

## ***I Gusti del Ricordo***

***Cipolle ripiene al prosciutto cotto***

***Crema di Castagne al Calvados  
con i bastoncini di bacon***

***Arrosto di Scaramella all'arancia  
Patate al Forno***

***Dolce della Nonna***

***Caffè***

# Indice del menù

<i>I Gusti del Ricordo</i> .....	1
Indice del menù.....	2
CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO.....	3
CREMA di CASTAGNE al Calvados.....	4
ARROSTO di SCARAMELLA all'Arancia .....	5
DOLCE della NONNA .....	6
SOFFRITTO di CIPOLLE .....	7
SOFFRITTO dell'ORTO.....	8
BRODO VEGETALE.....	9

# CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
<b>Intolleranza alle Fonti di Glutine</b>  <i>Sostituire il pane con pari quantità di patate lesse</i>	<b>RIPIENO</b>		
	<b>Attrezzatura di cucina</b>	<b>Frullatore</b>	<b>Frullatore</b>
<b>Intolleranza al latte e formaggi</b>  NESSUN PROBLEMA	<i>Prosciutto Cotto</i>	g 75	150
	<i>Uovo sodo</i>	n. 2	4
	<i>Banana matura</i>	g 25	50
	<i>Pane secco</i>	g 30	60
	<i>Peperoncino in polvere</i>	n. 1 pizzico	2 pizzichi
	<i>Capperini al sale</i>	n. 20	40
	<i>Noce moscata</i>	n. 1 pizzico	2 pizzichi
	<i>Sale grosso</i>	n. 1 pizzico	2 pizzichi
	<b>COTTURA</b>		
	<b>Attrezzatura di cucina</b>	<b>Griglia Forno</b>	<b>Griglia Forno</b>
	<i>Cipolle bionde</i>	n. 5	10
	<i>Pinoli</i>	g 20	40
	<i>Uva sultanina</i>	g 20	40
	<i>Basilico fresco</i>	n. 5 foglie	10 foglie
	<b>SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta a pag.7</b>		

## PREPARAZIONE

- *Mondate le cipolle.*
- *Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.*
- *Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.*
- *Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.*
- *Cuocete il soffritto come ricetta a pag.18*
- *Preriscaldate il forno a 180°*

## PRECOTTURA delle CIPOLLE

- *Fate cuocere le cipolle in abbondante acqua con un pizzico di sale per 10 minuti, poi scolatele, fatele raffreddare, tagliatele a tre quarti di altezza e scavatele, facendo attenzione di non romperle e di non bucare la base.*

## PREPARAZIONE del RIPIENO

- *Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungere il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale.*
- *Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.*

## COTTURA

- *Riempite rasi con l' impasto le cipolle già precotte e decorate in superficie con i pinoli e l'uva sultanina.*
- *Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.*
- *Spargete sulle cipolle il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola*

## Suggerimenti & Consigli

- *E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso, che potete accompagnare con insalata di stagione.*

# CREMA di CASTAGNE al Calvados

**Cottura separata:** soffritto dell'orto e brodo vegetale

**Preparazione:** 10 minuti

**Cottura complessiva:** 35 minuti

		<b>dosi per 2 persone</b>	<b>dosi per 4 persone</b>
<b>INGREDIENTI</b>			
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Pentola Ø 20</b>	<b>Pentola Ø 20</b>
Brodo vegetale	ml	550	1100 (1,1 litri)
Castagne bollite e pelate	g	400	800
Panna fresca da cucina o UHT	g	50	100
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Calvados	n.	2 cucchiaini	4 cucchiaini
Erbe di Provenza	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Cannella	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pepe nero			
Sale			
<b>SOFFRITTO dell' ORTO – Vedi ricetta a pag. 8</b>			
<b>BRODO VEGETALE – Vedi ricetta a pag. 9</b>			

## PREPARAZIONE

- *Preparate il soffritto dell' orto come ricetta a pag. 8*
- *Preparate il brodo vegetale come da ricetta a pag. 9*
- *Fate bollire e spellate le castagne se siete in stagione oppure acquistatele già bollite e spellate in busta sotto vuoto di quinta gamma ( se ne trovano in commercio di ottima qualità – la quinta gamma è la definizione tecnica dell'orto frutta già cotta e messa in busta sottovuoto, tipo barbabietole rosse, carote, patate, cipolline .... già pronte per essere utilizzate come ingrediente per altre preparazioni).*

## COTTURA

- *Versate nella pentola il soffritto dell' orto, aggiungete le castagne già bollite e spellate, il brodo vegetale e le erbe di Provenza e fate cuocere a fuoco basso con coperchio per circa 35 minuti, mescolando ogni tanto (se le castagne avessero assorbito troppo il brodo vegetale e il composto fosse molto asciutto, aggiungete ancora un po' di brodo vegetale).*
- *Frullate a caldo con il minipimer direttamente nella pentola fino ad ottenere una crema consistente, morbida e uniforme.*
- *Aggiungete le foglie di alloro, la cannella, la panna, il Calvados e una macinata di pepe nero, mescolate bene per 2 minuti facendo incorporare nella crema tutti gli ingredienti, aggiustate di sale e lasciate intiepidire per 5 minuti con il coperchio.*

## Suggerimenti & Consigli

- *Una variante intrigante è aggiungere in ogni ciotola due fette di bacon arrostito croccante in padella o nel forno: un accostamento impensato, che ho scoperto durante un vagabondaggio in rete.*

**Intolleranza alle Fonti di Glutine**  
**NESSUN PROBLEMA.**

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
Sostituire la panna con eguale quantità di panna vegetale

# ARROSTO di SCARAMELLA all'Arancia

Cottura del soffritto: 45 minuti

Cottura complessiva: 180 minuti circa

<b>INGREDIENTI</b>		<b>dosi per 2 persone</b>	<b>dosi per 4 persone</b>
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Tegame Ø 24</b>	<b>Tegame Ø 28</b>
Scaramella di vitello disossata	g	450	900
Pancetta fresca di suino tagliata in unica fetta	g	75	150
Spicchio d' aglio pelato	n.	1	2
Buccia d' Arancia	g	5	10
Vino bianco secco <u>cotto</u>	ml	250	500
Olio extra vergine di oliva	n.	4 cucchiari	8 cucchiari
Alloro in foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Chiodi di Garofano	n.	1 chiodo	2 chiodi
Bacche di Ginepro	n.	2 bacche	4 bacche
Pepe nero in grani	n.	2 grani	4 grani
Timo essiccato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Peperoncino frantumato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale			

**SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi ricetta a pag.7**

## PREPARAZIONE

- Tagliate a dadini la pancetta, dopo averla mondata della cotenna.
- Sbucciate l' arancia con un coltello molto affilato, cercando di prelevare solo la buccia senza la parte sottostante bianca.
- Cuocete il soffritto di cipolla come indicato a pag.7

## COTTURA ARROSTO

- Mettete nel tegame l'olio, la pancetta, l'aglio, la buccia d'arancia e la scaramella e fate rosolare a fuoco basso con il coperchio per 20-25 minuti, girando due o tre volte la scaramella, perché rosoli in modo uniforme da ambo i lati.
- Togliete l'aglio, aggiungete il soffritto caldo (*se lo avete prodotto nei giorni precedenti fatelo riscaldare a fuoco basso in un padellino*), un pizzico di sale, le foglie d'alloro, il peperoncino, il timo e fate insaporire per 5 minuti a fuoco basso con il coperchio.
- Versate nel tegame il vino cotto, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro, il pepe nero e continuate la cottura a fuoco molto basso (*il più piccolo che avete a disposizione in cucina*) con il coperchio per almeno un'ora e mezzo – due ore, girando di tanto in tanto la carne perché non attacchi sul fondo (*siccome la cottura dipende molto dal tipo di carne, controllate dopo un'ora di cottura ogni tanto con uno stuzzicadente la morbidezza e se necessario aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda perché non attacchi*).

## Suggerimenti & Consigli

- Servite in tavola con il suo sugo di cottura, accompagnando con patate arrosto o ratatua di verdure di stagione. È una preparazione lunga, ma merita veramente, perché la scaramella (che è un taglio tipico da bollito) cuoce lentamente ma è molto gustosa.
- Allo stesso modo potete far cuocere tutti gli altri tagli di carne, controllando soltanto i tempi di cottura finali a seconda della durezza della carne medesima.
- Potete utilizzare il sugo di questo arrosto per condire un gustosissimo piatto di pasta o di agnolotti (raccolgetene una buona parte a fine cottura, frullatelo con il minipimer, riscaldatelo nella casseruola Ø 16 con l'aggiunta di qualche cucchiaino d'olio e un pizzico di farina bianca: una squisitezza molto gustosa)

Intolleranza alle Fonti di Glutine  
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA

# DOLCE della NONNA

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 10 - 15 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Casseruola Ø 16</b>	<b>Casseruola Ø 20</b>
Latte intero fresco o UHT	ml	300	600
Cacao amaro in polvere	n.	2 cucchiaini colmi	4 cucchiaini colmi
Zucchero	g	20	40
Farina	g	12	24
Limone grande - scorza grattugiata	n.	mezzo limone	1 limone
Amaretti	g	20	40

## PREPARAZIONE

- Sbriciolate a mano gli amaretti, grattugiate la scorza del limone.
- Mettete a freddo nella casseruola il latte, poi mescolando con la frusta a mano fate inglobare prima lo zucchero, poi la farina e infine il cacao, poi aggiungete la scorza di limone grattugiata.
- Mettete la casseruola sul fuoco basso e fate cuocere delicatamente continuando a mescolare con la frusta fino a quando il composto inizia ad addensarsi (si vede ad occhio e si sente dal leggero indurimento della frusta al mescolamento- Il tempo di cottura può variare da 10 a 15 minuti a seconda della qualità del latte e dell'intensità del calore).
- Togliete dal fuoco e sempre mescolando fate inglobare gli amaretti sbriciolati.
- Versate il composto ancora caldo in uno stampo unico oppure in stampi o coppette singole.
- Lasciate raffreddare (il dolce si rassoda bene e diventa consistente per essere gustato al cucchiaino), ricoprite con la pellicola ben aderente e mettere a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirlo (si conserva bene in frigorifero anche per due o tre giorni, con l'avvertenza, in questo caso, di tirarlo fuori e lasciarlo a temperatura ambiente almeno un'ora prima di consumarlo).

## Suggerimenti & Consigli

- È un dolce piacevole e gustoso al palato, con ingredienti molto semplici e di facilissima realizzazione, pur non sfigurando nei migliori menù.
- Personalmente lo preferisco al più titolato "Bônnet" che trovo un po' stucchevole e di molto impegno nella preparazione.

### INTOLLERANZA alle FONTI di GLUTINE

Sostituire la farina con eguale quantità di amido di mais.

Utilizzare Amaretti senza fonti di glutine

### INTOLLERANZA al LATTE

Usare latte delattosato (si trova in commercio come "Latte ad alta digeribilità") se tollerato, oppure latte di soia

# SOFFRITTO di CIPOLLE

**Precottura:** non richiesta

**Preparazione:** 5 minuti

**Cottura complessiva:** 45 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
		Casseruola Ø 16	Casseruola Ø 16
Attrezzatura in cucina			
Cipolla fresca	g	80	160
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini
Acqua calda	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini

## PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



## COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela .....*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d' acqua*).

## Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

# SOFFRITTO dell'ORTO

**Precottura:** non richiesta

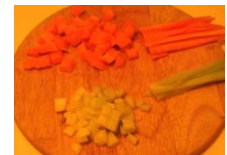
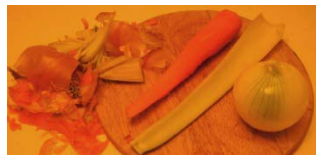
**Preparazione:** 10 minuti

**Cottura complessiva:** 55 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone
		Casseruola Ø 16	Casseruola Ø 16
<i>Attrezzatura in cucina</i>			
Cipolla fresca	g	50	100
Gambo di sedano	g	50	100
Carota	g	50	100
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini
Acqua calda	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini

## PREPARAZIONE

- Mondate e tagliate a tocchetti la cipolla come indicato per il Soffritto di Cipolla a pag. 10.
- Mondate, lavate, asciugate e tagliate a listarelle per il lungo sedano e carota.
- Tagliate le listarelle di sedano e carota trasversalmente a piccoli tocchetti di spessore regolare.



## COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla, sedano, carota e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere il soffritto basterebbe la fiammella di una candela ....*) e lasciate rosolare per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando il soffritto è completamente appassito e amalgamato (*Circa 35 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

## Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, il "Soffritto Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto dell'orto, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiaiate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 35 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

# BRODO VEGETALE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 40 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		Pentola Ø 20		Pentola Ø 20
<b>Attrezzatura in cucina</b>				
Cipolla fresca	g	100		200
Coste di sedano tenere	g	100		200
Porro (solo la parte bianca)	g	100		200
Zucchine chiare	g	100		200
Carote	g	100		200
Acqua fredda per cottura	litri	1,5		3
Alloro foglie	n.	2 foglie		4 foglie
Bacche di ginepro	n.	2		4
Pepe nero in grani	n.	2		4
Sale grosso				

## PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore del brodo (*piuttosto non mettetele*).
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a pezzetti tutta la verdura.

## COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, il ginepro e il pepe nero e aggiungere la quantità d'acqua indicata.
- Cuocete a fuoco medio per 35 minuti poi aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti.
- Togliete le verdure dalla pentola con il ramaiolo e mettetele a scolare.
- Filtrate il brodo con il colino per togliere tutti gli sfridi di cottura delle verdure.

## Suggerimenti & Consigli

- *Il brodo vegetale, oltre ad essere indispensabile in molte preparazioni, è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine, tortellini e una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.*
- *Le verdure utilizzate per fare il brodo sono ottime per un'insalata, per una purea o passate in padella con qualche spicchio d'aglio.*
- *Una buona suggestione è sorbire il brodo tiepido con l'aggiunta in ogni piatto di un cucchiaino di buon whisky: provare per credere.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine  
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA