

SECONDI DI CARNE

ARROSTO ALL'OLIO

BOCCONCINI DI VITELLA ALLA PANNA E RADICCHIO

CARPACCIO SCOTTATO

INVOLTINI AI TRE COLORI

INVOLTINI DI VERZA CON CARNE DI MAIALE

LONZA AL LATTE

MILLEFOGLIE DI CARPACCIO E RADICCHIO

POLPETTE ALLA RICOTTA

POLPETTINE GLASSATE ALL'ARANCIA

POLPETTONE

TAGLIATA ALLA CREMA DI LATTE FRESCA E PISTACCHI

SECONDI DI PESCE

ALICI FRITTE

BICCHIERINI CON CREMA DI ZUCCHINE E COZZE GRATINATE

CALAMARI FARCITI

CALAMARI FRITTI

COZZE ALLA MARINARA

FAGOTTINO DI SALMONE E RUCOLA

FILETTO DI ORATA CON MOUSSE DI GAMBERI E SCAGLIE DI PATATE

GIRELLE DI ALICI

ROTOLINI DI SOGLIOLA ALL'ARANCIA CON POLENTINA AL BASILICO E NOCCIOLE

SALMONE A CARCIOFO IN CROSTA DI PATATE

SEPIE IN UMIDO CON PATATE

TONNO AFFUMICATO MARINATO

SECONDI VARI

FAGIOLI POVERELLI

FIORI DI ZUCCA RIPIENI

FRITTATINA RIPIENA

LASAGNE DI PANE INTEGRALE

PARMIGIANA DI ZUCCHINE

PITTA CON FORMAGGIO E MORTADELLA

PROSCIUTTO CON RISO E ZUCCHINE

TOMA AL RADICCHIO

TOMINO ALLA PIASTRA CON ZUCCHINE

ZUCCHINE RIPIENE

CONTORNI

BELGA GRATINATA

FIORI DI ZUCCA FRITTI

FRICASSEA DI VERDURE

INSALATA DI SPINACI FRESCHI

PARMIGIANA BIANCA DI ZUCCHINE

PUNTARELLE ALLA ROMANA

**TEGLIA DI VERDURE
VERDURE ALLO YOGURT**

ETNICA

COUSCOUS ALLE VERDURE (Tunisia)

INVOLTINI PRIMAVERA (Cina)

MAIALE IN AGRODOLCE (Cina)

PAELLA (Spagna)

POLLO ALLE MANDORLE (Cina)

POLPETTINE DI MAIALE IN AGRODOLCE (Cina)

RAVIOLI AL VAPORE (Cina)

SALSA ROSSA AGRODOLCE (Cina)

VERMICELLI DI SOIA E GAMBERETTI (Cina)

SECONDI DI CARNE

ARROSTO ALL'OLIO

Per questo arrosto (che non doveva essere fatto così ma l'idea mi è venuta in seguito)



avevo preso un arrosto da 700 gr, e dopo la cottura mi si è ridotto un sacco, mi è preso un colpo quando ho scoperchiato la pentola e ho visto "quel" pezzettino minuscolo.. vabbè, eravamo solo in quattro, l'ho tagliato sottilissimo ed è bastato. Il colore, Selma, non so dirti perché mi sia venuto così, a fine cottura la parte che era a contatto con il fondo era anche poco più scura, non bruciata però. Dopo che l'ho tagliata a fettine, l'ho rimessa nel sugo e l'ho lasciata lì tutta la giornata ad insaporirsi. Fortuna dell'arrosto-principiante...

BOCCONCINI DI VITELLA ALLA PANNA E RADICCHIO



Dadini di vitella leggermente infarinati e fatti rosolare con cipolla in olio evo, sfumati col vino bianco e fatti poi cuocere con un po' di brodo finché non diventano teneri e uniti poi a del radicchio rosso tritato e saltato con poca cipolla in poco olio e sfumato col vino bianco. Salare, pepare, pizzico di paprika dolce, e aggiunta finale di panna fresca per terminare la salsina con un sapore dolce

CARPACCIO SCOTTATO

Carpaccio scottato in padella antiaderente e fatto rosolare in un po' di vino bianco con zucchine a dadini cotte in poco olio cipolla e vino bianco ma lasciate belle croccantine... un goccio di olio extrabuono a crudo, una fettina di pane integrale, una mela fuji... ma che si vuole di più?...



INVOLTINI AI TRE COLORI



Fette di carpaccio (almeno due o tre per commensale)

Fettine di prosciutto cotto

Foglie di rucola

Dadini di provolone piccante

Pomodorini ciliegini

Fili d'erba cipollina

Si preparano gli involtini prima chiudendo a pacchettino il formaggio e qualche foglia di rucola con le fettine di prosciutto e poi avvolgendole con la carne del carpaccio (in questo modo il formaggio all'interno si scioglierà ma non uscirà fuori). Si lega l'involentino con uno stelo di erba cipollina.

Si infarinano e si rosolano in un po' d'olio insaporito con un paio di spicchi d'aglio (da togliere poi).

Quando sono belli rosolati un po' dappertutto, si aggiungono un po' di pomodorini tagliati a spicchi e si lascia cuocere finché l'acqua dei pomodorini non si è asciugata ed il sughetto sia denso.

INVOLTINI DI VERZA CON CARNE DI MAIALE



Altra ricettina light..

involentini di verza ripieni di carne di maiale insaporita con cipollotti a gogo e salsa di soia, cotti al vapore e soprattutto senza sbollentare le foglie di verza prima.

LONZA AL LATTE

(Cotta in pentola a pressione)

Per un pezzo di lonza di circa 700 gr (si riduce ma non molto):

ho preso una cipolla bianca bella grossa, tagliata finemente ma



non troppo, ho messo un pezzetto di burro e un pò d'olio (tutto poco) sul fondo della pentola a pressione, ho fatto leggermente rosolare prima la cipolla e poi la carne girandola bene da tutti i lati, a questo punto ho aggiunto pepe nero, noce moscata, una manciata di bacche di ginepro e latte quanto bastava fino a metà circa del pezzo di carne disteso, ho chiuso il coperchio ermetico e ho fatto cuocere dal fischio circa 45 minuti. Poi ho spento ma ho lasciato chiusa la valvola, così la carne finiva comunque di cuocersi coi vapori interni. Appena fredda la pentola completamente, l'ho conservata in frigo così com'era. Il giorno dopo ho aperto il coperchio e ho fatto scaldare carne e sugo, tolta la carne e messa su un piatto, poi appena tiepida, tagliata a fette non troppo sottili sennò sfalda. Il sugo l'ho frullato dopo aver tolto quasi tutte le bacche di ginepro. L'ho rimesso in pentola per scaldarlo ancora e c'ho aggiunto poco per volta un cucchiaino e mezzo di maizena sciolta prima in un goccio d'acqua fredda, tanto per addensare la salsina.

MILLEFOGLIE DI CARPACCIO E RADICCHIO



Il carpaccio me lo faccio preparare dal macellaio che me lo taglia da un pezzo abbastanza largo e tondo. Si calcolano tre fette a persona. Si rosolano velocemente le fette di carpaccio in un padellino con poco olio e uno spicchio d'aglio intero. Si mettono da parte su un piatto riscaldato. Intanto si taglia il radicchio a pezzetti e si fa stufare in un tegame con poco olio e aglio, si sfuma con del vino rosso, si sala e non si fa cuocere troppo, deve rimanere bello scrocchiante. Si mette una fetta di carpaccio (sempre tenuta in caldo, però) sul piatto poi un poco di radicchio, poi ancora carne radicchio e si termina con il carpaccio. Un giro d'olio, una spolverata di timo, possibilmente fresco. Se per caso si vuole preparare prima, si possono formare le millefoglie su una teglia, e si conservano nel forno riscaldato giusto il tempo di mangiare il primo e solo perché si tenga il tutto in caldo perché se cuocesse ancora si seccerebbe troppo la carne.

Variante con balsamico:

Trifoglie di carpaccio di vitello al radicchio con riduzione al balsamico



POLPETTE ALLA RICOTTA

Volete una ricetta di polpette al sugo leggero ma buonissime?

Si fanno da sempre a casa mia.

Ci vogliono:

500 gr carne di manzo tritata

250 gr ricotta

due manciate abbondanti di parmigiano

1 uovo intero

sale q.b.

mescolate tutto come nel più classico impasto per polpette e formatele (con queste quantità ne vengono circa 35) non devono essere grandi, cipolla tagliuzzata fine e olio, poi passata di pomodoro a cuocere un pochino



poi le polpette nude e crude dentro a cuocere per qualche minuto, girandole delicatamente un paio di volte, a coperchio chiuso per la cottura finale in tutto non più di una ventina di minuti.



hanno un sapore delicato e possono essere anche farcite con qualche dadino di formaggio.

POLPETTINE GLASSATE ALL'ARANCIA



Le polpettine sono state fatte con carne di pollo tritata (circa 800 gr), un poco di ricotta, poco parmigiano, un uovo noce moscata, sale, pepe nero e la buccia di un limone grattato oltre ad un po' di succo di limone.

La consistenza dell'impasto era abbastanza molle, rimaneva appiccicato alle mani ma così cuocendolo sarebbe rimasto morbido. Ho formato delle polpettine grandi poco più di una noce, passate nella farina e fritte con un po' d'olio girandole spesso.

Poi ho tolto un po' d'olio e aggiunto il succo di cinque arance tarocco (avevo solo quelle....ma sarebbero meglio quelle normali) e il succo di un limone. Ho fatto restringere il succo fino a che avesse una consistenza fluida ma non troppo liquida.

La glassatura (l'ho chiamata così io..) consiste nel fatto che le polpettine, che ho tolto dal sugo per tenerle in caldo nel forno, mantengono un aspetto bellissimo, lucido e brillante sulla superficie probabilmente per effetto dello zucchero delle arance.

Tant'è che le ho servite senza irrorarle di sugo ma lasciandole sul piatto con una goccia di panna scaldata come decorazione.

E' stato un esperimento ma...mi è proprio piaciuto.

POLPETTONE

(Variante ricetta originale di Marble – Anna Rita - del sito www.cookaround.com e proposta su coquinaria da Saust)



macinato di manzo 500 g. (la ricetta originare prevede un misto di manzo e maiale)

prosciutto cotto qb

formaggio (quello che più piace)

2 uova (la ricetta originale ne prevede 3)

pangrattato (la ricetta originale prevede farina)

prezzemolo, sale e pepe

sugo di pomodoro

Preparare l'impasto come fosse per un polpettone (stavolta per legare meglio visto che con due uova era troppo "liquido" ho messo un po' di pangrattato ma la prossima metto anche un po' di parmigiano), si appoggia una pallottola sulla pellicola, si sovrappone altra pellicola e si schiaccia col matterello, si toglie lo strato superiore di pellicola e si farcisce.



si inizia a chiudere (aiutandosi con la pellicola) da tutti i lati, in ultimo si da una perfezionata con le mani (l'impasto è molto duttile, si lavora ottimamente,



si possono fare ritocchini anche con altri pezzettini d'impasto premendoli sopra eventuali "falle").



Si cuociono a vapore per 15 minuti. Si infarinano e poi si rosolano nell'olio.



TAGLIATA ALLA CREMA DI LATTE FRESCA E PISTACCHI

(la tagliata che mi ha dato il macellaio era mooolto sottile, secondo me va bene anche il carpaccio purché non stracciato...)

si scottano velocemente le fettine in una padella con pochissimo olio, tanto la carne tira fuori il suo sughetto, senza salare e si mettono da parte in un piatto.

Nella padella si versa la crema di latte fresca a coprire tutto il fondo (per circa due etti di carne ne vanno circa 200 ml) e far cuocere mescolando

finché non restringe un po', salare a piacere e alla fine aggiungere mezzo cucchiaino di maizena sciolta in un fondo di tazza di latte freddo per dare corpo al sughetto. Poco prima di servire, scaldare la salsa alla crema, metterci le fettine di carne, far amalgamare i sapori e servire nei piatti con una manciata di pistacchi tritati grossolanamente. E' una ricetta che ho trovato su un sito di cucina ma non ricordo quale, ed era la prima volta che la provavo e mi è piaciuta molto



SECONDI DI PESCE

ALICI FRITTE

Oggi pomeriggio, all'Slunga, il piccolo Jacopo allungando il braccino verso il banco pescheria mi chiede con il suo "faccinodellegrandioccasioni":



-mamma me le fai fritte come le fa la nonna?
e li, panico... oddio io non so pulirle, le ho
sempre viste cucinare ma mai avvicinate se non per il tragitto piatto-
bocca....ma potevo deludere Corede-mamma? No. Così ho cercato meglio e ho
trovato le alici già pulite: evvai!!! Arrivata a casa ho fatto mente locale sul
metodo di frittura di casa mia e, a memoria, le ho messe distese su un piatto
con qualche goccia di aceto, poi passate nell'uovo sbattuto più un cicinnino di
albume in più, nella farina, ancora nell'uovo, olio caldo e... eccole qui

BICCHIERINI CON CREMA DI ZUCCHINE E COZZE GRATINATE

Si fanno cuocere in un tegame le rondelle di zuccina con cipolla, olio e poca acqua. Un pizzico di maggiorana. Salare e pepare a piacere.

Quando sono cotte, farle raffreddare e poi frullarle a crema.

A parte, far aprire delle cozze, sgusciarle e insaporirle in un trito di aglio e olio (anche poco peperoncino se piace).

Passarle in un trito di pangrattato aglio e olio e poi in forno a dorare.

Nei bicchierini ci va la crema tiepida e poi le cozze, un goccio d'olio evo a crudo e un rametto di maggiorana.



CALAMARI FARCITI (Ricetta originale di Coquimario)



*tre calamari (circa 1,2 kg.)
6 fette di pan carrè
400 gr. di funghi coltivati
50 gr. di pecorino
aglio
olio
prezzemolo*

Pulire bene i calamari, a parte tagliuzzate i tentacoli e le alette, passatele poi in padella con aglio, olio e un po' di prezzemolo sfumando con un bicchiere di vino bianco.

Trifolare in padella i funghi.

Tritare nel mixer il pan carrè, togliendo la crosta.

In una ciotola miscelare tutti gli ingredienti, aggiungendo eventualmente un po' d'olio, e riempire fino a 3/4 i calamari, chiudere con uno stuzzicadenti ed infornare a 180° per 30 min.

E buon appetito.

(Ricetta gentilmente offerta da Coquimario)

CALAMARI FRITTI (Il segreto di CoquiMario)



Per la frittura di calamari, ti do il trucco che lui (CoquiMario) mi ha passato. Quando hai pulito i calamari e li hai tagliati a rondelle (i tentacoli ovviamente no...) prima di friggerli, mettili in uno scolapasta con del sale fino (qualche bel pizzicone) mescolandoli bene che tutti prendano il sale, così tanto per, come dice lui, "tostarli".. dopo una mezzora prendili e senza sciacquarli solo scrollandoli, li passi nella farina e li friggi.

Io ho provato e mi vengono molto bene, croccanti e saporiti.

COZZE ALLA MARINARA

è un classico....

cozze aperte e saltate in padella con un sughetto fatto di aglio, olio, acqua di cottura filtrata, peperoncino e pomodorini a cubetti. Alla fine spolverata di prezzemolo.



FAGOTTINO DI SALMONE E RUCOLA

Un trancino di salmone spezzettato in padella a cuocere con un poco d'olio e della cipolla. Con la pasta fillo tagliati a quadrati se ne mettono due o tre sovrapposti e sfalsati di modo che gli angoli non combacino e spennellati di olio, si mette un po' del salmone al centro e volendo si può aggiungere anche un poco di ricotta ma io lo trovo buono senza.



Si chiudono i lembi del quadrato di pasta, magari legando con un cordino che dopo si toglie prima di servirlo. Si fa cuocere in forno a 180 altezza media finché la pasta fillo non si dora uniformemente. Si mangiano tiepidi o freddi serviti su un letto di rucola.

FILETTO DI ORATA CON MOUSSE DI GAMBERI E SCAGLIE DI PATATE



Far rosolare i gamberetti in poco olio e poi frullarli col minipimer aggiungendo un poco di fumetto di pesce finché la consistenza è morbida e omogenea.. nel frattempo preparare un'emulsione di olio, succo di limone e aglio spremuto e bagnarci il fondo di una teglia.

Adagiarvi sopra i filetti dalla parte della pelle e sopra spalmarci la mousse di gamberi.

Infine, tagliate le patate a fette sottilissime, quasi trasparenti e disponetele sopra il filetto sovrapponendole a mò di scaglie.

Irrorate con il resto dell'emulsione, sale pepe nero macinato al momento e mettete in forno per 6,7 minuti al massimo a 190°. Se le patate non si fossero colorite abbastanza, passate il tutto sotto il grill finché non si dorano.

Le abbiamo servite con foglie di biette tagliate a strisce e saltate in padella con poco olio per farle diventare croccanti.

GIRELLE DI ALICI



Stampino foderato con alici e riempito di un paio di strati di alici, alternati a pomodorini a pezzettini fatti insaporire con olio, aglio, sale e prezzemolo e basta.

Passato in forno quell'attimo tanto per cuocere le alici e mangiato tiepido.

ROTOLINI DI SOGLIOLA ALL'ARANCIA CON POLENTINA AL BASILICO E NOCCIOLE **(Ricetta originale da RaisatGamberorosso)**

Questa è una ricetta che ho visto fare in tv qualche giorno fa da un giovane chef di cui non ricordo il nome su RaisatGamberorosso.

Mi aveva colpito sia per la facilità di esecuzione sia per i gusti degli ingredienti (a me non piacciono troppi pasticciamenti), mi incuriosiva e così ieri sera l'ho provata.



Ingredienti:

filetti di sogliola

prezzemolo

basilico

capperini dissalati

aglio

succo e scorza grattata di un'arancia

nocciole tostate e spellate

polenta bianca

farina olio etc etc

si fa un trito di basilico prezzemolo e qualche capperino

si stendono i filetti di sogliola su un foglio di pellicola trasparente poi un goccio d'olio e a coprire un altro foglio di pellicola e si battono leggermente.

Si mette sopra ciascuno qualche pizzichino del trito aromatico, un poco della scorza grattugiata dell'arancia e si arrotolano e si infarinano.

Si fanno rosolare in una padella con poco olio e un aglio intero, girandoli con attenzione per non rompere la carne che è delicatissima (io ho messo uno stuzzicadenti per mantenere la forma a rotolino perché mi si aprivano, allo chef questo non era successo... beh, lui è uno chef, capperi...!)

Quando sono ben rosolati (ci mettono pochissimo, eh!), si aggiunge il succo di mezza arancia e si continua a far cuocere un pochino finché si restringe il fondo.

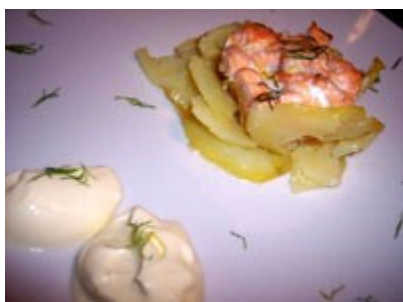
Nel frattempo si mette a scaldare un po' di acqua salata e si fa una polentina abbastanza morbida (io avevo solo quella gialla, sarebbe prevista quella bianca che ha un sapore e una consistenza più delicata). Si tritano col coltello una manciatina di nocciole (due cucchiari in tutto di trito) e qualche foglia di basilico

e si uniscono alla polentina pronta. Si fa scaldare un po' l'insieme giusto perché le nocciole e il basilico sprigionino appieno il loro aroma e poi

si serve come fondo sul piatto dove appoggiare i rotolini di sogliola irrorando il tutto col fondo all'arancia. La prossima volta provo con la polenta bianca e tolgo i capperini dal trito perché non mi fanno impazzire.



SALMONE A CARCIOFO IN CROSTA DI PATATE



I filetti di salmone li ho spellati e spinati poi tagliati a dadini e messi a marinare con olio, limone, sale pepe e aneto; nel frattempo avevo tagliato fettine di patate con la mandolina, sbollentate pochissimo e foderate con queste fettine degli stampini piccoli dove ho poi pressato bene bene i dadini di salmone. In forno a 180 per circa 15 minuti.

SEPIE IN UMIDO CON PATATE

Ho preso le seppie, stesso procedimento di cui sopra, dopo la sfumatura col vino ho aggiunto poca passata di pomodoro e ho fatto restringere poi ho messo del brodo di pesce (non troppo) e dadini di patata (piccolini sennò ci mettevano troppo a cuocersi).



TONNO AFFUMICATO MARINATO

Tonno affumicato (portato da Trapani da amici di amici di amici) marinato in succo e scorza grattugiata di pompelmo rosa, olio sale e pepe, con insalatina di valeriana condita con il sughetto di cui sopra.



SECONDI VARI

FAGIOLI POVERELLI

Fagioli in insalata con cipolla rossa, olio e pepe



FIORI DI ZUCCA RIPIENI



Fiori di zucca al forno ripieni di gamberetti, pezzettini di pomodoro e una spolverata di mollica di pane tritata rosolata con una spolverata di pecorino

FRITTATINA RIPIENA

farcita con abbondante catalogna fatta sbollentare



un secondo in pentola a pressione e poi ripassata in padella con olio, aglio e acciughe..
ah, dimenticavo, come tocco finale qualche scaglietta di provolone piccante..

LASAGNE DI PANE INTEGRALE



Avevo un pezzo di pagnotta integrale raffermo e volevo utilizzarlo a tutti i costi. Ho dato un'occhiata a tutte le ricette che prevedevano pane raffermo e poi ho fatto un mix di un po' di tutte...
Ho bagnato le fette di pane con del latte.
Ho preparato un sughetto semplicissimo con cipolla, passata e basilico.
Ho messo in una pirofila uno strato di fette di pane strizzate leggermente, poi sugo, poi scamorza affumicata a fettine, poi parmigiano.
Poi ancora pane sugo formaggio.
In forno a gratinare.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE



Fette sottili di zucchini infarinate e fritte sovrapposte a strati con mozzarella, pesto e una spolverata di parmigiano, passate in forno a gratinare un po'..
Caspita se era buona..
la prossima volta ci aggiungo anche dei filetti di acciuga

PITTA CON FORMAGGIO E MORTADELLA (Variante ricetta originale di Concy)

Ho lessato le patate in pentola a pressione, poi schiacciate e condite con pochissimo burro e tanto parmigiano, pizzico di noce moscata e poi l'uovo sbattuto (anzi due) per legare l'impasto.



Ho farcito con mortadella e mozzarella ed un avanzo di provolone piccante.





PROSCIUTTO CON RISO E ZUCCHINE

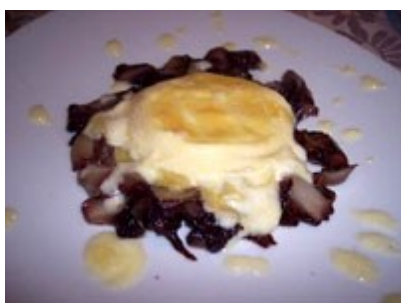
Piatto unico composto di: letto di fette di prosciutto cotto reso croccante al MO (60 gr), sformatini di riso bollito (50 gr) mischiato ad un po' di zucchine stufate al tegame con pochissimo olio, acqua e cipolla, più il canonico cucchiaino di parmigiano, contornato dalle rimanenti zucchine (in tutto 200 gr di verdura)



TOMA AL RADICCHIO

Si taglia a pezzetti il radicchio di treviso e si fa saltare in padella con aglio e olio, finché si colora, poi si sfuma con un po' di vino rosso, sale, un pizzico di timo.

La toma si fa sulla griglia o padella finché non si scioglie un po' e poi si adagia sul letto di radicchio caldo.



TOMINO ALLA PIASTRA CON ZUCCHINE

Tomino scaldato alla piastra con le "solite" zucchini grigliate: e fin qui tutto normale.
Ma provatelo a cospargere di semi di senape e sentirete che bontà.



ZUCCHINE RIPIENE



Al supermercato oggi pomeriggio, quando ho visto le zucchini tonde mi ha colto un'ispirazione.. non le avevo mai fatte né mangiate... eppure..
Le ho preparate così, ripiene con la loro polpa e pomodorini a pezzettini, un po' di caprino, parmigiano. I torcetti sono delle spirali fatte con il parmigiano (stesso procedimento dei cestini).

CONTORNI

BELGA GRATINATA

Si fanno scottare (io uso la pentola pressione col cestello) leggermente dei cespi di indivia belga tagliati in quarti. Quando freddi, si avvolgono nelle fette di pancetta (o prosciutto crudo) lasciando la base e la parte finale scoperti, si mettono a gratinare nel forno a 180° spolverati con mollica di pancarrè sbriciolata e frita.



FIORI DI ZUCCA FRITTI



Ho preparato una pastella fatta con farina e acqua minerale gassata fredda mischiate e poi messe in freezer finché non si usa. Ho farcito i fiori con mozzarella, li ho intinti nella pastella e ho fritto.



Con lo stesso metodo faccio le zucchine:
Ritirati appena si dorano. La pastella si gonfia un po' e rimane bella croccante anche dopo un po'



FRICASSEA DI VERDURE

1 melanzana media
2 zucchine
2 peperoni
2 cipolle rosse
½ kg pomodorini ciliegino
3 patate medio-piccole
pangrattato



Si sbucciano le melanzane, i pomodorini e le patate a tocchetti, i peperoni a faldine piccole, le zucchine a rondelle, le cipolle a fettine sottili e

si mette tutto in una teglia a crudo mischiando un po' con le mani per amalgamare le verdure. Si cosparge di un po' d'olio, non troppo, e una manciata di pangrattato unitamente ad una spolverata di sale. Si rimescola con le mani, ancora sale e pangrattato e si inforna (posizione grata in basso) a 180° per almeno un'ora, controllando man mano che le verdure si appassiscano e si cuociano senza bruciare il fondo. Non c'è necessità di mescolare durante la cottura. Le verdure si servono fredde e sono più buone il giorno dopo.

INSALATA DI SPINACI FRESCHI (Variante ricetta di Luna.Flavia)

La mia amica ne aveva preparata una buonissima con spinaci freschi, fettine sottili di mela (con la buccia), scaglie di parmigiano, e gherigli di noci. Il tutto condito con olio e sale. Era davvero buonissima. La rifarò presto: io al posto degli spinaci freschi avevo della valeriana...
.ottima



PARMIGIANA BIANCA DI ZUCCHINE (Ricetta light calorie 238)



250 gr zucchine crude a fette

50 gr mozzarella (io avevo quella confezionata)

1 cucchiaino di olio

sale pepe

prezzemolo

griglio le fette di zuccina sulla bistecchiera, e poi sulla teglia con carta forno le metto a strati con la mozzarella tagliata sottilissima (così vengono più strati...) e preparo anche qui un'emulsione con il cucchiaino d'olio, sale e pepe e prezzemolo o le spezie che si preferiscono e ce la spargo sopra. Metto in forno finché la mozzarella non si è sciolta ed è buona anche tiepida.

PUNTARELLE ALLA ROMANA

La ricetta che seguo è quella di Coquimario.

PUNTARELLE ALLA ROMANA di Coquimario

La pianta è la catalogna spigata (a Roma cicorione)

Si eliminano le foglie esterne (che possono poi essere riciclate lessate per ottime zuppe o torte salate o ripassate in padella aglio olio peperoncino)

Si ricava la parte interna (germogli appena spigati). Si tagliano dal fusto centrale e si asporta la parte dura del gambo finché l'interno è cavo.

Poi si tagliano a striscioline sottili.

Appena finiti, si sciacquano in abbondante acqua e, in ultimo, si mettono a bagno in acqua molto fredda con il succo di un limone per circa venti minuti.

Alla fine, il risultato è che le puntarelle si arricciano leggermente e perdono l'amaro classico della pianta. Si asciugano molto bene e si condiscono con una salsa siffatta: aglio, e un piccolo peperoncino, ridotti in crema con il mortaio si aggiungono alici sott'olio scolate e si continua a lavorare il composto fino a che non diventa una crema amalgamata

si aggiunge un bel po' di aceto balsamico e si mescola infine l'olio e si emulsiona il tutto si condiscono le puntarelle e si lasciano in frigo per almeno tre, quattr'ore prima di consumarle, mescolandole ogni tanto perché si insaporiscano tutte.



TEGLIA DI VERDURE (Da un'idea di Stefanì)



Teglia fatta con patate, poi zucchine poi pomodori e in ultimo una bella

spolverata di mollica di pancarrè tritata e fatta rosolare in padella con l'aggiunta di un po' di pecorino.. Che dire: OTTIMA..

VERDURE ALLO YOGURT



Ho cotto zucchine e carote per qualche minuto nel cestello della pentola a pressione e le ho tagliate a dadini. Poi ho messo nel wok con un fondino di brodo vegetale, un po' di aglio essiccato, e le ho fatte rosolare.



Ho aggiunto un misto di colore rossastro che la Rossanina mi regalò a Piacenza (misto tandoori): dentro c'è una marea di spezie (coriandolo, fieno greco, cumino, dragoncello, peperoncino, zenzero, cannella, senape, alloro, chiodi di garofano, cardamomo e altro, credo che manchi solo lo zoccolo grattugiato della gazzella muschiata e poi c'è veramente di tutto..)

Ho continuato a far insaporire il tutto, poi ho versato dello yoghurth bianco e ho mescolato lasciando ancora a cuocere a fiamma bassa per un pochino.



Poi ho sciolto del caprino in un goccio di latte, ce l'ho sparso intorno, ho preso un pezzetto di pane secco e l'ho sbriciolato sopra.. et voilà.. l'ho mangiato per pranzo. NON era come quello dell'indiano, troppo agrodolce, ma nel complesso era buono. La prossima volta provo sempre con lo yoghurth ma accostandolo ad un curry dolce e aggiungo anche qualche pomodorino. Però l'idea della rosolatura nel wok con il brodo è ottima. E lo yoghurth è un ottima salsa d'accompagnamento.

ETNICA

COUSCOUS ALLE VERDURE



Ieri sera lezione di Couscous....

La scelta è caduta sulla versione vegetariana indicata nel sito di ricette libiche che Cansado postò qualche tempo fa... (io non impazzisco per la carne o il pesce....)

Preparazione delle verdure di accompagnamento:

cipolla e aglio a pezzetti con due peperoncini rossi a soffriggere in olio abbondante,

si aggiungono le spezie (1 cucchiaino cardamomo, 1 di cumino, 1 di paprika rossa, 1 di coriandolo, io ho trovato un misto di tutte queste spezie già pronto e ne ho usati 3 cucchiaini in tutto) si fanno rosolare e poi si aggiungono due patate piccole a tocchetti e si continua a far rosolare..si aggiungono le spezie (1 cucchiaino cardamomo, 1 di cumino, 1 di paprika rossa, 1 di coriandolo, io ho trovato un misto di tutte queste spezie già pronto e ne ho usati 3 cucchiaini in tutto) si fanno rosolare e poi si aggiungono due patate piccole a tocchetti e si continua a far rosolare.

Si aggiungono le verdure già tagliate a pezzi non troppo piccole (manca la melanzana causa antipatia di qualcuno degli astanti), si fanno cuocere a fuoco vivace per un poco, poi si abbassa la fiamma, si aggiunge un bicchiere di acqua tiepida e si lascia cuocere per una decina di minuti coperto mescolando ogni tanto: trascorso questo tempo, si aggiunge un barattolo di pelati schiacciati con la forchetta oppure due bicchieri di passata di pomodoro nella versione ommeid oppure quella un po' polposa oppure ancora due o tre pomodori a tocchetti, sale e pepe, si lascia cuocere sempre mescolando ogni tanto e sempre coperto per una ventina di minuti finché l'aspetto è molto brodoso.

IL COUSCOUS...

La farina deve essere quella giusta (non precotto!!!)

Se ne mette una manciata in una ciotola col fondo piatto e si aggiunge qualche goccia d'olio,

Poi un poco d'acqua, E con la mano si mescola con movimento circolare cercando di far inglobare i liquidi alla semola così da farle assumere un aspetto "mollicoso".

Si stende su un panno e se ne prepara un'altra manciata fino alla quantità

totale necessaria (per 6 persone circa 300 gr in tutto), si mette nella parte alta della couscoussiera (una pentola per la cottura a vapore va bene in mancanza basta che la tenuta si ottima tra i due contenitori). Sul fondo già deve esserci bollente il liquido necessario per fare il vapore (brodo vegetale e un paio di cucchiaini delle stesse spezie che si sono usate per insaporire le verdure; se l'acqua tende ad asciugarsi se ne può aggiungere dell'altra già calda); sul gas per una ventina di minuti sgranando ogni tanto le "molliche" con una forchetta. Infine, si mette il couscous nel piatto di portata e si bagna con abbondante sugo delle verdure finché i grani non si gonfiano ulteriormente.

INVOLTINI PRIMAVERA



cavolo bianco a striscioline
carote a julienne
salsa di soia
pasta fillo

Si fa rosolare il cavolo con le carote in un po' d'olio.
Si stende un rettangolino di pasta fillo e si mette un po' del ripieno distribuendolo per la lunghezza. si ripiegano i lati e poi si arrotola.
Vanno fritti in olio bollente.

MAIALE IN AGRODOLCE



Lonza tagliata a dadini 500 gr (togliendo le parti grasse)
2 cucchiaini maizena
5 cucchiaini salsa soia
2 cucchiaini vino bianco secco
4 cucchiaini concentrato pomodoro
70 gr zucchero
70 gr acqua
1 uovo intero

4 fette di ananas

4 cucchiaini di aceto

si mette a marinare il maiale nell'uovo sbattuto più un cucchiaino di soia, 1 di maizena, 1 di vino bianco e si lascia in frigo per un po' mescolando ogni tanto.

Si mescola lo zucchero, l'acqua, il concentrato di pomodoro, 1 cucchiaino vino, 1 di maizena, 4 di soia, l'aceto e si mette in una scodellina.

I pezzettini di maiale si friggono in abbondante olio nella padella da frittura e si mettono a scolare su carta da cucina.

In un'altra padella grande si fanno rosolare le fette di ananas a pezzetti e si unisce la salsa di prima e poi il maiale fritto.

Si fa cucinare per un poco tanto per amalgamare i sapori.

PAELLA

Ecco la ricetta assemblata.....

per 6, 8 persone

Ingredienti:

riso thai (o basmati)

1 kg cozze fresche

300 gr misto calamari ad anelli, tentacoli e gamberetti (surgelato)

400 gr code di gambero (sempre surgelati)

1 peperone giallo

10 pomodorini ciliegino

1 cipolla bianca

1 spicchio aglio

2 bustine zafferano in polvere

brodo di pesce

prezzemolo



Ho fatto aprire le cozze e le ho messe da parte, raccogliendo e filtrando il fondo della loro acqua.

Poi ho messo quattro, cinque cucchiaini di olio ev nella paellera apposita (comprata in offerta all'Ipercoop l'altroieri...) e ci ho fatto rosolare le code di gambero (pulite e tolto il filetto nero... uff...lasciandone solo una decina con il carapace) per un paio di minuti, le ho tolte e nella stesso olio ci ho messo lo spicchio d'aglio e la cipolla tagliati a pezzetti piccolissimi, poi il misto di calamari e gamberetti e li ho fatti rosolare per un poco facendo asciugare un po' l'acqua che tirano fuori. Ho poi sfumato con mezzo bicchiere di vino bianco. A questo punto, ho aggiunto i pomodorini tagliati a quarti, il peperone a faldine molto piccole e li ho fatti insaporire un po', poi ho aggiunto le cozze sgusciate (tenendone una decina con il guscio) e le code di gambero senza carapace. Dopo qualche secondo ho messo il riso (sarebbe un mestolo raso a persona, ma io ne ho messi solo quattro anche se eravamo in sei) spargendolo uniformemente nella paellera, ho mescolato un poco tanto per amalgamare i

vari componenti, e poi ho aggiunto il brodo (due mestoli e mezzo per ogni mestolo di riso, per cui dieci mestoli) tenendone da parte solo un bicchiere in cui ho sciolto due bustine di zafferano.

Una volta messo il brodo, ho posizionato le cozze col guscio e le code di gambero "vestite" nella paellera, ho versato il bicchiere di brodo con lo zafferano, cosparso di prezzemolo tritato e a fuoco allegretto anzichè ho lasciato cuocere per venti minuti. Si deve vedere bollire la superficie uniformemente. Il riso, che man mano aumenterà di volume, NON va mai mescolato. Anche se sembra che non ci sia più brodo, in realtà il brodo c'è ancora sul fondo: io ho leggermente scostato il riso con la punta del cucchiaio e ho "spiato" sul fondo..... (beh, concedetemelo, era la mia prima volta....)

Trascorsi i venti minuti, ho spento, e ho coperto con carta d'alluminio la paellera, lasciandola riposare per altri 5,6 minuti. In questo frattempo il riso continua a cuocersi, evidentemente, perché quando l'abbiamo scoperchiato, l'insieme appariva molto più asciutto di quando avevamo spento.

Per questa assemblatura di ricetta, ringrazio tutti coloro i quali hanno pubblicato topi delle loro "paella" dai quali ho poi ricavato la mia:

Chandra

MariaLetizia

Piggi

Vippi

Mirella

Ventana

Lilly

e, last but not least, Coquimario (per la consulenza sul pesce)

....segue inchino al pubblico....

POLLO ALLE MANDORLE



Petto di pollo tagliato a striscioline 500 gr

1 albume

1 cucchiaino maizena

1 cucchiaio salsa soia

100 gr mandorle pelate e tagliate a metà

porri 2 piccoli

zenzero grattugiato 1 cucchiaino

3 cucchiai vino bianco secco

1 cucchiaio zucchero

Si mette il pollo a marinare nell'albume leggermente sbattuto dove si è sciolto

anche il cucchiaio di maizena; in due cucchiai d'olio si fanno dorare le mandorle e poi si mettono da parte.

Si taglia il porro a rondelle sottilissime e si mette in una grande padella a rosolare insieme con lo zenzero nell'olio delle mandorle, si aggiunge poi il pollo e si fa cuocere finché diventa di colore bianco. A parte si fa una salsa con il vino, lo zucchero, 4,5 cucchiai di salsa di soia, l'acqua e un cucchiaio di maizena e si mescola ogni tanto così la maizena non si deposita sul fondo. Quando il pollo è cotto, si aggiunge la salsa e le mandorle e si fa saltare tutto insieme per qualche minuto.

POLPETTINE DI MAIALE IN AGRODOLCE



Procurarsi della carne di maiale e tritarla nel mixer.

Si aggiungono spinaci sbollentati e un poco di parmigiano con uovo quel tanto che basta per impastarli a pallottola.

Passati nel pangrattato, fritti.. gnam..

La particolarità sta nel fatto che poiché il maiale in agrodolce cuoce in una salsina agrodolce, appunto, queste polpette sono venute BUONISSIME..

Dolci, saporite, morbide

RAVIOLI AL VAPORE (Senza olio)



Ingredienti:

- Un po' di misto per soffritto (carota, sedano, cipolla) ci andrebbe anche un bel po' di cipollotto, ma non l'avevo, con un poco di vino bianco secco
- Carne macinata di maiale
- Tre cucchiainate abbondanti di salsa di soia



Mesco lo tutto lasciando insaporire in frigo per un'oretta e più. Nel frattempo metto circa 200 gr di farina (ci vengono circa 22 ravioli con queste dosi) in una ciotola e ci unisco tanta acqua calda quanta ne serve per fare un impasto omogeneo



metto a riposare coperta per un poco (non in frigo) non troppo sennò la superficie esterna si secca (infatti la mia è stata troppo, c'erano dei pezzettini di secco....) e poi stendo sottile col matterello (si stende benissimo, non appiccica per nulla). Taglio dei cerchi della misura giusta e uso questa caccavellina che ho preso in un mercato e che un po' schifavo, poi ho scoperto essere "preziosa".



Ecco fatti i ravioli (si possono conservare in frigo e anche congelare): poi li metto in una pentola col cestello a vapore foderato di foglie di verza crude e li faccio andare una ventina di minuti finché la pasta si gonfia un po' e diventa translucida (se non siete a dieta dovrete prima della cottura spennellarli di olio, io ho fatto un'emulsione con pochissimo olio e acqua).



Le verdure d'accompagnamento sono julienne di radicchio rosso, carota, crauti, e non ricordo più (busta già pronta al supermercato) saltata nel wok solo con salsa di soia (sennò andrebbe anche un po' di olio...) e quelle cose verdi sono foglie di verza ripiene di un po' di impasto di ravioli avanzato, legate con un

pezzo di spago.

SALSA ROSSA AGRODOLCE

70 gr zucchero

4 cucchiaini di salsa di soia

4 cucchiaini di concentrato pomodoro

1 cucchiaino di maizena

4 cucchiaini di aceto bianco

1 cucchiaino di vino bianco secco

70 gr di acqua

si mescolano tutti gli ingredienti tranne la maizena e l'acqua, poi si stempera la maizena nell'acqua e si aggiunge al resto e si mette sul fuoco dolce in un pentolino finché non si restringe un poco.

VERMICELLI DI SOIA E GAMBERETTI



Si fanno lessare i vermicelli in poca acqua bollente ma poco poco sennò diventano una pappa. poi li butto in acqua fredda.

A parte faccio saltare i gamberetti in poco olio e pochissimo aglio.

Scolo i vermicelli, li butto nella padella con i gamberetti e poi spadello. Dopo un poco aggiungo la salsa di soia e mescolo continuando a spadellare.