

L'ingrediente

# avocado

## MA ALL'ITALIANA

Piatto e posate dello spezzatino, bicchiere del frullato **Villa d'Este Home Tivoli**, piastrella in ardesia delle bruschette **Tagnana**, ciotola del guacamole **Flying Tiger Copenhagen**, piatto dell'insalata e canovaccio **Zara Home**.



BOCCONCINI  
DI VITELLO CON QUINOA

Sulle bruschette, con la pasta e lo spezzatino, in terrina.  
Il «super frutto» tropicale si coltiva ormai in Sicilia  
e si è ambientato molto bene anche nelle nostre cucine

ricette GIOVANNI ROTA, testi VALENTINA VERCELLI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BETTINA CASANOVA



1



2

### 1. SULLA BRUSCHETTA

Tagliate a pezzetti piccolissimi 1 avocado e conditelo con il succo di 1 limone, sale e pepe. Sbucciate 1 kiwi e tagliatelo a fettine. Tostate in una padella 2 fette di pane casareccio divise a metà, con un filo di olio e un pizzico di sale, per 2 minuti per lato. Distribuite su ciascuna fetta di pane un paio di fette di culatello, qualche fettina di kiwi e 1 cucchiaino di pezzetti di avocado e servite.

### 2. GUACAMOLE

Spremete in un'insalatiera il succo di 1 lime; sbucciate 2 avocado maturi, tagliateli a pezzi e schiacciateli con una forchetta nel succo di lime, finché non otterrete un purè. Tritate grossolanamente ½ cipolla e ½ peperoncino verde (jalapeño); tagliate ½ pomodoro a cubetti piccolissimi e uniteli all'avocado schiacciato, insieme alla cipolla e al peperoncino tritati. Salate, pepate e guarnite con foglioline di coriandolo fresco.



4

3

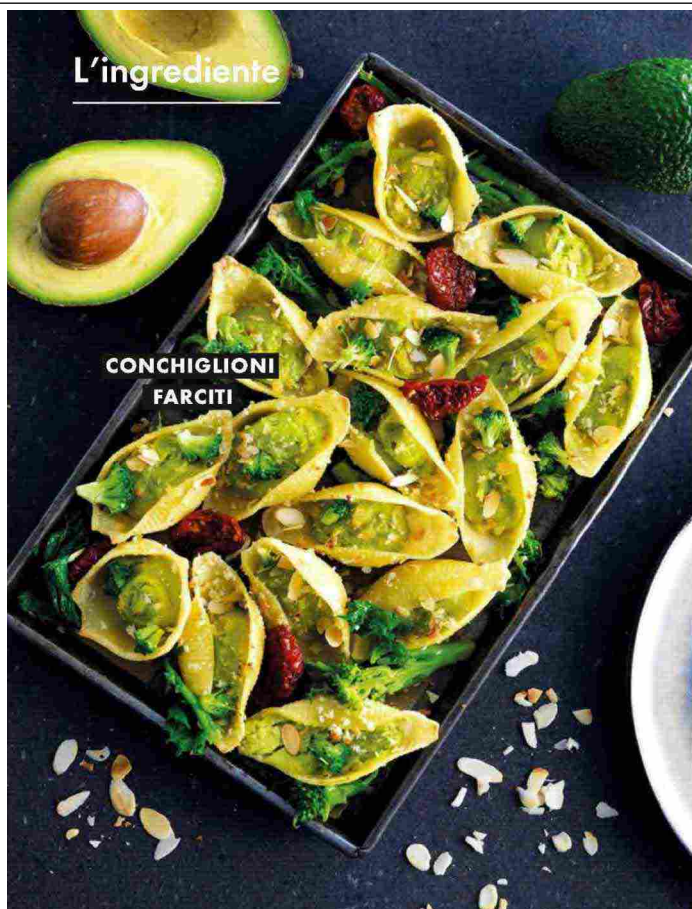


### 3. IN INSALATA

Sbucciate 2 avocado, maturi ma sodi, e tagliateli a fettine sottili; spremete 1 limone e irrorate le fettine di avocado con il succo. Spezzettate grossolanamente 8 noci e dividete a metà 8 mirilli. Servite le fettine di avocado con le noci e i mirilli, completando a piacere con petali di violetta.

### 4. FRULLATO

Frullate la polpa di 1 avocado ben maturo con 250 g di latte, 100 g di succo di mela, 1 mela verde, sbuccata e tagliata a pezzetti, e 5-6 foglie di basilico.



L'ingrediente

CONCHIGLIONI  
FARCITI



TERRINA CON SALMONE  
AFFUMICATO E MASCARPONE

Vassoio in ardesia  
della terrina e dei brownie  
Tognana.

## Bocconcini di vitello con quinoa

**Impegno** Facile

**Tempo** 30 minuti

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fesa di vitello pulita  
180 g panna acida  
150 g quinoa mista – 4 cipollotti  
2 avocado piccoli  
peperoncino fresco  
timo limone – sale  
olio extravergine di oliva

**Lessate** la quinoa in abbondante acqua salata per 10-12 minuti, quindi conditela con olio, sale e faglioline di timo limone.

**Tagliate** la fesa a cubotti.

**Scaldate** 3 cucchiaini di olio in una padella e rosolatevi la carne per circa 3 minuti, girandola su tutti i lati per dorarla in modo uniforme. Trasferitela in uno scolapasta, lasciate colare i succhi per qualche minuto, quindi salatela.

**Mondate** i cipollotti, eliminando la parte verde. Tagliateli a metà per il lungo e rosolateli in una padella ben calda, unta con un filo di olio, per 2 minuti dalla parte del taglio,

voltateli e cuoceteli ancora per 1 minuto.

**Mescolate** la panna acida con un filo di olio.

**Distribuite** la quinoa nei piatti, adagiatevi sopra la carne, la polpa degli avocado a tocchetti e i cipollotti; completate con rondelle di peperoncino.

**Servite** accompagnando con la panna acida.

## Conchiglioni farciti, cime di rapa e pane croccante

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora e 10 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g cime di rapa  
50 g 1 fetta di pane casareccio  
20 conchiglioni di grano duro  
2 avocado – 1 limone  
Parmigiano Reggiano Dop  
grattugiato  
peperoncino fresco – aglio  
mandorle a lamelle  
pomodori ciliegini sott'olio  
acciughe sott'olio  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

### COME SI SCEGLIE

Ne esistono molte varietà, ma il migliore è l'Hass, con polpa cremosa e sapore intenso (si coltiva anche in Italia).

Quando è maturo la buccia, ruvida, diventa di colore bruno.

Se il picciolo non si stacca, il frutto è ancora acerbo.

Se si stacca, e si intravede la polpa di colore verde (foto B), è pronto; se la polpa è marrone, è troppo maturo (foto A).



**Mondate** le cime di rapa e scottatele in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti.

**Lessate** in acqua salata i conchiglioni, scolateli al dente e raffreddateli.

**Sbucciate** gli avocado, tagliateli a pezzi e frullateli con il succo del limone, 2 cucchiaini abbondanti di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e farcite i conchiglioni.

**Eliminate** la crosta del pane casareccio, tagliatelo a piccoli pezzi e tostatelo in una padella con un filo di olio per 2-3 minuti, finché non sarà dorato e croccante.

**Scaldare** in una padella 5-6 cucchiaini di olio e insaporitelo con qualche rondella di peperoncino, un paio di acciughe e 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia.

**Disponete** le cime di rapa in una teglia rivestita con carta da forno e conditele con un paio di cucchiaini di olio aromatizzato. Adagiatevi sopra i conchiglioni farciti, cospargeteli con il pane abbrustolito, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, una manciata di mandorle a lamelle, condite con il resto dell'olio aromatizzato e infornate a 190 °C per 10-12 minuti.

**Sfornate** i conchiglioni, distribuiteli nei piatti, completate con pezzetti di pomodorini sott'olio e servite.

## Terrina con salmone affumicato e mascarpone

**Impegno** Medio

**Tempo** 40 minuti più 3 ore di raffreddamento

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 500 g mascarpone
- 100 g latte
- 5 g 1 foglio di gelatina alimentare
- 6 fette di salmone affumicato
- 4 avocado
- 3 fette di pane di segale
- 1 limone
- arancia
- cerfoglio
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

**Sbucciate** gli avocado, tagliateli a fettine sottili per il lungo, distribuitele



## Brownie ai pistacchi

**Impegno** Facile

**Tempo** 1 ora

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 350 g avocado maturo
- 150 g zucchero
- 130 g cioccolato fondente
- 80 g pistacchi pelati e tritati
- 70 g farina
- 2 uova
- lievito in polvere per dolci
- sale in fiocchi – rum

**Sbucciate** l'avocado, tagliatelo a pezzi e frullatelo.

**Amalgamate** le uova e lo zucchero, poi unite l'avocado frullato.

**Mescolate** una punta di cucchiaino

di lievito alla farina e incorporatela al composto di uova, zucchero e avocado.

**Sciogliete** leggermente il cioccolato, unite anch'esso al composto e aromatizzatelo con un paio di cucchiaini di rum.

**Rivestite** una teglia quadrata (lato 17 cm, h 3 cm) con carta da forno, distribuitevi la metà dei pistacchi tritati, versatevi sopra il composto e completate con i pistacchi rimasti.

**Infornate** a 180 °C per 35 minuti.

**Insaporite** con fiocchi di sale e decorate a piacere con polvere di pistacchio.

ordinatamente in un pirofila, conditele con il succo del limone e lasciatele marinare per 10 minuti; alla fine salatele e sgocciolatele.

**Scaldare** il latte, scioglietevi la gelatina e mescolate tutto con il mascarpone. Insaporite con 2 cucchiaini di foglie di cerfoglio tritate, la scorza grattugiata di ½ arancia, un bel pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.

**Rivestite** una terrina semicilindrica (27x9 cm, h 6 cm) con pellicola alimentare e rivestite il fondo e i bordi con le fettine di avocado, sormontandole un po' e facendole

leggermente debordare. Riempite con uno strato di crema di mascarpone, adagiatevi sopra 2-3 fette di salmone ripiegate, premendole delicatamente; fate un nuovo strato con fettine di avocado e un altro di salmone. Coprite con il mascarpone e, infine, chiudete la terrina con le fette di pane di segale, ritagliandole a misura.

**Rifilate** i bordi della terrina, eliminando l'avocado in eccesso, e ponetela a raffreddare in frigorifero almeno per 3 ore. Infine sfornatela e servitela, accompagnando a piacere con germogli.