

## *Ricordi in Tavola*

*Insalata di prosciutto cotto al ginepro*

*Pappa al Pomodoro*

*Pollo al forno ai peperoni*

*Dolce della Nonna*

*Caffè*

# INSALATA di PROSCIUTTO COTTO al GINEPRO

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
<b>Intolleranza alle Fonti di Glutine</b>  NESSUN PROBLEMA	<b>INGREDIENTI</b>		
	<b>Attrezzatura di cucina</b>	<b>Grilletto</b>	<b>Grilletto</b>
<b>Intolleranza al latte e formaggi</b>  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		
	<b>CONDIMENTO</b>		
	Salsa al ginepro – Vedi Ricetta		
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 tocchetti.
- Sbucciate la banana, privatela dei filamenti bianchi e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Preparare la salsa al ginepro
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchetti, 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.

# PAPPA al POMODORO

Rivisitazione di una gustosa  
Ricetta Toscana

Cottura separata: soffritto dell'orto

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 50 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>INGREDIENTI</b>			
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Tegame Ø 24</b>	<b>Tegame Ø 28</b>
Polpa di pomodoro	g	500	1000
Olio extra vergine di oliva	n.	4 cucchiaini	8 cucchiaini
Brodo vegetale (vedi ricetta a pag. 77)	ml	400	800
Basilico fresco per la pappa	n.	5 foglie	10 foglie
Peperoncino frantumato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Zenzero macinato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Pane raffermo (meglio se toscano senza sale)	g	400	800
Pepe nero			
Sale			
Basilico fresco per decorazione piatti: mettere 2 foglie intere per piatto prima di servire			
<b>SOFFRITTO dell'ORTO- vedi ricetta</b>		<b>BRODO VEGETALE - vedi ricetta</b>	

## PREPARAZIONE

- Cuocete un abbondante soffritto di scalogno secondo la ricetta
- Preparate il brodo vegetale secondo la ricetta
- 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 cucchiaio 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

# POLLO al forno ai Peperoni

Cottura soffritto: 45 minuti

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 65 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<b>PRECOTTURA POLLO</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Padella Ø 24</b>	<b>Padella Ø 28</b>
Pollo tagliato a pezzi	n. metà	intero
Limone (buccia e succo)	n. metà	1 intero
Spicchio d'aglio pelato	n. 1	2
Olio extra vergine di oliva	n. 3 cucchiari	5 cucchiari
Sale		
<b>COTTURA AL FORNO</b>		
<b>Attrezzatura in cucina</b>	<b>Teglia da forno</b>	<b>Teglia da forno</b>
Acciughe sott'olio	n. 3	6
Peperoni	n. 2	4
Capperini al sale	n. 20	40
Origano essiccato	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
Vino bianco <u>cotto</u>	ml 500	100
Olio extra vergine di oliva		
Pepe nero		
<b>SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta</b>		

## PREPARAZIONE

- Fatevi tagliare in pezzi il pollo in macelleria. Lavatelo in acqua corrente.
- Preparate il soffritto di cipolla secondo la ricetta
- Schiacciate lo spicchio d'aglio.
- Lavate in acqua corrente il limone spazzolando bene la buccia, tagliate la buccia sottile cercando di mantenerla in un pezzo unico, spremete e filtrate il succo con il colino.
- Lavate i peperoni interi, passateli in forno a 200° sulla griglia per 10 minuti, fateli intiepidire, pelateli, mondateli delle coste e dei semi e spezzateli a mano in tocchetti.

## PRECOTTURA POLLO

- Mettete nella padella l'olio, il pollo, l'aglio, la buccia del limone e fate rosolare a fuoco basso per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete l'aglio, aggiungete il succo del limone e fate cuocere a fuoco basso per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

## COTTURA AL FORNO

- Oliate la teglia, mettete le acciughe spezzettate, i capperini, il soffritto, i peperoni, mescolate bene poi versate tutta la padella con il pollo, aggiungete una macinata di pepe nero e il vino e mettetela nel forno preriscaldato a 220°.
- Cuocete per 35 minuti (*valutate comunque sempre la cottura, perché i tempi variano molto in funzione della consistenza della carne del singolo pollo*).

## Suggerimenti & Consigli

- Servite il pollo irrorandolo con il suo fondo di cottura e accompagnatelo con patate fritte.

Intolleranza alle Fonti di Glutine  
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA

# DOLCE della NONNA

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 10 - 15 minuti

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

## PREPARAZIONE

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

## Suggerimenti & Consigli

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

### INTOLLERANZA alle FONTI di GLUTINE

Sostituire la farina con eguale quantità di amido di mais.

Utilizzare Amaretti senza fonti di glutine

### INTOLLERANZA al LATTE

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

# SOFFRITTO di CIPOLLE

**Precottura:** non richiesta

**Preparazione:** 5 minuti

**Cottura complessiva:** 45 minuti

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

## PREPARAZIONE

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



## COTTURA

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

## Suggerimenti & Consigli

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

# SOFFRITTO dell'ORTO

**Precottura:** non richiesta

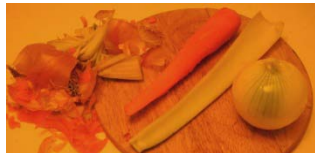
**Preparazione:** 10 minuti

**Cottura complessiva:** 55 minuti

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

## PREPARAZIONE

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



## COTTURA

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

## Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, il "Soffritto Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto dell'orto, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a 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.*

# BRODO VEGETALE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 40 minuti

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

# 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