

INVITARE IN CASA Organizzare un menu di successo con ricette e consigli

CARNIVAL party

RIUNITE
GLI AMICI
PER UNA
FESTA IN
MASCHERA
E OFFRITE
UN MENU
COLORATO,
GOLOSO E
DIVERTENTE



INVITARE IN CASA

Frittelle di fontina, noci e salvia

Costo economico **Tempo 40 minuti** **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 6 persone

● 100 g di farina ● 75 g di fontina ● 180 ml di latte ● 3 uova ● 60 g di gherigli di noci ● 1 dozzina di foglie di salvia ● 60 g di burro ● olio di semi di arachidi ● sale ● pepe

Preparazione

1 Tritate grossolanamente le noci e finemente la salvia. Grattugiate la fontina con una grattugia a fori larghi. Versa-

te in una casseruola il latte con il burro e una presa di sale. Portate a ebollizione, poi spostate la casseruola dal fuoco. Unite la farina in una sola volta, mescolate con un cucchiaino di legno e riportate la casseruola su fiamma bassa. Cuocete l'impasto per 1 minuto, finché si stacca dalle pareti, trasferitelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare.

2 Aggiungete all'impasto un uovo alla volta, mescolando finché è ben amalgamato prima di unire il successivo. Incor-

porate la fontina grattugiata, una generosa macinata di pepe, le noci e la salvia.

3 Scaldare abbondante olio in una larga padella a bordi alti e friggete l'impasto a cucchiaiate, poche per volta, a fiamma non troppo alta per 4-5 minuti, fino a ottenere frittelle gonfie e dorate. Scolatele man mano su carta assorbente da cucina e tenete in caldo quelle pronte, mentre friggete le altre, nel forno a 80 °C con lo sportello leggermente aperto. Servitele subito.

Sfere di parmigiano croccanti

Costo economico Tempo 30 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 6 persone

- 3 albumi ● 150 g di parmigiano grattugiato
- olio di semi di arachidi

Preparazione

1 Versate in una ciotola il parmigiano grattugiato e gli albumi. Amalgamate bene con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e abbastanza compatto da poterlo modellare. Con le mani inumidite, formate tante palline di 1 cm di diametro allineandole su un vassoio, rivestito di carta da forno.

2 Scaldate abbondante olio in una larga padella a bordi alti. Friggetevi le sfere di parmigiano, poche per volta: prima di tuffarle nell'olio, rotolatele nuovamente tra le mani per qualche istante, per arrotondare la base che si era appiattita sul vassoio.

3 Girate delicatamente le sfere con una paletta forata per colorirle da tutti i lati. Quando sono dorate, scolatele su carta da cucina: tenete in caldo quelle pronte, mentre friggete le altre, nel forno a 80 °C con lo sportello leggermente aperto. Servitele subito.



LA LISTA DELLA SPESA

FARINA

- ✓ 1,4 kg di farina

CARNE E UOVA

- ✓ 18 ali di pollo
- ✓ 5 uova
- ✓ 3 albumi

LATTE, BURRO E FORMAGGI

- ✓ 400 ml di latte
- ✓ 60 g di burro
- ✓ 75 g di fontina
- ✓ 350 g di brie
- ✓ 150 g di parmigiano grattugiato

ORTAGGI ED ERBE AROMATICHE

- ✓ 9 patate medie (circa 1,5 kg in tutto)
- ✓ 3 piccoli porri
- ✓ 4 spicchi d'aglio
- ✓ 75 g di foglie di basilico
- ✓ 1 dozzina di foglie di salvia

FRUTTA FRESCA E SECCA

- ✓ 3 limoni (almeno 1 non trattato)
- ✓ 2 mele renette
- ✓ 100 g di uvetta
- ✓ 1 cucchiaio di pistacchi spellati
- ✓ 60 g di gherigli di noci
- ✓ 1 cucchiaio di pinoli

INGREDIENTI VARI

- ✓ 1,5 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- ✓ Tabasco
- ✓ 100 g di zucchero
- ✓ 1 bicchierino di brandy
- ✓ 1/2 bustina di lievito in polvere

CONDIMENTI E SPEZIE

- ✓ 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- ✓ peperoncino in polvere
- ✓ 1 cucchiaio di paprica piccante
- ✓ salsa barbecue per servire
- ✓ olio di semi di arachidi
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ sale
- ✓ pepe

INVITARE IN CASA

**TABELLA
DI MARCIA**

1 la mattina

- ➔ Impastate i tre composti e tagliate gli gnocchi; teneteli ben allargati su un vassoio infarinato, infarinando anch'essi.
- ➔ Tagliate e spuntate le ali di pollo.
- ➔ Preparate la crema speziata per le ali di pollo.

2 ore prima

- ➔ Tritate le noci e grattugiate la fontina per le frittelle.
- ➔ Impastate e formate le sfere di parmigiano; tenetele in frigo, coperte con pellicola, fino al momento di friggerle.
- ➔ Preparate il composto per i bocconcini di mele; tenetelo in frigo, coperto con pellicola.

1 ora prima

- ➔ Tritate la salvia e preparate l'impasto per le frittelle di fontina.
- ➔ Affettate e rosolate i porri per gli gnocchi.
- ➔ Fate marinare le ali di pollo.

30 minuti prima

- ➔ Disponete le ali di pollo nella pirofila e conditele con la marinata e il composto speziato.

poco prima di servire

- ➔ Friggete gli antipasti in due padelle separate: una per le frittelle l'altra per le sfere.
- ➔ Infornate le ali di pollo.
- ➔ Preparate la salsa al brie per gli gnocchi.
- ➔ Lessate e condite gli gnocchi.
- ➔ Sfornate e servite le ali di pollo con la salsa.
- ➔ Friggete i bocconcini di mele, scolateli e zuccherateli.

Gnocchi tricolori con porri e brie

Costo economico Tempo 1 ora e 30 minuti Difficoltà ●●●○

Ingredienti per 6 persone

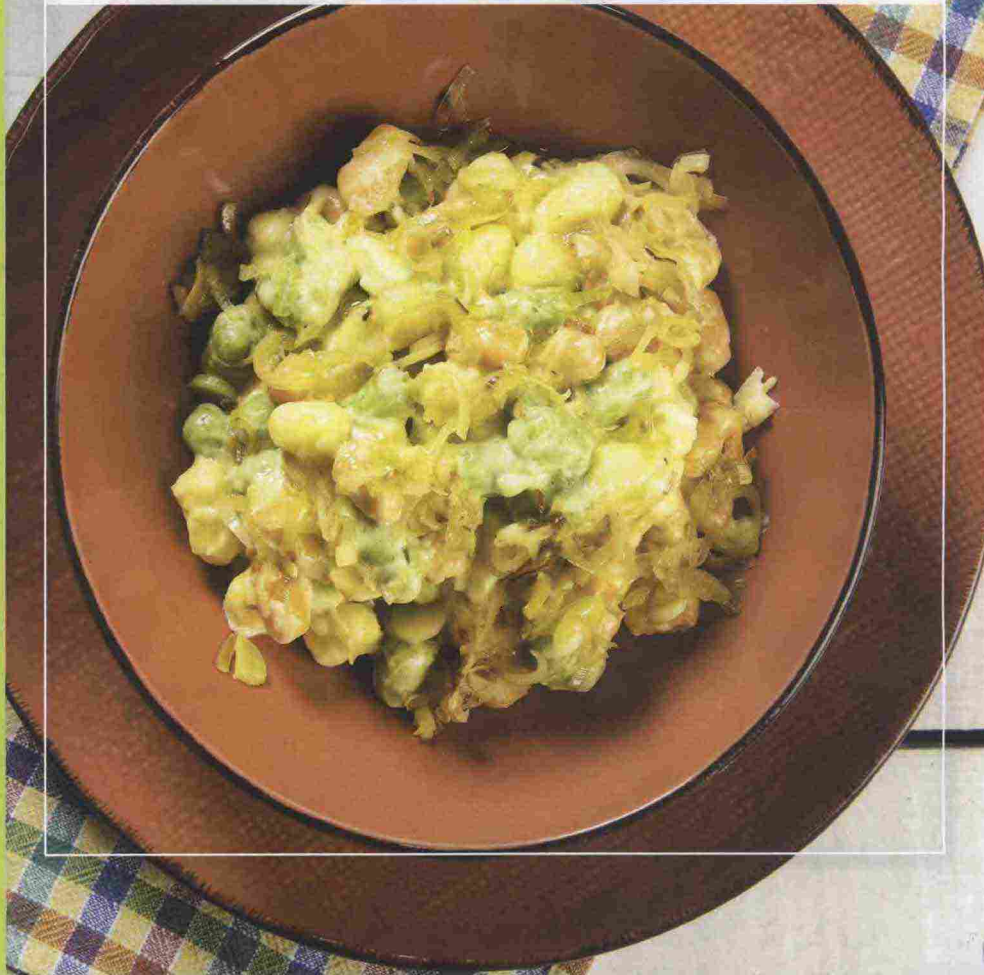
- 9 patate medie (circa 1,5 kg in tutto) ● 900 g di farina, più quella per la lavorazione ● 1,5 cucchiaini di concentrato di pomodoro ● 75 g di foglie di basilico ● 1 cucchiaino di pinoli ● 6 cucchiaini di latte ● 350 g di brie ● 3 piccoli porri ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

- 1 Lessate le patate** intere in abbondante acqua bollente salata. Frullate il basilico con i pinoli e un filo d'olio per ottenere un pesto. Scolate le patate, sbucciatele e tenetele in caldo nella pentola di cottura, con il coperchio.
- 2 Spargete 150 g di farina** sul piano di lavoro e schiacciatevi 3 patate ancora calde. Unite il concentrato di pomodoro, un pizzico di sale e impastate con altri 150 g di farina. Avvolgete in pellicola e tenete da parte.
- 3 Spargete sul piano** altri 150 g di farina, schiacciatevi altre 3 patate calde, unite il

pesto e impastate aggiungendo ancora circa 150 g di farina (per via del pesto, il composto potrebbe risultare un po' morbido: se occorre, utilizzate più farina). Infine, regolate di sale e avvolgete in pellicola. Impastate le patate e la farina rimaste, con un pizzico di sale, e tenete da parte avvolto in pellicola.

- 4 Spargete un velo** di farina sul piano e, lavorando un impasto per volta, staccate tanti pezzetti, formate rotolini spessi circa 1,5 e tagliate gnocchi lunghi circa 2 cm. Intanto, rosolate i porri, puliti e affettati finemente, in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Scaldate il latte in una casseruola e aggiungete il formaggio a pezzetti. Pepate, sciogliete a fuoco dolce, poi versate questa salsa in una pirofila. Portate intanto a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi gli gnocchi e, con una schiumarola, scolateli man mano che vengono a galla trasferendoli nella pirofila. Unite 2/3 dei porri e mescolate delicatamente. Servite con i porri rimasti.





Alette di pollo marinate piccanti

Costo economico Tempo 50 minuti + il riposo Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 6 persone

● 18 ali di pollo ● 2 limoni ● 1 cucchiaino di semi di coriandolo ● 4 spicchi d'aglio ● peperoncino in polvere ● 1 cucchiaino di paprica piccante ● Tabasco ● salsa barbecue per servire ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Tagliate le ali all'altezza delle giunture ed eliminate le punte. Versate in una ciotola ampia un filo d'olio, il succo dei limoni, qualche goccia di Tabasco e mescolate

bene. Aggiungete le ali di pollo e rigiratele nella marinata, poi coprite con pellicola e lasciate a riposare per almeno 1 ora.

2 Riunite nel mortaio (o in un piccolo tritacquo) l'aglio sbucciato, privato del germoglio e a pezzetti, una presa di peperoncino, una di sale, una macinata di pepe, il coriandolo e la paprica. Lavorate con il pestello (o azionate l'apparecchio) fino a ottenere un trito omogeneo unendo alla fine un giro d'olio, per ricavare una crema.

3 Sgocciate dalla marinata le ali di pollo e disponetele in una pirofila. Me-

scolate la marinata con la crema speziata, amalgamandole con una spatolina. Versate il composto ottenuto sulle ali di pollo e massaggiate bene la carne per insaporirla in modo omogeneo.

4 Allargate nella pirofila le ali di pollo, in modo che non siano sovrapposte. Irroratele con poco altro olio e infornate a 180 °C per 25-30 minuti, girando i pezzi 1-2 volte. Sfornate e servite immediatamente le ali di pollo piccanti accompagnate con la salsa barbecue, in ciotoline individuali, e a piacere con patate al forno.

INVITARE IN CASA



Bocconcini di mele e uvetta

Costo economico **Tempo 40 minuti** **Difficoltà** ● ● ○ ○

Ingredienti per 6 persone

- 310 g di farina ● 100 g di zucchero
- 150 ml di latte ● 2 uova ● 2 mele renette
- 100 g di uvetta ● 1 cucchiaio di pistacchi spellati ● 1 bicchierino di brandy ● 1 limone non trattato ● 1/2 bustina di lievito in polvere ● olio di semi di arachidi

Preparazione

1 Mettete l'uvetta a bagno in una ciotolina con il brandy e lasciatela am-

morbidire per 20 minuti. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Sbucciate le mele, pulitele, tagliatele a dadini e bagnatele con il succo di limone. Tritate grossolanamente i pistacchi.

2 Sgusciate le uova in una terrina e unite 80 g di zucchero e la scorza di limone grattugiata. Lavorate con una frusta a mano e unite gradualmente 275 g di farina, setacciata con il lievito. Diluite il latte e incorporate i pistacchi. Sgocciolate

l'uvetta, asciugatela, passatela nella farina rimasta, eliminate l'eccesso e incorporatela all'impasto insieme alle mele.

3 Scaldare abbondante olio in una larga padella. Friggete il composto a cucchiaiate, poche per volta, rigirando le frittelle in modo che si dorino uniformemente. Tenete in caldo quelle pronte, mentre friggete le altre, nel forno a 80 °C con lo sportello leggermente aperto. Servitele spolverizzate con lo zucchero rimasto.

PIATTI DEL MESE / antipasti primi secondi contorni dolci ▶

Con la collaborazione dello chef Massimiliano Brioschi

antipasti

Carpaccio di salmone con finocchi e pompelmo 78



Vol-au-vent con crauti allo speck 79



Crocchette di ceci e pecorino con salsa di yogurt 79



Bignè con mousse di barbabietola e uova di lompo 80



primi

Risotto con carciofi e nocciole 82



Zuppa di ceci e cicoria 83



Paccheri ripieni alle cipolle con pomodoro e acciughe 83



Farfalle con puntarelle piccanti e briciole di pane 84



secondi

Burger di salmone e avocado grigliato 86



Rotolo di frittata bicolore 87



Involtini di maiale fritti alla tirolese 87



Straccetti di manzo con carciofi e olive 88

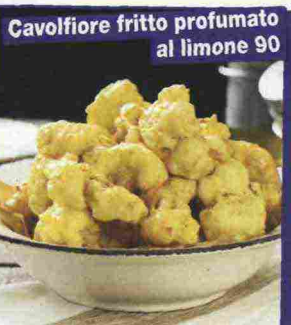


contorni

Tortino di cicoria e patate 89



Cavolfiore fritto profumato al limone 90



Torrette di patate e prosciutto fumé 91



Finocchi brasati all'arancia 91



dolci

Crostata con crema al caffè 92



Panna cotta al cioccolato con arance candite 93



Frittelle di riso al limone 93



Tiramisù al vin santo e cantucci 94



Per piatti e accessori si ringrazia **Villa d'Este Home - Tivoli**

PIATTI DEL MESE / antipasti antipasti antipasti antipasti



Carpaccio di salmone con finocchi e pompelmo

Costo economico **Tempo** 25 minuti **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di salmone affumicato ● 2 finocchi ● 1 pompelmo rosa ● 1 pompelmo giallo ● 60 g di misticanza ● 1/2 limone ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Lavate e pulite i finocchi eliminando base, gambi e guaine esterne spesse.

Affettateli finemente, possibilmente con una mandolina, e metteteli in una bacinella con acqua fredda acidulata con qualche goccia di succo limone. Sciacquate e asciugate la misticanza.

2 Pelate al vivo i pompelmi eliminando scorza e parte bianca, poi ricavate gli spicchi inserendo la lama del coltello tra polpa e pellicine: lavorate su una cio-

tola, in modo da raccogliere il succo che esce durante l'operazione.

3 Emulsionate il succo dei pompelmi con la stessa quantità di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Dividete nei piatti la misticanza e adagiatevi le fettine di salmone. Completate con i finocchi, ben scolati e asciugati, gli spicchi dei pompelmi e irrorate con l'emulsione.

antipasti antipasti antipasti antipasti antipasti ▶

Ingredienti per 4 persone

- 8 vol-au-vent surgelati ● 100 g di speck a fettine ● 200 g di cavolo cappuccio a julienne ● 1 cucchiaino di senape ● 1 cucchiaino di aceto ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Allineate i vol-au-vent su una placca, rivestita di carta da forno. Cuoceteli a 180 °C per circa 20 minuti, finché sono dorati. Intanto, versate il cavolo a julienne in una padella con un filo d'olio caldo, lasciate stufare per 10 minuti, bagnate con l'aceto, fatelo sfumare e condite con sale e pepe. Spegnete e tenete in caldo.

2 Riducete lo speck a striscioline e fatelo diventare croccante in un'altra padella antiaderente, senza condimento. Sgocciolatelo su carta assorbente da cucina. Mescolate al cavolo la senape. Farcite i vol-au-vent con il cavolo, decorate con le striscioline di speck croccante e servite.

Vol-au-vent con crauti allo speck

Costo economico Tempo 30 minuti Difficoltà ● ● ○ ○ ○



Crocchette di ceci e pecorino con salsa di yogurt

Costo economico Tempo 30 minuti Difficoltà ● ● ○ ○ ○



Ingredienti per 4 persone

- 250 g di ceci lessati ● 1 uovo ● 50 g di pecorino grattugiato ● pangrattato ● 120 g di yogurt greco ● 1 spicchio d'aglio ● 1 mazzetto di erba cipollina ● 1 bustina di zafferano ● olio di semi di arachide ● sale ● pepe

Preparazione

1 Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e tagliatelo a pezzetti. Frullate i ceci nel mixer insieme a 1 cucchiaino d'olio, l'aglio e un pizzico di sale fino a ottenere un composto denso (ma se fosse troppo asciutto, aggiungete un paio di cucchiaini di acqua).

2 Trasferite il composto in una ciotola e unite l'uovo, il pecorino, una macinata di pepe e qualche filo di erba cipollina tagliuzzato finemente con le forbici. Mescolate bene e, se il composto fosse troppo morbido, legatelo con poco pangrattato. Formate con l'impasto tante crocchette cilindriche. Passatele velocemente nel pangrattato e disponetele su un piatto coperto di carta da forno.

3 Scaldare in una padella abbondante olio di semi e friggete le crocchette facendole dorare su entrambi i lati. Scolatele su carta assorbente. Mentre friggono, mescolate lo yogurt con lo zafferano e una cucchiainata di erba cipollina tagliuzzata. Servite le crocchette ben calde accompagnate dalla salsa allo yogurt.

PIATTI DEL MESE / antipasti antipasti antipasti antipasti



Bigné con mousse di barbabietola e uova di lompo

Costo economico

Tempo 1 ora

Difficoltà ●●●○

Ingredienti per 4 persone

Per i bigné: ● 165 g di burro, più quello per la teglia ● 175 g di farina ● 25 ml di latte ● 4 uova ● sale

Per la mousse: ● 150 g di ricotta ● 200 g di barbabietola precotta ● 4 cucchiaini di uova di lompo ● sale ● pepe

Preparazione

1 Cominciate dai bigné. Mettete in una casseruola 185 ml d'acqua, il burro tagliato a pezzetti, il latte, un pizzico di sale e fate sciogliere il burro completamente, senza portare a bollore. Fuori dal fuoco aggiungete la farina, tutta in una volta, mescolate bene con una frusta a mano, riportate sul fuoco e lasciate asciugare il composto, mescolando con un cucchiaino di legno, fino a quando si stacca dalle pareti. Versate il composto in una ciotola e fatelo intiepidire.

2 Aggiungete al composto un uovo alla volta, facendolo incorporare bene prima di unire il successivo. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e realizzate tanti ciuffi, grandi quanto una noce, direttamente su una placca leggermente imburdata, ben distanziati tra loro. Cuocete i bigné in forno a 200 °C per 10 minuti. Abbassate la temperatura a 180° e cuocete per qualche altro minuto, finché i bigné sono dorati. Spegnete e lasciateli asciugare per 10 minuti nel forno con lo sportello leggermente aperto.

3 Tagliate a pezzetti la barbabietola e frullatela nel mixer con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio, poi unite la ricotta e frullate ancora fino a ottenere una crema. Regolate di sale.

4 Tagliate la calotta dei bigné, farciteli con la mousse preparata, decorateli con le uova di lompo, ricomponeteli e serviteli guarnendo a piacere con qualche filo di erba cipollina tagliuzzato.

PIATTI DEL MESE / primi primi primi primi primi primi pri

Risotto con carciofi e nocciole

Costo economico **Tempo** 45 minuti **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 4 persone

- 360 g di riso Carnaroli ● 3 carciofi
- 1/2 cipolla ● 50 g di parmigiano grattugiato ● 50 g di nocciole sgusciate
- 1/2 limone ● 1 l di brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco ● 1 mazzetto di erba cipollina ● 60 g di burro
- olio extravergine d'oliva ● sale

Preparazione

1 Mondate i carciofi privandoli dei gambi, delle punte e delle foglie ester-

ne più dure. Tagliateli a spicchi, eliminate l'eventuale fieno interno e tuffateli mano mano in una ciotola con acqua fredda acidulata il succo del limone.

2 Sbucciate e tritate finemente la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Intanto, sgocciolate i carciofi e riduceteli a fettine molto sottili. Uniteli al soffritto, alzate la fiamma e, dopo un paio di minuti, versate nella casseruola il riso e fatelo tostare a fuoco vivace. Sfumatelo con il vino, lasciatelo evaporare,

abbassate il fuoco e proseguite la cottura del risotto bagnandolo, via via, con mestoli di brodo caldo e mescolandolo spesso. Intanto, tostate le nocciole in una padella antiaderente, senza condimento, finché sono dorate, poi tritatele grossolanamente.

3 Spegnete e mantecate il risotto con burro e parmigiano grattugiato, poi lasciatelo riposare coperto per 2 minuti. Regolatelo se occorre di sale e servitelo cospargendolo con le nocciole tostate e l'erba cipollina tagliuzzata.

primi primi primi primi primi primi primi primi ▶

Zuppa di ceci e cicoria

Costo economico Tempo 35 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 4 persone

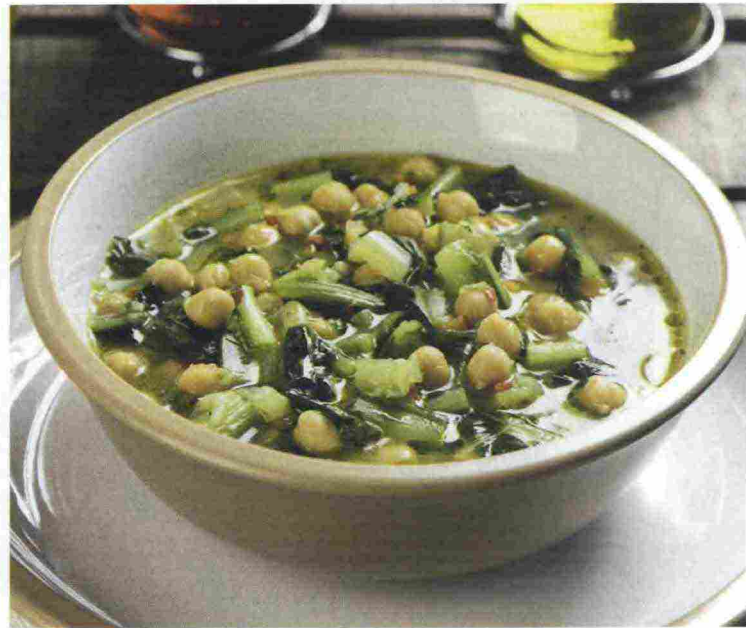
● 480 g di ceci lessati ● 500 g di cicoria ● 2 carote ● 1 spicchio d'aglio ● peperoncino in fiocchi ● olio extravergine d'oliva ● sale

Preparazione

1 Pulite le carote e riducetele a dadini. Sciacquate la cicoria, sgocciolatela bene, eliminate gambi spessi e parti sciupate e separate le foglie verdi, più tenere, dalle coste più spesse. Tagliate parte verde e coste a pezzetti, tenendoli separati.

2 Scaldate in una casseruola 1 cucchiaio d'olio. Aggiungete l'aglio, sbucciato e schiacciato, una presa di peperoncino, le carote e lasciate soffriggere per qualche minuto. Unite i ceci, lasciateli insaporire qualche istante, poi aggiungete nella casseruola le coste di cicoria a pezzetti. Bagnate con acqua calda fino a coprire i ceci, salate, mescolate e cuocete a fuoco moderato per circa 5 minuti.

3 Unite alla minestra le foglie della cicoria. Regolate di sale e cuocete per altri 5 minuti circa. Spegnete, regolate di sale e peperoncino e servite la zuppa irrorata con un filo d'olio.



Paccheri ripieni alle cipolle con pomodoro e acciughe

Costo economico Tempo 1 ora Difficoltà ●●●○

Ingredienti per 4 persone

● 28 paccheri ● 200 g di cipolle rosse ● 400 g di ricotta ● 50 g di grana grattugiato ● noce moscata ● 400 g di passata di pomodoro ● 10 filetti d'acciuga sott'olio ● 1 mazzetto di erba cipollina ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Sbucciate e affettate le cipolle. Mettetele in una casseruola, con un filo d'olio, e fatele appassire a fuoco moderato per 10 minuti, finché diventano trasparenti. Trasferitele in un colino e schiacciatele con il dorso di un cucchiaio, per eliminare l'acqua in eccesso.

2 Lavorate la ricotta in una ciotola con una forchetta per ammorbidirla, quindi unite le cipolle, un pizzico di sale, una macinata di pepe, una grattugiata di noce moscata e metà del grana.

3 Lessate i paccheri, nel frattempo, in acqua bollente salata e scolateli bene al dente. Trasferiteli in un piatto piuttosto ampio, conditeli con un filo d'olio, mescolateli e lasciateli intiepidire. Nel frattempo, fate restringere la passata in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Unite le acciughe, mescolate, spegnete e tenete in caldo.

4 Riempite i paccheri, uno alla volta, con il composto di ricotta, aiutandovi con una tasca da pasticciere o con un cucchiaino, e trasferiteli man mano in una pirofila unta d'olio, in verticale, a gruppi di 7 legati ognuno con un filo o due di erba cipollina. Spolverizzate con il grana rimasto. Infornate a 180 °C per 10 minuti, quindi accendete il grill e proseguite ancora qualche minuto finché risultano leggermente gratinati. Serviteli nei piatti, sulla salsa di pomodoro e acciughe.



PIATTI DEL MESE / primi primi primi primi primi primi

Farfalle con puntarelle piccanti e briciole di pane

Costo economico **Tempo** 25 minuti **Difficoltà** ● ● ○ ○ ○

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di farfalle ● 400 g di puntarelle ● 100 g di mollica di pane raffermo ● 2 filetti di acciuga sott'olio ● 1 spicchio d'aglio ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

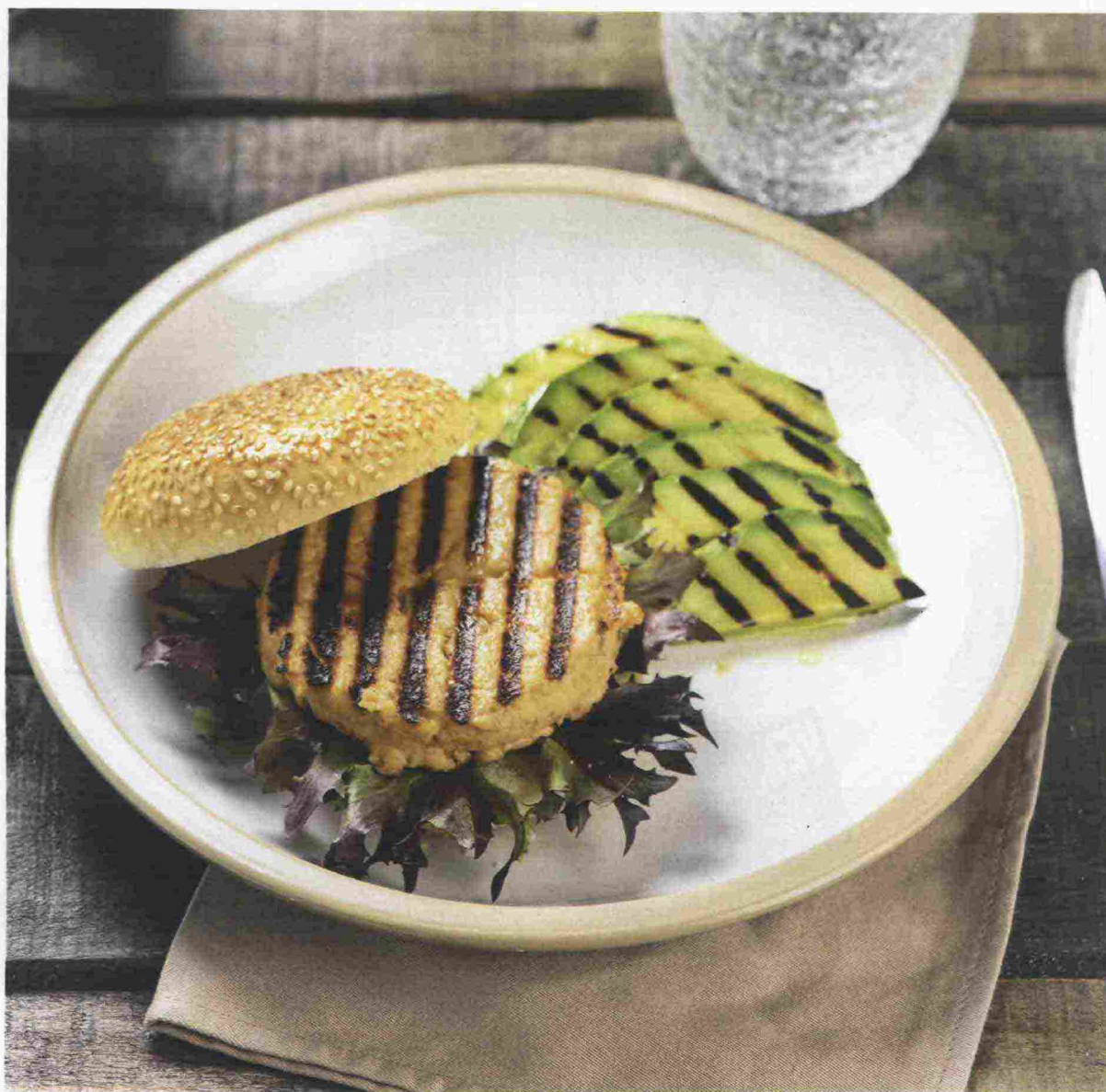
Preparazione

1 Sbriciolate la mollica di pane nel mixer. Sciacquate le puntarelle e tagliatele a striscioline. Sbucciate l'aglio, schiac-

ciatelo e fatelo imbiondire in una padella ampia con 3 cucchiaini di olio. Unite le puntarelle e fatele saltare per 5 minuti, lasciandole croccanti. Salatele e pepatele.

2 Fate sciogliere, nel frattempo, le acciughe in un'altra padella con 2 cucchiaini di olio. Tostatevi le briciole di pane per qualche minuto, finché diventano croccanti. Intanto, cuocete la pasta in acqua bollente salata. Scolatela al dente e fatela saltare per 1 minuto nella padella con le puntarelle. Unite le briciole di pane e servite.

PIATTI DEL MESE / **secondi secondi secondi secondi se**



Burger di salmone e avocado grigliato

Costo medio Tempo 35 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 8 persone

- 600 g di filetto di salmone senza pelle
- 1 avocado maturo ● 50 g di insalatina
- 1 lime non trattato ● 4 panini da hamburger ● 20 g di pangrattato ● maionese
- olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Private il salmone di eventuali lische, poi tritatelo abbastanza finemente con un coltello e trasferitelo in una

ciotola. Lavate il lime, spremete il succo e grattugiate la scorza, unendo quest'ultima al trito al salmone. Incorporate il pangrattato, condite con olio, sale, pepe e amalgamate bene. Modellate con il composto 4 burger appiattiti e tenete da parte. Lavate e asciugate l'insalatina.

2 Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, pelate il frutto e tagliatelo a fettine. Conditele in un piatto con il succo del lime, olio, sale e pepe. Tagliate i

panini a metà in orizzontale. Cuocete i burger di salmone su una bistecchiera calda, 3 minuti per parte, girandoli delicatamente con una paletta. Nel frattempo, scaldate i panini in forno a 180 °C.

3 Togliete i burger dalla bistecchiera e teneteli in caldo. Al loro posto, grigliate le fette di avocado circa 1 minuto per parte. Intanto, sfornate i panini e spalmateli di maionese. Farciteli con l'insalatina e i burger e servite con l'avocado grigliato.



Rotolo di frittata bicolore Costo economico Tempo 40 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 4 persone

● 8 uova ● 150 g di spinaci lessati ● 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato ● 300 ml di panna fresca ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Tritate finemente gli spinaci nel mixer. Sbattete le uova in una ciotola con il parmigiano grattugiato e una macinata di pepe. Aggiungete 200 ml di panna, amalgamate bene e regolate di sale. Versate metà di questo composto in una seconda ciotola e amalgamatevi 100 g di spinaci tritati.

2 Foderate una pirofila rettangolare con carta da forno bagnata e strizzata e ungete con un filo d'olio. Versate il composto di sole uova, livellatelo e infornate a 130 °C per 7-8 minuti finché inizia a rassodare in superficie. Sfornate, versate sul primo strato il composto agli spinaci e rimettete in forno per altri 8-10 minuti. Quando anche lo strato superiore è rassodato, sfornate e trasferite la frittata, lasciandola sulla carta, sul piano di lavoro.

3 Arrotolate la frittata su se stessa, aiutandovi con la carta, chiudete strettamente a caramella e lasciate raffreddare. Intanto, frullate gli spinaci e la panna rimasti con sale e pepe. Servite la frittata tagliata a fette con la crema di spinaci.



Involtini di maiale fritti alla tirolese

Costo economico Tempo 30 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 4 persone

● 8 fette di lonza di maiale ● 4 fettine di speck ● 8 fettine di scamorza affumicata ● 2 uova ● 200 g di pangrattato ● glassa al balsamico ● olio di semi di arachidi ● sale ● pepe

Preparazione

1 Disponete le fette di lonza tra due fogli di pellicola e battetele con il batticarne, per assottigliarle. Copritele ognuna con 1/2 fettina di speck e 1 fettina di scamorza affumicata. Arrotolate gli involtini ben stretti e fermateli ognuno con 2 stecchini.

2 Stendete il pangrattato in un piatto e sbattete le uova in una terrina con sale e pepe. Passate gli involtini prima nelle uova sbattute, poi nel pangrattato, ripetendo l'operazione 2 volte per ottenere una doppia panatura spessa e compatta.

3 Scaldare in una padella ampia, a bordi alti, abbondante olio. Friggetevi gli involtini a fuoco moderato, per 7-8 minuti, girandoli 2-3 volte per farli colorire in modo omogeneo. Scolateli su carta assorbente, eliminate gli stecchini, tagliate gli involtini a trancetti e serviteli nei piatti, decorati con la glassa al balsamico, accompagnando a piacere con patate al forno.



PIATTI DEL MESE / secondi secondi secondi secondi secondi



Straccetti di manzo con carciofi e olive

Costo economico **Tempo 30 minuti** **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di straccetti di manzo ● 2 carciofi ● 1 cipolla ● 2 cucchiai di olive nere ● 1/2 bicchiere di vino bianco ● 1 limone ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Mondate i carciofi tagliando i gambi (teneteli da parte) ed eliminando le punte e le foglie esterne più spesse; divideteli a metà, eliminate il fieno centrale e immergete gambi e carciofi in acqua acidulata con il succo del limone.

2 Sbucciate e tritate finemente la cipolla. Scaldate in una padella un filo d'olio e soffriggetevi la cipolla per 4-5 minuti.

Sgocciolate e pelate leggermente i gambi dei carciofi, scartando la parte finale, tagliateli a tocchetti e uniteli al soffritto. Scolate anche i carciofi, affettateli sottilmente e aggiungeteli nella padella. Salate, pepate e cuocete la verdura per una decina di minuti, mescolando abbastanza spesso.

3 Bagnate i carciofi con il vino bianco e lasciatelo evaporare a fiamma vivace: il fondo deve risultare piuttosto asciutto. Aggiungete nella padella gli straccetti di manzo e continuate la cottura a fuoco vivo, mescolando continuamente con una spatola, per 3-4 minuti finché gli straccetti sono coloriti in modo uniforme. Completate con le olive, mescolate, regolate se occorre di sale, pepate, spegnete il fuoco e servite subito.

PIATTI DEL MESE contorni contorni contorni contorni ▶

Tortino di cicoria e patate

Costo economico

Tempo 1 ora

Difficoltà ● ○ ○ ○

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cicoria ● 3 patate ● 3 uova ● 100 g di ricotta
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 spicchio d'aglio ● pangrattato ● burro ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Lavate le patate e lessatele in acqua bollente salata per circa 15-20 minuti. Pulite la cicoria e sbollentatela per pochi minuti in altra acqua bollente salata. Scolatela e lasciatela sgocciolare bene, premendo ogni tanto in un colino con il dorso di un cucchiaio.

2 Scolate le patate, pelatele e tagliatele a cubetti. Fate rosolare l'aglio, sbucciato e schiacciato, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la cicoria, salate e lasciate insaporire e asciugare per qualche minuto. Trasferite la cicoria su un tagliere e tritatela grossolanamente con un coltello.

3 Sbattete in una ciotola le uova con sale e pepe, poi amalgamate la ricotta e il grana grattugiato. Unite le patate, la cicoria tritata e mescolate bene. Imburrate uno stampo da plum cake, cospargetelo di pangrattato e versatevi il composto. Distribuite sulla superficie del tortino qualche fiocchetto di burro e infornate a 180 °C (possibilmente, con la funzione ventilata) per 20-25 minuti. Sforinate e fate intiepidire qualche minuto prima di sformare e servire.

PIATTI DEL MESE / contorni contorni contorni contorni c

Cavolfiore fritto profumato al limone

Costo economico Tempo 35 minuti Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 4 persone

● 1 piccolo cavolfiore ● 150 g di farina ● 2 uova ● 3 cucchiai di parmigiano grattugiato ● 1 limone non trattato ● latte ● olio di semi di arachidi ● sale ● pepe

Preparazione

1 Pulite il cavolfiore e dividetelo a cimette, scartando le parti più spesse di torsolo e gambi (potete usarle per un'altra preparazione). Lessate le cimette in acqua salata per circa 10 minuti, finché iniziano ad ammorbidirsi. Scolatele e lasciatele asciugare bene stese su carta assorbente da cucina.

2 Mescolate in una ciotola la farina con sale, pepe e 1 cucchiaio d'olio. Sgusciate le uova separando albumi e tuorli e aggiungendo questi ultimi alla farina. Mescolate con una frusta a mano e diluite con poco latte, quanto serve per ottenere una pastella abbastanza densa. Unite il parmigiano e la scorza grattugiata del limone, ben lavato.

3 Montate gli albumi a neve e incorporateli alla pastella. Tuffatevi poche cimette di cavolfiore per volta e friggetele in una padella ampia, con abbondante olio ben caldo. Scolate le cimette, quando sono ben dorate, con un mestolo forato. Fatele asciugare su carta assorbente da cucina e servitele.

orni contorni contorni contorni contorni contorni

Torrette di patate e prosciutto fumé

Costo economico **Tempo 45 minuti**
Difficoltà ● ○ ○ ○

Ingredienti per 4 persone

● 2 patate ● 80 g di emmentaler ● 80 g di prosciutto cotto affumicato ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Sbucciate le patate e tagliatele a fette spesse. Disponetele su una placca rivestita di carta da forno, senza sovrapporle, ungetele con un filo d'olio e insaporitele con sale e pepe. Infornate a 200 °C per circa 20 minuti finché le patate iniziano ad ammorbidirsi. Sfornate e fate intiepidire. Intanto, tagliate il prosciutto a pezzi e il formaggio a fettine.

2 Componete le torrette sovrapponendo patate, prosciutto e formaggio, terminando con le patate. Fissatele ognuna con uno spiedino di legno e allineatele nuovamente sulla placca. Infornate a 200 °C per altri 10 minuti, finché il formaggio inizia a filare. Sfornate e servite subito.



Finocchi brasati all'arancia

Costo economico **Tempo 25 minuti**
Difficoltà ● ○ ○ ○

Ingredienti per 4 persone

● 4 finocchi ● 1 arancia non trattata ● 1/2 cucchiaino di zucchero ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

Preparazione

1 Mondate i finocchi eliminando base, gambi e la guaina esterna più spessa, poi tagliateli a spicchi. Lavate l'arancia, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo.

2 Rosolate i finocchi a fiamma vivace in una padella, che li contenga in un unico strato, con un filo d'olio, girandoli per dorarli su tutti i lati. Quando sono ben coloriti, spolverizzate lo zucchero, bagnate con il succo d'arancia e lasciate cuocere ancora qualche minuto, finché sono morbidi e leggermente caramellati. Salate, pepate, completate con i filetti di scorza e servite.

PIATTI DEL MESE / dolci dolci dolci dolci dolci dolci dolci



Crostata con crema al caffè

Costo economico Tempo 1 ora **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 8 persone

- 1 panetto di pasta frolla pronta ● 400 g di ricotta ● 1 tazzina di panna fresca ● 2 cucchiaini di caffè solubile ● 1/2 bicchierino di liquore al caffè ● 150 g di zucchero a velo ● panna montata ● cacao amaro ● farina

Preparazione

1 Sgocciolate la ricotta in un colino, per far perdere il siero in eccesso. Stendete la pasta frolla, sul piano di lavoro infarinato, a 4-5 mm di spessore. Trasferitela in una tortiera da 24-26

cm di diametro, foderata di carta da forno, facendola risalire sui bordi. Bucherellate il fondo con una forchetta.

2 Scaldare leggermente la panna fresca e scioglietevi il caffè solubile. Mescolatela alla ricotta, in una ciotola, con lo zucchero a velo, 1 cucchiaino di cacao setacciato e il liquore al caffè, fino a ottenere una crema liscia.

3 Stendete la crema sulla frolla e livellate. Infornate a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e fate raffreddare prima di servire la crostata, accompagnata da ciuffi di panna montata, spolverizzando con poco cacao e, a piacere, zucchero a velo.

ici dolci dolci dolci dolci dolci dolci dolci dolci ▶

Panna cotta al cioccolato con arance candite

Costo economico **Tempo** 25 minuti + il riposo
Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 4 persone

- 400 ml di panna fresca ● 75 ml di latte ● 75 g di zucchero ● 6 g di gelatina in fogli ● 100 g di cioccolato fondente ● scorzette d'arancia candite

Preparazione

1 Mettete la gelatina ammollo in acqua fredda per 10 minuti. Intanto, spezzettate il cioccolato in una casseruola e scioglietelo a fuoco dolcissimo, mescolando continuamente. Aggiungete il latte, la panna, lo zucchero e portate a bollore, sempre mescolando.

2 Unite nella casseruola la gelatina, scolata e strizzata, mescolate qualche istante per scioglierla e togliete dal fuoco. Versate il composto in 4 bicchierini o coppette, fate raffreddare e passate in frigorifero per almeno 4 ore a rassodare. Servite la panna cotta decorata con le scorzette d'arancia candite, tagliate a dadini.



Frittelle di riso al limone

Costo economico **Tempo** 40 minuti
Difficoltà ●●○○

Ingredienti per 6 persone

- 200 ml latte ● 80 g di riso originario ● 80 g di zucchero semolato ● 80 g di farina ● 1 uovo ● 1 limone non trattato ● 1 cucchiaino di lievito in polvere ● zucchero a velo ● olio di semi di arachidi

Preparazione

1 Versate in una casseruola il latte con 200 ml acqua, il riso e la scorza del limone a strisce. Portate a bollore e lasciate sobbollire per circa 15 minuti, finché il riso è cotto e ha assorbito tutto il liquido. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare, mescolando ogni tanto.

2 Eliminate al riso la scorza del limone, unite l'uovo, lo zucchero semolato e la farina, setacciata con il lievito, mescolando bene con una spatola in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.

3 Scaldare in una padella abbondante olio. Tuffate il composto a cucchiaiate, poche per volta, e cuocete le frittelle girandole un paio di volte, per dorarle in modo uniforme. Scolatele via via su carta assorbente e spolverizzatele di zucchero a velo appena prima di servire.

PIATTI DEL MESE / dolci dolci dolci dolci dolci dolci dolci



Tiramisù al vin santo e cantucci

Costo economico **Tempo** 25 minuti + il riposo **Difficoltà** ●●○○

Ingredienti per 6 persone

- 400 g di mascarpone ● 1 tazza di vin santo ● 200 g di cantucci ● 150 g di zucchero a velo ● 4 tuorli ● 2 albumi ● cacao amaro

Preparazione

1 Montate i tuorli insieme allo zucchero, lavorandoli a lungo con una frusta elettrica, fino a ottenere un com-

posto leggero, chiaro e spumoso. Incorporate delicatamente a questo composto il mascarpone, poco per volta, usando una spatola.

2 Montate a neve ben ferma gli albumi con la frusta elettrica (assicuratevi che le pale siano ben pulite e asciutte), poi incorporate anche questi, delicatamente e una cucchiata per volta, al composto di mascarpone con la spatola.

3 Bagnate i cantucci nel vin santo e disponetene uno strato sul fondo di 6 coppette. Coprite con uno strato di crema al mascarpone e ripetete fino a riempire le coppette, terminando con la crema al mascarpone. Passate le coppette in frigorifero per circa 3 ore, a rassodare. Prima di servire il dessert decorate, a piacere, con qualche cantuccio e spolverizzate i tiramisù di cacao amaro.