



www.laculturadelcibo.it

CORSO PRATICO DI CUCINA

riservato a tutti i lettori del giornale

Secondo ricettario

**Salse fondamentali, mousse e patè,
antipasti, brodi e creme di verdure**

Redazione: Luciano Bergesio

Sommario

LE SALSE FONDAMENTALI	4
MAIONESE	5
SALSA COCKTAIL.....	6
SALSA TONNATA	7
SALSA TARTARA.....	8
SALSA ai PEPERONI.....	9
SALSA al GINEPRO	10
SALSA agli AGRUMI	11
SALSA alle ACCIUGHE.....	12
SALSA RICCA.....	13
BAGNETTO VERDE	14
LE MOUSSE & I PATÉ	15
MOUSSE di PROSCIUTTO COTTO	16
MOUSSE di TONNO	17
MOUSSE di CODE di SCAMPI	18
MOUSSE di SALMONE AFFUMICATO.....	19
PATÉ di FEGATINI di POLLO	20
PATÉ di FEGATO di VITELLO	21
GLI ANTIPASTI	22
CHICCHE alla TERESA	23
INSALATA CAPRICCIOSA	24
INSALATA RUSSA	25
INVOLTINI di MELANZANE.....	26
INVOLTINI di PEPERONE.....	27
PEPERONI RIPIENI AL PROSCIUTTO COTTO	28
ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO	29
CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO	30
INVOLTINI di PROSCIUTTO COTTO al TONNO	31
INSALATA di PROSCIUTTO COTTO al GINEPRO.....	32
INSALATA di PROSCIUTTO COTTO e CIPOLLE	33
POMODORI RIPIENI	34
SEMOLINO DOLCE.....	35

I BRODI E LE CREME di VERDURA	36
BRODO VEGETALE.....	37
CREMA di CAROTE.....	38
CREMA di PISELLI	39
CREMA di PORRI	40
CREMA di CIPOLLE	41
CREMA di ZUCCA	42
CREMA dell' ORTO.....	43
CREMA di CASTAGNE al Calvados.....	44



LE SALSE FONDAMENTALI

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**

SALSA COCKTAIL

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Panna fresca da cucina o UHT	g	150	300
Salsa Worcester	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Brandy o Cognac	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Cherry o liquore Ratafià	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Salsa Tabasco	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Salsa Rubra	n.	2 cucchiaini	4 cucchiaini
Pepe bianco macinato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale			

Molti chiamano “Salsa Cocktail” la maionese con l’aggiunta della Salsa Rubra. Per me non è così. Provate questa ricetta e scoprirete un gusto inconfondibile per qualsiasi accostamento.

PREPARAZIONE

- Versate via il latticello della panna e tenete solo la parte cremosa semisolida.
- Mettete tutti gli ingredienti in un grilletto abbastanza capace e mescolate con la frusta a mano per almeno quattro minuti, in modo che gli ingredienti siano tutti ben amalgamati.
- Versate la salsa, che sarà rosata e morbida, in una salsiera (*meglio se di ceramica bianca, che ne fa risaltare il piacevole colore*) e riponetela in frigorifero per almeno un’ora prima di servirla in tavola o utilizzarla come ingrediente per le ricette in cui è prevista.

Suggerimenti & Consigli

- *Si abbina divinamente con gamberetti, code di scampi, crostacei, uova sode, crostini insaporiti con aglio, ortaggi freschi.*
- *Fondamentale nel cocktail di pollo freddo, può essere accostata a moltissime preparazioni.*
- *Se avete in casa il Ratafià (liquore di ciliegie nere) provatelo, perché conferisce alla salsa un gusto ancora più rotondo e raffinato: personalmente ne aggiungo sempre un cucchiaino in più rispetto alla dose prevista.*
- *Se gradite la salsa più rosata e con una prevalenza della rotondità conferita dalla Rubra, potete aggiungerne un mezzo cucchiaio in più.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

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

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 troverete descritte in questo libro, è anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "a-mouse 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 "amouse 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

SALSA al GINEPRO

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Bacche di ginepro	n.	12	24
Limone – scorza grattugiata	n.	1	2
Mele	g	120	240
Zucchero	g	10	20
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale	n.	1 pizzico	2 pizzichi

PREPARAZIONE

- Lavate, pelate, private del torsolo e tagliate a tocchetti le mele.
- Spazzolate e lavate bene in acqua corrente il limone e grattugiate la buccia
- Passate per un minuto nel frullatore le mele e le bacche di ginepro.
- Mettete il frullato in un pentolino antiaderente, aggiungete mezzo bicchiere di acqua e cuocere a fuoco lento mescolando continuamente con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una purea abbastanza densa (*circa 10 minuti*).
- Versate in un grilletto la purea, lo zucchero ed il peperoncino e mescolate bene con la frusta a mano in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
- Ecco pronta la Salsa al Ginepro, una piccola fatica che merita veramente.

Suggerimenti & Consigli

- *Accompagna con gusto il pesce alla griglia, l' arista o il capocollo di suino arrosto ma anche uno stuzzicante piatto di formaggi e, perché no, potete usarla per condire un piatto di penne rigate accompagnate da una abbondante grattugiata di Formaggio Parmigiano.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

SALSA agli AGRUMI

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Arancia (per succo)	n.	1	2
Limone (per succo)	n.	1	2
Pangrattato	g	20	40
Scalognò	g	10	20
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Olio extra vergine di oliva			
Sale			

PREPARAZIONE

- Mondate e lavate lo scalognò.
- Spremete l'arancia e il limone e filtrare il succo con un colino finissimo.
- Mettete nel frullatore lo scalognò e il pane secco (o il pangrattato) e tritate finemente poi aggiungete il succo di limone e arancia, un pizzico di sale e di peperoncino e continuate a frullare aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere una salsa fine e morbida.

Suggerimenti & Consigli

- Questa salsa è eccezionale per accompagnare tutti i tipi di pesce affumicato, e, se vi piace il gusto degli agrumi, anche carne e pesce alla griglia.

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

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

SALSA alle ACCIUGHE

Preparazione: 15 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Acciughe sott'olio	n.	5	10
Panna fresca o UHT	g	75	150
Pangrattato	g	20	40
Spicchio d'aglio	n.	metà	1
Uova sode	n.	1	2
Capperini sotto sale	n.	8	16
Brandy o Cognac	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Noce moscata in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pepe nero			
Sale			

PREPARAZIONE

- Lavate in acqua corrente con il colino i capperini e asciugateli con un pezzo di carta casa.
- Mettete nel frullatore le acciughe, le uova, l'aglio, il pangrattato e i capperini e frullate fino ad ottenere un composto finemente sminuzzato.
- Versate il composto in una ciotola, aggiungete la panna, il brandy (o il cognac), una spolverata leggera di pepe nero macinato e di noce moscata in polvere ed un pizzico di sale e mescolate con la frusta fino a quando la salsa è ben amalgamata.

Suggerimenti & Consigli

- *Questa salsa è eccezionale per accompagnare, condire e guarnire verdure lesse.*
- *Ottima anche su crostini di pane abbrustolito.*

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 con olio extra vergine di oliva, aggiungendolo a filo fino a quando la salsa è ben amalgamata, fluida e cremosa.

SALSA RICCA

Preparazione: 15 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
<i>Acciughe sott'olio</i>	n. 4	8
<i>Aceto di vino bianco o di mele</i>	n. 1 cucchiaio	2 cucchiaini
<i>Pangrattato</i>	g 20	40
<i>Scalogno</i>	g 15	30
<i>Spicchio d'aglio pelato</i>	n. metà	1
<i>Uova sode</i>	n. 1	2
<i>Capperini sotto sale</i>	n. 15	30
<i>Banana matura</i>	g 15	30
<i>Prezzemolo</i>	g 15	30
<i>Olive verdi denocciolate</i>	n. 6	12
<i>Bacche di ginepro</i>	n. 2	4
<i>Noce moscata in polvere</i>	n. 1 pizzico	2 pizzichi
<i>Pepe nero</i>	n. 1 pizzico	2 pizzichi
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
<i>Sale</i>		

PREPARAZIONE

- Mondate e tagliate a tocchetti lo scalogno e la banana.
- Mondate, lavate, asciugate il prezzemolo, poi sminuzzatelo a mano
- Spezzate in metà a mano le olive denocciolate

PRODUZIONE

- Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti, ad eccezione del sale e frullate facendo incorporare a filo l'olio fino ad ottenere una salsa cremosa.
- Aggiustate di sale e di pepe a seconda del vostro gusto e date ancora un'ultima frullata per amalgamare bene il tutto.

Suggerimenti & Consigli

- *Potete conservare questa salsa anche per 15 giorni in frigorifero se, appena fatta, mettete la quantità che volete accantonare in un vasetto a chiusura ermetica, schiacciandola bene con il cucchiaino, in modo che non si formino sacche d'aria, livellandola bene e aggiungendo un filo d'olio sulla superficie.*
- *Questa salsa è un ottimo complemento per ortaggi e tuberi lessi, che vanno spalmati totalmente.*
- *E' piacevolissima anche come ripieno per piccoli involtini freddi di cavolo lessato da servire come "amouse gueule" all'aperitivo.*

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

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA.

BAGNETTO VERDE

Preparazione: 15 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Acciughe sott'olio	n.	5	10
Pangrattato	g	20	40
Spicchio d'aglio pelato	n.	1	2
Rosso di Uova sode	n.	2	4
Capperini sotto sale	n.	8	16
Cipolla	g	30	60
Prezzemolo	g	30	60
Tonno sott'olio	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Noce moscata in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Aceto di vino	n.	1 cucchiaio	2 cucchiai
Olio extra vergine di oliva			
Pepe nero			
Sale			

PREPARAZIONE

- Lavate in acqua corrente con il colino i capperini e asciugateli con un pezzo di carta casa.
- Mondate, lavate, asciugate il prezzemolo, poi sminuzzatelo a mano
- Mettete nel frullatore le acciughe, i rossi d' uovo, l'aglio, il pangrattato, il prezzemolo, la cipolla, il tonno e i capperini e frullate fino ad ottenere un composto finemente sminuzzato.
- Versate il composto in una ciotola, aggiungete il peperoncino, l' aceto, la noce moscata, una spolverata leggera di pepe nero macinato ed un pizzico di sale e, versando a filo l' olio, mescolare con la frusta fino a quando la salsa è ben amalgamata.

Suggerimenti & Consigli

- *Questa salsa è eccezionale per accompagnare i bolliti e la lingua.*
- *Si conserva ottimamente in frigorifero per più giorni in una ciotola chiusa con la pellicola.*
- *Ottima anche su crostini di pane abbrustolito.*

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

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA



LE MOUSSE & I PATÉ

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>
Prosciutto Cotto	g	100	200
Burro	g	30	60
Panna da cucina fresca o UHT	g	60	120
Vino Marsala o Passito	n.	1 cucchiaio	2 cucchiai
Cognac o brandy	n.	1 cucchiaio	2 cucchiai
Curry in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pepe nero			
Sale			

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 mettete 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 raggiera 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.

MOUSSE di TONNO

Cottura patate lesse e uovo sodo: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
<i>Attrezzatura di cucina</i>	<i>frullatore</i>	<i>frullatore</i>
<i>Tonno sott'olio</i>	<i>g 75</i>	<i>150</i>
<i>Burro</i>	<i>g 35</i>	<i>70</i>
<i>Tuorlo di uovo sodo</i>	<i>n. 2</i>	<i>4</i>
<i>Acciughe sott'olio</i>	<i>n. 3</i>	<i>6</i>
<i>Patate lesse</i>	<i>g 75</i>	<i>150</i>
<i>Pepe nero macinato</i>	<i>n. 1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>

PREPARAZIONE

- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Fate ammorbidire il burro tagliato a pezzetti a temperatura ambiente (*mettetelo fuori frigo almeno 1 ora prima di utilizzarlo*).
- Mettete nel frullatore il tonno con il suo olio, le acciughe asciugate, il burro, le patate lesse e i tuorli d'uovo e il pepe macinato.
- Frullate per amalgamare tutti gli ingredienti fino a quando il composto è montato bene ed aggiustate eventualmente di sale e pepe secondo il proprio gusto.

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 mettete 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

- È un ottimo antipasto, dal sapore fine e delicato.
- Accompagnare con crostini di pane caldo abbrustolito nel forno e una ciotola di verdure sott'aceto.
- Si può abbinare con molti altri antipasti in un pranzo o in una cena di "classe".
- È ottimo anche abbinato in "serie" con le altre mousse.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
Sostituire il burro con olio extra vergine di oliva diminuendo la quantità del 20%

MOUSSE di CODE di SCAMPI

Cottura code di scampi: 40 secondi

Preparazione: 30 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura di cucina		<i>frullatore</i>	<i>frullatore</i>
<i>Code di Scampi surgelate (peso dose indicato senza gusci)</i>	<i>g</i>	150	300
<i>Burro</i>	<i>g</i>	40	80
<i>Cipollotto fresco mondato del gambo verde</i>	<i>g</i>	15	30
<i>Acciughe sott'olio</i>	<i>n.</i>	3	6
<i>Cherry o Ratafià</i>	<i>n.</i>	1 cucchiaio	2 cucchiari
<i>Curry in polvere</i>	<i>n.</i>	1 pizzico	2 pizzichi
<i>Paprika</i>	<i>g</i>	5	10
<i>Peperoncino macinato</i>	<i>n.</i>	1 pizzico	2 pizzichi
<i>Pepe nero in grani</i>	<i>n.</i>	2	2
<i>Bacche di Ginepro</i>	<i>n.</i>	2	2

PREPARAZIONE

- Fate scongelare bene le code di scampi seguendo le istruzioni descritte sulla confezione.
- Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua, due grani di pepe nero e due bacche di ginepro e, raggiunto il bollore, tuffate le code di scampi ben scongelate e lasciatele in acqua **solo 40 secondi** e scolatele subito (*rispettate assolutamente questo tempo minimo, perché se tenute in acqua più a lungo perdono tutto il loro gusto*).
- Lasciatele raffreddare con il loro guscio, poi sgusciatele togliendo attentamente la coda e ogni parte del guscio.
- Fate ammorbidire il burro tagliato a pezzetti a temperatura ambiente (metterlo fuori frigo almeno 1 ora prima di utilizzarlo).
- Tagliate finemente il cipollotto fresco.
- Mettete nel frullatore le code di scampi sgusciate, le acciughe asciugate dal loro olio, il burro, lo Cherry, la paprika e il peperoncino.
- Frullare per amalgamare tutti gli ingredienti fino a quando il composto è montato bene ed aggiustate eventualmente di sale e pepe secondo il vostro gusto.

CONSERVAZIONE e PRESENTAZIONE della MOUSSE

- Seguite le indicazioni fornite per la Mousse di Tonno a pag. 177

Suggerimenti & Consigli

- È un ottimo antipasto, dal sapore fine e delicato.
- Accompagnare con crostini di pane caldo abbrustolito nel forno e una ciotola di verdure sott'aceto.
- Si può abbinare con molti altri antipasti in un pranzo o in una cena di "classe".
- È ottimo anche abbinato in "serie" con le altre mousse.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
Sostituire il burro con margarina vegetale biologica

MOUSSE di SALMONE AFFUMICATO

Cottura code di scampi: 40 secondi

Preparazione: 30 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
<i>Attrezzatura di cucina</i>		<i>frullatore</i>	<i>frullatore</i>
<i>Salmone affumicato scozzese</i>	<i>g</i>	<i>100</i>	<i>200</i>
<i>Burro</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>80</i>
<i>Patata lessa</i>	<i>g</i>	<i>50</i>	<i>100</i>
<i>Whisky (preferibilmente torbato)</i>	<i>n.</i>	<i>1 cucchiaio</i>	<i>2 cucchiari</i>
<i>Noce moscata</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>
<i>Paprika</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>

PREPARAZIONE

- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Fate ammorbidire il burro tagliato a pezzetti a temperatura ambiente (metterlo fuori frigo almeno 1 ora prima di utilizzarlo).
- Mettete nel frullatore il salmone, il burro, il whisky, la patata lessa, la paprika e la noce moscata.
- Frullare per amalgamare tutti gli ingredienti fino a quando il composto è montato bene ed aggiustate eventualmente di sale e pepe secondo il vostro gusto.

CONSERVAZIONE e PRESENTAZIONE della MOUSSE

- Seguite le indicazioni fornite per la Mousse di Tonno a pag. 177

Suggerimenti & Consigli

- È un ottimo antipasto, dal sapore fine e delicato.
- Accompagnare con crostini di pane caldo abbrustolito nel forno e una ciotola di verdure sott'aceto.
- Si può abbinare con molti altri antipasti in un pranzo o in una cena di "classe".
- È ottimo anche abbinato in "serie" con le altre mousse.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
Sostituire il burro con margarina vegetale biologica

PATÉ di FEGATINI di POLLO

Preparazione: 20 minuti

Cottura complessiva: 20 minuti circa

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<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>Fegatini freschi di pollo</i>	<i>g</i>	<i>100</i>	<i>200</i>
<i>Carne di vitello magra macinata</i>	<i>g</i>	<i>50</i>	<i>100</i>
<i>Burro per fare il paté</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>80</i>
<i>Burro per cuocere il fegato</i>	<i>g</i>	<i>15</i>	<i>30</i>
<i>Vino Marsala</i>	<i>n.</i>	<i>3 cucchiaini</i>	<i>6 cucchiaini</i>
<i>Foglie di alloro</i>	<i>n.</i>	<i>1 foglia</i>	<i>2 foglie</i>
<i>Bacche di Ginepro</i>	<i>n.</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>Pane secco</i>	<i>g</i>	<i>30</i>	<i>60</i>
<i>Cipollotto fresco mondato del gambo verde</i>	<i>g</i>	<i>25</i>	<i>50</i>
<i>Noce moscata</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>
<i>Latte</i>			
<i>Sale</i>			

PREPARAZIONE

- Mondate bene i fegatini dalle pellicine e dai filamenti e tagliateli a pezzetti.
- Fate un trito finissimo con il cipollotto, dopo averlo mondato scartando il gambo verde.
- Mettete in una ciotolina il pane secco in ammollo con il latte.
- Togliete dal frigorifero il burro, pesate la quantità prevista per il paté, tagliatelo a tocchetti e lasciatelo a temperatura ambiente

COTTURA dei FEGATINI

- Fate sciogliere nella padella a fuoco basso il burro, aggiungete il trito di cipollotto e fate rosolare 5 minuti mescolando, poi aggiungete la carne tritata di vitello, l'alloro e i fegatini e fate cuocere per altri 5 minuti (*facendo attenzione che il cipollotto non bruci scurendosi*).
- Aggiungete il Marsala, un pizzico di sale, una spolverata di pepe nero e completate la cottura fino a che il Marsala è evaporato (*circa 8-10 minuti*), poi fate intiepidire e frullate il tutto fino ad ottenere un composto fine, lasciando poi raffreddare.

REALIZZAZIONE del PATÉ

- Mettete nel frullatore tutto il composto raffreddato, il pane secco strizzato dal latte, i tocchetti di burro per il paté e un pizzico di noce moscata.
- Frullate fino a quando tutto il composto è perfettamente e finemente amalgamato.

PRESENTAZIONE del PATÉ : analoga alla Mousse di Prosciutto Cotto

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 ammorbidire il pane secco.

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</i>	<i>150</i>	<i>300</i>
<i>Prosciutto crudo pezzetto intero</i>	<i>g</i>	<i>50</i>	<i>100</i>
<i>Burro per fare il paté</i>	<i>g</i>	<i>50</i>	<i>100</i>
<i>Burro per cuocere il fegato</i>	<i>g</i>	<i>15</i>	<i>30</i>
<i>Vino Marsala</i>	<i>n.</i>	<i>4 cucchiari</i>	<i>8 cucchiari</i>
<i>Foglie di alloro</i>	<i>n.</i>	<i>2 foglie</i>	<i>4 foglie</i>
<i>Bacche di Ginepro</i>	<i>n.</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>Pane secco</i>	<i>g</i>	<i>30</i>	<i>60</i>
<i>Noce moscata</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>	<i>2 pizzichi</i>
<i>Latte</i>			
<i>Sale</i>			

PREPARAZIONE

- Mondare il fegato dalle 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.

PRESENTAZIONE del PATÉ : analoga alla Mousse di Prosciutto Cotto

Suggerimenti & Consigli

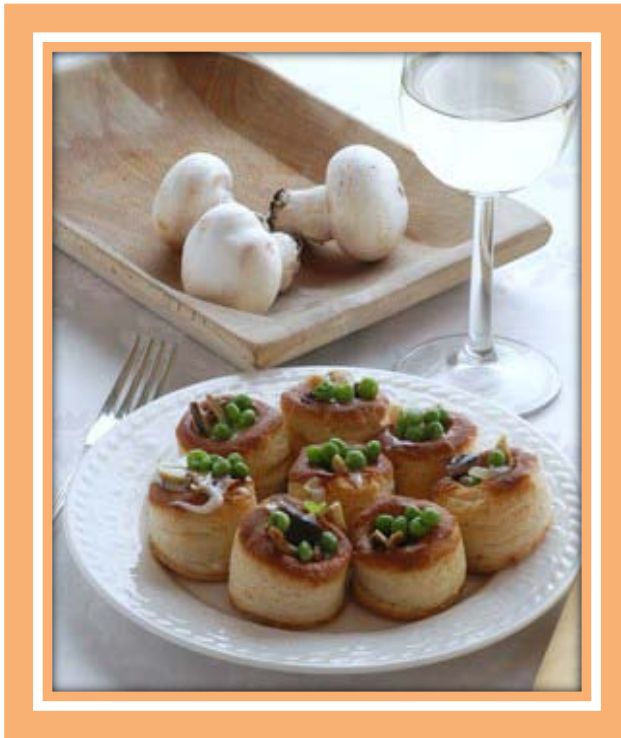
- È un ottimo antipasto ed anche un buon secondo piatto in abbinamento con insalata di stagione. Accompagnare con crostini di pane abbrustolito e verdure sott'aceto.

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 ammorbidire il pane secco.



GLI ANTIPASTI

CHICCHE alla TERESA

Preparazione: 30 minuti

Cottura complessiva: 5 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Attrezzatura per cottura	Griglia forno	Griglia forno
Datteri secchi	n. 6	12
Prugne secche	n. 6	12
Banana matura piccola	n. 1	2
Mela verde	n. metà	intera
Pancetta scotennata	n. 6 fettine	12 fettine
Guanciale stagionato a fettine	n. 6 fettine	12 fettine
Lardo stagionato	n. 6 fettine	12 fettine
Speck stagionato	n. 6 fettine	12 fettine
Salsa Tabasco		

PREPARAZIONE

- Fatevi tagliare al banco di salumeria (*chiedete che prima di affettare vi tolgano la cotenna*) la pancetta scotennata (*se è disponibile prendete quella chiamata "magretta"*), il lardo, lo speck ed il guanciale a fettine molto sottili e fatevele disporre molto larghe sul foglio di carta interfogliato in modo che non si sovrappongano e non si rompano (*dite al salumaio che dovete usarle per fare degli involtini*).
- Mondate la banana dei filamenti bianchi, tagliatela a rondelle regolari spesse almeno 1,5 cm (*se è piccola ve ne escono 6 rondelle*) e condite ogni rondella con due gocce di salsa Tabasco (*se non avete il tabasco mettete una puntina di paprika*).
- Mondate, lavate, asciugate, pelate e tagliate a dadini la mela.
- Fate con ogni fetta un involtino chiuso bene e ripiegato con i seguenti abbinamenti:

Pancetta/dattero Lardo/prugna Guanciale/banana Speck/mela

COTTURA

- Scaldate il forno a 200°.
- Disponete sulla griglia un foglio di carta da forno ed adagiatevi sopra gli involtini.
- Cuocete per 5 minuti e servite caldi, disponendo i bocconcini su un piatto da portata in ceramica bianca o su un tagliere rustico.

SUGGERIMENTI & CONSIGLI

- *Questo piatto è molto flessibile: può essere un secondo sfizioso, un gustosissimo antipasto o un sontuoso "amuse gueule" per un indimenticabile aperitivo di classe, dove i salatini saranno soltanto un ricordo.*
- *Il numero dei bocconcini dipende dalla ghiottoneria dei vostri commensali: le dosi indicate vanno bene come antipasto o come aperitivo, per un secondo potete anche aumentarle.*
- *Come secondo si abbina bene ad un contorno di insalate di stagione, di patate al forno e di verdure grigliate.*

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
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. 5)		

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. 5)

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.

Suggerimenti & Consigli

- Se volete dare una forma a questa insalata ricoprite uno stampo con un foglio di pellicola, versate l' insalata compatandola 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

INVOLTINI di MELANZANE

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 35 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
RIPIENO INVOLTINI			
Attrezzatura in cucina		Frullatore	Frullatore
Patate lesse	g	100	200
Olive verdi denocciolate	n.	10	20
Prosciutto Cotto	g	50	100
Mortadella	g	50	100
Uova	n.	1	2
Capperini sotto sale	n.	10	20
Basilico fresco	n.	4 foglie	8 foglie
Maggiorana essiccata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Scalogno	g	40	80
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini
Sale			
PREPARAZIONE INVOLTINI			
Attrezzatura in cucina		Teglia da forno	Teglia da forno
Melanzane medie	n.	2	4
Polpa di pomodoro	g	200	400
Olio extra vergine di oliva			
SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta sulla prima dispensa			

PREPARAZIONE

- Tagliate le melanzane a fette regolari spesse circa mezzo centimetro, disponetele su piatti senza sovrapporle e cospargetele di abbondante sale grosso e fatele riposare per almeno 30 minuti affinché perdano il liquido amaro.
- Tagliate a tocchetti lo scalogno.
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Preparate il soffritto di cipolla come ricetta sulla prima dispensa
- Preriscaldate il forno a 200°

PREPARAZIONE RIPIENO

- Mettete nel frullatore le patate lesse, le olive, il prosciutto cotto e la mortadella spezzati a tocchetti, le uova, i capperini, il basilico, la maggiorana, lo scalogno e l'olio e un pizzico di sale e frullate fino ad ottenere un impasto omogeneo per il ripieno.

PREPARAZIONE E COTTURA INVOLTINI

- Nella casseruola del soffritto aggiungete la polpa di pomodoro e fate cuocere 15 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- Sbattete le fette di melanzana per rimuovere il sale non assorbito e asciugatele con panno carta con una leggera pressione per rimuovere tutto il liquido amaro, poi disponetele sulla griglia del forno a 200° e cuocetele per circa 8 minuti.
- Fate gli involtini, arrotolando ogni fetta di melanzana con un po' di ripieno, fermandola con uno stuzzicadente.
- Disponete nella teglia oliata gli involtini l'uno accanto all'altro, ricopriteli con la salsa di pomodoro poi cuocete in forno a 200° per 10 minuti.

Suggerimenti & Consigli

- Questo piatto può essere un secondo gustoso o un ricco antipasto. Servire sempre caldo

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

INVOLTINI di PEPERONE

Preparazione: 30 minuti

Cottura complessiva: 25 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
RIPIENO INVOLTINI		
Attrezzatura in cucina	Frullatore	Frullatore
Patate lesse	g 100	200
Uva sultanina	g 20	40
Uova sode	n. 2	4
Capperini sotto sale	n. 10	20
Acciughe sott'olio	n. 4	8
Basilico fresco	n. 4 foglie	8 foglie
Pinoli	n. 10	20
Scalognò	g 30	60
Maggiorana essiccata	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Olio extra vergine di oliva	n. 2 cucchiaini	4 cucchiaini
PREPARAZIONE INVOLTINI		
Attrezzatura in cucina	Teglia da forno	Teglia da forno
Peperoni grandi	n. 2	4
Olio extra vergine di oliva	n. 2 cucchiaini	4 cucchiaini

PREPARAZIONE

- Preriscaldate il forno a 200°
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Tagliate a fettine sottili lo scalognò
- Fate rinvenire l'uva sultanina per 15 minuti in acqua tiepida.
- Sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Lavate i peperoni, metteteli interi sulla griglia del forno preriscaldato e cuoceteli per 10 minuti a 200°, fateli raffreddare, tagliateli in quattro in senso verticale, mondate le fette dai semi e pelatele.

PREPARAZIONE RIPIENO

- Mettete nel frullatore le patate lesse, le uova sode, i capperini, l'uva sultanina, le acciughe, i pinoli, lo scalognò, 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

- Fate gli involtini, arrotolando ogni fetta di peperone con un po' di ripieno e fermandola con uno stuzzicadente.
- Disponete nella teglia l'olio e gli involtini l'uno accanto all'altro, poi cuocete in forno a 200° per 15 minuti.
- A cottura ultimata spolverateli con il basilico

SUGGERZIONI & CONSIGLI

- Questo piatto può essere un secondo gustoso e stuzzicante o un ricco antipasto. Servire sempre caldi.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

PEPERONI RIPIENI AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Peperone		2	4
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta sulla prima dispensa

PREPARAZIONE

- Lavate i peperoni, tagliateli a metà e mondateli dei semi.
- 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 di cipolla come ricetta sulla prima dispensa
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA dei PEPERONI

- Mettete i peperoni tagliati a metà sulla griglia del forno e precuocete a 180° per 10 minuti.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete 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 i mezzi peperoni già precotti al forno 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 sui peperoni 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.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con zucchine(ricetta a pag. 189) e cipolle (ricetta a pag. 190), riducendo le quantità di ognuna.

ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

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

PREPARAZIONE

- Lavate le zucchine, tagliatele a metà e scavatele con un cucchiaino.
- 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 sulla prima dispensa
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA delle ZUCCHINE

- Mettete le zucchine tagliate a metà sulla griglia del forno e precuocete 10 minuti a 180°.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete 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 zucchine già precotte al forno 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 zucchine 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 accompagnato con insalata di stagione.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con peperoni (ricetta a pag. 188) e cipolle (ricetta a pag. 190), riducendo le quantità di ognuna.

CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Cipolle bionde	n.	5	10
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie
SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta sulla prima dispensa			

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 sulla prima dispensa
- 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.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con peperoni (ricetta a pag. 188) e zucchine (ricetta a pag. 189), riducendo le quantità di ognuna.

INVOLTINI di PROSCIUTTO COTTO al TONNO

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
Intolleranza alle Fonti di Glutine NESSUN PROBLEMA	RIPIENO		
	Attrezzatura di cucina	Frullatore	Frullatore
	Tonno sott'olio	g 50	100
	Uovo sodo	n. 1	2
	Cipollotto fresco	g 20	40
	Patate lesse	g 60	120
	Peperoncino in polvere	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
	Capperini al sale	n. 20	40
	Pinoli	g 20	40
	Noce moscata	n. 1 pizzico	2 pizzichi
	Sale grosso	n. 1 pizzico	2 pizzichi
Intolleranza al latte e formaggi NESSUN PROBLEMA	INVOLTINI		
	Attrezzatura di cucina	Piatto da portata	Piatto da portata
	Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n. 2	4
	Uovo sodo	n. 1	2
	Salsa Tabasco		

PREPARAZIONE

- Mondate e lavate il cipollotto.
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Lavate in acqua corrente con il colino i capperini e poi asciugateli
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo previsto per gli involtini

PREPARAZIONE DEL RIPIENO

- Mettete nel frullatore il tonno sott'olio, l'uovo sodo, il cipollotto, le patate lesse, i capperini, i pinoli, la noce moscata e il sale grosso.
- Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI

- Distendete le fette di prosciutto cotto e spruzzatele con qualche goccia di salsa tabasco.
- Dividete l' impasto in parti uguali al numero delle fette.
- Distendete l' impasto in modo omogeneo su ogni fetta di prosciutto cotto.
- Arrotolate bene le fette con il loro impasto fino a formare un involtino omogeneo.
- Mettete nel piatto da portata o impiattate per ogni commensale un involtino e decorate spolverando con l'uovo mimosa.

Suggerimenti & Consigli

- E' un antipasto oppure un secondo gustoso, accompagnato con insalata di stagione.
- Potete accompagnare anche con salsa maionese (vedi ricetta a pag. 148) presentata da parte in una salsiera o in una ciotola.

INSALATA di PROSCIUTTO COTTO al GINEPRO

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
Intolleranza alle Fonti di Glutine NESSUN PROBLEMA	INGREDIENTI		
	Attrezzatura di cucina	Grilletto	Grilletto
Intolleranza al latte e formaggi NESSUN PROBLEMA	Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n. 2	4
	Uovo sodo	n. 2	4
	Cipollotto fresco	g 40	80
	Patate lesse	g 100	200
	Costa di sedano bianca	g 50	80
	Banana matura	g 50	80
	Pinoli	g 20	40
	Uva sultanina	g 15	30
	Sale		
	CONDIMENTO		
Salsa al ginepro – Vedi Ricetta a pag.10			
Salsa Tabasco			

PREPARAZIONE

- Mondate, lavate e tagliate a rondelle sottili il cipollotto.
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida poi asciugatela con un pezzo di carta casa.
- Mondate, lavate e tagliate le coste di sedano a tocchettini.
- Sbucciate la banana, privatela dei filamenti bianchi e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Preparate la salsa al ginepro (vedi ricetta a pag. 153).
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchettini, senza scartare le parti grasse (naturalmente se le gradite, perché sono molto buone e se il prosciutto è di alta qualità, come consigliato, non fanno male).

PREPARAZIONE DELL' INSALATA

- Mettete il prosciutto cotto, l' uva sultanina, i pinoli, la banana, le coste di sedano e il cipollotto in un grilletto, versate la salsa al ginepro e mescolate bene.
- Aggiungete le patate lesse e mescolate.
- Aggiungete l' uovo mimosa, qualche goccia di salsa Tabasco e date un' ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Portate in tavola il macinasale e il macinapepe in modo che ogni commensale aggiusti a suo gusto.

INSALATA di PROSCIUTTO COTTO e CIPOLLE

Preparazione: 20 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

INGREDIENTI

Attrezzatura di cucina

Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n.
Uovo sodo	n.
Cipolla di Tropea	g
Mela	g
Costa di sedano bianca	g
Pinoli	g
Uva sultanina	g

CONDIMENTO

Olio extra vergine di oliva	n.
Limone – succo e buccia grattugiata	n.
Noce moscata in polvere	n.
Pepe nero	
Sale	

Dosi per 2 persone

Grilletto

2
2
80
50
50
20
15

Dosi per 4 persone

Grilletto

4
4
160
100
80
40
30

3 cucchiai
mezzo limone
1 pizzico

5 cucchiari
1 limone
2 pizzichi

PREPARAZIONE

- Mondate, lavate e tagliate a rondelle sottili la cipolla.
- Mondate, lavate e tagliate le coste di sedano a tocchettini
- Sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Fate tostare per 4 minuti i pinoli in una padella antiaderente calda.
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchettini, senza scartare le parti grasse (*naturalmente se le gradite, perché sono molto buone e se il prosciutto è di alta qualità, come consigliato, non fanno male*).
- Spazzolate e lavate bene il limone, grattugiate metà buccia, spremetelo e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Emulsionate in una ciotola il succo del limone, l' olio, la noce moscata, un pizzico di pepe nero macinato e di noce moscata e un pizzico di sale.

PREPARAZIONE DELL' INSALATA

- Mettete il prosciutto cotto, la mela, le coste di sedano, i pinoli tostiti, la buccia grattugiata del limone e la cipolla in un grilletto e mescolate bene.
- Versate l' emulsione di olio e limone e mescolate bene.
- Aggiungete l' uovo mimosa e date un' ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Portate in tavola il macinasale e il macinapepe in modo che ogni commensale aggiusti a suo gusto.

POMODORI RIPIENI

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
RIPIENO POMODORI		
Attrezzatura in cucina	Frullatore	Frullatore
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 cucchiaini	6 cucchiaini
Sale		
PREPARAZIONE POMODORI RIPIENI		
Attrezzatura in cucina	Piatto portata	Piatto portata
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

SEMOLINO DOLCE

Preparazione: 20 minuti

Cottura complessiva: 15 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Latte	ml	500	1000
Semolino	g	125	250
Uova per semolino (solo tuorlo)	n.	2	4
Zucchero	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Limone – scorza grattugiata	n.	mezzo limone	1 limone
Sale	n.	1 pizzico	2 pizzichi
PER FRIGGERE I SEMOLINI			
Attrezzatura in cucina		Padella Ø 24	Padella Ø 28
Uova	n.	1	2
Pangrattato			
Farina			
Olio extra vergine di oliva			

COTTURA BASE

- Mettete a freddo nella pentola il latte, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata ed il sale.
- Portate ad ebollizione, mescolando di tanto in tanto.
- Quando il latte bolle, portate a fuoco basso e versate a filo il semolino sempre mescolando perché non si formino grumi, poi, sempre mescolando, cuocete a fuoco molto basso per 10 minuti, in modo che il semolino si rapprenda bene (*sentite il cucchiaio indurirsi alla mescolatura*).
- Lasciate intiepidire poi aggiungete i tuorli d'uovo, mescolando e facendoli incorporare bene.
- Versate il tutto in una pirofila o una teglia bassa in modo che il semolino si raffreddi ben disteso ed assuma la forma rettangolare del contenitore.
- Quando è ben raffreddato rovesciate il contenitore su una tagliere e tagliate il tutto a piccole losanghe.

FRITTURA DEI SEMOLINI

- Sbattete con la frusta a mano le uova intere, cui avrete aggiunto il bianco di quelle a cui avete levato i tuorli per metterli nel semolino.
- Infarinare le losanghe di semolino, poi passatele nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.
- Fatele dorare nella padella con abbondante olio molto caldo, poi passatele su un foglio di carta casa perché si assorba e venga eliminato l'olio di frittura e servitele calde.

Suggerimenti & Consigli

- *Il semolino dolce può essere un antipasto gustoso, un contorno ottimo per carni arrosto ed è un componente fondamentale del Fritto Misto alla Piemontese.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Usare farina di mais precotta al posto del Semolino, non infarinare e usare Panpesto di Riso

Intolleranza al Latte e Formaggi

Sostituire il latte con eguale quantità di brodo vegetale



I BRODI E LE CREME di VERDURA

BRODO VEGETALE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 40 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
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

CREMA di CAROTE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Cipolla fresca	g	50	100
Coste di sedano tenere	g	50	100
Porro (solo la parte bianca)	g	50	100
Zucchine chiare	g	50	100
Carote	g	300	600
Acqua fredda per cottura	ml	750	1500 (1,5 litri)
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Maggiorana essiccata	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Origano essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2
Sale grosso			

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano le coste di sedano e privatele dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, la maggiorana, l'origano, il ginepro, il pepe nero e l'acqua
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.
- Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.
- È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA di PISELLI

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Acqua fredda per cottura	ml	750	1500 (1,5 litri)
Cipolla fresca	g	50	100
Coste di sedano tenere	g	50	100
Porro (solo la parte bianca)	g	50	100
Zucchine chiare	g	50	100
Carote	g	50	100
Piselli surgelati	g	250	500
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Timo essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Origano essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2
Sale grosso			

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano le coste di sedano e privateli dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettete nella pentola tutte le verdure, i piselli surgelati, il timo, l'origano, il ginepro e il pepe nero e l'acqua.
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.
- Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.
- È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA di PORRI

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Acqua fredda per cottura	ml	750	1500 (1,5 litri)
Cipolla fresca	g	50	100
Coste di sedano tenere	g	50	100
Porro (solo la parte bianca)	g	300	600
Zucchine chiare	g	50	100
Carote	g	50	100
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Maggiorana essiccata	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Erbe di Provenza	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2
Sale grosso			

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano le coste di sedano e privateli dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, la maggiorana, le erbe di provenza, il ginepro e il pepe nero e l'acqua.
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (*se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando*).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- *Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.*
- *Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.*
- *È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA di CIPOLLE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Acqua fredda per cottura	ml	750	1500 (1,5 litri)
Cipolla fresca	g	300	600
Coste di sedano tenere	g	50	100
Porro (solo la parte bianca)	g	50	100
Zucchine chiare	g	50	100
Carote	g	50	100
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Erbe di Provenza	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2
Sale grosso			

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano i gambi di sedano e privateli dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, le erbe di provenza, il ginepro, il pepe nero e aggiungere l'acqua.
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro, la noce moscata e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.
- Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.
- È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA di ZUCCA

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Acqua fredda per cottura	ml	800	1600 (1,6 litri)
Cipolla fresca	g	50	100
Coste di sedano tenere	g	50	100
Porro (solo la parte bianca)	g	50	100
Zucchine chiare	g	50	100
Carote	g	50	100
Polpa di Zucca	g	300	600
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Timo essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Origano essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano le coste di sedano e privateli dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, la zucca, il timo, l'origano, il ginepro, il pepe nero e aggiungere l'acqua.
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.
- Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.
- È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA dell' ORTO

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Acqua fredda per cottura	ml	750	1500 (1,5 litri)
Cipolla fresca	g	75	150
Coste di sedano tenere	g	75	150
Porro (solo la parte bianca)	g	75	150
Zucchine chiare	g	75	150
Carote	g	75	150
Polpa di Zucca	g	75	150
Patate	g	75	150
Alloro foglie	n.	2 foglie	4 foglie
Timo essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Origano essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie
Bacche di ginepro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	1	2
Sale grosso			

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore della crema.
- Spezzate a mano le coste di sedano e privateli dei filamenti.
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a tocchetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettete nella pentola tutte le verdure, il timo, l'origano, il ginepro, il pepe nero e aggiungete l'acqua.
- Cuocete a fuoco medio per 40 minuti poi frullate direttamente nella pentola, tolta momentaneamente dal fuoco, con il minipimer fino ad ottenere una crema vellutata e un po' consistente (se rimanesse ancora un po' liquida, fatela consumare cuocendo ancora qualche minuto a fuoco basso mescolando).
- Rimettete sul fuoco, aggiungete le foglie d'alloro, il basilico e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti, poi lasciate intiepidire con il coperchio.

Suggerimenti & Consigli

- Questa crema, che vi permette di gustare al palato il sapore di ogni singola verdura, deve sempre essere servita tiepida, mai molto calda ed è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine e/o una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.
- Una macinata di pepe nero e un pizzico di peperoncino in polvere rendono più intrigante il piatto. Può anche essere arricchita da un filo di olio extra vergine di oliva, se gradito.
- È ottima anche riscaldata il giorno dopo la cottura (non va però conservata per più di due giorni)

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

CREMA di CASTAGNE al Calvados

Cottura separata: soffritto dell'orto e brodo vegetale

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 35 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI			
Attrezzatura in cucina		Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
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 cucchiari	4 cucchiari
Erbe di Provenza	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Cannella	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pepe nero			
Sale			
SOFFRITTO dell' ORTO - Vedi ricetta sulla prima dispensa			

PREPARAZIONE

- Preparate il soffritto dell' orto come da ricetta sulla prima dispensa
- Preparate il brodo vegetale come da ricetta a pag. 37
- 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