



# **IL PRANZO DI FERRAGOSTO**

**Specialità di Terra**

## ***Menù***

*Crostini Salsa Peperone*

*Crostini Salsa Tartara*

*Crostini Salsa Tonnata*

*Mousse di Prosciutto Cotto*

*Pomodori Ripieni*

*Insalata Capricciosa*

*Pappa al Pomodoro*

*Coniglio alla Brianzola*

*Dolce della Nonna*

*Sorbetto al Limone*

### **Vini:**

***Prosecco Valdobbiadene DOC***  
(aperitivo con crostini)

***Roero Arneis***  
(Antipasti)

***Grignolino***  
(primo e secondo)

***Moscato d'Asti***  
(dolci)

# SALSA TONNATA

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Tonno sott'olio	g 50	100
Capperini sotto sale	n. 25	50
Acciughe sott'olio	n. 2	4
Tuorli d'uovo sodo	n. 2	4
Limone (per succo)	n. metà	intero
Pangrattato	g 15	30
Pepe nero macinato	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Olio extra vergine di oliva		
Sale		

Normalmente siamo abituati a pensare alla Salsa Tonnata come ad una maionese cui abbiamo aggiunto del tonno ma non è così. Provate questa ricetta e scoprirete la gioia del palato.

## PREPARAZIONE

- Lavate bene con lo scolino in acqua corrente i capperini sotto sale e asciugateli con un panno di carta.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Mettete il tonno, compreso il suo olio di conserva, i capperini, le acciughe, il tuorlo di uovo sodo e il pane secco (o il pangrattato se non avete pane secco) nel frullatore alla massima potenza e frullare fino a quando non è tutto amalgamato.
- Sempre frullando aggiungete a filo l'olio extra vergine di oliva e il limone spremuto: la salsa deve avere la consistenza di una crema spalmabile, quindi se la ritenete troppo liquida aggiungete un po' di pane secco o se troppo densa un filo di olio extra vergine di oliva.
- Infine aggiungete il pizzico di sale (*pochissimo*) e il pizzico di pepe e date ancora due giri di frullatore.

## Suggerimenti & Consigli

- *Ottima per accompagnare o farcire tantissime preparazioni, che è anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "amuse gueule" un aperitivo di "classe".*
- *Per una perfetta riuscita qualitativa della salsa scegliete sempre tonno "Azzorre" o tonno del "Mar Cantabrico", naturalmente se non trovate un tonno garantito pescato "Italiano".*

**Intolleranza alle Fonti di Glutine**  
Sostituire il pangrattato con eguale quantità di patata lessa o di Panpesto di riso.

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
NESSUN PROBLEMA

# SALSA TARTARA

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<i>Uova sode</i>	n.	2	4
<i>Pangrattato</i>	g	15	30
<i>Scalogno</i>	g	15	30
<i>Limone (per succo)</i>	n.	metà	intero
<i>Prezzemolo fresco</i>	g	10	20
<i>Salsa Tabasco</i>	n.	10 gocce	20 gocce
<i>Olio extra vergine di oliva</i>			
<i>Sale</i>			

## PREPARAZIONE

- Mondate e lavate lo scalogno e il prezzemolo e asciugateli.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Mettete nel frullatore lo scalogno, il pane secco (*o il pangrattato*) e il prezzemolo e tritate finemente poi aggiungete i tuorli delle uova sode, il succo di limone, la salsa tabasco, un pizzico di sale e continuate a frullare aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere una salsa cremosa e morbida.
- Aggiustate di sale e di limone a seconda del vostro gusto.

## Suggerimenti & Consigli

- *Ottima per accompagnare tutti i tipi di pesce e di carne alla griglia, è anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "amuse gueule" un aperitivo di "classe".*

**Intolleranza alle Fonti di Glutine**  
*Sostituire il pangrattato con eguale quantità di patata lessa.*

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
**NESSUN PROBLEMA**

# SALSA ai PEPERONI

Precottura al forno: 10 minuti

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Peperone	g	100	200
Pangrattato	g	15	30
Panna fresca o UHT	g	50	100
Limone (per succo)	n.	metà	intero
Salsa Tabasco	n.	8 gocce	16 gocce
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pepe nero macinato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale			

## PREPARAZIONE

- Mondate e lavate i peperoni, poi metteteli sulla griglia in forno a 200° per 10 minuti, poi spellateli.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Mettete nel frullatore il peperone e il pane secco (o il pangrattato) e tritate finemente poi aggiungete il succo di limone, un pizzico di sale, di pepe nero, di noce moscata, la salsa Tabasco e la panna e continuate a frullare fino ad ottenere una salsa cremosa e morbida.

## Suggerimenti & Consigli

- *Questa salsa è eccezionale per accompagnare antipasti freddi di carne e di pesce, e, se vi piace il gusto dei peperoni, anche carne e pesce alla griglia.*
- *É anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "amuse gueule" un aperitivo di "classe".*

**Intolleranza alle Fonti di Glutine**  
Sostituire il pangrattato con eguale quantità  
di patata lessa o Panpesto di riso

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
Sostituire la panna vaccina con panna vegetale

# MOUSSE di PROSCIUTTO COTTO

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<i>Attrezzatura di cucina</i>		<i>frullatore</i>	<i>frullatore</i>
<i>Prosciutto Cotto</i>	<i>g</i>	<i>100</i>	<i>200</i>
<i>Burro</i>	<i>g</i>	<i>30</i>	<i>60</i>
<i>Panna da cucina fresca o UHT</i>	<i>g</i>	<i>60</i>	<i>120</i>
<i>Vino Marsala o Passito</i>	<i>n.</i>	<i>1 cucchiaino</i>	<i>2 cucchiaini</i>
<i>Cognac o brandy</i>	<i>n.</i>	<i>1 cucchiaino</i>	<i>2 cucchiaini</i>
<i>Curry in polvere</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>
<i>Pepe nero</i>			
<i>Sale</i>			

## PREPARAZIONE

- Mondate della eventuale cotenna il prosciutto cotto e tagliatelo a tocchetti.
- Tenete il burro a temperatura ambiente fuori frigo per almeno un'ora, tagliatelo a tocchetti.
- Versate via il latticello della panna e tenete solo la parte cremosa semisolida.

## ESECUZIONE

- Mettete nel frullatore il prosciutto cotto, il burro, il vino Marsala o Passito, il cognac, il curry, una macinata di pepe nero, un pizzico di sale e frullate per un minuto per amalgamare.
- Aggiungete la panna e frullate fino ad ottenere una mousse omogenea, aggiustate di sale e pepe.

## PRESENTAZIONE della MOUSSE

- Se non avete stampi piccoli (*tipo quelli per fare i dolcetti al forno*) fatevi dare in gelateria qualche coppettina di cartone usata per i gelati più piccoli (*è un'idea brillante venuta ad un amico durante la preparazione di una cena conviviale*) che utilizzerete per fare le porzioni singole della mousse.
- Distendete un foglietto abbondante di pellicola sopra ogni stampino o coppettina, riempitela di mousse pressando bene, poi ripiegate la pellicola a chiusura dello stampo e mettetela in frigorifero per almeno due ore (*se tenete la mousse per più di due ore, ricordate di toglierlo dal frigo almeno mezz'ora prima di consumarlo*).
- Prima di portare in tavola rovesciate gli stampi, togliete delicatamente la pellicola e impiattate in piatti singoli, decorando con qualche listarella di cetriolo sott'aceto disposta a ragiera attorno alla formina di mousse.

## Suggerimenti & Consigli

- *La mousse di prosciutto è un ottimo antipasto, ma anche un delizioso secondo freddo accompagnato con insalate di stagione (in questo caso aumentate un po' le dosi in proporzione).*

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

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
**Sostituire il burro e la panna con eguale quantità di patata lessa e un pizzico di noce moscata.**

# POMODORI RIPIENI

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>RIPIENO POMODORI</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Frullatore</b>	<b>Frullatore</b>
Patate lesse	g 100	200
Tonno sott'olio	g 50	100
Uova sode	n. 1	2
Capperini sotto sale	n. 10	20
Acciughe sott'olio	n. 4	8
Basilico fresco	n. 4 foglie	8 foglie
Banana matura	g 30	60
Maggiorana essiccata	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Scalogno	g. 40	80
Olio extra vergine di oliva	n. 3 cucchiari	6 cucchiari
Sale		
<b>PREPARAZIONE POMODORI RIPIENI</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Piatto portata</b>	<b>Piatto portata</b>
Pomodori medi	n. 2	4
Olio extra vergine di oliva		

## PREPARAZIONE

- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Tagliate a fettine sottili lo scalogno.
- Fate rinvenire l' uva passa per 15 minuti in acqua tiepida.
- Sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Sbucciate la banana e privatela dei filamenti bianchi
- Lavate i pomodori, tagliateli a metà, svuotateli dei semi con un cucchiaino, cospargeteli di sale all' interno e lasciateli riposare capovolti per 30 minuti per far perdere acqua.

## PREPARAZIONE RIPIENO

- Mettete nel frullatore le patate lesse, il tonno, le uova sode, i capperini, le acciughe, la banana, lo scalogno, la maggiorana e l'olio e un pizzico di sale e frullate fino ad ottenere un impasto omogeneo per il ripieno.

## PREPARAZIONE E COTTURA INVOLTINI

- Oliate all' interno i mezzi pomodori, poi riempiteli con l' impasto ben compattato fino all' orlo.
- Spargete sui pomodori il basilico sminuzzato e fateli riposare in frigorifero almeno mezz'ora prima di servirli

## Suggerimenti & Consigli

- Questo piatto è un gustoso antipasto, ma può anche essere un secondo per una piacevole cena fredda estiva.

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

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
NESSUN PROBLEMA

# INSALATA CAPRICCIOSA

Cottura petto di pollo: 20 minuti

Preparazione: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>INGREDIENTI</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Grilletto</b>	<b>Grilletto</b>
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**

# PAPPA al POMODORO

Rivisitazione di una gustosa  
Ricetta Toscana

Cottura separata: soffritto dell'orto

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 50 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>INGREDIENTI</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Tegame Ø 24</b>	<b>Tegame Ø 28</b>
Polpa di pomodoro	g 500	1000
Olio extra vergine di oliva	n. 4 cucchiari	8 cucchiari
Brodo vegetale (vedi ricetta a pag. 197)	ml 400	800
Basilico fresco per la pappa	n. 5 foglie	10 foglie
Peperoncino frantumato	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Zenzero macinato	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Pane raffermo (meglio se toscano senza sale)	g 400	800
Pepe nero		
Sale		
Basilico fresco per decorazione piatti: mettere 2 foglie intere per piatto prima di servire		
<b>SOFFRITTO dell'ORTO - Vedi ricetta a pag. 13</b>	<b>BRODO VEGETALE - vedi ricetta a pag. 14</b>	

## PREPARAZIONE

- Cuocete un abbondante soffritto di scalogno secondo la ricetta di pag. 13
- Preparate il brodo vegetale secondo la ricetta di pag. 14
- Mondate, lavate e asciugate con la centrifuga asciugaverdura il basilico
- Se non avete pane raffermo, passate quello fresco in forno a 180° facendo in modo che asciughi bene senza abbrustolire troppo (5 o 6 minuti sono sufficienti)

## COTTURA

- Mettete nel tegame il soffritto dell'orto ancora caldo (oppure riscaldatelo a fuoco basso direttamente nel tegame) l'olio, l'aglio, le foglie di basilico, il peperoncino, lo zenzero e il pomodoro e fate cuocere con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, per 25 minuti a fuoco basso.
- Togliete l'aglio, aggiungete il pane spezzato grossolanamente, un pizzico di sale e il brodo e fate cuocere a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il pane non si sia completamente disfatto (circa 20 minuti o più, a seconda del tipo di pane; lo sentite con il cucchiaino di legno mescolando).
- Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire la pappa, mescolando di tanto in tanto in modo che il pane si amalgami bene nella pappa, poi servite aggiungendo in ciascun piatto due foglie di basilico intere.

## Suggerimenti & Consigli

- E' un piatto della cucina povera, ma se fatto bene è un capolavoro di gusto.
- In stagione estiva la polpa di pomodoro può essere sostituita con pomodori freschi ben maturi, spellati e tagliati a tocchetti.

**Intolleranza alle Fonti di Glutine**  
Utilizzare pane senza glutine

**Intolleranza al Latte e Formaggi**  
NESSUN PROBLEMA

# CONIGLIO alla BRIANZOLA

Riscoperta di una tradizionale ricetta detta "regola del sette"

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 80 minuti circa

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>INGREDIENTI</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>		
Coniglio	n. Tegame Ø 24 metà	Tegame Ø 28 intero
Rosmarino cimette	n. 4 cimette	7 cimette
Aceto di vino rosso	n. 4 cucchiai	7 cucchiai
Olio extra vergine di oliva	n. 4 cucchiai	7 cucchiai
Pepe nero		
Sale		

## PREPARAZIONE

- Fatevi tagliare in pezzi il coniglio in macelleria. Lavatelo, asciugatelo.
- Tritate finemente le cimette di rosmarino.

## COTTURA

- Mettete nel tegame a freddo l'olio, il coniglio, il rosmarino e l'aceto.
- Cuocete per 60 – 80 minuti a fuoco molto basso, girando i pezzi di coniglio di tanto in tanto (verificate comunque sempre la cottura, perché i tempi variano molto in funzione della consistenza delle carni del singolo coniglio).

## Suggerimenti & Consigli

Ottimo accompagnato in tavola con patate fritte o patate arrosto al forno spolverate di rosmarino.

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
<i>Attrezzatura in cucina</i>		<i>Casseruola Ø 16</i>	<i>Casseruola Ø 20</i>
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'intensa 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

# SORBETTO al LIMONE

Riposo in freezer: 4 ore

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Caraffa</b>	<b>Caraffa</b>
Acqua	ml	500	1000
Limone - succo	g	180	360
Limone - scorza	n.	3 limoni	6 limoni
Zucchero	g	180	360

**Nota: deve restare in freezer circa 4 ore**

## PREPARAZIONE

- Lavate in acqua corrente, spazzolando bene la scorza, i limoni, poi sbucciateli sottilmente mondandoli il più possibile della parte bianca sottostante la scorza. Tagliate la buccia a pezzi un po' più corti dei bicchieri che userete per servire il sorbetto.
- Filtrate bene il succo di limone (*passatelo almeno due volte in un colino finissimo o con un pezzo di tela*).
- Mettete in una caraffa a bocca larga l' acqua e lo zucchero e mescolate bene fino a che lo zucchero è ben sciolto, poi aggiungete il succo di limone e la scorza e mescolate ancora per almeno un minuto.
- Sigillate la caraffa con la pellicola e riponetela in freezer.
- Ogni ora (*se vi ricordate !*) riprendete la caraffa e mescolate bene con un cucchiaino il sorbetto che sta gelando, poi richiudetela e rimettetela nel freezer.
- Trenta minuti prima di servirlo rimettete fuori freezer la caraffa, mescolate bene per rendere il sorbetto fluido poi richiudete la caraffa e mettetela nello scomparto normale del frigorifero (*se fosse molto ghiacciato in modo compatto lasciatelo fuori frigo fino a quando potete mescolarlo rendendolo fluido*).

## Suggerimenti & Consigli

- *Può sembrare un po' macchinoso il procedimento, ma otterrete un sorbetto che stupirà i vostri commensali: niente a che vedere con i sorbetti industriali acquistati in polvere o in vasetto già pronto.*
- *Se trovate i limoni di Amalfi il sorbetto acquisterà ancora un sapore migliore!*

**INTOLLERANZA  
alle Fonti Di Glutine  
NESSUN PROBLEMA**

**INTOLLERANZA  
Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA**

# SOFFRITTO DELL'ORTO

Precottura: non richiesta

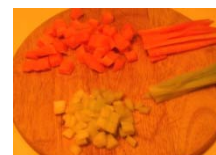
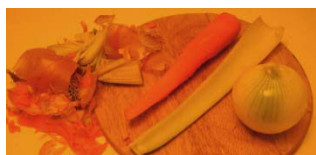
Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 55 minuti

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

## PREPARAZIONE

- Mondate e tagliate a tocchetti la cipolla
- 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 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 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
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Pentola Ø 20</b>	<b>Pentola Ø 20</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 un coadiuvante 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