

POLPETTE DI VEDURE

**** Dosi per 2 persone ****

1) Prendete 120 grammi di pane raffermo, grattugiarne la metà e profumatelo con un po' di erbe aromatiche e nel frattempo ammollate nel latte a temperatura ambiente la restante parte finché non sarà morbido.

2) Utilizzate tutti gli scarti di precedenti lavorazioni, ad esempio le parti più consistenti dei gambi di sedano, di asparago, le foglie del cipollotto, le foglie più consistenti delle verze, gli scarti di carota o zuccina.

Cuocete le verdure tagliate pezzi grossolani con un po' burro e stufarle; regolate di sale e pepe e passate al tritacarne/mixer fino ad ottenere la consistenza che preferite.

3) Una volta che il preparato si è raffreddato, unite il pane che avrete strizzato dal latte, un uovo intero, formaggio grattugiato e regolate di sale; preparate dunque le polpette.

Procediamo alla panatura immergendo le polpette in un uovo sbattuto e successivamente impanando con il pane precedentemente grattugiato.

NOTA BENE -> conservate il latte utilizzato per ammollare il pane per la preparazione del puré

4) Portate a temperatura l'olio (consigliamo olio di arachide o di semi che hanno un alto punto di fumo) e friggete finché non saranno dorate. Disponete le polpette su carta assorbente e lasciarle riposare. Servirle calde

IMPIATTAMENTO

adagiare le polpette in un piatto e profumare con una grattata di buccia di limone.



PURE' AROMATIZZATO

Utilizziamo ancora una verdura o uno scarto che abbia una nota aromatica più decisa e cuciniamola separatamente.

Noi utilizziamo le foglie del cavolfiore e le cuociamo sobbollendole nel latte.

Cucinate al microonde le patate (5 min.circa)dopo aver lavato la buccia. Schiacciate le patate assieme alla verdura/
foglie

e frullare; regolate di sale, unite il burro, il latte, la noce moscata e mescolate fino ad ottenere un puré morbido.

IMPIATTAMENTO

Disponete un mestolo di puré sul vostro piatto, adagiare le polpette e profumare con una grattata di buccia di limone.





Tabella 1

VELLUTATA FREDDA DI FOGLIE DI VERDURE

**** Dosi per 2 persone ****

PER LA VELLUTATA

- 1) Separate le foglie dalle verdure che impiegate per altre vostre ricette. Noi abbiamo scelto le foglie della carota, del ravanello e del sedano, ortaggi che troviamo in tutte le cucine d'estate.
- 2) Lessate le foglie in acqua bollente e salata per 6/8 minuti. Preparate da parte una bacinella con acqua e ghiaccio. Scolate le foglie e immergetele nel ghiaccio. Una volta raffreddate, scolate nuovamente e disponetele nel bicchiere del frullatore ad immersione. Aggiungete un filo d'olio EVO, una grattata di pepe e frullare. Assaggiare e regolare di sale.

PER GLI ACCOMPAGNAMENTI

- 1) Se nel frigorifero avete un vasetto di yogurt bianco, possiamo guarnire la vellutata con una fresca crema. Prendete un vasetto di yogurt, spremete mezzo limone, emulsionate con olio, sale e del basilico tritato al coltello. Mettete la crema in un biberon oppure costruitevi un sac-a-poche con la carta da forno e utilizzatela per guarnire la vellutata, oppure più semplicemente utilizzate il cucchiaino.
- 2) Prendete uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino e mettetelo in infusione in olio EVO.

IMPIATTAMENTO

Disponiamo la vellutata fredda in un piatto fondo, guarnite con un filo d'olio aromatizzato e con la crema allo yogurt. Grattugiare grossolano del pane raffermo e utilizzare le briciole per dare croccantezza.



feel
COMO

GNOCCHI DI PATATE E MENTA CON BRODETTO DI PESCE

**** Dosi per 2 persone ****

PER IL BRODETTO

- 1) Comperate del pesce fresco (noi utilizzeremo due trote da circa 400 grammi da ma sono idonei per questa ricetta anche branzino, orata, gallinella, ricciola...). Chiedete al pescivendolo di eviscerare il pesce ma fatevi dare tutte le interiora per preparare una ricetta ispirata alla "curadura".
- 2) Sfilettate il pesce. Prendete i filetti e metteteli a marinare con un po' olio EVO, timo, sale affumicato, pepe bianco e bacche di ginepro. Riponete il pesce in frigorifero e cucinatelo domani.
- 3) Prendete le teste del pesce e la sua colonna vertebrale e rosolatele per bene in padella con del soffritto e maggiorana. Ricopriamo con acqua fredda fino a due volte il volume del pesce e facciamo ridurre a fiamma media. Aggiustate di sale a seconda del pesce usato.
- 4) Filtrate il brodetto e dividerlo in due pentole. 1/3 di brodo vi servirà per la cottura degli gnocchi.
- 5) In una pentola unire ora al brodetto il burro, la panna fresca, lo zafferano e la salsa concentrata di pomodoro. Noi utilizzeremo un concentrato di bacche di corniolo. Proseguire la cottura per 20 min.
- 6) In una padella a parte facciamo aprire le vongole con un po' di olio e uno spicchio d'aglio.

PER GLI GNOCCHI DI PATATE

- 1) Scegliete le patate a pasta gialla (0,5 kg) e privatele della buccia e cuociamo velocemente al microonde.
NOTA BENE -> conservate le bucce per la ricetta di domani.
- 2) Impastate la patate con 200 gr di farina, noce moscata e la menta sminuzzata e preparate gli gnocchi.
- 3) Cuocere gli gnocchi nel brodetto che abbiamo filtrato.
- 4) Scoliamo e facciamo saltare delicatamente nella padella precedentemente usata per aprire vongole.

IMPIATTAMENTO

Disponete gli gnocchi sul piatto e aggiungete il brodetto. Appoggiamo delicatamente anche le vongole con il loro guscio. Guarniamo con dei fiori di rosmarino dal nostro balcone.



feel
COMO

SPAGHETTI ALLA "CURADURA" DI PESCE

La curadura è una antica e dimenticata ricetta di lago che consiste nell'impiego delle viscere del pesce agone, saltate con cipolla, aceto e pan grattato. Alcune ricette prevedono anche l'utilizzo del lardo.

Il sughetto ottenuto si impiegava per insaporire la polenta, dunque da uno "scarto" si otteneva un piatto.

Ci ispiriamo a questa tradizione per insaporire una gustosa pasta.

**** Dosi per 2 persone ****

PER LA "CURADURA"

- 1) Recuperiamo le viscere del pesce cucinato per il brodetto e lasciamole nel frigorifero a bagno in acqua per una notte.
- 2) Soffriggete la "curada" con burro, cipolla tagliata grossolana, carote e sfumate con aceto di vino bianco.
- 3) Grattugiate del pane raffermo e aggiungerlo al sughetto ottenuto insieme ad un po' di panna.
- 4) Spostate le interiora ed i suoi profumi nel bicchiere del mixer e frullate finché non avrete ottenuto un sugo. Filtrate e aggiustate di sale a seconda del pesce usato.

IMPIATTAMENTO

Cuocere gli spaghetti al dente e farli saltare brevemente in padella con il sugo di "curadura".

Terminare il piatto con la scorza del limone grattugiata.



PESCE AL FORNO CON CHIPS DI PATATE

**** Dosi per 2 persone ****

PER IL PESCE

1) Mettete su una placca da forno i filetti del pesce che abbiamo lasciato a marinare per un giorno nel frigorifero con la pelle rivolta verso l'alto.

2) Disponete sul pesce dei fiocchi di burro e infornare a 160° per 10 minuti, poi cuocere per altri 5 minuti con la funzione grill.

PER LE CHIPS DI PATATE

1) Prendete le bucce di patate che abbiamo utilizzato per gli gnocchi e friggetele in olio bollente di semi o arachidi.

2) Scolarle dall'olio e disporle su carta assorbente. Salare.

PER LE SALSE

1) Utilizziamo l'insalata appassita che è rimasta nel nostro frigorifero e mettiamola nel bicchiere del mixer.

2) Frulliamo l'insalata con un filo o'olio EVO, semi di senape (o senape), sale, pepe, aglio, acqua.

3) A parte prepariamo la maionese con un rosso d'uovo, olio a filo, sale, pepe, aceto e limone.

NOTA BENE -> conservate il bianco d'uovo per delle deliziose meringhe.

IMPIATTAMENTO

Disponete la salsa di insalata sul piatto, al di sopra il pesce ed accanto le patate con la loro maionese.



INVOLTINI DI COSTE CON SALSA SOUBISE E RAVANELLI GLASSATI

*** Dosi per 2 persone ***

PER IL RIPIENO

- 1) Tagliare le coste o le erbette finemente ma lasciare da parte alcune foglie grandi per gli involtini.
- 2) Tritare insieme uno spicchio d'aglio, un mazzo di prezzemolo e unire a formaggio grattugiato (3 cucchiaini grandi) 3 uova intere e due panini secchi grattugiati; infine regolare di sale.
- 3) Avvolgete con le foglie grandi il ripieno e legare con lo spago da cucina dando la forma dell'involentino.
- 4) Fate bollire in acqua salata per 5 minuti.

PER LA SALSA SOUBISE

- 1) Tritare finemente la cipolla e farla cuocere con burro e vino bianco.
- 2) Aggiungete la salsa di pollo e amalgamate con il roux; completate la cottura per alcuni minuti.
- 3) Setacciate o frullate il composto e aggiungete la panna mentre riportate la salsa al bollore. Servire caldo.

PER I RAVANELLI GLASSATI

- 1) Privare i ravanelli delle foglie e metterli in una padella con il burro e cuocere per alcuni minuti.
- 2) Aggiungere un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di salsa di soia e fate caramellare i ravanelli.

IMPIATTAMENTO

Disporre gli involtini sul piatto, guarnendoli con la salsa soubise.

Accompagnate gli involtini con i ravanelli glassati insieme al loro sughetto



feel
COMO

SALSA DI POLLO

Dopo aver preparato un superbo pollo al forno, possiamo utilizzare la carcassa per una fantastica salsa.

PER LA SALSA

- 1) Tagliate in maniera grossolana carote, sedano e cipolla e far soffriggere con burro e olio in una casseruola alta.
- 2) Unite al soffritto la carcassa del pollo, delle foglie di maggiorana, timo, pepe nero e fate rosolare per bene.
- 3) Aggiungete acqua fredda fino a ricoprire per un volta il volume del pollo e alzate la fiamma per far evaporare il liquido. Ripetete questa operazione per un'altra volta con la fiamma alta e per una terza volta con la fiamma bassa.
- 4) Dopo un ora di cottura a fuoco lento dovrete aver ottenuto una salsa scura e sporita. Stemperate con del burro e regolate di sale. Se desiderate un sapore più marcato, aggiungete anche salsa di soia. Filtrate.

CONSERVAZIONE

La salsa può essere conservata per una settimana nel frigorifero oppure potete ricavare diverse dosi monouso utilizzando il contenitore dei cubetti di ghiaccio.

UTILIZZO

La salsa di pollo può sostituire il dado o essere usata per glassare una carne, per ripassare in padella dei ravioli di carne o di magro, come condimento per la pasta fresca con un battuto di funghi o per la preparazione di salse (vedi salsa soubise)



feel
COMO

PANNA COTTA AI FIORI DI SAMBUCO

**** Dosi per 2 persone ****

- 1) Raccogliere i fiori di sambuco e separarli delicatamente dal loro rametto, noi ne abbiamo usati 3 grandi
- 2) Unire i fiori a 250 ml di panna fresca e a 100 gr di zucchero. Mescolate delicatamente e riscaldare il composto per far sciogliere lo zucchero per un paio di minuti (—> non arrivare ad ebollizione)
- 3) Lasciare in infusione per mezza giornata a temperatura ambiente
- 4) Frullate il composto e se desiderate filtratelo.
- 5) Ammollate in acqua fredda un foglio di gelatina alimentare e successivamente farlo sciogliere nella panna aromatizzata.
- 6) Riponete in frigorifero in una ciotola da servizio e gustate dopo almeno un paio d'ore o finché non si è sufficientemente rassodata

GUARNIZIONI

Potete guarnire la panna cotta con fiori di sambuco, foglioline di erbe aromatiche che avete sul balcone, oppure piccole gocce di miele di acacia o tiglio.



feel
COMO

GELATO ALLO YOGURT CON CAMELLO SALATO E CRUMBLE DI BISCOTTI

**** Dosi per 2 persone ****

PER IL GELATO

- 1) Prendete un vasetto di yogurt vicino alla data di scadenza.
- 2) In un pentolino mescolate 50 grammi di zucchero e 100 ml di panna liquida. Riscaldare il composto per far sciogliere lo zucchero per un paio di minuti (—> non arrivare ad ebollizione)
- 3) Una volta che il preparato si è raffreddato, unite lo yogurt, mescolate e mettete il composto in freezer mescolando ogni 20/30 minuti finché il gelato non si sarà formato.

PER IL CAMELLO SALATO

- 1) Sciogliete 100 grammi di zucchero bianco in un padellino insieme a 40 ml di acqua e cuocere a fiamma vivace mescolando con un cucchiaio di acciaio finché l'acqua non comincerà ad evaporare. Abbassate la fiamma e modulate l'intensità del vostro caramello valutandone la colorazione (più chiaro = più delicato; più scuro = più intenso)
NOTA BENE -> Se disponete di un termometro alimentare controllate la temperatura del caramello che si formerà tra i 155 e i 165 gradi (chiaro) e tra i 166 e i 175 gradi (scuro).
- 2) Spegnete la fiamma e aspettate qualche minuto perché il caramello si raffreddi giusto un poco. Aggiungete ora una noce di burro e 50 ml di panna fresca e una presa di sale e mescolate gli ingredienti.
Potete conservare il caramello che non utilizzerete in frigorifero per una settimana.

PER IL CRUMBLE

Recuperate tutti i fondi dei pacchetti di biscotti della vostra dispensa.

Sciogliete una noce di burro in un pentolino e successivamente unite le briciole dei biscotti e mescolate.

Attendete che il crumble si raffreddi prima di utilizzarlo.

IMPIATTAMENTO

Tirate fuori dal freezer il gelato 10 minuti prima di servirlo, guarnite con caramello e crumble.



TORTA DI PANE CON CREMA AL LIMONE

**** Dosi per 2 persone ****

PER LA TORTA

- 1) Prendete 200 grammi di pane raffermo e fatelo ammolare nel latte per qualche ora a temperatura ambiente.
- 2) Strizzate il pane per eliminare il latte in eccesso e mettetelo in una ciotola con 50 grammi di zucchero, 50 grammi di burro a temperatura ambiente, 50 grammi di farina, un uovo intero e - se ne disponete - uvetta, frutta candita o frutta a guscio. Lavorate con un cucchiaino per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- 3) Imburrate una tortiera e versateci il preparato. Infornare a 150 gradi per 40 minuti con forno ventilato.

PER LA CREMA AL LIMONE

- 1) Portate ad ebollizione 100 ml di latte con le scorze di un limone grattugiate.
- 2) Nel frattempo in una ciotola sbattere un rosso d'uovo con un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di farina o di maizena.
- 3) A bollore raggiunto, versate il composto nel pentolino con il latte e mescolate fino a quando la crema non si sarà addensata.

IMPIATTAMENTO

Quando la torta si sarà intiepidita, tagliatene una porzione e accompagnatela con un generoso cucchiaino di crema.

Spolverate con dello zucchero a velo.



BROCCOLI ARROSTO CON ACCIUGHE E FONDUTA DI FORMAGGIO

*** Dosi per 2 persone ***

PER LE VERDURE

- 1) Utilizzate il gambo di un grande broccolo che vi è avanzato da una precedente vostra ricetta e marinatelo con Olio EVO, sale, pepe e -se vi piace- della paprika o del peperoncino per un paio d'ore a temperatura ambiente.
- 2) Infornate a 180 gradi per 30 minuti con una noce di burro sopra al gambo.

PER LA FONDUTA

Recuperate le croste di formaggio dal vostro frigorifero e ricopritele completamente con la panna fresca e portate ad ebollizione in un pentolino antiaderente e attendete che le croste si sciolgano. Aggiungete una grattata di noce moscata e cuocere lentamente finché non si sarà amalgamata..

IMPIATTAMENTO

Tagliate il gambo del broccolo in senso longitudinale, ricopritelo di fonduta al formaggio e accompagnarlo con delle acciughe.



feel
COMO

HUMMUS DI FAGIOLI BIANCHIE FRITTO DI FOGLIE

*** Dosi per 2 persone ***

PER L'HUMMUS

- 1) Cuocete in acqua bollente salata i fagioli cannellini e fateli raffreddare dopo averli scolati.
- 2) Frullate nel mixer i fagioli assieme a uno spicchio d'aglio, olio EVO, il succo di un limone, e i gambi di un mazzetto di prezzemolo. Se necessario regolate di sale.

PER IL FRITTO

- 1) Preparate le foglie del prezzemolo, del sedano e della salvia già lavate e ben asciugate.
- 2) Preparate la pastella per impanarle con 75 grammi di farina e 100 ml di acqua fredda., meglio se frizzante, mescolando con una frusta o una forchetta e aggiungere un pizzico di sale.
- 3) Intingete le foglie nella pastella e friggete in olio di semi o di arachidi.
- 4) Fate asciugare brevemente dall'olio con della carta assorbente.

IMPIATTAMENTO

Versate l'hummus in una coppetta e accanto il vostro fritto di foglie.



feel
COMO

DIAFRAMMA DI MANZO E CHUTNEY DI CAROTE VIOLA

**** Dosi per 2 persone ****

PER LA CARNE

Utilizziamo per questa ricetta un taglio meno conosciuto del manzo: il diaframma

- 1) Marinare la carne con olio EVO, sale, pepe, senape e timo fresco e lasciamo in frigorifero per una notte.
- 2) Per questo taglio è consigliata una cottura breve, quindi possiamo utilizzare una griglia oppure un barbecue quindi scottate la carne 2 minuti per lato.
- 3) Emulsionate i succhi della marinatura con un filo d'olio EVO

PER IL CHUTNEY

- 1) Prendete le bucce di 3 carote grandi tagliate grossolane, tagliatele a dadini e lessatele in acqua salata per 10 min.
- 2) In una casseruola fate soffriggere nel burro lo scalogno tagliato fine con un cucchiaino di senape in grani a fuoco medio. Aggiungete le bucce di carota, due cucchiaini di zenzero tritato finemente, il succo di una arancia, la paprika, e fate sobbollire girando di tanto in tanto per 15 minuti o finché il liquido non si riduce. Regolate di sale.
- 3) Versate il chutney in un vasetto sterilizzato e conservatelo in frigorifero per una settimana.

IMPIATTAMENTO

Disponete la bistecca di diaframma su un tagliere e lasciar riposare un minuto prima di tagliarlo a fette.

Guarnire con l'emulsione al timo e accompagnare con il chutney di carote.



feel
COMO



BUDINO AL CIOCCOLATO CON FRUTTA CAMELLATA

**** Dosi per 2 persone ****

PER IL BUDINO

- 1) Versate 300 ml di latte freddo in un pentolino con 20 grammi di maizena e 50 grammi di zucchero semolato e portare ad ebollizione.
- 2) Togliete il pentolino dal fuoco e aggiungere subito gli avanzi dell'uovo di pasqua o di una tavoletta di cioccolato (circa 150 grammi) e fate sciogliere per bene.
- 3) Trasferite il composto in una coppetta e mettete in frigorifero per un paio d'ore.

PER LA FRUTTA CAMELLATA

- 1) Utilizzate le bucce di due mele (o di due pere) e fatele caramellare in padella con zucchero, cannella, anice stellato e un mestolino d'acqua e fate ridurre.
- 2) Spolverate con dello zucchero a velo.

IMPIATTAMENTO

Guarnite il budino con la frutta caramellata.



