

Ricettario

Prefazione

Qualche giorno fa, per la precisione il 15 febbraio, ho festeggiato i sei anni di attività. Dal 2011 ad oggi ho imparato tanto dal punto di vista sia professionale sia umano. Mi avete fatto studiare, investire, mettere in gioco, emozionare, ripagandomi di tutti gli sforzi fatti. E' giunto il momento di ringraziarvi.

Per farlo, ho preparato un ricettario che raccoglie le ricette più buone e sane che preferisco. E' una raccolta iniziata a sedici anni, quando ho cominciato a pasticciare ai fornelli, arricchita dalla conoscenza degli studi e dall'esperienza di questi sei anni di lavoro.

E' un ricettario che mi assomiglia. Nel selezionare le ricette, ho scelto gli ingredienti base della dieta mediterranea, come i legumi (di cui nel 2016 si è celebrato l'anno internazionale), il pesce, i formaggi freschi, gli ortaggi e la frutta, l'olio extravergine di oliva. Ho fatto un largo uso di spezie ed erbe aromatiche, attingendo anche alla tradizione orientale. Per arricchire i piatti, ho utilizzato molte varietà di semi oleaginosi.

Le parti di cui sono più fiera sono le ricette a base di uova, che troverete nella sezione "Secondi piatti", e quelle a base di frutta in guscio, alla sezione "Dessert": si tratta di ingredienti troppo spesso sottovalutati dal punto di vista nutrizionale o ritenuti difficili da cucinare. Con queste ricette potete sperimentarli e, magari, rivalutarli.

Il ricettario si compone di 54 ricette divise in 5 sezioni: finger foods, primi piatti, secondi piatti, contorni, dessert, bevande. Tutte le ricette sono corredate dall'illustrazione del piatto finito. Il download è gratuito.

Spero che il mio ricettario vi faccia compagnia in cucina per scoprire sapori insoliti e preparare pasti sani ed equilibrati.

Indice

<i>Finger foods</i>	<i>2</i>
<i>Primi piatti</i>	<i>9</i>
<i>Secondi piatti</i>	<i>21</i>
<i>Contorni</i>	<i>31</i>
<i>Dessert</i>	<i>37</i>
<i>Bevande</i>	<i>53</i>

FINGER FOODS



HUMMUS DI CECI

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di ceci secchi,
- 50 g di tahin,
- 50 g di olio extravergine di oliva,
- il succo di un quarto di limone,
- uno spicchio d'aglio,
- una foglia di alloro,
- un pizzico di sale,
- una puntina di curry.

Preparazione: lasciate i ceci in ammollo nell'acqua per 8-10 ore cambiando l'acqua due volte. Poi mettete a bollire i ceci nell'acqua con lo spicchio d'aglio e l'alloro. Quando sono cotti, scolateli tenendo da parte l'acqua di cottura e togliete l'alloro. Sbucciate i ceci e frullateli con il mixer o con il frullatore insieme a tutti gli ingredienti, aglio compreso. Poiché dovete ottenere un composto cremoso, aggiustate la consistenza del composto aggiungendo l'acqua di cottura dei ceci: io ne ho messo circa 200 ml.



BISCOTTINI SALATI AL TIMO

Ingredienti:

- 200 g di farina,
- 100 g di parmigiano grattugiato,
- 100 ml di olio di semi di arachide,
- 2 uova,
- sesamo e timo q.b.

Preparazione: fate l'impasto con olio, farina, parmigiano, un uovo intero e un tuorlo, stendetelo e fate i biscotti con una formina. Sbattete l'albume, spennellatelo sulla superficie dei biscotti e aggiungete i semi di sesamo e un pizzico di timo. Cuocete in forno a 180° per 15-20 minuti.



INVOLTINI DI ZUCCHINE E GAMBERETTI

Ingredienti:

- 2 zucchine,
- 70 g di Philadelphia,
- 15 gamberoni,
- semi di sesamo, semi di finocchio, semi di papavero q.b.,
- mentuccia,
- sale q.b.

Preparazione: tagliate le zucchine a fettine nel verso della lunghezza, bollitele per 5 minuti e passatele sulla griglia per 2 minuti. Dopo averle tolte dal fuoco, spalmate sopra il Philadelphia (o anche del caprino). Arrotolate, mettete sopra i gamberoni bolliti e decorate: su alcuni involtini mettete semi di sesamo tostati, su altri semi di finocchio e mentuccia, su altri ancora semi di papavero.



FRITTATINE DI ZUCCHINE

Ingredienti:

- 2 zucchine,
- un uovo,
- 100 g di pangrattato,
- un cucchiaio di formaggio grattugiato,
- un quarto di cipolla,
- pepe nero q.b.

Preparazione: tagliate a julienne le zucchine, sbattete l'uovo, aggiungete la cipolla tagliata finemente, il pangrattato, il formaggio grattugiato e una spolverata di pepe. Mescolate. Con le mani formate delle polpettine schiacciate e cuocete in forno per 16-18 minuti a 180 gradi.



PESTO DI PREZZEMOLO

Ingredienti:

- 2 uova,
- un ciuffo grande di prezzemolo,
- 4 alici sott'olio,
- 100 ml di acqua,
- un cucchiaino di capperi,
- una noce di mollica di pane bagnata nell'aceto di vino,
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lessate le uova facendole bollire per 8 minuti, sgusciatele e ricavatene i tuorli. Frullate con il mixer il prezzemolo, le alici, i capperi, il pane, l'olio e l'acqua, fino ad ottenere una crema. Buono sul pane o come condimento della pasta o come salsa di accompagnamento per secondi piatti a base di pesce.



PESTO DI FAVE

Ingredienti:

- 150 g di fave fresche,
- 75 g di pecorino grattugiato,
- 30 ml di olio extravergine d'oliva,
- uno spicchio d'aglio,
- 3 foglioline di mentuccia.

Preparazione: frullate tutti gli ingredienti nel frullatore o con il mixer fino ad ottenere una crema. Ottimo su pane fresco o bruschette o anche per condire una pasta fredda.



PESTO DI PEPERONI

Ingredienti:

- 600 g di peperoni rossi,
- 50 g di parmigiano grattugiato,
- 50 g di pinoli,
- 50 g di mandorle,
- 30 ml di olio extravergine d'oliva.
- 20 g di basilico,
- mezzo spicchio d'aglio,
- sale q.b.

Preparazione: fate appassire i peperoni a 220 gradi per 20 minuti, chiudeteli in un sacchetto di plastica per alimenti per 15 minuti e poi spellateli. Frullate tutti gli ingredienti nel mixer fino ad ottenere una crema di consistenza omogenea. Il pesto di peperoni è ottimo per condire la pasta o la pizza o un contorno di verdure estive miste.

PRIMI PIATTI



MINESTRA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone:

- mezzo chilo di pomodori pelati,
- 200 g di farro perlato,
- 200 g di fagioli secchi,
- 2 carote, 2 coste di sedano, 2 cipolle,
- una patata grande,
- 4 cucchiaini da tavola di olio extravergine d'oliva,
- sale, pepe e peperoncino q.b.

Preparazione: mettete in ammollo i fagioli in 600 ml di acqua. Trascorse 10 ore, scolate l'acqua di ammollo, mettete 3 litri di acqua pulita e cuocete i fagioli. A parte tritate le cipolle e rosolatele nell'olio, unite il pomodoro e le verdure tagliate a pezzetti. Fate bollire per 15 minuti sfumando di tanto in tanto con un mestolo del brodo dei fagioli. Unite il composto ottenuto ai fagioli e fate cuocere per altri 45 minuti. Aggiungete le spezie e continuate la cottura per 30 minuti a fuoco lento mescolando. A cottura quasi ultimata, aggiungete il farro e fate cuocere per 20 minuti.



FARROTTO ALLA VERZA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di farro perlato,
- 2 cipolle,
- 2 carciofi,
- mezza verza,
- un cucchiaino di semi di finocchio,
- un cucchiaino di tahin,
- 4 cucchiiai di olio extravergine d'oliva,
- sale e acqua q.b.

Preparazione: mettete a cuocere in una padella le cipolle tagliate, i carciofi puliti e tagliati, la verza fatta a strisce, i semi di finocchio, il tahin, l'olio e il sale. Aggiungete un po' d'acqua man mano che la cottura va avanti. A parte lessate il farro per 20 minuti, scolatelo e mischiatelo al composto di verdure. Ripassate in padella mescolando per 2-3 minuti, in modo che il composto si leghi al farro.



GNOCCHI DI SPINACI

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di spinaci freschi,
- 300 g di ricotta,
- 4 uova,
- 40 g di parmigiano,
- 90 g di farina,
- noce moscata grattugiata,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: pulite gli spinaci, lavateli e cuoceteli in una padella per 10 minuti. Scolateli, fateli raffreddare e strizzateli. Tritateli con un coltello e aggiungete la ricotta, le uova, il sale, il pepe, la noce moscata e il parmigiano. Impastate e aggiungete la farina per far rapprendere l'impasto. Fate delle striscioline di pasta e formate degli gnocchetti passandoli nelle mani infarinate. Cuocete in abbondante acqua, scolando quando saranno tornati a galla. Condite con un pesto semplicissimo fatto frullando un ciuffo di spinaci, un po' di cipolla e un filo d'olio.



MINESTRA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta formato piccolo,
- 500 g di zucca,
- mezzo litro di acqua,
- una cipolla,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- 2 cucchiaini di grana grattugiato.

Preparazione: pulite la zucca eliminando la buccia, la parte interna filamentosa e i semi, lavatela e tagliatela a dadini. Cuocetela a fuoco lento per 20 minuti circa, in mezzo litro di acqua con la cipolla. Filtrate il brodo tenendo da parte la zucca, portatelo a ebollizione e cuocete la pastina. A parte frullate la zucca. Quando la pastina sarà cotta, aggiungete la purea di zucca e condite con l'olio a crudo e il formaggio.



VELLUTATA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

- mezzo litro di brodo vegetale,
- 400 g di patate,
- 300 g di zucca,
- 200 g di pane,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- 2 cucchiaini di curry,
- 2 chiodi di garofano,
- sale q.b.

Preparazione: mettete a bollire patate e zucca a cubetti nel brodo aromatizzato con i chiodi di garofano. A cottura ultimata, frullate con il mixer fino ad ottenere una crema, salate e aggiungete il curry. A parte, tagliate del pane a cubetti e abbrustolite in forno. Impiattate stendendo la vellutata sotto e i crostini sopra. Condite con l'olio a crudo.



VELLUTATA DI CAVOLFIORE CON PESTO AL PREZZEMOLO

Ingredienti per 4 persone:

- un cavolfiore piccolo,
- cinque patate medie,
- mezzo litro di brodo vegetale,
- 200 g di pane integrale,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- sale q.b.

Per il pesto al prezzemolo, vedi la sezione "Finger foods".

Preparazione: in una pentola mettete a bollire per 40 minuti il cavolfiore e le patate nel brodo. Tagliate il pane a cubetti e mettetelo in forno ad abbrustolire. A cottura ultimata, con il mixer frullate le patate, il cavolfiore, la carota, il sedano e la cipolla, aggiustando di sale. Componete il piatto mettendo alla base la crema di ortaggi, un giro di pesto al prezzemolo e in cima i crostini di pane.



ZUPPA DI CECI E CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di ceci secchi,
- 20 castagne,
- 100 g di funghi porcini,
- 200 g di pane raffermo,
- brodo vegetale preparato con carota, sedano, cipolla e alloro,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- Sale q.b.

Preparazione: sbucciate le castagne e fatele bollire in acqua non salata per 10 minuti. Poi prendete il brodo, mettete i funghi porcini tritati grossolanamente, i ceci precedentemente tenuti in ammollo nell'acqua e fate cuocere per 40 minuti. Aggiungete le castagne e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Fate abbrustolire il pane tagliato a dadini in forno per 5 minuti. Impiattate la zuppa mettendo sopra i crostini di pane, e condite con l'olio.



POLENTA CON I MOSCARDINI

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di moscardini (o calamaretti),
- 320 g di farina di mais,
- 250 g di pomodorini,
- 10 olive nere,
- un cucchiaino di capperi,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- uno spicchio d'aglio,
- pepe q.b.

Preparazione: pulite i moscardini e metteteli in una padella insieme a pomodorini, capperi dissalati, olive e olio extravergine di oliva. Fate cuocere in padella con il coperchio a fiamma bassissima. Prepare la polenta seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Distribuite la polenta nel piatto, condite con il composto e spolverate con una macinata di pepe.



CARBONARA DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta,
- 4 zucchine,
- una cipolla,
- una carota,
- mezzo peperone,
- una foglia di cavolo,
- 2 uova,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva q.b.
- acqua, sale, noce moscata q.b.

Preparazione: lavate e affettate sottilmente le verdure, fatele poi saltare in padella con l'olio e salatele. Fatele stufare per un quarto d'ora coprendo con un coperchio. Nel frattempo cuocete la pasta e sbattete le uova con un pizzico di noce moscata. Quando la pasta sarà cotta, scolatela e versatela nella padella con le verdure. Aggiungete le uova sbattute, mescolate e fate cuocere per due minuti a fuoco moderato.



QUATTRO VARIANTI DI PARMIGIANA DI MELANZANE

La parmigiana di melanzane è ottima per pranzare fuori casa: con l'aggiunta di pane, diventa un piatto unico. In queste righe, vi propongo delle varianti insolite di parmigiana di melanzane. In tutte le ricette, le melanzane si possono sostituire con le zucchine.

In alto a sinistra: involtini di melanzane grigliate ripieni di ricotta fresca o caprino con sugo di pomodoro.

In alto a destra: parmigiana tradizionale con melanzane grigliate o fatte appassire in forno.

In basso a sinistra: misto di pomodoro a cubetti e melanzane grigliate con ciliegine di mozzarella.

In basso a destra: involtini di melanzane grigliate con ripieno di mozzarella.

Vi suggerisco una quinta opzione: involtini di melanzane grigliate con sopra pomodoro e scaglie di ricotta salata.



COUS COUS SPEZIATO

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di cous cous,
- un mazzetto di basilico,
- mezzo cucchiaino di alloro secco macinato,
- mezzo cucchiaino di cumino,
- 2 spicchi d'aglio,
- dado vegetale senza glutammato,
- 4 cucchiiai di olio extravergine d'oliva,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: preparate il cous cous come indicato sulla confezione. Nella parte inferiore della couscoussiera mettete 2 cucchiiai d'olio, il dado, il cumino, l'alloro, l'aglio spellato e schiacciato e un litro d'acqua. Salate e pepate. Portate a ebollizione, fate cuocere per 10 minuti, aggiungete il mazzetto di basilico e continuate la cottura per altri 10 minuti. Disponete il cous cous sul piatto di portata e bagnatelo con il brodo profumato.



VELLUTATA DI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- un peperone rosso,
- un peperone giallo,
- 5 patate medie,
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro,
- brodo vegetale q.b.,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- un cucchiaino di parmigiano.

Preparazione: mettete i peperoni ad appassire in forno per 30 minuti a 220 gradi, poi privateli della pelle. Nel frattempo lessate le patate per 30 minuti e sbucciatele. Frullate peperoni e patate con l'olio, il parmigiano e la passata di pomodoro. Se necessario, aggiustate la consistenza con un po' di brodo vegetale. Accompagnate con dei crostini di pane.

SECONDI PIATTI



SCALOPPINE DI POLLO ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo,
- il succo di un'arancia,
- farina di tipo 0 q.b.,
- mezzo bicchiere di vino bianco,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- sale q. b.

Preparazione: infarinate e salate le scaloppine. Scaldate l'olio in una pentola antiaderente, metteteci le scaloppine, fatele dorare e sfumate con il vino a fuoco vivo. Quando il vino sarà evaporato, versate il succo d'arancia, coprite con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti finché la salsina sarà diventata densa. Impiattate e decorate a piacere con fettine di arancia.



CROCCHETTE DI POLLO

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo,
- un uovo,
- pangrattato q.b.,
- semi di sesamo q.b.,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- sale q.b.

Preparazione: rompete e sbattete l'uovo e a parte tagliate il petto di pollo a spezzatino. Immergete la carne nell'uovo sbattuto, mescolate e aggiungete il pangrattato e i semi di sesamo che gli danno un sapore grintoso. Mettete su una teglia da forno foderata con la carta forno, aggiungete l'olio e fate cuocere in forno a 180° per 20 minuti.



INSALATA DI POLPO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 polpo di 1 kg,
- 250 g di ceci bolliti,
- mezza cipolla,
- 4 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva,
- mezzo bicchiere di vino bianco,
- mezzo bicchiere di aceto di vino,
- succo di mezzo limone,
- una foglia di alloro e un ciuffo di prezzemolo,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: lavate il polpo. In una pentola mettete acqua, aceto, vino e sale e fate bollire. Quando l'acqua bolle, immergete il polpo e lasciate cuocere per 40 minuti. Lasciate il polpo nella sua acqua fino a che non sarà diventato tiepido. Nel frattempo sciacquate i ceci, sbollentateli con una foglia di alloro e dopo 15 minuti scolateli.

Scolate il polpo, togliete la cartilagine esterna e tagliatelo a tocchetti di 1 cm. Unite i ceci e la cipolla tritata finemente. Con il mixer preparate una salsa con succo di limone, olio, sale, pepe nero e prezzemolo. Condite il polpo e i legumi con la salsa.



NASELLO CON OLIVE E MAGGIORANA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di filetti di nasello,
- 2 cucchiaini di sugo di pomodoro,
- 2 cucchiaini di olive nere,
- un cucchiaino di capperi dissalati,
- uno spicchio d'aglio,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- maggiorana q.b.

Preparazione: mettete in una padella olio, aglio, olive, capperi e fate soffriggere. Togliete l'aglio quando è dorato e aggiungete il sugo di pomodoro. Mettete i filetti di nasello, fate cuocere per una decina di minuti finché il pesce non sarà cotto e il sugo rappreso. Alla fine aggiungete qualche rametto di maggiorana.



SEPPIE RIPIENE DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di seppie (o calamari),
- 500 g di fagiolini,
- 1 kg di verza,
- 500 g di mollica di pane,
- 300 ml di passata di pomodoro,
- uno spicchio d'aglio,
- il succo di un limone,
- un ciuffo di prezzemolo,
- 4 cucchiaini da tavola di olio extravergine di oliva.

Preparazione: mettete a lessare le verdure, scolatele bene e frullatele in un frullatore con la mollica di pane, l'olio, il peperoncino, l'aglio, il sale e un po' di succo di limone. Al termine aggiungete il prezzemolo e amalgamate senza frullare. Dopo aver pulito le seppe, riempiatele con un cucchiaino e chiudetele con degli stuzzicadenti. Mettetele in una teglia foderata con la carta forno e cospargetele con la passata di pomodoro. Fate cuocere in forno a 170° per 20 minuti.



BURGER DI PESCE

Ingredienti per 4 burger:

- 200 g di salmone,
- 200 g di merluzzo,
- 2-3 cucchiaini di pangrattato,
- un uovo,
- una puntina d'aglio,
- prezzemolo tritato finemente,
- sale q.b.

Preparazione: tritate il pesce e impastatelo con gli altri ingredienti. Fate riposare il composto in frigo per mezz'ora. Togliete dal frigo, formate quattro burger e cuoceteli in padella con un filo d'olio.



SFORMATO DI ZUCCA GRATINATA E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di zucca tagliata a fette di 1 cm,
- 300 g di ricotta,
- 150 g di pangrattato,
- 100 g di olive nere denocciolate,
- 70 g di parmigiano grattugiato,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: in una ciotola unite pangrattato, parmigiano, sale e pepe. Prendete la zucca precedentemente pulita e tagliata, mettetela in un'altra ciotola, unite l'olio e mescolate fino a che la zucca non risulterà oleata in modo omogeneo. Ricoprite il fondo di una teglia con carta forno e adagiatevi il primo strato di zucca. Cospargete con la metà del composto preparato in precedenza e sopra ancora tutta la ricotta con una macinata di pepe. Concludete con il secondo strato di zucca, cospargete con il composto rimasto e coprite con le olive e una spolverata di pangrattato. Cuocete in forno a 180° per 45 minuti.



BURGER DI SPINACI ED EMMENTHAL

Ingredienti per 4 hamburger:

- 500 grammi di spinaci,
- 100 g di emmenthal a cubetti,
- un uovo,
- parmigiano grattugiato q.b.,
- pangrattato q.b.
- sale, pepe e noce moscata q.b.

Preparazione: cuocete gli spinaci in padella con la cipolla e un filo d'olio. Metteteli nel mixer con l'uovo, le spezie, il parmigiano e frullate. Aggiustate di consistenza con il pangrattato. Unite l'emmenthal e formate delle polpette schiacciate. Cuocete le polpette in padella finché il formaggio si sarà scaldato e mangiate i burger caldi.

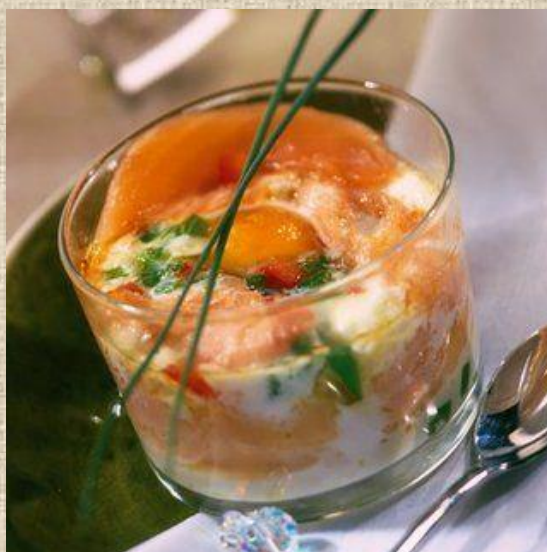


UOVA AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

- 8 uova,
- 500 g di pomodori,
- una cipolla,
- uno spicchio d'aglio,
- un cucchiaino di curry in polvere,
- mezzo cucchiaino di cumino,
- 4 cucchiiai di olio extravergine d'oliva,
- sale e succo di limone q.b.

Preparazione: mettete a bollire le uova per 8 minuti. Nel frattempo tritate cipolla e aglio e fateli appassire in una padella con l'olio. Aggiungete il curry e dopo 2-3 minuti i pomodori spellati e tritati finemente. Aggiustate con un pizzico di sale, acqua e qualche goccia di succo di limone. Continuate la cottura per 5 minuti. A parte tagliate la uova a metà nel senso della lunghezza e mettetele nel sugo. Ottime accompagnate con del riso cotto a parte.



UOVA IN COCOTTE AL SALMONE

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di salmone affumicato,
- 100 g di ricotta,
- 4 uova,
- qualche ciuffo di aneto,
- olio extravergine di oliva q.b.,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: tagliate il salmone affumicato a striscioline sottili, mettetelo in una ciotola, aggiungete i rametti di aneto e la ricotta e amalgamate bene gli ingredienti. Con l'olio ungete 4 cocotte da forno (o coppette di vetro da gelato o scodelline monoporzione di alluminio), ponetevi il composto e fate un piccolo incavo al centro con il dorso di un cucchiaino. Mettete un uovo sopra il composto facendo attenzione a non romperlo, uno per cocotte. Riempite una teglia da forno di acqua bollente fino a metà, ponetevi all'interno le cocotte e infornate a 180° per 15 minuti.

CONTORNI

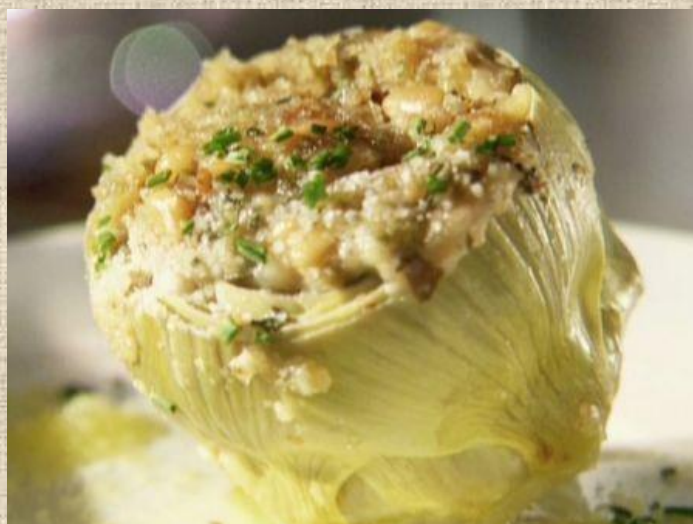


POMODORI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone:

- 8 pomodori,
- 100 g di pane raffermo,
- uno spicchio d'aglio,
- 3 alici sott'olio,
- 20 g di capperi dissalati,
- un ciuffo di prezzemolo,
- 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva.

Preparazione: scavate i pomodori conservando la polpa, e lasciateli distesi per una decina di minuti con la parte scavata rivolta sulla carta assorbente, in modo che non verranno bagnati. Preparate la farcitura dei pomodori con la loro polpa, il pane, le alici, i capperi, l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritati. Farcite i pomodori con il composto. Fate cuocere in forno a 180° per 15-20 minuti.



CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi,
- 2 cucchiaini di pangrattato,
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato,
- 2 spicchi d'aglio,
- un ciuffo di prezzemolo,
- succo di un limone,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- sale e acqua q.b.

Preparazione: togliete ai carciofi le foglie più esterne e privateli delle punte. Lavateli e lasciateli in ammollo in acqua e limone per 10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e il prezzemolo. Poi mescolate aglio, prezzemolo, parmigiano e pangrattato amalgamando con poco olio e un pizzico di sale. Togliete i carciofi dall'acqua e lasciateli asciugare, poi allargate le foglie e riempiteli con l'impasto. Disponete i carciofi ripieni uno accanto all'altro in una teglia mettendo un dito d'acqua sul fondo e un filo d'olio, e salate. Fate cuocere sul fornello; quando l'acqua avrà cominciato a bollire, coprite con carta d'alluminio e lasciate cuocere a fuoco molto lento per mezz'ora.



PARMIGIANA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

- metà zucca,
- 200 g di passata di pomodoro,
- 7 sottilette,
- pangrattato q.b.,
- 2 foglie di basilico,
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- pepe nero e sale q.b.

Preparazione: pulite la zucca e tagliatela a fette molto sottili. Prendete una teglia da forno, foderatela con carta forno e coprite con le fette di zucca. In una ciotola, mischiate la passata di pomodoro con pangrattato, sale, pepe, basilico, olio. Cospargete lo strato di zucca con il composto e ancora sopra mettete uno strato di sottilette; continuate con un altro strato di zucca, di pangrattato e così via fino a quando gli ingredienti non saranno finiti, terminando con il pangrattato. Coprite la teglia con l'alluminio e mettete in forno a 180° per 40 minuti. Durante gli ultimi 5 minuti di cottura, togliete l'alluminio e azionate la funzione grill, in modo che il pangrattato formerà una crosticina. Servite tiepida.



INSALATA DI CECI E FETA

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di ceci secchi,
- 240 g di feta,
- 10 g di semi di cumino,
- 2 cucchiaini di olive nere,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- aceto di vino rosso,
- aglio e cipolla q.b.

Preparazione: mettete in ammollo i ceci in 600 ml di acqua per 8 – 10 ore. Scolateli, aggiungete acqua pulita e fate cuocere per un'ora. Al termine scolateli di nuovo e conditeli con feta tagliata a cubetti, olive, semi di cumino e olio. Aggiungete aglio, cipolla e aceto a vostro piacimento.



INSALATA DI ARANCE E NOCI

Ingredienti per 4 persone:

- 2 finocchi grandi,
- un'arancia,
- mezza cipolla,
- 40 g di noci (peso sgucciate),
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- semi di finocchio q.b.,
- sale q.b.

Preparazione: pulite i finocchi e tagliateli. Sbucciate l'arancia e tagliatela a cubetti. Pulite la cipolla e tagliatela a listarelle sottili. Unite ai finocchi l'arancia, la cipolla, le noci spezzettate grossolanamente, l'olio e i semi di finocchio. Mescolate e salate.



FIORI DI ZUCCA RIPIENI

Ingredienti per 4 persone:

- 10 fiori di zucca grandi,
- 250 g di mollica di pane raffermo,
- 100 g di ricotta,
- 4 uova,
- 10 foglie di basilico,
- 1-2 cucchiaini di latte, mezzo
- bicchiere di vino bianco,
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- sale e pepe q.b.

Preparazione: mischiate la ricotta, le uova sbattute, il basilico tritato finemente, il pane sbriciolato, sale e pepe e, se necessario, il latte per ammorbidire. Usate il composto per farcire i fiori di zucca, chiudeteli a piramide e metteteli in padella con la punta all'insù. Fate cuocere per 10 – 15 minuti con un filo d'olio evo e sfumate a fine cottura con il vino.

DESSERT



CREMA SPALMABILE ALLA NOCCIOLA

Ingredienti (dose da 200 ml):

- 6 cucchiaini colmi di nocciole intere,
- un cucchiaino e mezzo di cacao amaro,
- 3 cucchiaini di zucchero di canna,
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva,
- 4-6 cucchiaini di latte,
- i semini di un baccello di vaniglia.

Preparazione: in un padellino fate tostare a fuoco medio le nocciole intere per 2-3 minuti, poi trasferitele nel mixer e frullatele fino a polverizzarle, aggiungete l'olio e continuate a frullare fino ad ottenere un composto quasi cremoso. Unite lo zucchero di canna, il cacao amaro e frullate ancora per un minuto, poi unite il latte e continuate a mixare fino a quando non avrete ottenuto una crema omogenea. Se il composto risulta troppo duro, aggiungete ancora un filo di latte; se invece è troppo liquido, mettete un altro cucchiaino di nocciole tritate.



TARTUFINI AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

- 150 grammi di cioccolato fondente,
- 100 g di cioccolato al latte,
- 150 ml di panna fresca,
- granella di nocciole q.b.

Preparazione: sciogliete il cioccolato a bagnomaria: prendete due pentole, una più piccola, l'altra più grande; mettete il cioccolato nella pentola piccola; riempite la pentola grande con l'acqua; immergete quella piccola che contiene il cioccolato dentro quella grande e accendete il fornello. Quando il cioccolato si sarà sciolto, aggiungete la panna. Fate raffreddare in modo che il composto si solidifichi e che lo possiate maneggiare. Prendete una noce del composto, fate una forma arrotondata come se fosse una polpetta e ricoprite con la granella di nocciole. Ripetete il procedimento fino a che tutto il composto sarà finito.



CREMINO ALLA BANANA

Ingredienti per 2 cremini:

- una banana grande,
- 50 g di cioccolato fondente,
- granella di nocciole q.b.

Preparazione: sciogliete il cioccolato a bagnomaria: prendete due pentole, una più piccola, l'altra più grande; mettete il cioccolato nella pentola piccola; riempite la pentola grande con l'acqua; immergete quella piccola che contiene il cioccolato dentro quella grande e accendete il fornello. Nel frattempo sbucciate la banana, tagliatela a metà e infilatela su una stecca da gelato o uno spiedino di legno. Immergetela nel cioccolato fondente sciolto e passate nella granella di mandorle. Aspettate che il cioccolato si raffreddi per farlo indurire, poi mangiate.



GELATO AL BISCOTTO

Ingredienti per un gelato:

- 2 biscotti tipo Digestive,
- 50 g di gelato al fiordilatte,
- granella di nocciole,
- qualche scaglia di cioccolato fondente.

Preparazione: prendete i due biscotti, farciteli con il gelato, ricoperchiateli e passate il bordo sulla granella in modo da farla aderire al gelato. Lasciate a riposare in freezer per mezz'ora, poi mangiate.



CESTINO DI MIMOSE

Ingredienti:

- 400 g di ricotta,
- 100 g di zucchero,
- 2 uova,
- 50 g di cioccolato fondente a scaglie,
- 50 g di canditi,
- 50 g di mandorle tostate e tritate finemente,
- caffè q.b.,
- Pavesini q.b.,
- pan di spagna sbriciolato.

Preparazione: preparate i tuorli delle uova dagli albumi. Sbattete i tuorli con lo zucchero e la ricotta fino ad ottenere una crema omogenea. Montate gli albumi a neve e aggiungeteli al composto precedentemente ottenuto. Unite il cioccolato, i canditi e le mandorle. Prendete uno stampo a cerniera. Inzuppate nel caffè i Pavesini e foderate il bordo dello stampo. Sul fondo alternate uno strato di Pavesini, sempre bagnati di caffè, ad uno strato di crema, fino a raggiungere il bordo dello stampo. Fate riposare in frigo per qualche ora, poi togliete dallo stampo e coprite con il pan di spagna sbriciolato.



COPPETTA ALLE FRAGOLE

Ingredienti:

- 250 g di yogurt magro,
- 100 g di fragole,
- 40 g di cereali,
- 2 cucchiaini di zucchero,
- 2 foglioline di menta,
- gocce di cioccolato per decorare.

Preparazione: lavate le fragole e tagliatele a dadini, aggiungete le foglie di menta, mischiate e lasciate riposare per qualche minuto in frigo. Unite lo zucchero allo yogurt e mescolate. Versate nelle coppette la metà dei cereali, poi uno strato di yogurt, le fragole a pezzetti, un altro strato di yogurt e, se ve n'è rimasta qualcuna, qualche fragolina intera. Fate riposare in frigo per qualche minuto e guarnite con le gocce di cioccolato.



CREMA DI PRUGNE AL BICCHIERE

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di yogurt magro,
- 200 g di prugne secche,
- 50 g di mandorle,
- 2 cucchiaini di miele,
- una manciata di pinoli,
- cannella in polvere q.b.

Preparazione: lasciate a reidratare le prugne per una notte. Cuocete le prugne per 20 minuti a fuoco lento. Dopo averle fatte raffreddare, snocciolatele e frullatele con il miele e lo yogurt. Versate nelle coppette decorando con mandorle e pinoli tritati.



COPPA DI YOGURT, MIELE E FRUTTA SECCA

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di yogurt magro,
- 3 cucchiaini di miele,
- 50 g di pistacchi,
- una manciata di frutta secca mista,
- mezzo cucchiaino di cannella in polvere.

Preparazione: mescolate lo yogurt con due cucchiaini di miele, la cannella e i pistacchi tritati. Mettete in 4 coppette e fate raffreddare in frigo per mezz'ora. Sciogliete in un pentolino un cucchiaino di miele con la frutta secca. Decorate poi le coppette versando sopra il miele caldo a fili e la frutta secca.



VELLUTATA DI FRAGOLE E LAMPONI

Ingredienti:

- 300 g di lamponi,
- 300 g di fragole,
- 2 cucchiaini di zucchero,
- il succo di un limone,
- mezzo cucchiaino di cannella in polvere,
- qualche fogliolina di mentuccia,
- una manciata di granella di mandorle per decorare.

Preparazione: lavate e asciugate fragole e lamponi e tagliate le fragole a fettine. In una casseruola, fate scaldare lo zucchero con il limone, la cannella e un bicchiere d'acqua, facendo sciogliere il tutto fino ad ottenere uno sciroppo. Dopo averlo lasciato raffreddare, frullate. Fate riposare in frigorifero. Servite la crema fredda decorando con foglioline di menta e granella di mandorle, con o senza gelato.



GHIACCIOLI FATTI IN CASA

Ingredienti:

- 470 ml di acqua fredda,
- 30 ml di acqua ai fiori d'arancio o succo d'arancia,
- 15 ml di succo di limone dolcificato.

Preparazione: mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti. Tagliate a fette la frutta e posizionatele negli stampi. Versate il composto dentro ogni stampo e mettete in freezer.



PESCHE ALL'AMARETTO

Ingredienti per 4 persone:

- 8 amaretti,
- 5 pesche,
- 2 cucchiaini di miele.

Preparazione: lavate le pesche. Sbucciate quella più matura, tagliatela a pezzetti e schiacciate la polpa. Unite la polpa agli amaretti sbriciolati finemente e mescolate con il miele. Tagliate a metà le pesche non sbucciate e togliete il nocciolo. Distribuite il composto nell'incavo del nocciolo. Cuocete nel microonde alla massima potenza per 8 minuti ruotando il piatto di mezzo giro a metà cottura.



TORTA DI MELE

Ingredienti:

- 250 g di farina,
- 125 g di yogurt magro,
- 120 g di zucchero di canna,
- 2 uova,
- 2-3 mele,
- mezza bustina di lievito per dolci,
- cannella in polvere q.b.

Preparazione: sbucciate le mele, tagliatele a metà, togliete il torsolo e tagliatele a fettine nel senso della lunghezza. Montate le uova con lo zucchero, la farina, il lievito e lo yogurt. Aggiungete il lievito. Stendete su uno stampo foderato con la carta forno o a mo' di crostata o come in foto. Cuocete in forno a 190° per 15-20 minuti a forno ventilato.



MUESLI

Ingredienti per 4 porzioni

- 80 g di fiocchi d'avena,
- 2 cucchiaini di semi di lino,
- 2 cucchiaini di semi di girasole,
- succo di un'arancia,
- un cucchiaino di uvetta,
- 2 albicocche secche,
- un cucchiaino di mandorle tostate a lamelle,
- una mela piccola,
- 100 g di frutti di bosco.

Preparazione: tagliate a pezzettini le albicocche, unire in una ciotola tutti gli ingredienti ad eccezione della mela e dei frutti di bosco. Lasciar riposare per 12 ore. Al momento di servire tagliate a pezzi piccoli la mela sbucciata e aggiungete i frutti di bosco.



MARMELLATA DI ARANCE AMARE

Ingredienti:

- 1.5 kg di arance non trattate,
- 500 g di zucchero di canna,
- 300 ml di acqua,
- 200 ml di succo di mela,
- il succo di un limone.

Preparazione: affettate le arance raccogliendo tutto il succo e mettetele in una pentola insieme al succo di limone e 300 ml di acqua. Bollite per 40 minuti, poi spegnete e fate riposare fino al giorno successivo. Il giorno dopo, se il composto risulta acquoso, è bene scolare un po' dell'acqua per farlo addensare. Versate il succo di mela e lo zucchero sul composto e rimettete a bollire per 30 minuti. Al termine, mettete la marmellata bollente nei vasetti sterilizzati, tenendoli capovolti finché avranno fatto il sottovuoto.



MUFFINS VEGANI AI MIRTILLI

Ingredienti:

- 250 g di farina,
- 150 g di mirtilli,
- 200 ml di latte vegetale a scelta,
- 100 g di zucchero di canna,
- 60 g di olio extravergine d'oliva,
- 2 cucchiaini di yogurt di soia ai frutti di bosco,
- una bustina di lievito per dolci,
- cannella in polvere q.b.

Preparazione: amalgamate la farina con lo zucchero, lo yogurt, la cannella, il lievito, l'olio e pian piano incorporate il latte. Appena raggiunta una consistenza cremosa, aggiungete i mirtilli non mescolando troppo a lungo altrimenti tutto l'impasto sarà macchiato. Versate l'impasto direttamente negli stampini unti o nei pirottini di carta. Cuocete i muffins per circa 10-15 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi.



FRUTTA ESSICCATA

Ingredienti:

- mele,
- prugne,
- pere,
- banane,
- arance.

Preparazione: sbucciate arance e banane. Nel caso di mele e pere, se non sono trattate, potete non sbucciarle, sarà sufficiente lavarle bene; se sono trattate, sbucciatele. Lavate bene le prugne. Tagliate tutta la frutta a fette sottili dello spessore di circa mezzo centimetro. Tenete le fettine in ammollo in una soluzione di acqua e succo di limone per 5 minuti, così la frutta non annerirà durante la cottura. Dopo averle scolate, mettete in forno ventilato a 50-60 gradi per i tempi seguenti: prugne 6 ore, pere 6 ore, banane 6 ore, mele 6 ore, arance 8-10 ore. Dopo averle lasciate raffreddare, riponete le fettine in barattoli di vetro sterilizzati chiudendo bene con il coperchio. Conservate ad una temperatura di 20 gradi e consumate nel corso di 6 - 12 mesi.

BEVANDE



TE' SPEZIATO ALLA CANNELLA

Ingredienti per 2 tazze:

- 500 ml di acqua,
- una bustina di tè,
- 2 stecche di cannella,
- 3 bacche di anice stellato.

Preparazione: mettete l'acqua a bollire, poi versatela in una teiera con la bustina di tè. Aggiungete la cannella e l'anice stellato e lasciate in infusione per 10 – 12 minuti. Versate nelle tazze decorando con qualche pezzo di stecca di cannella e con una bacca di anice stellato.



SORBETTO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

- 3 limoni grandi,
- 200 g di acqua,
- 150 g di miele (meglio se al limone o millefiori),
- un uovo.

Preparazione: sciogliete il miele nell'acqua tiepida mescolando con il cucchiaino di legno. Aggiungete il succo dei limoni e la scorza grattugiata di uno di essi. Lasciate congelare nel freezer per qualche ora. Quando l'impasto sarà ghiacciato, rompete l'uovo separando l'albume dal tuorlo. Montate l'albume a neve. Rompete l'impasto ghiacciato, frullatelo, aggiungete l'albume montato a neve e mescolate. Lasciate riposare un'altra mezz'ora in freezer e il sorbetto è pronto da servire.



LIMONATA MOJITO

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua,
- il succo di 2 limoni,
- 3 cucchiaini da tavola di zucchero di canna,
- un ciuffo di mentuccia.

Preparazione: spremete i limoni e colatene il succo. Mettete il succo nell'acqua, aggiungete la mentuccia e lo zucchero. Mescolate fino a che lo zucchero sia sciolto e lasciare riposare in frigo per almeno un'ora. Servire con dei cubetti di ghiaccio e qualche foglia di mentuccia.

Nutriti bene, vivi meglio.

Buon appetito!