

# IL RICETTARIO

## I°

Perché ci sono tanti modi per esprimersi...e questo è senza dubbio il più gustoso...!!

Ecco qui, finalmente un primo, piccolo ricettario direttamente dal nostro blog Esprimersi. Non è un caso la rubrica delle ricette, la volontà di esprimersi con libertà ed entusiasmo ci apre le porte anche della creazione culinaria. Spesso possiamo esprimere noi stessi in cucina come mai, in altri modi più convenzionali. Come cuciniamo, quello che mangiamo, pasta, carne, verdure, dolci...dicono di noi moltissime cose, quello che ci piace fare... quello che ci piace essere... E questo spiega anche per quale motivo io vi stimoli in continuazione ad apportare le vostre, uniche e caratterizzanti modifiche ai piatti che cucinate, così come, e non mi stancherò mai di ripeterlo, di assaggiare le vostre creazioni durante la preparazione perché una ricetta può dirvi che in quel piatto ci va il sale ed il pepe...ma non può dirvi quanto sale e quanto pepe gradisce il vostro palato e quello di chi si delizierà dei vostri manicaretti. Quindi vogliamo vedere questo piccolo libricino come uno spunto per esprimerci ...imparando modificando...e sperimentando nell' arte dei fornelli.

# INDICE

## Primi

Paccheri alle arance rosse pag.3  
Farfalle colorate pag.3  
Gnocchi fai da te pag.4  
La pasta fatta in casa pag.4

Orecchiette con i ceci pag.5  
Orecchiette allegre pag.5  
Frittata di pasta pag.6

## Secondi

La fettina ideale pag.6  
Polpettone al vino bianco pag. 7  
Bocconcini di pollo alla birra pag.7  
Bocconcini di pollo all'arancia pag.8  
Carne macinata sfiziosa pag.8  
Bocconcini di pollo al latte pag.9  
Torta rustica pomodoro e mozzarella pag.9  
Uova in sughetto pag.9

Hamburger profumati pag.10  
Insalata di pollo e arance pag.10  
Bocconcini di petto di pollo all'ananas pag.11  
Stufato di Sardegna pag.11  
Pesce persico alla crema di agrumi pag.12  
Bocconcini di petto di pollo all'aceto balsamico pag.12  
Pollo al sale pag.12

## Contorni

Tortino di patate mozzarella e parmigiano pag.13  
Melanzane croccanti al forno pag.13  
Pomodoro ripieno di patate pag.14  
Patate al verde pag.14  
Fantasia di patate e funghi pag.15

Cavolfiore affogato pag.15  
Sorpresa di patate pag.16  
Pomodorini dorati pag.16  
Patate capricciose pag.17

## Dolci

Biscottini di pasta "frolia" pag.17  
Dolce di mele al cucchiaino pag.18  
Magia di ricotta e cacao pag.18  
Barchette di ananas al cointreau pag.19  
La crema della mamma pag.19  
Biscotti con gocce di cioccolato pag.20  
La semplice torta per la colazione e la merenda pag.20  
Panettone casalingo pag.21  
Cheese Cake pag.21

La sorella semplice della Pasta Frolla pag.22  
Il salame di cioccolato pag.23  
Ciambelline di patate pag.23  
Ciambelline al vino pag.23  
Biscotti semplici pag.24  
Torta di cioccolato e arance pag.24  
Rotolini dolci pag.25  
Dolce di cocco e ananas pag.25  
Torta di riso ricotta e cannella pag.26  
Colomba golosa pag.26



### **Paccheri alle arance rosse**

In omaggio al frutto della stagione invernale per eccellenza, oggi voglio proporvi di provare una ricetta semplice, veloce e davvero unica....!

#### **INGREDIENTI:**

500g di pasta corta (preferibilmente paccheri)  
250/300 g di pomodorini  
5/6 arance rosse  
accughe  
pinoli  
pangrattato  
basilico  
olio  
sale

#### **CUCINIAMO:**

In un tegame mettete un paio di cucchiai di olio, le accughe, i pomodorini tagliati a pezzetti, il basilico e il succo delle arance.

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e aggiungetela nel tegame facendola mantecare, aggiungendo a questo punto anche i pinoli tostati, il pangrattato e, se vi piace il formaggio grattugiato.

Servite caldo. Io vi ho consigliato i paccheri perchè raccolgono molto condimento, ma potete scegliere anche altri formati di pasta che preferite. Per tostare i pinoli basta metterli per 2/3 minuti nel forno già caldo, muovendoli per non farli bruciare.

### **Farfalle colorate**

#### **INGREDIENTI:**

500g di farfalle  
400g di ricotta  
100g di pancetta affumicata  
1 bustina di zafferano  
sale  
pepe

#### **CUCINIAMO:**

In un tegame fate colorire la pancetta con un paio di cucchiai d'olio.

Cuocete le farfalle in abbondante acqua salata, scolatela e fatela saltare nella padella con la pancetta per mezzo minuto.

Aggiungete la ricotta, il pepe, lo zafferano e fate amalgamare il tutto, lasciando sul fuoco per il tempo necessario a mescolare bene.

Servite immediatamente.

## Gnocchi fai da te

Continuiamo a godere della versatilità e genuinità del tubero patata! Dopo la pasta fatta in casa vi incoraggio a fare da voi i fantastici e semplicissimi gnocchi! Quando li gustiamo non ci rendiamo nemmeno conto che la loro preparazione sia così elementare!

### INGREDIENTI:

1 Kg di patate a pasta gialla  
300 g di farina  
sale

### CUCINIAMO:

Lessate le patate con la buccia, pelatele ancora calde e passatele con lo schiacciapatate. Salatele e aggiungeteci la farina.

Versate il composto su un piano infarinato e impastate velocemente, in modo da ottenere un panetto morbido di forma allungata.

Tagliate delle porzioni e formate dei cilindri spessi un dito da cui taglierete gli gnocchi di 2-3 cm.

Passate gli gnocchi velocemente sui rebbi (o denti) di una forchetta in modo da sagomarli ulteriormente, e disponeteli su vassoi infarinati in modo da non sovrapporli.

Fate cuocere i vostri gnocchi in e ricordatevi di scolarli appena salgono in superficie.

È difficile dire se le proporzioni che vi ho riportato sono precise, tutto dipende dalla qualità della patata.

In genere con le patate suggerite la buona riuscita è garantita. Nel caso utilizzate altre qualità di patate regolatevi voi con la farine per ottenere un impasto morbido e malleabile.

## La pasta fatta in casa

Che bontà la pasta fatta in casa, così ruvida...così perfetta per trattenere il condimento...vediamo come si fa...non è affatto difficile. E non vi fate spaventare dalle tante parole che vedrete scritte qua sotto, è più complicato scriverne che procedere materialmente con la preparazione. Poi mi saprete dire!!!

### INGREDIENTI:

1 etto di farina per ogni uovo di media grandezza.  
Per 4 persone si calcolano 300 grammi di farina e 3 uova.  
Per 6 persone si calcolano 500 grammi di farina e 5 uova.

### CUCINIAMO:

Versate a fontana la farina sulla spianatoia e rompeteci sopra le uova. Iniziate a impastare la farina e le uova con l'aiuto della forchetta (sbattendo come si fa per una frittata) e continuate fino a quando la farina non avrà assorbito tutte le uova. Impastate ora energicamente la pasta per un tempo non inferiore ai venti minuti. Se la pasta dovesse essere troppo tenera, potete aggiungere della farina. Se, al contrario, dovesse essere troppo dura, aggiungete una o due cucchiainate di acqua. Coprite con uno strofinaccio umido e lasciate riposare per una trentina di minuti. Ora la pasta è pronta, possiamo sbizzarrirci con la fantasia e creare nuovi formati di pasta. Io vi dico qual'è il procedimento per fare delle semplici fettuccine a mano, se non avete la macchina per fare la pasta. Tenete sempre il piano di lavoro spolverato di farina. Tagliate l'ammasso informe che avete in più parti e lavoratene una alla volta, è più facile agire su pezzi di media grandezza. Stendete la pasta con il matterello fino ad uno spessore di circa 1 millimetro. Con un coltello, possibilmente non seghettato, tagliate delle striscioline della larghezza che preferite e continuate così finché non avrete tagliato tutta la pasta e avrete una certa quantità di fettuccine fatte con le vostre manine. Mentre attendete che l'acqua prenda bollore non dimenticate di tenere asciutte le fettuccine versandoci sopra della farina e smuovendole un po' affinché siano tutte ben separate. Per regolarvi con la cottura dovete assaggiare ogni tanto la pasta per verificarla man mano.

## Orecchiette con i ceci

Oggi voglio riportarvi la ricetta di un piatto fantastico che, durante una trasferta per lavoro ho avuto il piacere di assaggiare. E' una ricetta che mi è stata gentilmente confidata da una cuoca di Foggia che ringrazio con tutto il cuore.

### INGREDIENTI per 4 persone:

400 g di orecchiette  
200 g di ceci secchi o freschi (se non avete tempo usate i ceci in scatola)  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Se avete più tempo a disposizione e decidete di usare i ceci secchi o freschi, metteteli a bagno, la sera, i ceci con un pugno di sale e un pizzico di bicarbonato. Lasciateli così tutta la notte e la mattina lessate i ceci in acqua salata. Scolateli e fateli insaporire in una padella con olio e sale. Se avete deciso di utilizzare i ceci in scatola dovete solo farli insaporire. Cuocete le orecchiette e un minuto prima del termine del tempo di cottura, scolatele e fatele saltare in padella con i ceci, finché parte dei legumi non si scioglierà fino a formare una crema tutt'intorno alla pasta.

Se vi piace spolverate con un po' di pepe macinandolo direttamente sul piatto. Buon appetito da Foggia!

## Orecchiette allegre

### INGREDIENTI:

500 g di orecchiette  
600/700 g di zucchine  
50 g di pinoli  
1 cipolla  
1 mazzetto di rucola  
1 caciottina affumicata  
olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle. Nel frattempo mettetevi i pinoli in forno già caldo e tostateli per 5/7 minuti senza farli scurire. Fate un soffritto di cipolla e pinoli, aggiungete le zucchine e fate cuocere per circa 20 minuti. Le zucchine devono cuocersi, ma rimanere intatte. Fate bollire le orecchiette e quando sono al dente versatele nella padella con le zucchine e i pinoli. Mentre fate insaporire la pasta nella padella aggiungete la caciottina tagliata a piccoli dadini e la rucola tagliata finemente. Girate per amalgamare il tutto, togliete dal fuoco e servite.

## Frittata di pasta

Per molti non è certo una novità....la frittata di pasta era il gustoso riciclo degli avanzi del pranzo.....a chi invece non la conosce vorrei dire che una volta provata ne rimarrete deliziati.....

### INGREDIENTI:

100 g circa di pasta con il sugo  
1 uovo  
parmigiano  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

In una ciotola che possa contenere abbastanza grande sbattete bene le uova con poco sale e pepe. Aggiungete abbondante parmigiano fino a che l'impasto risulti essere piuttosto denso e leggermente cremoso. Mettete la pasta fredda nella ciotola con l'uovo e mescolate bene. Ungete una padella antiaderente con poco olio e lasciate scaldare. A questo punto versate l'impasto della frittata nella padella, coprite e lasciate cuocere qualche minuto. Le dosi che vi ho indicato sono per una frittata per una persona circa quindi moltiplicatele tante volte per quante frittate volete fare. Lasciate cuocere per bene un lato prima di girare la frittata con l'aiuto di un coperchio. Il grado di cottura lo potete scegliere voi in base ai vostri gusti personali: io la preferisco ben cotta, quasi bruciacciata perché gli spaghetti più cuociono è più diventano croccanti sull'esterno, mentre l'interno rimane bello morbido. Se invece non vi piaccio le cose troppo croccanti allora giratela appena comincia a dorarsi.



## La fettina ideale

Oggi voglio proporvi una ricetta che vi permette di cuocere in modo saporito delle comuni fettine di carne, donandogli anche una tenerezza che, magari, non gli è naturale.....cosa c'è di meglio che una fettina saporita e morbida.....

### INGREDIENTI:

500/600g di fettine  
200/300 g di pomodorini  
1 cipolla  
prezzemolo  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Tagliate finemente la cipolla e mettetela omogeneamente sul fondo di un tegame. Adagiateci sopra le fettine, aggiungeteci i pomodorini tagliati a pezzetti, il prezzemolo e il sale. Versateci sopra abbondante olio e coprite utilizzando un coperchio di diametro preciso, ricordandovi di mettere in mezzo, tra il tegame e il coperchio, un foglio di carta scottex, che servirà a rendere la chiusura quasi ermetica. Lasciate cuocere almeno 30 minuti.....tenete conto che più la carne ha tempo di cuocere, più diventa morbida. Ogni tanto raccogliete il sughetto con un cucchiaino e versatelo sopra le fettine per farle insaporire meglio.

## Polpettone al vino bianco

### INGREDIENTI:

400 di carne macinata  
2 uova  
80/100 g di parmigiano grattugiato (o grana)  
pangrattato  
molto prezzemolo  
noce moscata  
aglio (preferibilmente in polvere)  
cipolla  
vino bianco da cucina  
sale  
pepe  
pane ammollato in acqua

### CUCINIAMO:

Fate un impasto con tutti gli ingredienti e aggiungete il pangrattato per far in modo che la consistenza dell'impasto sia tale da creare un polpettone allungato che non si rompa facilmente. Infarinate il polpettone nel pangrattato e mettetelo in una teglia da forno. Versate un poco di olio sul polpettone e aggiungete circa 1/2 litro di vino bianco da cucina. Mettete in forno già caldo a 180/200 gradi per circa 20/30 minuti, finché il vino non si sarà addensato e il polpettone non risulti lievemente dorato in superficie. Durante la cottura abbiate cura di raccogliere, con un cucchiaino un po' di salsetta e di versarla sulla carne in modo che si insaporisca meglio. Se vi accorgete che, prima del termine del tempo di cottura, il vino si è asciugato troppo, aggiungetene un'altro poco. Servite caldo con la sua salsetta sopra.

## Bocconcini di pollo alla birra

Se non si è capito io adoro creare con il petto di pollo.....forse perché se c'è una cosa che proprio non sopporto è mangiarlo secco e striminzito sulla piastra.....e allora ecco una nuova gustosissima e facilissima ricetta....

### INGREDIENTI:

1 kg di petto di pollo (o tacchino)  
1 bottiglia di Birra chiara  
aglio  
rosmarino (o alloro)  
farina  
1/2 Bicchiere Olio d'oliva  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Tagliate le fette di pollo in quadratini di circa 2/3 cm. In una larga casseruola mettete l'olio, il rosmarino e l'aglio schiacciato che poi toglierete. Infarinate i bocconcini di pollo e fateli dorare insieme agli aromi. Quando ogni quadratino sarà ben dorato aggiungete 2/3 bicchieri di birra, salate, e fate cuocere a fuoco basso finché la birra non si sarà addensata creando una crema. Servite ben caldo, assicurandovi di avere abbondante crema da versare sui bocconcini quando li servirete nei piatti.

## Bocconcini di pollo all'arancia

L'inverno, oltre a raffreddori ed influenza, ci dona le miracolose arance.....e allora perchè non ricorrere alle loro proprietà e al loro sapore anche per cucinare?

### INGREDIENTI:

800 g di petto di pollo (o tacchino)  
farina  
3/4 arance  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Spremete il succo delle arance. Tagliate il petto di pollo in quadratini di circa 2/3cm. Infarinateli e metteteli in padella con olio già caldo. Lasciateli dorare con una media fiamma finché ogni pezzettino si sarà avr̀ creato una bella crosticina. Versateci sopra il succo d'arancia, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa finché il sughetto non si sarà addensato. A questo punto spegnete il fuoco e servite, magari decorando il piatto con dei riccioli di buccia d'arancia e una spruzzata di pepe. Se il sughetto non dovesse addensarsi a sufficienza basterà versare nella padella un poco di farina facendo attenzione che non si formino grumi. Mescolate, rimettete il coperchio e aspettate finché non si sarà formata una specie di cremina. Se il sughetto, invece si asciuga troppo, fate sempre in tempo ad aggiungere il succo di altre 1 o 2 arance.

## Carne macinata sfiziosa

Quasi sempre non ci manca mai in casa una confezione di carne macinata, e abbiamo visto che con questa possiamo farci veramente di tutto.....polpette, polpettoni, hamburger, chili....e chi più ne ha più ne metta.....vediamo un'altra ricetta per gustare un velocissimo e gustoso piatto a base di carne macinata.

### INGREDIENTI:

400 g di macinato  
cipolla  
sedano  
prezzemolo  
eventuali altre erbe di vostro gusto  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Fate dorare in un po' di olio una cipolla tagliata finemente e un po' di sedano tagliato a piccole rondelle. Unite la carne macinata avendo cura di mescolarla bene, aggiungete il sale, il pepe, il prezzemolo e, in caso di necessità, un altro poco di olio. Se volete potete aggiungervi anche un po' di pomodoro. Mescolate bene, assaggiate per essere sicuri che il sapore vi aggradi e lasciate insaporire, servite ben caldo.

### Bocconcini di pollo al latte

Il petto di pollo è potenzialmente uno dei piatti che ci offre più sfogo creativo....ecco una ricetta veloce e gustosissima per cucinare il solito.....petto di pollo.....

#### INGREDIENTI:

1 kg di petto di pollo  
farina  
olio  
pepe  
250 ml di latte  
sale

#### CUCINIAMO:

Tagliate le fette di pollo in quadratini di circa 2/3 cm. Infarinateli e fateli dorare in una padella con un po' di olio. Quando ogni quadratino sarà ben dorato aggiungete 2/3 bicchieri di latte, salate, coprite e fate cuocere a fuoco basso finché il latte non si sarà addensato creando una crema simile alla panna. Servite ben caldo.

### Torta rustica pomodoro e mozzarella

#### INGREDIENTI:

1 confezione di pasta sfoglia  
2 mozzarelle  
6 pomodori  
80/100 g di formaggio grattugiato  
sale e pepe

#### CUCINIAMO:

Lavate il pomodoro, tagliatene delle fette di circa 1 cm e passatele sulla griglia.  
Prendete una tortiera o una teglia tonda, metteteci della carta da forno e poi foderatela con la pasta sfoglia.  
Create uno strato di fette di pomodoro e poneteci sopra delle fette di mozzarella, aggiungete sale e pepe, fate un altro strato di fette di pomodoro, mozzarella, sale e pepe.  
Cospargete bene la superficie con il formaggio grattugiato e mettete in forno già caldo a 180° per circa 45/60 minuti.  
Per fare in modo che i bordi di pasta sfoglia risultino ben dorati, non dimenticate, prima di infornare, di spennellarli con del latte.

### Uova in sughetto

Oggi voglio riportarvi una ricetta semplice semplice per gustare le uova in un modo diverso e saporito...

#### INGREDIENTI:

4 uova  
5/6 pomodori da sugo  
1 cipolla  
sale

#### CUCINIAMO:

Con i pomodori cucinate un leggero sughetto con poca cipolla, lasciate che si addensi un poco e poi rompeteci dentro le uova.  
Coprite e lasciate cuocere pochi minuti senza girare, finché l'albume si sarà ben cotto ma facendo attenzione che il tuorlo non si sodi.  
Servite caldo con tanto pane per godervi una fantastica "scarpetta".

### **Hamburger profumati**

Oggi vi propongo un modo semplice, velocissimo e ultra gustoso per fare gli hamburger a casa vostra, ottenendo un risultato che quelli già pronti non potranno mai offrirvi.

#### **INGREDIENTI:**

400 di carne macinata  
2 uova  
80/100 g di parmigiano grattugiato (o grana)  
pangrattato  
molto prezzemolo  
noce moscata  
aglio (preferibilmente in polvere)  
cipolla  
sale  
pepe  
altre erbe a vostra disposizione (rosmarino, erba cipollina etc)

#### **CUCINIAMO:**

Fate un impasto con tutti gli ingredienti e aggiungete il pangrattato per far in modo che la consistenza dell'impasto stesso vi permetta di fare con le mani delle palle con la carne che andrete a schiacciare per donargli la caratteristica forma dell'hamburger. Se volete potete aggiungere all'impasto anche un po' di pane ammollato nel latte, li renderà più morbidi.

Cuocete su una griglia già calda e ascoltate il profumo che emanano.

### **Insalata di pollo e arance**

#### **INGREDIENTI:**

600 di petto di pollo  
1 cipolla  
1 costa sedano  
1 carota  
2 arance (se preferite 1 arancia e 1 pompelmo rosa)  
150 g di insalata  
olio, sale e pepe

#### **CUCINIAMO:**

Mettete in un pentolino la carota, la cipolla e la costa di sedano. Unite un cucchiaino di sale e circa un litro di acqua. Portate ad ebollizione e tuffatevi il petto di pollo intero. Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 45 minuti quindi toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare. Tagliate il pollo a pezzetti e unitelo all'insalata lavata e asciugata. Sbucciate le 2 arance (o l'arancia ed il pompelmo) e tagliatele a dadini sopra un piatto per raccogliere il succo che perderanno mentre le taglierete. Metteteli nell'insalata. Mescolare il succo degli agrumi con l'olio, il sale ed il pepe. Condite il piatto e....buon appetito! Questo è anche un ottimo modo per dare nuova vita a degli avanzi di pollo arrosto o bollito (non deve essere necessariamente petto) gustando una ricetta fresca, saporita e leggera.

## Bocconcini di petto di pollo all'ananas

### INGREDIENTI:

800 g di petto di pollo  
farina  
½ litro di succo d'ananas  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Tagliate il petto di pollo in pezzetti di circa 2cm per 2cm. Infarinateli e metteteli in padella con olio già caldo. Lasciate cuocere con una media fiamma finché ogni pezzettino si sarà dorato. Versateci sopra il succo d'ananas, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa finché il sughetto non si sarà addensato. A questo punto spegnete il fuoco e servire, magari decorando il piatto con una mezza fettina di ananas e una spruzzata di pepe. Se il sughetto non dovesse addensarsi a sufficienza basterà versare nella padella un poco di farina facendo attenzione che non si formino grumi. Mescolate, rimettete il coperchio e aspettate finché non si sarà formata una specie di cremina.

## Stufato di Sardegna

Oggi ho deciso di condividere con voi una ricetta che mi sta molto a cuore, in parte perché è un piatto di cui sono golosissima, ed in parte perché lo cucinava la mia fantastica nonna Anna, che ho sempre nel cuore! Codesta è una gustosissima quanto semplicissima ricetta sarda! E' un ottimo modo per cucinare la carne molto dura e soprattutto si cucina da sola!!!!

### INGREDIENTI per 4 persone:

6/7 bistecchine di fracosta (o fettine tagliate piuttosto spesse)  
2 cipolle  
tanto prezzemolo  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Prendete un tegame dal bordo alto. Coprite il fondo con tanta cipolla e tanto prezzemolo, adagiateci sopra la prima fettina e fate un'altro strato di cipolla, prezzemolo, sale e pepe, continuate così, creando tutti strati di carne e condimento, finché non avrete esaurito la carne (l'ultimo strato deve essere di condimento). Versateci sopra abbondante olio e coprite utilizzando un coperchio di diametro preciso, ricordandovi di mettere in mezzo, tra il tegame e il coperchio, un foglio di carta scottex, che servirà a rendere la chiusura quasi ermetica. Lasciate cuocere a fuoco basso per 2/3 ore, senza mescolare. Di tanto in tanto aprite, raccogliete un po' di sughetto con un cucchiaino e versatelo sopra. Questo è il secondo ideale per cucinare mentre si hanno altre cose da fare, non ha bisogno di cure né di attenzione. Deve solo cuocere con molta calma per 2/3 ore, finché la carne sarà diventata tenerissima. Questo piatto solitamente si serve o con patate fritte o con patate lesse. Vi assicuro che quasi non sentirete il sapore della cipolla, quindi non vi preoccupate. Spero di essere stata esauritiva, se avete bisogno di chiarimenti sono qui. Provatela....ne vale veramente la pena.

## Pesce persico alla crema di agrumi

### INGREDIENTI per 2 persone:

2 filetti di pesce persico (o sogliola)  
1 arancia e 1 limone (oppure due arance)  
farina  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Infarinate i filetti di pesce. Scaldate un po' di olio in una padella e mettete a dorare i filetti. Tagliuzzate un po' di buccia dagli agrumi a striscioline e dopo spremetene il succo. Quando il filetto di persico si sarà ben dorato su entrambe le parti (attenzione quando lo girate perché si rompe facilmente) versate il succo degli agrumi nella padella. Aggiustate di sale e pepe. Coprite e lasciate 10 minuti a cuocere, quando si sarà formata la cremina, spegnete il fuoco e disponete i filetti sui piatti versandogli sopra un po' di cremina. Ora prendete la buccia di agrumi che avevate messo da parte e decorate il filetto. Versate un cucchiaino di cremina al lato del filetto e sopra di essa metteteci 4/5 granelli di pepe sempre per decorazione. Buon appetito!

## Bocconcini di petto di pollo all'aceto balsamico

Ed ecco a voi una nuova ricetta per gustare il polivalente petto di pollo grazie con una ricetta raffinata e gustosa...

### INGREDIENTI:

1 kg di petto di pollo (o tacchino)  
mezzo bicchiere di aceto balsamico a porzione (a fetta)  
farina  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Tagliate le fette di pollo in quadratini di circa 2/3 cm. Infarinateli e fateli dorare con un poco di olio in una padella capiente. Quando ogni quadratino sarà ben dorato aggiungete l'aceto balsamico, salate, pepate, e fate cuocere a fuoco basso altri 2/3 minuti. Servite ben caldo. Per regolarvi con la quantità necessaria di aceto balsamico, potete calcolare mezzo bicchiere di aceto ogni fetta (intera) di petto di pollo. Ulteriore tocco consiste, se piace, nel cospargere i bocconcini di prezzemolo tritato prima di servire.

## Pollo al sale

### INGREDIENTI:

1 pollo  
1 Kg. di sale grosso  
odori (rosmarino, salvia, preparato per arrostiti etc.)  
1 limone  
aglio  
pepe

### CUCINIAMO:

Pulite il pollo, passate sulla superficie un limone tagliato a metà. Pepate l'interno e l'esterno e mettete nella pancia del pollo mezzo limone a spicchi, gli odori e uno spicchio di aglio. Disponetelo in una teglia con bordi alti e ricopritelo completamente di sale grosso (sotto e sopra). Cuocete in forno già caldo a 200° per circa un'ora. Quando il pollo sarà cotto, eliminate il sale che avrà formato una specie di crosta e servite caldo. Il vostro pollo avrà un sapore e una tenerezza da leccarsi i baffi.

# Contorni

## Tortino di patate mozzarella e parmigiano

Un nuovo omaggio al tubero patata.....semplice, saporito, sfizioso e bellissimo da presentare.....

### INGREDIENTI:

1 kg di patate  
1 mozzarella  
formaggio grattugiato  
pangrattato  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Mettete a lessare le patate, facendo attenzione a non farle cuocere troppo per evitare che si rompano con facilità. Fatele freddare, pelatele e tagliatele a fettine, quanto più sottili potete...non più spesse di un centimetro. Prendete una teglia, oliatela e cospargetela di un sottile strato di pangrattato. Fate uno strato di patate, salate, pepate, metteteci la mozzarella tagliata a cubetti e cospargete il tutto con abbondante formaggio grattugiato. Per finire spolverate la superficie con un poco di pangrattato.

Mettete in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, finché non si sarà formata una ghiottissima crosticina dorata in superficie. Servite caldo.

Potete fare anche due strati di patate, ma in questo caso ricordate di abbondare con il condimento, soprattutto nello strato sottostante. Non lesinate troppo il sale, perché le patate tendono ad assorbirlo, quindi ad annullarne l'effetto, quindi non abbiate paura di metterne abbastanza.

## Melanzane croccanti al forno

Oggi vi riporto una ricettina che io stessa ho creato e sperimentato proprio ieri sera.....una ricetta che offre ottimi risultati in termini di sapore ed impatto visivo.....una specie di parmigiana magra, senza burro né olio.....provatela.....

### INGREDIENTI:

1 kg di melanzane  
1 mozzarella  
80/100 g di formaggio grattugiato  
pangrattato  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Lavate le melanzane, tagliatene delle fette di circa 1 cm e passatele sulla griglia.

Mettete della carta da forno in una teglia.

Versate un po' di pangrattato sul fondo e poi create uno strato di fette di melanzane. Metteteci un po' di mozzarella, sale, pepe e poi sopra del formaggio grattugiato. Continuate così, facendo degli strati finché non avrete terminato le melanzane. Ricordate di abbondare con il formaggio grattugiato in superficie in modo che si crei una croccantissima crosticina.

Mettete in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, fino a quando la tanto amata crosticina avrà raggiunto il colore che preferite.

Servitele calde.

## Pomodoro ripieno di patate

### INGREDIENTI:

4 pomodori maturi di simile grandezza  
4 patate medie  
4/5 cucchiaini di parmigiano (o grana)  
olio  
sale  
pepe  
pangrattato

### CUCINIAMO:

Lessate bene le patate e pelatele ancora calde, in modo tale che l'operazione pelatura risulti più semplice. Passatele con lo schiacciapatate o con una forchetta e raccogliete il ricavato in una ciotola.

Tagliate la calotta ai pomodori, svuotateli internamente, salateli poi capovolgeteli su un piatto in modo tale che rilascino l'acqua che contengono.

Amalgamate alle patate il parmigiano, l'olio, il sale ed il pepe ed un po' di pangrattato per fare in modo che assorba eventuale acqua in eccesso durante la cottura (altrimenti i pomodori si aprono).

Mi raccomando, per evitare di eccedere o scarseggiare con sale e pepe, durante la preparazione assaggiate l'impasto per essere sicuri che sia al punto giusto per il vostro palato.

Asciugate i pomodori con carta da cucina, riempiteli con la farcitura preparata e rimettete al loro posto le calotte.

Disponete i pomodori su una teglia unta, irrorateli con l'olio e cuocete in forno a 180°C per circa 30 minuti.

## Patate al verde

Continuiamo la saga della patata.....ops....si insomma rendiamo omaggio ancora una volta a questo fantastico tubero!!! Oggi vi riporto una ricetta che mi è stata insegnata dalla mia super nonna. Una ricetta mooolto saporita!!

### INGREDIENTI:

500/600 g di patate  
2/3 spicchi di aglio  
prezzemolo  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

In un tegame fate dorare l'aglio in abbondante olio. Mettete dentro le patate tagliate a dadini, salate e aggiungete abbondante, ma abbondante prezzemolo tritato. Mescolate per far insaporire bene. A questo punto versate acqua a filo, cioè la quantità minima necessaria affinché tutte le patate siano ricoperte di acqua, ma senza eccedere. Girate e lasciate cuocere a fiamma bassa, senza coprire, finché tutta l'acqua non sarà stata assorbita. Per chi ama mangiare le patate con una consistenza simile al purè, consiglio di aggiungere un pochino più di acqua, ma sempre senza abbondare troppo, per non ritrovarsi con una purea liquida.

## Fantasia di patate e funghi

Sono convinta che le patate possano essere protagoniste di gustosissimi e nutrienti piatti. Per questo vi riporto un altro modo per gustarle in tutta la loro semplicità.

### INGREDIENTI:

500/600 g di patate  
200/300 g di funghi champignon  
2/3 spicchi di aglio  
prezzemolo  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

In una padella larga fate soffriggere l'aglio poi versateci le patate tagliate a rondelle e i funghi champignon tagliati con uno spessore di circa 3/4 millimetri. Salate e spolverate di prezzemolo. Coprite e fate cuocere finché le patate non risulteranno morbide. Servite caldo.

Per servirle vi consiglio di metterle nei piatti e di spolverare con prezzemolo tritato.

## Cavolfiore affogato

Quella che vi riporto oggi è una ricetta semplice semplice per gustare il simpatico ortaggio cavolfiore. Ricetta che arriva dalla saporitissima Sardegna.

### INGREDIENTI:

1 cavolfiore  
1 barattolo di pomodoro  
olive nere  
aglio  
tanto prezzemolo  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate bene il cavolfiore, dividete le varie cime, oppure tagliatelo in 6/8 parti dal basso verso l'alto. Condite poco più di mezzo barattolo di pomodoro con olio, sale e pepe.

Mettete le porzioni di cavolfiore in un tegame alto, con le cime rivolte verso il basso e versateci sopra il pomodoro condito, l'aglio tagliato in minuscoli pezzettini (o aglio in polvere), le olive, tanto prezzemolo, un po' di sale una spruzzata di pepe. Versateci sopra abbondante olio e coprite utilizzando un coperchio di diametro preciso, ricordandovi di mettere in mezzo, tra il tegame e il coperchio, un foglio di carta scottex, che servirà a rendere la chiusura quasi ermetica.

Lasciate cuocere a fuoco basso circa 30/40 minuti, senza mescolare. Di tanto in tanto aprite, raccogliete un po' di sughetto con un cucchiaino e versatelo sopra. Per assicurarvi che il cavolfiore sia cotto, dopo 30 minuti infilate un gambo con una forchetta, se risulta morbido potete spegnere il fuoco.

## Sorpresa di patate

Oggi voglio, non consigliarvi, ma ricordarvi che esiste un piatto che oltre a essere gustosissimo, è semplice nella preparazione ed essendo un piatto unico vi toglie il pensiero di cucinare anche un secondo. Questa è la versione più semplice....ovviamente voi potete sbizzarrirvi variando la ricetta o facendo aggiunte personali. Se amate il vino.....servite questo piatto con del buon rosso!!!

### INGREDIENTI:

1 kg di patate  
30/40 g di burro  
300/400 g di latte  
150 g di prosciutto cotto  
1 mozzarella  
70 g parmigiano  
sale  
pangrattato

### CUCINIAMO:

Lessate bene le patate, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate o con una forchetta. Unite il sale, il burro, il parmigiano, il prosciutto cotto e la mozzarella a dadini (strizzatela per farle perdere un po' di acqua). Se vi piace potete aggiungere anche una grattata di noce moscata.

Oliate o imburrate una teglia e spolveratela con del pangrattato. Versateci sopra il composto di patate e spolverate la superficie con altro pangrattato.

Mettete in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti finché non si formerà una bellissima crosticina dorata sopra.

## Pomodorini dorati

Ed oggi voglio confidarvi una ricetta semplice semplice, ma davvero di gran gusto! Un contorno dalle grandi potenzialità!

### INGREDIENTI per 2 persone:

6/7 pomodori rossi di medie dimensioni  
pangrattato  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Tagliate i pomodori a fette di circa 1,5 cm di spessore e disponeteli su una teglia da forno. In una ciotola mettete 100-150g di pangrattato, sale e pepe.

Versateci sopra del buon olio e mescolate finché tutto il pangrattato risulti bagnato (deve venire una specie di pappetta omogenea). Ricoprite ogni fetta di pomodoro con il pangrattato condito, versate un filo di olio sui pomodori e mettete la teglia in forno già caldo (se vi avanza del pangrattato spargetelo comunque sulla teglia). Lasciate cuocere per 10-15 minuti, finché il pane non avrà creato una dorata crosticina. Togliete dal forno e gustatevi....attenzione che dentro scottano....!! Come i pomodoretto di Fantozzi!!

## Patate capricciose

### INGREDIENTI 3/4 persone:

500 gr. di patate  
1 grossa cipolla  
50 gr. di cubetti di speck  
1 cucchiaino di curry  
1 presa di paprika dolce  
sale  
olio  
qualche cucchiaino di acqua

### CUCINIAMO:

Tagliate le patate e le cipolle in pezzi piccoli e mettetele in una terrina di vetro per microonde. Unire i cubetti di speck, il curry, la paprika, l'olio, il sale e l'acqua che servirà a mantenere morbide le patate, mescolare bene il tutto e mettere la terrina nel microonde e far cuocere a 700 Watt per circa 5 min. Aprite il forno, mescolate le patate e fate cuocere ancora per 5 min.

La durata della cottura dipende ovviamente dalle dimensioni dei pezzetti di patata. A fine cottura, badando a non scottarvi, servite le patate capricciose accanto ad un secondo di carne che preferite o insieme ad una fresca insalatina.



## Biscottini di pasta "frolia"

Ovvero la pasta frolla senza burro e con meno uova.....una sorta di pasta frolla leggera....ideale per creare questi fantastici biscottini!

### INGREDIENTI:

280 g di farina  
110 g di zucchero  
1 bicchiere scarso di olio extra vergine di oliva  
1 uovo intero più un tuorlo  
2 cucchiaini di acqua fredda  
scorza d'arancia

### CUCINIAMO:

Mettete la farina a fontana e al centro versatevi tutti gli ingredienti. Impastate accuratamente fino ad ottenere un impasto compatto. Lasciate riposare per alcuni minuti in un luogo fresco poi stendete la pasta "frolia" ed incorporate la scorza di arancia grattugiata, quindi stendetela con l'aiuto di un mattarello fino a raggiungere lo spessore di un centimetro e mezzo circa.

Con appositi stampini (o con l'aiuto di un bicchiere) formate delle sagome e spennellatene la superficie con un po' di latte.

Disponete i biscotti su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno già caldo a 160° per circa 15 minuti.

















