



IL PRANZO DI FERRAGOSTO

Specialità di Mare

Menù

Crostini Salsa Peperone

Crostini Salsa Tartara

Crostini Salsa Tonnata

Mousse di Code di Scampi

Insalata di Polpo

Gamberoni Flambé al Calvados

Pappa al Pomodoro

Pesce Spada alla Siciliana

Zuppa Inglese alla Frutta

Sorbetto al Limone

Vini:

Prosecco Valdobbiadene DOC
(aperitivo con crostini)

Greco di Tufo
(Antipasti – Primo - Secondo)

Moscato di Pantelleria
(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, 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 "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 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

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 cucchiaino	2 cucchiaini
<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

- 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.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

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

INSALATA di POLPO

Cottura polpo e patate: 45 minuti

Preparazione: 20 minuti

**INTOLLERANZA
alle Fonti Di Glutine
NESSUN PROBLEMA**

**INTOLLERANZA
Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA**

INGREDIENTI INSALATA

Attrezzatura in cucina

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
Sedano	g	50	100
Patate	g	100	200
Olive verdi denocciolate	n.	8	16
Peperone	g	100	200
Limone	n.	1	2
Senape dolce	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Prezzemolo	g	15	30
Olio extra vergine di oliva	n.	4 cucchiari	8 cucchiari
Sale			

INGREDIENTI COTTURA POLPO

Attrezzatura in cucina

		Pentola	Pentola
Polpo fresco o surgelato(500-700 g)	n.	1	2
Cipolla	n.	metà	intera
Carota	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	2	4
Alloro	n.	2 foglie	4 foglie

PREPARAZIONE

- Lavate il sedano, asciugatelo e tagliatelo a tocchetti.
- Lavate il peperone, grigliatelo in forno per 10 minuti a 200°, spellatelo e tagliatelo a tocchetti.
- Lavate le patate, pelatele e tagliatele a dadini piccoli, cuocetele in acqua bollente per 15 minuti, poi scolatele e asciugatele su un pezzo di carta casa.
- Spezzate a metà le olive snocciolate.
- Spremete il limone filtrando il succo.
- Lavate il prezzemolo, asciugatelo e spezzatelo a mano in pezzettini piccolissimi.
- In una ciotola emulsionate l'olio con il succo di limone, la senape e un pizzico di sale, fino ad ottenere una salsina fluida.

COTTURA POLPO

- Dopo averlo lavato, mettete in una pentola il polpo con cipolla, carota, foglie di alloro e pepe nero, coprite con abbondante acqua fredda (*almeno il doppio del volume impegnato dal polpo e dalle verdure*) e cuocete a bollire per 40 minuti, poi spegnete e lasciate raffreddare il polpo nel brodo di cottura coprendo la pentola con un coperchio.

PREPARAZIONE INSALATA

- Asciugate il polpo, tagliatelo a tocchetti e mettetelo in un grilletto, aggiungete il peperone, il sedano, le patate, le olive, spolverate con il prezzemolo e condite la salsina emulsionata.

Suggerimenti & Consigli

- Per risparmiare tempo cuocere il polpo la sera precedente, lasciatelo raffreddare durante la notte, mettetelo in frigo il mattino in un grilletto sigillato con pellicola e lavoratelo preparando il pranzo o la cena.
- L'insalata di polpo è ottima anche conservata in frigorifero e consumata il giorno dopo.

GAMBERONI FLAMBÉ al CALVADOS

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

**INTOLLERANZA
alle Fonti Di Glutine
NESSUN PROBLEMA**

**INTOLLERANZA
Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA**

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
		<i>Padella Ø 24 Pentola grande</i>	<i>Padella Ø 28 Pentola grande</i>
<i>Gamberoni surgelati</i>	<i>n.</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
<i>Mela</i>	<i>n.</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Calvados</i>	<i>ml</i>	<i>35</i>	<i>70</i>
<i>Gambo di sedano</i>	<i>g</i>	<i>30</i>	<i>60</i>
<i>Foglie di alloro</i>	<i>n.</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Pepe nero in grani</i>	<i>n.</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
<i>Bacche di ginepro</i>	<i>n.</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>n.</i>	<i>3 cucchiari</i>	<i>6 cucchiari</i>

PREPARAZIONE

- Mettete in una capace pentola a bollire a fuoco vivo l'acqua con un cucchiaino di sale grosso, l'alloro e il gambo di sedano, in precedenza lavati, le bacche di ginepro e i grani di pepe nero.
- Quando l'acqua bolle tuffate i gamberoni, lasciateli per 45 secondi e scolate in un capiente colapasta.
- Distendete i gamberoni su un panno carta e asciugateli bene.
- Lavate le mele, privatele del torsolo e affettatele a fette sottili.
- Spennellate le fette di mela con l'olio e adagiatele sul fondo della padella (*la più grande che avete*) e fatele andare a fuoco vivo per 4 minuti.
- Allineate sulle fette di mela i gamberoni in modo ordinato e cuocete per 4 minuti a fuoco vivace.
- Nel frattempo riscaldare a fuoco vivace in un pentolino il calvados e versatelo velocemente sui gamberoni: i fumi dell'alcol prenderanno fuoco sulla superficie dei gamberoni, creando un bell'effetto flambé ed aromatizzandoli in modo delizioso!
- Fate sfumare ancora 3 minuti e servite con allegria.

Suggerimenti & Consigli

- *Se per caso quando versate il calvados il flambé non parte, aiutatelo portando un fiammifero acceso al bordo della padella. Se avete i capelli lunghi, prima di fare il flambé raccoglieteli un attimo dietro la nuca per evitare di alterare il fine sapore del calvados!*
- *E' un piatto che fa festa in tavola, ideale per una cena estiva ma buono tutto l'anno, molto coreografico e gratificante al palato.*
- *Accompagnate in tavola i gamberoni con la salsa cocktail (vedi ricetta a pag. 6)*

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
INGREDIENTI		
Attrezzatura in cucina	Tegame Ø 24	Tegame Ø 28
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		
SOFFRITTO dell'ORTO - Vedi ricetta a pag. 14	BRODO VEGETALE - vedi ricetta a pag. 15	

PREPARAZIONE

- Cuocete un abbondante soffritto di scalogno secondo la ricetta di pag. 14
- Preparate il brodo vegetale secondo la ricetta di pag. 15
- 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

PESCE SPADA alla SICILIANA

Preparazione soffritto: 45 minuti

Cottura: 25-35minuti

INTOLLERANZA alle Fonti Di Glutine

Infarinare con il
Panpesto di riso

INTOLLERANZA Latte e Formaggi NESSUN PROBLEMA

COTTURA BASE

Attrezzatura in cucina

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
		Padella Ø 24	Padella Ø 28
		Teglia Forno	Teglia Forno
Pinoli	n.	15	30
Uva sultanina	g	20	40
Olive verdi denocciolate	n.	8	16
Olive nere denocciolate	n.	8	16
Capperini al sale	n.	25	50
Polpa di pomodoro	g	200	400
Peperone	g	100	200
Origano essiccato	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie
Alloro	n.	1 foglia	2 foglie
Spicchio d'aglio pelato	n.	1	2
Peperoncino frantumato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Olio extra vergine	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini
Acciughe sott'olio	n.	3	6
Sale			

COTTURA PESCE SPADA

Attrezzatura in cucina

		Padella Ø 20	Padella Ø 24
Pesce spada fresco	n.	2 fette	4 fette
Olio extra vergine	n.	4 cucchiaini	6 cucchiaini
Farina			

SOFFRITTO dell'Orto – Vedi Ricetta a pag.14

PREPARAZIONE

- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in acqua tiepida e asciugatela.
- Lavate il peperone, tagliatelo a fette, passatelo in forno a 200° sulla griglia per 10 minuti, fatelo intiepidire, pelatelo e spezzatelo a mano in tocchetti.
- Lavate in acqua corrente i capperini.
- Lavate, asciugate e sminuzzate a mano il basilico.
- Spezzate in metà le olive
- Preparate il soffritto di cipolla secondo la ricetta di pag.14

COTTURA BASE

- Mettete nella padella l'olio, i pinoli, l'uva sultanina, le acciughe, i capperini, il peperone, l'aglio, il peperoncino e fate rosolare a fuoco basso per 5 minuti mescolando,
- Aggiungete il soffritto, il pomodoro, l'origano, l'alloro e cuocete a fuoco basso per 15 minuti, poi versate tutto nella teglia da forno.

COTTURA PESCE SPADA

- Mettete nella padella l'olio e fatelo riscaldare a fuoco vivace fino a che sia pronto per friggere.
- Infarinate le fette di pesce spada e fatele dorare una per volta nella padella girandole su ambo i lati con la paletta, poi riponetele su un foglio di carta assorbente per togliere l'olio in eccesso.
- Mettetele nella teglia da forno insieme alla base con il pomodoro e finite la cottura in forno a 200° per 20 minuti. Prima di servire spolverate con il basilico.

Suggerimenti & Consigli

- È un'antica ricetta siciliana, rivisitata per un secondo ricco di gusto, da accompagnare con verdure grigliate, patate al forno o insalata di stagione.

ZUPPA INGLESE alla FRUTTA

Preparazione crema pasticcera: 15 minuti

Preparazione : 30 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
Attrezzatura in cucina		Grilletto di vetro	Grilletto di vetro
Biscotti Savoiaridi	g	150	300
Banana matura	n.	2	4
Kiwi	n.	2	4
Mela matura	n.	1	2
Limone - succo	n.	1	2
Fragole	g.	100	200
Crema Pasticcera			
Liquore Grand Marnier			

CREMA PASTICCERA – Vedi ricetta a Pag.16

PREPARAZIONE

- Spennellare i biscotti Savoiaridi con abbondante liquore Grand Marnier (o Cointreau o altri liquori alla Frutta disponibili).
- Mondare e pelare banana, kiwi e mela, tagliarli tutti a rondelle o fettine sottili e cospargerle con il succo di limone.
- Mondare, lavare e asciugare le fragole
- Preparare la crema pasticcera secondo la ricetta di pag. 16
- Disporre sul fondo del grilletto uno strato di fettine di kiwi, uno strato di savoiardi, uno strato di crema pasticcera uno strato di banana, uno di savoiardi, uno di crema pasticcera, uno di savoiardi e così via fino a terminare con uno strato di crema pasticcera ricoperto dalle fragole a decorazione.
- Coprite con una pellicola ben aderente e mettete il grilletto per almeno tre ore in frigorifero prima di servire.

Suggerimenti & Consigli

- *E' un dolce molto gradevole, che si accompagna a qualsiasi menù e che fa sempre festa in tavola.*
- *Potete anche scegliere frutta e biscotti diversi, purché la crema pasticcera sia fatta a regola d'arte il dolce riesce sempre bene e piacevole al palato.*

INTOLLERANZA alle Fonti Di Glutine

Rispettare le indicazioni fornite per la crema pasticcera.

Utilizzare biscotti Savoiaridi senza fonti di glutine.

INTOLLERANZA al Latte e Formaggi

Rispettare le indicazioni fornite per la crema pasticcera.

SORBETTO al LIMONE

Riposo in freezer: 4 ore

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
Attrezzatura in cucina		Caraffa	Caraffa
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

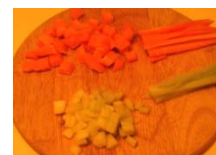
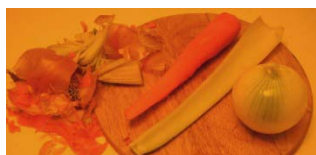
Preparazione: 10 minuti

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 cucchiaini		6 cucchiaini
<i>Acqua calda</i>	n.	3 cucchiaini		6 cucchiaini

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

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 come coadiuvante 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 PASTICCERA

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 8 minuti circa

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>	dosì per 2 persone		dosì per 4 persone	
		<i>Tegame Ø 24</i>		<i>Tegame Ø 28</i>
<i>Farina</i>	<i>g</i>	<i>12</i>		<i>24</i>
<i>Latte fresco o UHT</i>	<i>ml</i>	<i>300</i>		<i>600</i>
<i>Uova (tuorli)</i>	<i>n.</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
<i>Uovo intero</i>	<i>n.</i>	<i>1</i>		<i>2</i>
<i>Zucchero</i>	<i>g</i>	<i>120</i>		<i>240</i>

PREPARAZIONE e COTTURA

- Sbattete in un grilletto con la frusta a mano l'uovo intero e i tuorli con lo zucchero, poi unite la farina a spolvero dando ancora una rimescolata.
- Portate a ebollizione in una casseruola il latte, poi versatelo nel grilletto, dando una leggera rimescolata.
- Versate il grilletto nel tegame e rimettete sul fuoco basso per alcuni minuti, rimescolando in continuazione con la frusta a mano fino a che la crema si addensa (*si vede ad occhio e si sente dal leggero indurimento della frusta al mescolamento*).
- Quando la crema si è un po' addensata spegnete il fuoco e trasferitela dal tegame in un grilletto.

Suggerzioni & Consigli

- *Rispettate esattamente gli ingredienti e la sequenza di lavorazione ed otterrete una crema pasticcera perfetta, anche se è la prima volta che vi cimentate.*

INTOLLERANZA alle FONTI di GLUTINE

Sostituire la farina con eguale quantità di amido di mais

INTOLLERANZA al LATTE

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