

RICETTARIO PROGETTO “CUCINABILE”

Risotto primavera

(per due persone)

- 140 gr riso preferibilmente carnaroli
- 10 gr cipolla bianca
- 20 gr di burro
- Brodo vegetale circa 4 bicchieri
- 1 carota
- 1 Patata
- 1 zuccina
- 1 peperone rosso e anche in tutte le ricette in cui c'è il peperone.
- 20 gr di grana padano
- 4 cucchiaini di olio extravergine



Tagliare le verdure a cubetti, della zuccina solo la parte verde. Prendere una padellina, inserire dell'olio e aggiungere le verdure cominciando dalle carote, dopo qualche minuto la patata, poi il peperone e da ultimo la zuccina, cuocere per circa 5 minuti. Le verdure devono essere croccanti.

Prendere una padella, mettere la cipolla tritata e metà del burro. Soffriggere e poi aggiungere il riso: far tostare, cioè a fiamma bassa far scaldare il riso. Aggiungere tutto il brodo e cuocere per circa 13- 14 minuti.

Al termine spegnere il fornello, aggiungere il burro rimasto, il formaggio e le verdure. Mescolare e servire.

Scaloppine al pompelmo e trevisani saltati

(per due persone)

- 250 gr circa di Carne di tacchino
- 50 gr farina bianca
- 4 cucchiaini olio extra vergine di oliva
- 1 Pompelmo rosa.
- bacche rosa
- sale e pepe: quanto basta.
- 2 cespi di trevisani.



Spremere il pompelmo e filtrare il succo. Pulire i trevisani, tagliarli a pezzetti medi. Prendere una padella, mettere olio, far scaldare e aggiungere i trevisani, salare e far cuocere qualche minuto. Prendere le fettine di carne, tagliarle tutte in pezzi uguali, batterle con il batticarne se sono alte, impanarle su entrambi i lati nella farina. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Mettere le fettine di carne e cuocerle da entrambi i lati. Quando sono cotte aggiungere il succo di pompelmo. Cuocere ancora qualche minuto in modo che si asciughi un poco il liquido del pompelmo. Aggiungere le bacche rosa, sale e pepe.

Bruschette variegate

(per 2 persone)

- Pane pugliese: 2 fette lunghe alte circa 1 dito
- Aglio: 1 spicchio
- Olio extra vergine di oliva
- Origano: 1 pizzico
- Pancetta: 1/2 etto
- Pomodori pachini: 5 o 6
- Basilico : Qualche foglia



Preparare una padella antiaderente o meglio ancora una griglia e far abbrustolire il pane. Tagliare ogni fetta in 2 parti. Preparare aglio, pomodori, pancetta e basilico tagliuzzati in modo che ognuno possa farcire la sua bruschetta a piacimento.

Per togliere la buccia ai pomodori:

Mettere a bollire dell' acqua in un pentolino, quando bolle immergere 3 o 4 pomodorini. Contare fino a 20 e toglierli dall' acqua. La pelle verrà via benissimo.

Polipo con pomodori e sedano

(Per 2 persone)

- Polpo: circa 1/2 kg
- Aglio: 1 spicchio
- Sedano: 3 coste
- Pomodori pachino: Circa 10
- Olio extra vergine

Lavare il sedano e i pomodorini.

Togliere la pelle ai pomodorini nel modo scritto nell'altra ricetta. Tagliare a Quadratini. Tagliare il sedano a pezzetti piccoli e sottili.

Cuocere il polpo dopo averlo lavato: prendere una padella con acqua fredda, mettere dentro il polpo e portare ad ebollizione. Cuocere circa 40 minuti da quando l'acqua bolle. Spegnerne e far raffreddare nell'acqua di cottura se possibile, altrimenti raffreddare sotto l'acqua corrente e tagliare a pezzettini.



SUGGERIMENTO

Se si volesse preparare la pasta con il polipo cuocere la pasta nell'acqua di cottura del polipo, dopo averla salata, così già la pasta assorbe il sapore del polpo.

Gnocchi alle verdure

(per 2 persone)

- 200 gr Patate x gnocchi
- 40 gr farina bianca 00
- 1 carota
- 1 peperone giallo
- 5 asparagi
- 1 zucchina
- Aglio: 2 spicchi
- Cipolla bianca: metà.
- Olio Extra Vergine Oliva: 5 cucchiai



Cuocere in forno a 140 gradi per circa 30 minuti le patate (questo metodo di cottura è adatto perché consente alle patate di cuocersi senza assorbire acqua. Se infatti le patate assorbono acqua, bisogna aggiungere più farina per impastare. Se si ha fretta però si possono tagliare le patate a pezzetti e cuocere a vapore o in acqua).

Setacciare con lo schiaccia patate e aggiungere la farina. Impastare fino a raggiungere la consistenza adatta. Stendere su una tavola di legno, tagliare a strisce e poi a dadini.

Tagliare tutte le verdure a cubetti. Prendere una padella, unire l'olio, la cipolla e l'aglio tagliato a cubetti (ricordarsi di togliere l'anima) e soffriggere. Unire le verdure e cuocere per 5 / 6 minuti.

Involtini di carne ed insalata

(per 2 persone)

- 200 gr di carne di tacchino a fette
- 8 foglioline di salvia
- 10 fettine di speck
- 10 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 busta di insalata
- Erbe aromatizzate fresche

Prendere la carne e batterla con un batticarne per renderla tutta alta uguale. Tagliare delle fettine di circa 4 dita per 4 dita. Stenderci all'interno una fettina di speck e una fogliolina di salvia. Io non salerei l'interno della carne perché lo speck è già saporito ma se usaste prosciutto cotto per esempio, salerei un poco). Chiudere l'involto arrotolando la carne su se stessa e fissare con uno stuzzicadenti. Fare la stessa cosa con la carne rimasta. Prendere una padella, unire l'olio, quando è caldo unire gli involtini e cuocere a fuoco vivace in modo che l'esterno degli involtini si dori subito, girare e fare lo stesso su tutti i lati dell'involto. Abbassare e terminare la cottura. Se l'olio durante la cottura si prosciugasse, unire un poco di acqua durante la cottura della carne.

Preparare l'insalata nel seguente modo: in una bacinella mettere l'insalata (abbiamo scritto busta perché così si fa prima ma potete anche comprarla e lavarla voi o meglio ancora se è del vostro orto). Se la stagione lo permette, quindi in primavera od estate, aggiungete delle erbe aromatizzate all'insalata per esempio basilico, timo, maggiorana, origano fresco. Invece d'inverno, rallegrate l'insalata con dei pinoli, dell'uvetta sultanina, o dei pistacchi sbriciolati.



Pasta con vongole e topinambur

(per 2 persone)

- 75 gr farina
- 3 tuorli d' uovo (per la pasta)
- 1 /2 kg vongole fresche
- Timo
- Topinambur 100 gr aglio:
- 1 spicchio di aglio
- 1 patata media
- Olio extravergine



Preparare la pasta:

Unire farina e tuorli, un cucchiaino di olio (serve x dare elasticità alla pasta) e impastare.

Quando l' impasto è omogeneo, stendere con il mattarello uno strato sottile di pasta. Infarinare. Sovrapporre "ad onde" e tagliare a striscioline.

Usare un poco di farina (se necessario) per distanziare gli Strati.

Prendere una padella con acqua salata, cuocere i Topinambur (dopo averli spelati) e la patata a pezzi per circa 30 minuti.

Quando saranno cotti frullare le patate e i topinambur con un poco di acqua di cottura. La consistenza deve essere quella di un purè. Tenere in caldo.

Lavare le vongole. Lasciarle immerse nel lavandino con acqua fredda per circa 15 minuti, muoverle con le mani, e rifare l' operazione per due volte.

Questo serve x togliere l' eventuale sabbia dalle vongole.

Scaldare l' olio con uno spicchio di aglio in una padella bassa e un po' larga.

Tenere la fiamma bassa, unire il timo. Quando il timo "frigge" unire le vongole.

Alzare la fiamma e coprire con il coperchio. Quando le vongole sono aperte, spegnere la fiamma e far raffreddarle nella pentola. Quando sono fredde sgusciarle.

Filtrare il liquido di cottura e tenere da parte.

Cuocere la pasta in una padella con acqua salata (quando viene a galla e cotta) .

Mettere nel piatto una mestolata di purea di topinambur.

Mettere la pasta cotta nella padella con le vongole.

"Saltare". Sistemare nel piatto sopra la purea di Topinambur .

Verdure Ripiene

(x 4 persone)

- 1 Peperone giallo
- 1 zuccina panciuta
- 1 melanzana
- Circa 200 gr di agretti o barba del frate
- Circa 80 gr di grana
- Circa 200 gr di pane grattugiato
- 2 spicchi aglio
- Maggiorana
- 1 scalogno
- Olio extra vergine



Pulire gli agretti lasciando solo la parte verde, lavarli e metterli nello scola pasta a gocciolare.

Pulire le verdure:

Lavarle, tagliarle in due e togliere la polpa interna.

Mettere in una bacinella il grana, il pane, la maggiorana tritata.

(Se si vuole si può sostituire il grana con due uova oppure aggiungere le uova anche con il formaggio ma il ripieno diventa più sostanzioso. Sbattere il tuorlo, montare l' albume ed aggiungerlo nella bacinella).

Mettere l' olio , 2 spicchi aglio e scalogno tritato in una padella.

Far rosolare e aggiungere gli agretti. Cuocere 7 /8 minuti. Far raffreddare e aggiungere gli agretti nella bacinella, amalgamare bene tutti gli ingredienti. Lasciar riposare.

Nota bene:

Se si ha fretta si possono "pre-cuocere" le verdure in acqua bollente per 8/ 10 minuti.

Però così si afflosciano un po'. In caso non si abbia fretta prendere le verdure crude e riempirle con il ripieno ma senza schiacciarlo.

Prendere una teglia del forno, stendere un po' di carta forno e appoggiare sopra le verdure ripiene.

Preriscaldare il forno a 150 gradi.

Tempi di cottura verdure:

Se le verdure sono "pre-cotte" in acqua, 20 minuti in forno.

Se le verdure sono crude 30/40 minuti in forno a 140 gradi e altri 10 minuti a 180 gradi.

Minestrone di Verdure

(per due persone)

- Aglio: 2 spicchi
- Cipolla: ½ bianca
- Olio extra vergine: 4 cucchiari
- Pomodoro: 1
- Zucchina: 1
- Peperone giallo: 1
- Carota: 1
- Patata: 1
- Altre verdure che vi piacciono
- Acqua: 700 gr circa



Tagliare tutte le verdure a pezzettini (dopo averle lavate). A me piace tagliare ogni verdura in una forma diversa (Es. zucchina a rondella, carota a cubetti , patata a listarelle...) rende il minestrone più "allegro".

Soffriggere l'olio con la cipolla a pezzettini e l'aglio in camicia. Quando sono ben abbrustoliti aggiungere tutte le verdure ed alzare la fiamma. Far "caramellare" per 4/5 minuti. Quando cominciano a essere un po' cotte esternamente aggiungere l'acqua. Lasciar bollire per circa 30 minuti. Salare e pepare. Togliere l'aglio.

Crostini di pane:

- Pane pugliese: 2 fette
- Olio: 2 cucchiari
- Erba aromatica che vi piace

In una padella antiaderente mettere l'olio e l'erba scelta. Quando l'erba comincia a soffriggere, aggiungere i cubetti di pane, far cuocere fino a quando si bruciacchiano; usarli sopra il minestrone.

Carne alla Pizzaiola:

(per due persone)

- 200 gr Carne a fette (adatta a pizzaiola, scegliere tra maiale, manzo o ciò che piace a voi ma una carne rossa)
- 3 Pomodori freschi (mezzo barattolo se si usano quelli a pezzettini)
- 50 gr farina
- 5/6 cucchiaini (per pomodoro)
più 5/6 (per la carne)
- 2 spicchi aglio (senza anima)



Preparare l'aglio tagliato a pezzettini, unirlo all'olio in una padella. Far soffriggere, alzare la fiamma e unire i pomodori e far cuocere. Il tempo dipende dal tipo di pomodoro:

- Se fresco: Circa 25 minuti (e comunque fino a quando il liquido si è assorbito).
- Se in scatola: Circa 15 minuti.

Aggiungere 2 prese di zucchero, salare. Tenere da parte al caldo.

Prendere la carne, batterla con il batticarne e salatela. In un'altra padella mettere l'olio e farlo scaldare. Impanare le fettine di carne con la farina su entrambi i lati. Cuocere le fettine su entrambi i lati (a vostro piacimento il tipo di cottura). Quando avete finito, unire il pomodoro in modo che la carne sia tutta coperta da esso. Far riposare almeno 30 minuti.

PRANZO MESSICANO

Chef per un giorno Martha

Polpette di "Plàtano"

(per due persone)

- 2 "Plàtanos" maturi
- 50 gr. Fagioli neri secchi
- Formaggio tipo Fontal
- 2 cucchiaini di farina 00
- 5 cucchiaini di olio di oliva



Tagliare ogni plàtano in 4 pezzi (senza sbucciarli) e farli cuocere in abbondante acqua per 20 minuti circa. Quindi, toglierli dall'acqua e sbucciarli. Schiacciarli bene e fare delle polpette. Riempire ogni polpetta con il purea di fagioli (per la preparazione vedi più avanti) e un pezzettino di formaggio. Passare ogni polpetta nella farina e friggerle fino a farle diventare un po' dorate.

Per il ripieno:

Puré di Fagioli:

- 50 gr. Fagioli neri secchi
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- ¼ cipolla
- ½ aglio
- Una manciata di sale

Lavare bene i fagioli, farli bollire in una pentola con abbondante acqua, sale, aglio e una fetta di cipolla. Mescolare ogni tanto. Una volta ben cotti, lasciarli raffreddare un po' e frullarli (con poca acqua) fino ad ottenere un purè. In un pentolino friggere l'olio di oliva con il resto della cipolla tritata, aggiungere i fagioli muovendo costantemente per 10 minuti circa.



Plàtanos Fritti

- 2 plàtanos molto maturi (la buccia deve essere quasi nera)
- 5 cucchiaini di olio di oliva

Sbucciare i plàtanos e tagliarli a fettine sottili in modo trasversale. Friggerli nell'olio finché non diventano un po' dorati.



Guacamole:

- 1 avocado molto maturo.
- 1 pomodoro fresco
- ¼ cipolla piccola
- ½ limone
- Sale e pepe a piacimento

Sbucciare l'avocado, snocciolarlo e tagliarlo a pezzettini piccoli. Aggiungere la cipolla tritata e il pomodoro tagliato a pezzettini, il succo di mezzo limone, sale e pepe a piacimento. Mescolare bene tutti gli ingredienti. Ottima per accompagnare la carne ai ferri oppure come antipasto servita con i "nachos" (in vendita al supermercato).



Lasagne di verdure:

(per due persone)

Chef per un giorno Angela

Pasta fresca:

- 75 gr farina
- 3 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaio olio oliva

Impastare e "tirare" la pasta abbastanza fine.



Per il ripieno:

- 2 patate
- 2 carote
- 1 zucchina
- 4 asparagi
- ½ peperone giallo
- 100 gr circa agretti
- 2 bicchieri di latte
- 10 pomodori piccoli

Lavare tutte le verdure e tagliarle a vostro piacimento ma a forme diverse (così si fa un piatto più divertente). Grattugiare il formaggio. Prendere una pentola e riempirla d'acqua. Far bollire tutte le verdure, una per volta tenendole separate anche dopo la cottura. Preparare un puré facendo cuocere le patate nel latte e poi frullare.

Prendere una pentola, mettere dell'olio e l'aglio, soffriggere e poi mettere i pomodori e poi far cuocere a fuoco vivace. Quando tutte le verdure sono cotte ed anche il puré di patate e i pomodorini sono cotti, prendere una padella d'acqua con un poco d'olio. Portare a bollore e far cuocere la pasta fresca (cuoce subito, massimo 1 minuto) poi mettere la pasta in una bacinella di acqua fredda con un goccio d'olio (così non si appiccica uno strato con l'altro).

Quando tutto è pronto si "montano" le lasagne: strati di pasta, grana, verdura, puré di patate. Finire con una spruzzata di grana sulla pasta. Mettere in forno caldo a 180 gradi per 20 minuti circa.

Risotto Giallo:

(per due persone)

**Chef per un giorno Laura e Silvana
per il dolce**

- 160 gr riso
- 1 bustina Zafferano
- 4 cucchiaini olio oliva
- ½ cipolla
- 4 bicchieri circa di acqua
- ½ dado vegetale
- 4 cucchiaini formaggio grana



Tagliare la cipolla fine. Prendere una padella alta e mettere l'olio, la cipolla e far soffriggere. Quando si soffrigge si mette il riso, si mescola e quando è ben caldo si aggiunge il brodo e si lascia per circa 14 minuti e mescolare. A fine cottura mettere lo zafferano e il formaggio. Servire nei cestini di grana.

Cestino di Grana:

- Formaggio grana grattugiato
- Padella antiaderente

Scaldare bene la padella, distribuire il grana e far cuocere. Quando diventa beige, togliere delicatamente dalla padella e mettere in una tazza e "lavorare" a proprio piacimento.

Torta Ricotta-Cioccolato:

- 250 gr ricotta
- 200 gr cioccolato fondente
- 250 zucchero
- 3 uova intere
- 130 gr burro
- 300 gr farina
- 1 bustina lievito

In una ciotola mescolare bene la ricotta, le uova, lo zucchero, la farina e il lievito. Aggiungere il cioccolato previamente sciolto con il burro e mescolare ancora. Mettere l'impasto in una tortiera ed infornare a 180 gradi per 40 minuti.



Pasta Mediterranea:

(per due persone)

Chef per un giorno Salvatore

- ½ cestino pomodori piccoli più 1 scatola polpa pronta (se serve)
- 2 spicchi aglio
- 4 cucchiaini olio oliva
- 6 foglie basilico
- 160 gr pasta

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Tagliare l'aglio dopo averlo spelato e privato dell'anima. Lavare il basilico e tenerlo da parte.

Mettere in una pentola l'olio e l'aglio tagliato a spicchi piccoli: far soffriggere, poi aggiungere i pomodori e far cuocere a fuoco vivace per 4/5 minuti. La metà scatola di polpa è da aggiungere se i pomodori freschi non sono molto saporiti. Far cuocere la pasta, saltarla in padella con il pomodoro. Guarnire con il basilico.



Carne Marinata:

(per due persone)

- 8 cucchiaini olio oliva
- 4 spicchi aglio
- 200 gr circa di carne tenera
- 2 cucchiaini da caffè di origano Secco (40 gr se fresco)



Preparare la carne tagliandola a pezzi uguali dopo averla battuta su entrambi i lati. Tagliare l'aglio a pezzettini dopo averlo sbucciato e privato dell'anima. Prendere una padella, soffriggere l'aglio e l'olio a fuoco lento, aggiungere la carne ed alzare leggermente la fiamma. Cuocere da entrambi i lati. Spegnered ed aggiungere l'origano fresco a foglioline (se fosse secco ne basta una quantità inferiore perchè è più saporito).

Cous Cous:

(per due persone)

Chef per un giorno Pamela

- 4 cucchiaini olio oliva
- 1 spicchi aglio
- 100 gr circa di semolino per Cous Cous
- (si trova al supermercato nel reparto dei prodotti etnici oppure nei negozi che vendono prodotti arabi)
- code grosse di gambero : 8
- carota: 1
- zuccina: 1
- peperone rosso: ½
- foglie di basilico: 8
- limone: 1 (ci serve solo la buccia)



Pulire le code di gambero togliendo la pelle esterna ed il filetto nero dell'intestino. Tagliarle a pezzettini piccoli.

Prendere una padella, metterci l'olio e l'aglio tagliato a pezzettini e privato dell'anima. Far soffriggere ed aggiungere le code di gamberi tagliuzzate. Far cuocere finché diventano croccanti; salare e tenere in caldo.

Preparare i granellini di cous cous nel modo scritto sulla scatola (il modo è sempre simile ma dipende dal tipo di cous cous che si acquista – il tempo per preparare i granellini non supera di solito però i 20 minuti)

Lavare le verdure e tagliarle tutte a cubetti piccoli. Io ho indicato le verdure che abbiamo usato, ma ne possono essere aggiunte tante altre (per esempio, asparagi, patate...) a vostro piacimento).

Prendere una padella con un po' d'acqua e portarla ad ebollizione. Cuocere le verdure avendo cura di inserire nella padella prima quelle che devono cuocere di più e poi man mano le altre. Per esempio nel nostro caso iniziare con la carota a pezzetti, dopo 2 minuti aggiungere il peperone, dopo 1 minuto la zucchina. Dopo 3 minuti scolare tutte le verdure. Unirle ai gamberi cotti. Unire i granellini di cous cous e i gamberi con le verdure.

Il piatto si può ultimare in due modi:

se vi piace gustare il piatto tiepido, far scaldare tutto insieme per qualche minuto

se vi piace gustare il piatto freddo, lasciar raffreddare dopo aver unito tutto.

Per mio gusto, unisco il basilico a striscioline e la buccia del limone grattugiata solo al momento di servire a tavola perché consente di esaltare i profumi del piatto.

Tortelli con ripieno di gamberi :

(per due persone)

Per il ripieno dei tortelli

- 4 cucchiaini olio oliva
- code grosse di gambero : 8

Per la pasta dei tortelli

- 1 cucchiaio olio oliva
- 75 gr. Farina bianca 00
- 3 tuorli d'uovo

- Limone: 1 (ci serve solo la buccia)

Tuorlo d'uovo: 1 in una ciotolina con un poco di acqua o latte

Pulire le code di gambero togliendo la pelle esterna ed il filetto nero dell'intestino.

Tagliarli a pezzettini piccoli. Prendere una padella e far soffriggere l'olio. Unire le code tagliuzzate. Cuocere finché diventano rosate. Salare leggermente. Far raffreddare.

Questo sarà il nostro ripieno per i tortelli.

Preparare la pasta unendo tutti gli ingredienti. Impastare e "tirare" la sfoglia fine. In questo caso, a differenza della pasta che abbiamo usato per le tagliatelle o le lasagne, è necessario usare una macchina per la pasta perché il livello della sfoglia deve essere omogeneo.

Ricavare dalla sfoglia dei cerchietti di pasta (quando li abbiamo preparati avevamo un dischetto zigrinato di 7 cm di diametro che si trova in commercio nei negozi di articoli da cucina, però potete anche farli di un'altra forma se a casa avete altre forme di stampini..)



Mettere al centro del dischetto un poco di ripieno. La quantità la dovete vedere voi. Deve essere sufficiente a consentirvi di chiudere il tortello senza che i lati dello stesso si rompano.

Passare su un bordo interno del tortello un poco di uovo ed unire i lembi per confezionare il tortello. Fate attenzione che i lembi siano ben chiusi perché altrimenti durante la cottura si apriranno.

Per una porzione io consiglio 10/12 tortelli ma vedete voi quanta fame avete...

Prender una padella d'acqua salata. Portarla ad ebollizione. Buttare i tortelli e cuocerli per 4 minuti senza far bollire l'acqua dopo averli buttati, scolarli e condirli con un poco di olio crudo e grattugiare un poco di buccia di limone.

Sogliola con pomodorini saltati:

(per due persone)

- 2 filetti di sogliola da 150 gr. cada uno
- Olio di oliva: 16 cucchiari
- Pan grattato: circa 1 manciata
- Erbe fresche a vostro piacimento
- Pomodori pachini freschi: 1 confezione
- Aglio: 2 spicchi senza anima
- Zucchero: un pizzico

Lavare la sogliola sotto l'acqua corrente e poi asciugarla. Spargere sulla parte superiore un poco di pangrattato e le erbe tagliate sottili.

Salare leggermente. Se le volete cuocere al forno potete già sistemarle in una pirofila con un poco di carta forno sul fondo – la cottura sarà allora di circa 10 minuti a 180 gradi in forno già preriscaldato.

Altrimenti si possono cuocere anche in padella, meglio se antiaderente, con un goccio di olio, per circa 15 minuti a fuoco lento alzando a fuoco vivace gli ultimi $\frac{3}{4}$ minuti di cottura.

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. (se non è ancora stagione di pomodori si possono usare anche quelli in scatola)

Prendere una padella, mettere un poco di olio e l'aglio tagliuzzato. Far soffriggere ed unire i pomodorini. Far cuocere a fuoco vivace: per circa 7/8 minuti se si parte dai pomodori freschi altrimenti 10/15 minuti se si usano quelli in scatola. L'importante, in quest'ultimo caso però è far assorbire bene il liquido dei pomodori. Se i pomodori vi sembrano un po' acidi, mettere un pizzico di zucchero.

Spaghetti semplici:

(per due persone)

- 160 gr di spaghetti
- Olio di oliva: 8 cucchiari
- Pan grattato: circa 1 manciata
- Erbe fresche a vostro piacimento
- Aglio: 2 spicchi senza anima
- Grana padano grattugiato: 1 manciata
- Peperoncino piccante (a vostro gusto la quantità)



Lavare e tagliuzzare tutte le erbe che vi piacciono (escluderei il rosmarino e la salvia perché sono troppo forti e farebbero in modo che non si sentisse il gusto delle altre erbe).

Prendere una padella di acqua salata e portarla ad ebollizione. Buttare gli spaghetti. Prendere un'altra padella, metterci l'olio, l'aglio a pezzettini e far soffriggere. Unire il peperoncino a pezzettini se fresco oppure in polvere. Quando gli spaghetti sono cotti, scolarli, "saltarli" in padella, unire il pan grattato, il grana e le erbe.

Pollo alla puttanesca:

(per due persone)

- cosce di pollo: 2
- pomodori pachini freschi: 1 confezione (oppure 1 scatola di pomodorini)
- olive nere snocciolate: 1 busta
- capperi in salamoia: 20 (vanno benissimo anche quelli sotto sale, ma in questo caso bisogna lavarli prima di usarli sennò sono troppo salati)
- olio di oliva 10 cucchiari per la carne, 5 cucchiari per i pomodorini



Prendere una padella e far scaldare l'olio a fuoco vivace. Unire le cosce e rosolare su entrambi i lati (questa operazione è da fare con molta attenzione perché l'olio, quando viene inserito il pollo, tende a schizzare e ci si può scottare). Nel caso in cui l'olio schizzi troppo, è meglio abbassare un poco la fiamma, ma non coprire con un coperchio perché altrimenti si crea il vapore all'interno della pentola e la carne cuoce in un modo diverso da quello che desideriamo noi. Dopo che le cosce sono rosolate, continuare la cottura per circa 25 minuti a fuoco più lento.

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.

In un'altra padella unire l'olio, i pomodorini, i capperi e le olive tagliate a metà. Far cuocere per circa 8/10 minuti. Tenere in caldo. Quando la cottura delle cosce è ultimata, unire i pomodori alla carne e cuocere insieme per 5/6 minuti. Salare se necessario

Melone ripeno:

(per due persone)

- 1 melone maturo
- Sedano verde: 2 gambe
- Formaggio tipo Emmental: 100 gr
- Yogurt magro: 1 barattolino da 125 gr.
- Pepe e sale



Tagliare il melone in due e togliere i nocciolini all'interno. "Scavare" l'interno del melone togliendo la polpa. Se avete l'attrezzo che serve per fare le palline usate quello così la polpa resta più elegante, altrimenti la si taglia a cubetti. Non gettare le due metà vuote del melone perché ci serviranno per presentare il piatto.

Mettere la polpa del melone in una bacinella, unire l'Emmental a cubetti, unire lo yogurt.

Lavare il sedano e tagliarlo a pezzettini piccoli. Unire anche questo nello bacinella. Mescolare, salare e pepare. Rimettere questa "insalata" nelle metà dei meloni. Servite freddo.

Mozzarelline ripiene:

(per due persone)

- 6 mozzarelline (un poco più grandi delle ciliegine)
- Acciughe sott'olio: 3
- Capperi sott'aceto: 12
- Pan grattato: 2 cucchiari



Aprire le mozzarelle tagliandole in due. Prendere le acciughe, i capperi, il pan grattato e frullare tutto insieme. Usare questa pastella per farcire l'interno delle mozzarelle.

Fissare con uno stuzzicadenti.

INDICE

	Pag.
<u>Risotto Primavera</u>	2
<u>Scaloppine al Pompelmo e trevisani saltati</u>	2
<u>Bruschette variegata</u>	3
<u>Polipo con Pomodori e Sedano</u>	3
<u>Gnocchi alle Verdure</u>	3
<u>Pasta con Vongole e Topinambur</u>	5
<u>Verdure Ripiene</u>	6
<u>Minestrone di Verdure</u>	7
<u>Carne alla Pizzaiola</u>	8
<u>Polpette di Platano</u>	9
<u>Puré di Fagioli</u>	9
<u>Plàtanos Fritti</u>	10
<u>Guacamole</u>	10
<u>Lasagne di Verdure</u>	11
<u>Risotto Giallo</u>	12
<u>Cestino di Grana</u>	12
<u>Torta Cioccolato</u>	12
<u>Pasta Mediterranea</u>	13
<u>Carne Marinata</u>	13
<u>Cous Cous</u>	14
<u>Tortelli con ripieno di Gamberi</u>	15
<u>Sogliola con Pomodorini Saltati</u>	16
<u>Spaghetti Semplici</u>	16
<u>Pollo alla Puttanesca</u>	17
<u>Melone ripieno</u>	18
<u>Mozzarelline ripiene</u>	18