

Festa Contadina

Insalata Capricciosa

Insalata Russa

Paté di fegato di vitello

Tagliatelle all'Antica

Coniglio al Civet

Patate Arrosto

Pesche ripiene

Caffè

INSALATA CAPRICCIOSA

Cottura petto di pollo: 20 minuti

Preparazione: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
Attrezzatura in cucina	Grilletto	Grilletto
Carote	g 80	160
Costine di sedano bianco tenere	g 80	160
Peperone	g 80	160
Prosciutto cotto fette da 50 grammi	n. 2	4
Salame cotto fetta spessa mezzo centimetro	n. 1	2
Mortadella fetta spessa 3-4 millimetri	n. 1	2
Petto di pollo	g 100	200
Mela	g 50	100
Cetriolini sott'aceto	g 40	80
Cipollotto fresco	g. 20	40
Salsa senape	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
Salsa Rubra	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
Maggiorana essiccata	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Limone (per succo)	n. 1	2
Olio extra vergine di oliva	n. 4 cucchiaini	7 cucchiaini
Pepe nero		
Sale		

PREPARAZIONE INGREDIENTI

- Mondate, lavate, asciugate e tagliate a listarelle sottili (*tecnicamente si dice a julienne*) le carote, il sedano, il peperone, i cetriolini e la mela.
- Tritate finemente il cipollotto.
- Tagliate a listarelle sottili il prosciutto cotto, la mortadella e il salame cotto.
- Lessate in acqua bollente per 20 minuti il petto di pollo, lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo a listarelle sottili.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino fine.
- In una ciotola sbattete bene con la frusta a mano l'olio con la senape, il succo di limone, la maggiorana e la salsa rubra fino ad ottenere una salsina fluida (*aggiustate eventualmente con l'olio se vi sembra troppo densa*)

PREPARAZIONE INSALATA

- Mettete tutti gli ingredienti tagliati a listarelle in un capace grilletto, versate la salsina e mescolate delicatamente e a fondo dal basso verso l'alto, per far amalgamare bene il tutto.
- Aggiustate di sale secondo il vostro gusto e completate con una macinata di pepe nero, poi date un'ultima mescolata.

Suggerimenti & Consigli

- È un ottimo antipasto della festa ed un buon secondo piatto freddo.
- Se volete arricchirla, aggiungete qualche goccia di vero aceto balsamico nell'ultima mescolatura.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

INSALATA RUSSA

Precottura ingredienti: 15 minuti

Preparazione: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
Attrezzatura in cucina		
	Grilletto	Grilletto
Patate lesse	g 100	200
Piselli surgelati	g 100	200
Carote lesse	g 50	100
Fagiolini lessati	g 50	100
Costine di sedano bianco tenere	g 50	100
Peperone	g 50	100
Cavolfiore lessato (se in stagione)	g 100	200
Tonno sott'olio	g 50	100
Uova sode	n. 2	4
Capperini sotto sale	n. 10	20
Uva sultanina	g 15	30
Basilico fresco	n. 4 foglie	8 foglie
Banana matura	g 50	100
Origano essiccato	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Cipollotto fresco	g. 15	30
Olio extra vergine di oliva	n. 3 cucchiari	6 cucchiari
Salsa senape	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
Limone - succo filtrato	n. 3 cucchiari	6 cucchiari
Sale		
MAIONESE (vedi ricetta a pag. 8)		

PREPARAZIONE e PRECOTTURA INGREDIENTI

- Mondate, lavate, asciugate e tagliate a dadini e tocchetti di spessore massimo un centimetro le patate, le carote, i fagiolini, il sedano, il peperone, i fiori di cavolfiore (se in stagione, altrimenti non si mette).
- Fate lessare, tuffandoli in acqua bollente leggermente salata, separatamente i dadini di patata (circa 8 minuti), i dadini di carota (circa 6 minuti), i tocchetti di fagiolini (circa 8 minuti), i tocchetti di cavolfiore (circa 10 minuti). Poi fate raffreddare e asciugare bene distendendo i dadini su un foglio di carta casa.
- Fate lessare i piselli surgelati per il tempo indicato sulla confezione, poi scolateli e asciugateli su un foglio di carta casa
- Tritate finemente il cipollotto e *sminuzzate finemente a mano il basilico.*
- *Fate rinvenire l' uva passa per 15 minuti in acqua tiepida, poi asciugatela.*
- *Sbucciate la banana, privatela dei filamenti bianchi e tagliatela a tocchetti molto piccoli (più piccoli dei dadini di ortaggi).*
- *Tagliate a dadini l'uovo sodo. Sminuzzate bene il tonno con la forchetta.*
- *Emulsione in una ciotola con la forchetta la senape con l'olio e il succo di limone.*
- *Preparate la maionese (vedi ricetta a pag. 8)*

PREPARAZIONE INSALATA (mescolare delicatamente gli ingredienti, per far amalgamare bene tutti i sapori)

- Mettete in un capace grilletto nell'ordine i peperoni, il sedano, i capperini, l'uva passa, metà del trito del cipollotto, metà della banana e metà del tonno, due cucchiari di emulsione olio/senape /limone e tre cucchiari di maionese, poi mescolate delicatamente in modo che il tutto sia ben amalgamato.
- Aggiungete metà dell'uovo sodo e di tutti gli altri ingredienti (patate, piselli, carote, fagiolini, cavolfiore se c'è) l'emulsione avanzata e tre cucchiari di maionese, poi mescolate delicatamente il tutto in modo che si amalgami bene.
- Infine aggiungete gli ingredienti rimasti (cipollotto, banana, tonno, uovo sodo, patate, piselli, carote, fagiolini, cavolfiore se c'è), il basilico sminuzzato, l'origano e tutta la maionese e mescolate delicatamente e a fondo dal basso verso l'alto per far amalgamare bene il tutto, aggiustando eventualmente di sale secondo il vostro gusto. Fate riposare mezz'ora in frigorifero, poi servite.

Suggerzioni & Consigli

- *Se volete dare una forma a questa insalata ricoprite uno stampo con un foglio di pellicola, versate l'insalata compattandola delicatamente, mettetela in frigo per almeno due ore e poi toglietela dallo stampo versandola su un piatto da portata.*
- *E' molto gustosa, fresca e piacevole al palato: potete anche arricchirla con alcune gocce di vero aceto balsamico da aggiungere nell'ultima mescolatura.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

PATÉ di FEGATO di VITELLO

Macerazione del fegato: 12 ore

Preparazione: 30 minuti

Cottura complessiva: 15 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
<i>Attrezzatura di cucina</i>	<i>frullatore</i>	<i>frullatore</i>
<i>Attrezzatura per cottura</i>	<i>Padella Ø 20</i>	<i>Padella Ø 24</i>
<i>Fegato fresco di vitello</i>	<i>g 150</i>	<i>300</i>
<i>Prosciutto crudo pezzetto intero</i>	<i>g 50</i>	<i>100</i>
<i>Burro per fare il paté</i>	<i>g 50</i>	<i>100</i>
<i>Burro per cuocere il fegato</i>	<i>g 15</i>	<i>30</i>
<i>Vino Marsala</i>	<i>n. 4 cucchiari</i>	<i>8 cucchiari</i>
<i>Foglie di alloro</i>	<i>n. 2 foglie</i>	<i>4 foglie</i>
<i>Bacche di Ginepro</i>	<i>n. 2</i>	<i>4</i>
<i>Pane secco</i>	<i>g 30</i>	<i>60</i>
<i>Noce moscata</i>	<i>n. 1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>
<i>Latte</i>		
<i>Sale</i>		

PREPARAZIONE

- *Mondare il fegato delle pellicine e delle parti bianche e tagliarlo a pezzetti. Tagliare a pezzetti il prosciutto crudo.*
- *Mettere in una ciotola i pezzetti di fegato e di prosciutto, aggiungere le bacche di ginepro schiacciate, coprire di latte, chiudere con una pellicola la ciotola e tenere in macerazione in frigorifero per almeno 12 ore.*
- *Mettere in una ciotolina il pane secco in ammollo con il latte.*
- *Togliere dal frigorifero il burro, pesare la quantità prevista per il paté, tagliarlo a tocchetti e lasciarlo a temperatura ambiente.*

COTTURA del FEGATO

- *Fate sciogliere nella padella a fuoco basso il burro, aggiungete l' alloro, il fegato e il prosciutto crudo macerati (asciugati dal liquido di macerazione) e fate rosolare per 5 minuti, poi aggiungete il marsala e un pizzico di sale e terminate la cottura per altri 7 – 8 minuti.*

PREPARAZIONE del PATÉ

- *Mettere nel frullatore tutto il contenuto della padella (togliendo le foglie di alloro), il pane secco strizzato dal latte, i tocchetti di burro per il paté e un pizzico di noce moscata.*
- *Frullare fino a quando tutto il composto è perfettamente e finemente amalgamato.*

Suggerimenti & Consigli

- *È un ottimo antipasto ed anche un buon secondo piatto in abbinamento con insalata di stagione. Accompagnare con crostini di pane abbrustolito e verdure sott'aceto.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane secco con equivalente quantità di patata lessa.

Intolleranza al Latte e Formaggi

Sostituire il burro per fare il paté con equivalente quantità di patata lessa. Sostituire il burro per cuocere il fegato con olio extra vergine di oliva. Sostituire il latte con vino bianco cotto e raffreddato per ammorare il pane secco.

Ragù di CARNE all' Antica

Saltare in padella

Preparazione: 5minuti

Cottura complessiva: 240 minuti

**INTOLLERANZA
alle Fonti Di Glutine**
NESSUN PROBLEMA

**INTOLLERANZA
Latte e Formaggi**
NESSUN PROBLEMA

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
		Casseruola Ø 20	Casseruola Ø 24
Polpa di Manzo	g	400	800
Polpa di pomodoro	g	400	800
Cipolla	g	100	200
Pancetta fresca di suino	g	50	100
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Vino rosso corposo <u>cotto</u>	ml	150	300
Brandy o cognac	n.	1 cucchiaio	2 cucchiari
Chiodi di garofano	n.	1	2
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiari	6 cucchiari
Pepe nero			
Sale			

PREPARAZIONE

- Mondate e tagliate la cipolla a fettine sottili.
- Dopo aver tolto l' eventuale cotenna tagliate a tocchetti la pancetta.

COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola antiaderente il pezzo intero di carne, la cipolla e la pancetta, l' olio, una spolverata di pepe nero macinato, le foglie di alloro e coprire a filo con acqua fredda la carne.
- Cuocete a fuoco basso con il coperchio fino a quando l' acqua è quasi tutta consumata controllando ogni tanto (circa 1 ora di cottura), lasciando poi rosolare per 5 minuti la carne, rigirandola ogni tanto.
- Aggiungete il brandy (o il cognac), il vino e i chiodi di garofano, facendoli sfumare senza coperchio.
- Quando tutto il vino è sfumato aggiungete la polpa di pomodoro e ricoprite nuovamente con abbondante acqua che superi di almeno due centimetri il contenuto della casseruola.
- Regolate il fuoco più basso possibile e lasciate sobbollire (sobbollire significa che deve formarsi in superficie soltanto una bolla di vapore che si apre con regolarità mentre tutta la superficie è ferma) fino a quando il ragù sarà denso e la carne tutta spappolata dalla lunga cottura (da due a tre e più ore a seconda della consistenza della carne).

Suggerimenti & Consigli

- Questo ragù ha una cottura molto lunga e merita veramente di essere preparato, magari in una mattinata pigra di festa.
- È eccezionale con i rigatoni, i canneroni e le penne.

COME SI CONDISCE LA PASTA AL RAGÙ di CARNE

- Scolate la pasta e tenete da parte un bicchiere di acqua calda di cottura.
- Passare il sugo dalla casseruola in una padella (il sugo deve essere solo tiepido, mai caldissimo perché scotterebbe superficialmente la pasta).
- Versare la pasta nella padella e aggiungere, a seconda della quantità di pasta, mezzo o tutto il bicchiere d' acqua di cottura.
- Cuocere a fuoco vivo mescolando con il cucchiaio di legno per 2 o 3 minuti, fino a quando pasta e sugo sono ben amalgamati.
- Aggiungere e mescolare il formaggio grattugiato soltanto dopo aver tolto la padella dal fuoco.
- Servire nei piatti o in tavola direttamente con la padella, in modo che la pasta non si raffreddi.

CONIGLIO al Civet

Marinatura : 24 ore

Preparazione: 20 minuti

Cottura complessiva: 100 minuti

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
INGREDIENTI MARINATURA			
Attrezzatura in cucina		Grilletto grande	Grilletto grande
Cipolla fresca	g	50	100
Carota	g	50	100
Coste di sedano tenere	g	50	100
Salvia fresca	n.	3 foglie	6 foglie
Aghetti di rosmarino	n.	20	40
Alloro in foglie	n.	1 foglia	2 foglie
Bacche di Ginepro	n.	2	4
Chiodi di Garofano	n.	1	2
Cannella in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Timo essiccato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Scaglietta di peperoncino	n.	1 scaglietta	2 scagliette
Spicchio d'aglio pelato	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	2	4
COTTURA			
Attrezzatura in cucina		Tegame Ø 24	Tegame Ø 28
Coniglio	n.	metà	intero
Vino rosso corposo	n.	mezzo litro	1 litro
Olio extra vergine di oliva	ml	40	80
Pancetta fresca di suino in unica fetta	g	75	150
Sale			

PREPARAZIONE

- Fatevi tagliare in pezzi il coniglio in macelleria. Lavatelo, asciugatelo.
- Mondate della cotenna e tagliate a dadini la pancetta.
- Mondate, lavate, asciugate e tagliate grossolanamente la cipolla, la carota e il sedano.
- Mettete nel grilletto il coniglio con il vino, tutte le verdure e tutte le spezie.
- Coprite ermeticamente con un foglio di pellicola aderente il grilletto e lasciate macerare per 24 ore nella parte alta del frigo o in un luogo fresco e buio.
- Togliete il coniglio dal grilletto, filtrate il vino e tenetelo da parte per la cottura, recuperate tutte le verdure e le spezie, sgocciolatele bene e frullatele per ottenere un trito finissimo.

COTTURA

- Mettete nel tegame l'olio, la pancetta e il coniglio e fate rosolare a fuoco basso con il coperchio per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete il trito di verdure e spezie, un pizzico di sale e fate insaporire per 20 minuti sempre a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- Versate nel tegame il vino facendo cuocere a fuoco basso con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, fino a quando non è quasi tutto consumato (circa 60-70 minuti o più - verificate comunque sempre la cottura, perché i tempi variano molto in funzione della consistenza delle carni del singolo coniglio).

Suggerimenti & Consigli

- Servite in tavola accompagnandolo con la salsa di cottura in una ciotola a parte.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

PESCHE RIPIENE

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 45 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone		Dosi per 4 persone	
		Teglia	Casseruola Ø 16	Teglia	Casseruola Ø 16
Attrezzatura in cucina					
Pesche gialle	n.	2		4	
Burro	g	40		80	
Pesche per ripieno	n.	1		2	
Zucchero	n.	2 cucchiaini		4 cucchiaini	
Uovo fresco – tuorli	n.	2		4	
Amaretti	g	50		100	
Cacao amaro	n.	2 cucchiaini		4 cucchiaini	
Liquore Rhum o Marsala secco	ml	30		60	
Vaniglia in polvere					
Zenzero in polvere					
Zucchero per spolverare la teglia					

PREPARAZIONE

- Spaccate a metà le pesche, privatele del nocciolo, scavatele nell' interno per creare l'incavo per la farcitura.
- Imburrate la teglia con una parte del burro in modo omogeneo, poi spolveratela con lo zucchero e disponete le mezze pesche sul fondo. Mettetela nel forno a 180° e fate appassire le pesche per 5 minuti.
- Spelate e tagliate a dadini molto piccoli le pesche per il ripieno, schiacciateli bene con una forchetta, pestate gli amaretti.
- Mettete nella casseruola i dadini di pesca schiacciati con la forchetta, la polpa che avete tolto scavando le altre pesche, il burro restante (tenetene da parte soltanto qualche ricciolo per aggiungerlo dopo alle pesche ripiene) e i cucchiaini di zucchero e fate cuocere a fuoco basso per 7 minuti sempre mescolando.
- Togliete dal fuoco e aggiungete nella casseruola, mescolando bene, i tuorli d' uovo, il cacao, gli amaretti pestati, il Rhum (o il marsala), un pizzico di vaniglia e di zenzero e ancora una spruzzata di zucchero, ottenendo una farcia abbastanza consistente e morbida.
- Farcite le pesche nella teglia, riempiendo bene l' incavo con la farcia, mettete su ognuna un bel ricciolo di burro e rimettete in forno a 180° e terminate la cottura per 30 minuti.
- Servite calde.

Suggerimenti & Consigli

- È la rivisitazione di un' antica ricetta della campagna piemontese, molto piacevole come dessert a completamento del menù della festa.

INTOLLERANZA alle Fonti Di Glutine

Utilizzare Amaretti senza fonti di glutine

INTOLLERANZA Latte e Formaggi

Sostituire il burro con la margarina vegetale biologica.

MAIONESE

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<i>Uova fresche</i>	n. 1	2
<i>Limone (per succo)</i>	n. metà	intero
<i>Salsa Senape</i>	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
<i>Aceto di vino bianco o di mele</i>	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
<i>Sale</i>		
<i>Pepe bianco (facoltativo)</i>		

Nota: per una perfetta riuscita della salsa tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Attenzione: la maionese fatta in casa non ha conservanti né è pastorizzata come quella industriale, quindi potete conservarla in frigorifero al massimo per due/tre giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

Prepararla in casa o acquistarla già pronta? Non c'è paragone sia per gusto che per qualità degli ingredienti freschi che possiamo avere in cucina.

PREPARAZIONE

- Sgusciate l'uovo in una ciotolina facendo attenzione che non vi cada dentro qualche pezzetto di guscio, che va subito rimosso con un cucchiaino.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Versate nel frullatore l'uovo sgusciato (*tuorlo e albume*), la senape, l'aceto, il pizzico di sale e il pizzico di pepe, se gradito, e frullate in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati poi, senza interrompere il lavoro del frullatore, versate a filo l'olio finché tutta la salsa si è addensata ed è diventata consistente, aggiungendo in ultimo il succo del limone, frullando ancora per qualche secondo.
- Assaggiate la maionese ed eventualmente aggiustatela di sale, di senape e di limone secondo il vostro gusto dando un'ultima frullata, poi riponetela in frigorifero in un contenitore ermetico, lasciandola riposare almeno un'ora prima di usarla.

Suggerimenti & Consigli

- *Se ci prenderete la mano, vi scorderete in breve tempo del gusto della maionese industriale che avevate fin qui conosciuto.*
- *Per una buona riuscita della maionese deve rigorosamente essere usato un olio extra vergine molto leggero (o Ligure o del Garda).*
- *Se vi risultasse un sapore ancora troppo accentuato dell'olio, potete correggerlo con una punta di senape e di limone in più: non seguite i consigli di chi vi suggerisce di utilizzare olio di semi, peggiorereste la qualità intrinseca della salsa.*

**Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA**

**Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA**