brodo bollente ed il midollo spezzettato; mescolare bene e cuocere per altri 9 min. a potenza medio-alta ( ); mescolare nuovamente a metà cottura.
- 4) Spegnerne il forno, unire lo zafferano, mescolare e terminare la cottura con altri 3 min. a potenza medio-alta ( ).
- 5) Prima di servire mescolare insaporendo con il resto del burro, il parmigiano e il sale. Lasciate riposare 2 min. prima di servire.

## **RISOTTO AI PORCINI**

### Ingredienti Procedimento

- 350g di riso
- 4 porcini
- ¼ di cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato

- 2 cucchiari di midollo di manzo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 0,75 l di brodo
- Parmigiano grattugiato
- 20g di burro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe

1) Pulire i funghi con uno straccio e uno spazzolino, senza bagnarli; quindi affettarli e riporli in una casseruola con la cipolla tritata e un po' d'olio; aggiungere il succo degli spicchi d'aglio e il vino.

2) Mescolare delicatamente e cuocere a potenza medio-alta ( ) per 2 min.

3) Aggiungere il riso, il brodo bollente e il midollo; mescolare salare e pepare.

4) Cuocere a potenza medio-alta ( ) per 13 min., mescolando a metà cottura.

5) Al termine, lasciare riposare per 3 min. mescolando delicatamente, unite infine il burro e abbondante parmigiano grattugiato.

### **RISOTTO ALLE ZUCCHINE**

Ingredienti Procedimento

- 350 g di riso
- 5 zucchine di media grandezza
- ½ cipolla
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 0,55 l di brodo
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 30 g di burro
- 4 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva
- sale

1) Sbucciare e tritare la cipolla quindi versarla in un recipiente in pirex.

2) Passare le zucchine su una grattugia a fori larghi e aggiungerle alla cipolla con l'olio.

3) Coprire e lasciare cuocere nel forno alla potenza medio-alta ( ) per 3 min. mescolando a metà cottura.

4) Aggiustare di sale e aggiungere riso e brodo; mescolare e mettere a cuocere a potenza medio-alta ( ) per 12 min. mescolando a metà cottura.

5) Dopo aver spento il forno, unite anche il prezzemolo tritato, il burro ed il parmigiano grattugiato, rigirate e lasciate riposare per 1 min. prima di servire.

### **MINISTRA DI VERDURE**

Ingredienti Procedimento

- 2 pomodori
- 2 carote
- 1 zucchina
- ½ cipolla
- ¼ di finocchio
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- 1 cucchiaino di pomodoro concentrato

- 4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva

- sale

- pepe

1) Spuntare la zuccina e le carote, lavarle e tagliarle a dadini. Affettare l'aglio, la cipolla e il finocchio.

2) Mettere tutte le verdure in un contenitore in vetro e aggiungere l'olio, mescolare, e coprire facendo cuocere in forno per 7 min. a potenza medio-alta ( ) mescolando alcune volte.

3) Nel frattempo pelare i pomodori e tagliarli a dadini.

4) Diluire il concentrato di pomodoro in  $\frac{3}{4}$  di litro d'acqua portata a bollore e, trascorso il tempo di cottura previsto per le verdure, unirlo a queste nel contenitore in vetro.

5) Aggiungere pomodori, sale e pepe, e proseguire la cottura per 4 min., mescolando un paio di volte.

6) Infine, prima di portare in tavola, aggiungere alcune foglie sminuzzate di basilico fresco.

## **ZUPPA DI PESCE**

Ingredienti Procedimento

- 300 g di polpa d'aragosta

- 300 g di cozze

- 300 g di filetti di palombo

- 200 g di gamberetti sgusciati

- 300 g di passata di pomodoro

- 2 pomodori

- 2 carote

- 2 gambi di sedano

- 1 cipolla piccola

- 1 spicchio d'aglio

-  $\frac{1}{2}$  limone

- 1 busta di zafferano

-  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco secco

- 60 g di burro

- olio extravergine d'oliva

- sale

- pepe

1) in un recipiente dai bordi alti mettere tre cucchiari d'olio con la cipolla tritata, il sedano in dadini e le carote tagliate a strisciole.

2) Coprire e far cuocere per 7 min. a potenza medio-alta ( ) mescolando a circa metà cottura.

3) Aggiungere  $\frac{3}{4}$  di litro d'acqua bollente, la passata di pomodoro, i due pomodori fatti a pezzetti, il vino,  $\frac{1}{2}$  limone tagliato a fettine sottili, l'aglio schiacciato, il burro, sale, pepe e lo zafferano.

4) Mescolare delicatamente, coprire e cuocere a potenza medio-alta ( ) per circa 25 min., mescolando per quattro volte durante la cottura.

5) Unire il pesce, la polpa d'aragosta, i gamberetti e le cozze. Far cuocere per 5 min. a potenza medio-alta ( ).

6) Lasciare riposare per 2 min. e servire con crostini di pane sfregati con aglio fresco.

## **MACCHERONI RUSTICI ALLA PANCETTA**

### **Ingredienti Procedimento**

- 350 g di maccheroni
- 300 g di polpa di pomodoro tritata
- 100 g di pancetta affumicata
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale
- peperoncino rosso

1) Tritare la pancetta e l'aglio e porli in un recipiente di pirex, aggiungendo l'olio, un pezzetto di peperoncino a piacere e la polpa di pomodoro tritata.

2) Coprire e mettere in forno a potenza medio-alta ( ) per 6 min. mescolando a metà cottura. Fare riposare in forno per un minuto.

3) Nel frattempo cuocere la pasta nel modo tradizionale. Quando è pronta, scolarla, versarla in una terrina e condirla con il sugo della pancetta.

## **GNOCCHI DI PATATE**

### **Ingredienti Procedimento**

- 800 g di patate farinose
- 2 uova
- salvia
- farina
- parmigiano grattugiato
- 60 g di burro
- sale
- pepe

1) Dopo aver lavato le patate, lessarle in poca acqua per 10 min. a potenza medio-alta ( ), girandole a metà cottura.

2) Scolarle e sbucciarle mentre sono ancora calde, quindi passarle nello schiacciapatate e, in una terrina, unirle alle uova intere usando un po' di farina per legare il composto.

3) Salare e lavorare fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Formare tanti rotoli grossi quanto una carota e tagliarli a pezzi di circa 3 cm.

4) Passare i pezzetti d'impasto uno per volta sul rovescio di una grattugia premendoli leggermente con un dito per dar loro la tipica forma.

5) In una pentola portare a ebollizione un litro e mezzo di acqua sul fornello a gas e gettarvi gli gnocchi. Mano a mano che vengono a galla prelevarli con un colino.

6) In una pirofila fare rosolare il burro con la salvia per 3 min., unire gli gnocchi, abbondante parmigiano, pepare e servire.

Secondi piatti

## **Carni**

### **a pezzi non disossato o intero**

da 1Kg 20min. Ungere prima di infornare; proteggere le ali con alluminio; rigirare a metà cottura e togliere l'alluminio; 5 min. di riposo coperto.

### **cosce**

7 min.

### **Pollo e tacchino ali**

6 min. Disporre la parte più sottile all'interno e girare a metà cottura

**petto di pollo**

7 min. Coprire con pellicola trasparente; girare a metà cottura

**Fettine di tacchino**

2 min. e 30

sec.

Ungere leggermente e girare a metà cottura; 30 sec.di riposo

**Coniglio Arrosto a pezzi**

14 min. Girare a metà cottura; 3 min. di riposo coperto

**Arrosto 1 Kg**

10 min. Ungere con olio; girare a metà cottura; 2 min. di riposo.

**Bistecca 250 g.**

1 min. e 30

sec.

Ungere leggermente; 1 min. di riposo

**Manzo Costoletta 800 g**

8 min. Girare a metà cottura; 3 min. di riposo

**Costata 400 g**

1 min. e 40

sec.

Girare dopo 1 min; 1 min. di riposo

**Arrosto 1 Kg**

23 min. Girare a metà cottura; 4 min. di riposo coperto

**Vitello Costoletta 350 g**

3 min. Girare a metà cottura; 1 min. di riposo coperto

**Scaloppine 250 g**

2 min. Girare a metà cottura; 1 min. di riposo coperto.

**Maiale**

Arrosto 1 Kg

24 min. Girare a metà cottura; 5 min. di riposo coperto

**Costoletta 250 g**

2 min. Girare a metà cottura; 1 min. di riposo coperto

**Agnello**

Arrosto a pezzi 800 g

15 min. Girare a metà cottura; 3 min. di riposo coperto

**Costoletta 250 g**

1 min. e 30

sec.

Girare dopo 1 min.;1 min. di riposo coperto

**BOLLITO CON SALSA**

Ingredienti Procedura

- 800 g di carne di manzo
- 20 cetriolini sottaceto
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 ciuffo di crescione
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di rafano tritato

- 1 tazza di maionese

- sale

1) In una casseruola di pirex con bordi alti sistemare la carne, la cipolla nella quale avrete inserito i chiodi di garofano, la carota, il sedano e tre tazze d'acqua.

2) Coprire e cuocere a potenza medio-alta ( ) per 15 min.

Girare la carne, aggiungere sale e coprire di nuovo, proseguire la cottura a potenza media ( ) per 30 min., rigirando la carne ogni 10 min. durante la cottura.

3) Fare riposare per 10 min.

4) Preparare nel frattempo la salsa, incorporando alla maionese il rafano, unire poi un trito finissimo di capperi, cetriolini, prezzemolo e crescione.

5) Servire con la salsa e con patate bollite.

## **HAMBURGER AL POMODORO**

Ingredienti Procedura

- 4 hamburger di media grandezza

- 4 pomodori maturi e sodi

- 1 spicchio d'aglio

- origano

- 4 cucchiari di olio extravergine

d'oliva

- sale

- pepe

1) Utilizzando un pennellino ungere gli hamburger con l'olio e metterli in un recipiente di pirex

2) Farli cuocere in forno a potenza medio-alta ( ) per 5 min. girandoli a metà cottura

3) Unire l'aglio sbucciato e tritato, i pomodori puliti, pelati e sminuzzati, l'origano, sale e pepe e fare cuocere per altri 4 min.

4) Lasciare riposare per 2 min.

## **ROASTBEEF**

Ingredienti Procedura

- 1 lombata di manzo 800 g

- 1 spicchio d'aglio

- 1 rametto di rosmarino

- olio extra vergine d'oliva

- sale

- pepe

1) Fare scaldare in un piccolo recipiente due cucchiari d'olio con il rametto di rosmarino e lo spicchio d'aglio schiacciato, per 1 min. a potenza medio-alta ( ) .

2) Sistemare la carne in una pirofila non troppo larga e bagnarla con l'olio scaldato, eliminando lo spicchio d'aglio e il rosmarino.

3) Cuocere a potenza medio-alta ( ) per 8 min.

## **Pesci**

**Trota 300 g**

4 min. e 30 sec. Ungere leggermente; girare a metà cottura; 2 min. di riposo

**Sogliola intera 500 g**

4 min. Togliere la pelle, ungere leggermente; girare a metà cottura; 1 min. di riposo

### **Filetti di sogliola**

3 min. In teglia con della panna e coperti

### **Triglia 350 g**

3 min. Riscaldare la griglia; girare dopo 2 min.; 1 min. e 30 sec. di riposo

### **Salmone a fette 200 g**

2 min. Ungere con un filo d'olio e bagnare con 1 cucchiaino di vino bianco; avvolgere in carta da forno; girare a metà cottura; 1 min. di riposo.

### **Nasello 300 g**

4 min. Girare a metà cottura

### **Merluzzo 250 g**

5 min. Ungere con un filo d'olio e bagnare con 1 cucchiaino di vino bianco; avvolgere in carta da forno; girare a metà cottura; 2 min. di riposo.

### **Sgombro 350 g**

7 min. Girare a metà cottura.

## **TROTE AL CARTOCCIO**

Ingredienti Procedura

- 4 trote salmonate di media grandezza

- 2 scalogni

- 2 cucchiaini di erbe aromatiche tritate

- un pizzico di zafferano

- 1 limone

- 4 cucchiaini di vino bianco secco

- 60 g di burro

- pepe

1) Pulire lavare ed asciugare le trote, condirle con un po' di pepe e appoggiarle su un foglio di carta da forno.

2) In ogni cartoccio aggiungere due fette di limone private della scorza, mezzo scalogno tritato, un po' di burro, un pizzico di erbe aromatiche e un cucchiaino di vino bianco.

3) Chiudere i cartocci, appoggiarli su un piatto in vetro e mettere il forno a potenza medioalta ( ) per 7 min.

4) Estrarre le trote e il limone dai cartocci e raccogliere il sugo di cottura.

5) Frullare il sugo assieme al burro rimasto e allo zafferano, in modo da ricavare una salsa piuttosto spumosa.

6) Mettere le trote in piatti singoli e coprirli con la salsa allo zafferano, accompagnare con zucchine trifolate o con spinaci saltati nel burro.

## **SALMONE DI TAFFÈ**

Ingredienti Procedimento

- 4 fette di salmone

- 100 g di mascarpone

- 10 olive verdi snocciolate

- 1 limone

- 1 mazzetto di crescione

- burro

- sale

- pepe

1) Scaldare la griglia del forno a microonde per 3 min. alla massima potenza ( ).

2) Deposare a cerchio le 4 fette di salmone con un fiocco di burro su ognuna.



- 3) Fare cuocere per 3 min. a potenza media ( ).
- 4) Rigarare le fette, salarle e peparle, proseguire la cottura per altri 3 min. lasciando riposare poi per 1 min.
- 5) Sistemare le fette su un piatto da portata, irrorarle con succo di limone, ricoprirle con il mascarpone e le olive tagliuzzate grossolanamente.
- 6) Decorare infine con fogliette di crescione

### **SEPIE IN UMIDO**

Ingredienti Procedimento

- 800 g di seppie tagliate ad anelli
- 200 g di passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

- 1) Lavare le seppie sotto l'acqua fredda, lasciarle sgocciolare e versarle in un tegame di porcellana, aggiungendo l'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato.
- 2) Mettere il coperchio e far cuocere a potenza medio-alta ( ) per 5 min.
- 3) Trascorso il tempo previsto, aggiungere la passata di pomodoro, insaporire con sale e pepe, mescolare e rimettere il coperchio e proseguire la cottura per altri 10 min. a potenza media ( ).
- 4) Lasciare riposare per 2 min. a forno spento e servire in tavola con crostini di pane leggermente tostato.

### **TRIGLIE INCARTATE**

Ingredienti Procedimento

- 4 triglie
- 2 cucchiari di mandorle in scaglie
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

- 1) Pulire, lavare e asciugare le triglie. Salarle e peparle internamente, quindi stendere ogni triglia su un foglio di carta da forno
- 2) Cospargere sui pesci i semi di coriandolo, le scaglie di mandorle e irrorare con un filo d'olio, Chiudere il foglio di carta i modo da ottenere dei cartocci ben chiusi.
- 3) Sistemarli in un piatto e cuocere a potenza medio-alta ( ) per 8 min., girandoli a metà cottura.
- 4) Lasciare riposare per 5 min. e servire con spinaci.

### **Verdure**

#### **Asparagi 500g**

10 min. Con 1 tazza d'acqua; coperti; 2 min. di riposo.

#### **Carciofi**

15 min. Coperti; 5 min. di riposo

#### **Carote**

11 min. Tagliate a fette con 1 tazza d'acqua e un po' di burro; 2 min. di riposo

#### **Cavolfiore 500g**

10 min. intero

8 min. a pezzi

2 min. di riposo

**Champignon 300g**

3 min. Affettare i funghi più grandi e aggiungere olio e limone; coprire con pellicola trasparente; 2 min. di riposo

**Cipolle**

7 min. Intere o a pezzi; senza acqua e coperte; 2 min. di riposo.

**Fagioli freschi 500g**

9 min. Coperti con mezza tazza d'acqua; 2 min. di riposo.

**Fagiolini 500g**

7 min. Coperti con 1 tazza d'acqua; 2 min. di riposo.

**Finocchi 2 p.zi**

11 min. Tagliati a fettine con un po' d'olio; 3 min. di riposo.

**Melanzane**

6 min. Intere: bucherellare la buccia e girare a metà cottura.

A fette: aggiungere un po' d'olio e coprire.

3 min. di riposo

**Patate intere 100g**

8 min. Bucare la buccia e coprire con pellicola trasparente; 4 min. di riposo.

**Piselli 500g**

10 min. Coperti con 1 tazza d'acqua e un po' di burro; 2 min. di riposo.

**Pomodori**

10 min. Tagliati a metà, bagnarli con poca acqua e olio; 5 min. di riposo.

**Porri**

10 min. A pezzi con pochissima acqua e un po' d'olio; 2 min. di riposo.

**Sedano 1 cespo**

8 min. Tagliato a pezzi, con un po' d'acqua e olio; 3 min. di riposo.

**Spinaci**

4 min. Leggermente umidi; 2 min. di riposo.

Verze 1 cespo 12 min. A fette o a foglie separate, coperta, con 1 tazza d'acqua; 4 min. di riposo.

**Zucchine**

7 min. A fettine, coperte con un po' d'olio; 1 min. di riposo.

## **TORTINO DI MELANZANE**

### Ingredienti Procedimento

- 500 g di melanzane piccole
- 200 g di scamorza
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 tazza di passata di pomodoro
- basilico
- pangrattato
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

- 1) Tagliare le melanzane a fettine sottili lasciando loro la buccia, cospargerle di sale fino e posarle per una mezzora sopra un tagliere leggermente inclinato, in modo che si liberino dall'acqua amarognola.
- 2) Nel frattempo tagliare a dadini la scamorza e ungere con un po' d'olio extravergine d'oliva l'interno di una pirofila dai bordi alti.
- 3) Formare nella pirofila uno strato di melanzane, coprirlo con un po' di scamorza e qualche cucchiaino di parmigiano, stendere un velo di passata di pomodoro, qualche foglia di basilico, sale, pepe e olio.
- 4) Proseguire in questo modo formando vari strati fino all'esaurimento degli ingredienti.
- 5) Cospargere con abbondante parmigiano, un po' di pangrattato, fiocchetti di burro e ancora un po' di passata di pomodoro.
- 6) Coprire con la pellicola trasparente e cuocere a potenza medio-alta ( ) per 8 min.
- 7) Lasciare riposare per 5 min. e servire.

## **ZUCCHINE TRIFOLATE**

### Ingredienti Procedimento

- 500 g di zucchine
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di origano
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

- 1) Pulire le zucchine e tagliarle a rondelle sottili e regolari.
- 2) Preparare un battuto con l'aglio, il prezzemolo e l'origano e versarlo in una pirofila bassa e larga unendo le zucchine e due cucchiaiate d'acqua.
- 3) Mescolare delicatamente, coprire con pellicola trasparente; fare cuocere per 12 min. a potenza medio-alta ( ) mescolando le zucchine ogni 4 min.
- 4) Lasciare riposare per 4 min., quindi aggiustare di sale e pepe.

## **CAVOLINI DI BRUXELLES LIMONATI**

### **Ingredienti Procedimento**

- 600 g di cavolini di Bruxelles
- 1 limone
- 40 g di mascarpone
- 2 uova
- 40 g di burro
- sale
- pepe

- 1) Pulire i cavolini e inciderti alla base con un taglio a croce.
- 2) Sistemarli in una pirofila con il burro ed il succo di limone, coprire con la pellicola trasparente e cuocere per 15 min. a potenza medio-alta ( ).
- 3) Nel frattempo sbattere le uova in una terrina con il mascarpone.
- 4) Salare pepare e versare il composto sopra i cavolini una volta cotti.
- 5) Cuocere scoperto per 5 min. a potenza media ( ).mescolando durante la cottura.
- 6) Fare riposare per 2 min. dopo la cottura.

## **POLENTA**

### **Ingredienti Procedimento**

- 200 g di farina di mais
- $\frac{3}{4}$  di litro d'acqua
- sale

- 1) Fare scaldare l'acqua sul fuoco, in un recipiente capace e, prima che raggiunga l'ebollizione, unirvi un cucchiaino di sale e la farina di mais a pioggia,mescolando in continuazione.
- 2) Quando la farina è ben amalgamata, introdurre il recipiente nel forno a microonde e far cuocere a potenza medio-alta ( ) per 5 min.
- 3) Mescolare e proseguire la cottura a potenza media ( ) per 5 min.
- 4) Mescolare nuovamente e lasciare riposare per 2 min.

## **Dolci**

## **TORTA MARRON GLACÉ**

### **Ingredienti Procedimento**

- 160 g di farina
- 200 g di zucchero
- 200 g di burro
- 50 g di cacao amaro
- 50 g di fecola
- 1 tazzina di caffè
- 4 uova
- 1 busta di lievito in polvere
- 100 g di marron glacé spezzettati

- 1) Posizionare il burro in una terrina e passarlo alla massima potenza ( ) per un minuto in modo da ammorbidirlo.
- 2) Con l'aiuto di una frusta, lavorare il burro con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.
- 3) Quando avrà assunto la densità di una crema, unire poco alla volta, la farina, la fecola ed il cacao, mescolando.
- 4) Continuare a mescolare ed incorporare una alla volta le uova, poi il caffè ed infine il

lievito.

- 5) Quando il tutto sarà omogeneo e cremoso, versatelo in uno stampo rotondo da ciambella, ben imburrato e infarinato.
- 6) Livellare il composto e cuocere a potenza media ( ) per 12 min.
- 7) Alzare successivamente la potenza a livello medio-alto ( ) e cuocere per altri 7 min.
- 8) Lasciare riposare per 3 min., quindi togliere la torta dallo stampo e lasciarla raffreddare prima di cospargerla con i pezzi di marron glasé

## **CREME CAMEL**

Ingredienti Procedimento

- ½ litro di latte
- 100 g di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- 4 uova

- 1) Versare il latte in una pirofila e immergere il baccello di vaniglia; fare scaldare per 2 min. a potenza medio-alta ( ).
- 2) Sbattere bene le uova con lo zucchero in una terrina.
- 3) Mescolando unire poco alla volta il latte intiepidito dal quale sarà stata tolta la vaniglia.
- 4) Fare caramellare dentro uno stampo 2 cucchiari di zucchero con due cucchiari d'acqua a potenza medio-alta ( ) per 7 min. mescolando per due volte il composto durante l'operazione.
- 5) Versare nello stampo il latte con le uova e cuocere scoperto a potenza medio-alta ( ) per 5 min.
- 6) Coprire lo stampo con carta da forno e cuocere a potenza media ( ) per 5 min.
- 7) Fare raffreddare in frigorifero per 2 ore, oppure servire caldo.

## **CROSTATA INTEGRALE**

Ingredienti Procedimento

- 350 g di cracker integrali
- 40 gdi zucchero di canna
- 80 g diburro
- zabaione / crema / panna montata  
marmellata

- 1) Mettere il burro in uno stampo da torta e farlo ammorbidire alla potenza medio-alta ( ) per 1 min. Distribuirlo bene lungo le pareti della forma.
- 2) Unire la mistura formata dai cracker sbriciolati finemente e dallo zucchero, premendo bene il composto dentro lo stampo.
- 3) Mettere nel forno a potenza medio-alta ( ) per 1 minuto e mezzo.
- 4) Lasciare raffreddare,guarnire l'interno della crostata con zabaione, crema, panna montata o marmellata.

## ZABAIONE

### Ingredienti Procedimento

- 5 uova

- 1 tazzina di marsala dolce

- 40 g di zucchero

1) Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero in una terrina fino ad ottenere una crema densa e chiara.

2) Poco per volta, senza smettere di mescolare, aggiungere il marsala amalgamandolo bene.

3) Cuocere scoperto a potenza medio-alta ( ) per ½ minuto, quindi mescolare con vigore ottenendo una crema soffice e spumosa.

4) Ripetere la cottura per ½ minuto, mescolare ancora e cuocere nuovamente ripetendo le stesse operazioni per un totale di 2 min.

5) Servire in coppette accompagnato con savoiardi

## STRUDEL

### Ingredienti Procedimento

- 1 confezione di pasta sfoglia surgelata

- 500 g di mele

- 1 tazza scarsa di uva passa

- 1 tazzina di pinoli

- zucchero

- cannella in polvere

- 1 cucchiaino di semi di papavero

- pangrattato

- latte

- burro

1) Fare rosolare tre cucchiai di pangrattato nel burro per 3 min. a potenza medio-alta ( ).

2) Tagliare a fette sottili le mele.

3) Stendere la pasta molto sottile e distribuirvi le fettine di mele, il pangrattato, l'uva passa (fatta prima ammorbidire in acqua e scolata), i pinoli, la cannella in polvere, e un po' di zucchero.

4) Con delicatezza, arrotolare la pasta sfoglia e piegarla a ferro di cavallo; sistemarla sulla griglia rivestita con un foglio di carta da forno e spolverizzare con i semi di papavero quindi infornare.

5) Cuocere dopo aver coperto con un altro foglio di carta da forno a potenza medio-alta per 8 min.

6) Spennellare la superficie con poco latte.

7) Ricoprire e abbassare la potenza a livello medio-basso ( ) quindi cuocere per 10 min.

8) Lasciare riposare per 5 min.

## Charlotte

Difficoltà: difficile

Tempi: preparazione: 20 minuti - cottura: 30 minuti

Tuorli - 6

Farina - 80 g

Latte - 1/2 l

Zucchero - 200 g

Cacao amaro - 80 g

Scaldare il latte; quando inizia a bollire, spegnere il fornello.

Nel frattempo, in un pentolino che poi potrà essere messo a bagnomaria, lavorare a lungo i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Incorporare la farina, mescolata con il cacao, con l'aiuto di un colino mescolando continuamente con una frusta. Mettere il pentolino a bagnomaria e versare il latte ancora bollente molto lentamente, continuando a mescolare. La crema si deve addensare ma non deve assolutamente bollire. Al primo cenno di bollire, toglierla immediatamente dal fuoco.

Farla raffreddare mescolandola di tanto in tanto.

Suggerimenti

- La dose può essere utilizzata per farcire del pan di spagna oppure per riempire dei bignè o dei cannoncini.
- Usando meno farina, circa la metà, si può fare un ottimo dessert da servire in coppette (in questo caso gli ingredienti bastano per 6 coppette) accompagnandolo con dei biscotti.
- Per un prodotto più leggero si può usare la fecola di patate al posto di tutta la quantità di farina o della metà.
- Se la si preferisce più dolce, si può aumentare la dose di zucchero fino a 250 g.