

# IL RICETTARIO

## II°

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

Proseguiamo nella nostra sperimentazione culinaria, questa volta, contagiati (non indifferenti) dall' imminente aria estiva, ci esprimeremo preferibilmente in piatti leggeri e più adatti alla calura che caratterizza questa fantastica stagione.

Semplici piatti freddi, portate veloci e colorate faranno da sfondo alle nostre calde giornate, alle nostre vacanze, alle nostre gite al mare, ai nostri pic-nic.

E non dimenticate...questa è la stagione che con i suoi profumi, i suoi colori, la sua temperatura, ci stimola a liberare la nostra creatività...

Rallentate la vostra corsa quotidiana, respirate a fondo, fino a sentire i polmoni espandersi e sciogliete senza remore la vostra libertà di espressione!

Dipingete i vostri menù con i colori e i profumi che più preferite!

Questo è il mio modo per augurarvi un' estate ricca di leggerezza mentale e fisica!!!

# INDICE

## Primi

Penne fumo di Londra pag. 3  
Farfalle ricotta e zafferano pag. 3  
Pipe ricotta, limone e prezzemolo pag. 4  
Pasta fredda salmone e feta pag. 4  
Gnocchetti sardi alla ricotta pag. 4  
Pomodori col riso pag. 5

Pipe sgombro e patate pag. 5  
Farfalle zucchirano pag. 6  
Farfalle al pesto di rucola pag. 6  
Conchiglie pomodoro e ricotta pag. 7  
Farfalle in verde pag. 7  
Farfalle dell'orto pag. 8

## Secondi

Torta rustica al formaggio pag. 8  
Pane arabo pag. 9  
Insalata di Capri pag. 9  
Polpettine ricotta e tonno pag. 9  
Insalata di gamberi e cannellini pag. 10  
Insalata di funghi e tonno pag. 10  
Carpaccio di tacchino e funghi pag. 11  
Insalata di pollo e ananas pag. 11  
Code di gambero sapor-semplice pag. 11

Torta di carne gustosa pag. 12  
Bocconcini di pollo al balsamico e rucola pag. 12  
Insalata di spinaci e pollo pag. 13  
Bocconcini di pollo alla marinara pag. 13  
Calamari alla rucola pag. 13  
Bocconcini di tonno pag. 14  
Tonno gustoso pag. 14  
Insalata di pollo pachino e rucola pag. 15  
Mousse sfizio light pag. 15

## Contorni

Insalata di funghi pag. 16  
Pomodori al forno alla marinara pag. 16  
Insalata di spinaci alle noci pag. 17  
Insalata di zucchine, mais e pinoli pag. 17

Melanzane ripiene pag. 18  
Insalata di zucchine pag. 17  
Involtini di melanzane pag. 18  
Barchette di melanzane pag. 19

## Dolci

Arance ripiene pag. 20  
Dolci panini con gocce di cioccolato pag. 20  
Crostata all'ananas pag. 19  
Melone alla menta pag. 21

Cheese cake facile pag. 21  
Ananas di Cuba pag. 21  
Dessert di fragole pag. 22  
Sorbetto al melone ubriaco pag. 22

# Primi

## Penne fumo di Londra

E visto che in questi ultimi giorni ci hanno bombardato con il matrimonio di Carlo e Camilla....prendiamo la palla al balzo e cuciniamoci un fantastico fumoso primo piatto!!!

### INGREDIENTI:

200g di penne  
150g di speck  
100g di provola affumicata  
latte q.b.  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lessate le penne in abbondante acqua salata. Intanto fate rosolare lo speck tagliato finemente in poco olio. Scolate la pasta al dente e fatela saltare in padella con lo speck e la provola affumicata tritata finemente anch'essa. Aggiungete un poco di latte per amalgamare bene il piatto...potete anche usare della panna se preferite, ma io ho optato per il latte perchè meno grasso. Aggiustate di sale e pepe e servite le penne ben calde appena il formaggio si sarà sciolto.

## Farfalle ricotta e zafferano

### INGREDIENTI:

200g di farfalle  
150g di ricotta (preferibilmente di pecora)  
50g di pancetta  
1 bustina di zafferano  
formaggio parmigiano o grana grattugiato  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

In una padella fate dorare la pancetta in un po' d'olio, aggiungeteci la ricotta con un pizzico di pepe e la bustina di zafferano. Cuocete al dente le farfalle (o il formato di pasta corta che preferite) in abbondante acqua salata, quindi conditele con la crema ottenuta. Amalgamate bene il tutto, facendo saltare le farfalle nella padella 1/2 minuti. Servite subito. A piacere parmigiano e pepe macinato al momento.

## Pipe ricotta, limone e prezzemolo

Quando la primavera incalza abbiamo voglia di mangiare cibi più freschi e magari colorati, che siano un piacere per il palato e una delizia per la vista....e allora proviamo questo coloratissimo primo piatto...

### INGREDIENTI:

150g di ricotta  
1 limone  
prezzemolo  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Mettete a cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Quando sta per scadere il tempo di cottura raccogliete un po' di acqua dalla pentola e utilizzatela per sciogliere la ricotta, aggiustate di sale e unite una macinata di pepe, la scorza di limone grattugiata (solo la parte colorata) e il prezzemolo tritato. Per servire potete decorare il piatto con due listarelle di scorza di limone che avrete precedentemente tagliato.

## Pasta fredda salmone e feta

E' finalmente arrivata la calda stagione e ora possiamo continuare a coltivare la nostra passione per il cibo dedicandoci alla preparazione di gustosissimi piatti freddi. Perciò ecco a voi...

### INGREDIENTI:

150/200g di salmone affumicato  
100/150g di feta (o formaggio tipo Primo Sale)  
olive verdi denocciolate  
1 mazzetto di rucola  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Fate cuocere la pasta al dente e freddatela sotto l'acqua fredda. Condite con il salmone, il formaggio, la rucola e le olive verdi. Aggiustate di sale e olio e servite. Se potete, preparate il piatto una mezzora prima, è meglio in modo che la pasta riposando già condita possa insaporirsi meglio.

## Gnocchetti sardi alla ricotta

Ancora questa temperatura mite ci permette di gustare piatti molto saporiti, ovviamente senza eccedere. Ecco perchè vi propongo una ricetta gustosa che possiamo proporre anche ai palati più esigenti...

### INGREDIENTI:

350g di gnocchetti sardi  
200g di ricotta  
400g di pomodori pelati (o pomodori freschi da sugo)  
1 cipolla  
prezzemolo  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Affettate finemente la cipolla e fatela risolvere a fuoco basso in un pentolino, unite il pomodoro e fate cuocere per circa 10 minuti.  
Aggiungete il prezzemolo e la ricotta e fate amalgamare bene.  
Cuocete al dente gli gnocchetti sardi, conditeli con il sugo preparato e prima di servire spolverate con una macinata di pepe.

## Pomodori col riso

In questo periodo, aggirandoci tra i colori del fruttivendolo, possiamo ammirare quei bei pomodori rossi e grossi, i tipici "pomodori da riso".....è forse uno dei piatti che amo di più....e per questo, lasciatemelo fare, devo ringraziare la mia mamma.....che un giorno, quando ero piccola, pur di farmi mangiare mi ha cucinato una teglia immensa di questi suoi favolosi pomodori e per poco non ci andava a fuoco casa per aver dimenticato una bomboletta di ricarica degli accendini nello sportello inferiore del forno.....

### INGREDIENTI:

8 pomodori da riso  
300g di riso  
300/400g di patate  
abbondante basilico  
prezzemolo  
aglio  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate bene i pomodori. Con un taglio orizzontale, privateli della calottina che servirà poi da coperchio, svuotateli con un cucchiaino dei semi e della polpa, facendo molta attenzione a non bucarli. Mettete all'interno di ognuno di essi una manciata di sale grosso e capovolgeteli per qualche minuto affinché possiate raccogliere il liquido che perderanno. Raccogliete la polpa e l'acqua dei pomodori in una insalatiera capace e versateci dentro il riso, uno spicchio di aglio tritato finemente, il prezzemolo tritato, il basilico tritato (con le mani), sale, pepe e una spruzzata di olio. Girate e lasciate insaporire per circa 10/15 minuti, il tempo necessario per lavare e tagliare le patate. Conditele con olio sale e pepe e mettetele in una grande teglia che dovrà ospitare anche i pomodori ripieni. Ponete i pomodori l'uno accanto all'altro nella teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto, aiutandovi con un cucchiaino riempite ogni pomodoro con il composto ottenuto e rimettete al suo posto la calottina tolta in precedenza. Poiché di solito avanza sempre un po' di pomodoro condito e di riso, con esso irrorate le patate in modo che possano insaporirsi meglio.  
Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti.

## Pipe sgombro e patate

Un'altra velocissima pasta fredda per ricordarci che la bontà dei piatti non dipende assolutamente dal fatto che siano caldi o freddi....e poi il pesce azzurro è davvero una fonte incredibile di benessere...

### INGREDIENTI per 4 persone:

350g di pasta  
250g di sgombro in scatola (o tonno)  
2/3 patate  
capperi  
olio  
sale  
origano

### CUCINIAMO:

Lessate la pasta al dente, scolatela, aggiungeteci un filo di olio e lasciatela raffreddare. Cuocete le patate in acqua salata assicurandovi di scolarle quando sono ancora durette. Tagliate le patate a dadini e mettetele in un'insalatiera insieme ad una manciata di capperi, che avrete sciacquato sotto l'acqua corrente, lo sgombro scolato e sminuzzato. Aggiungete la pasta e condite con olio sale e origano a vostro gusto.

## Farfalle zucchirano

Questa è la versione estiva della gustosissima pasta con le zucchine....

### INGREDIENTI per 4 persone:

300 grammi di farfalle o altra pasta corta  
450 grammi di zucchine  
1 mazzetto di basilico  
4 cucchiaini di olio di oliva  
una bustina di zafferano in polvere  
sale

### CUCINIAMO:

Lavate le zucchine e tagliatele a fettine sottili. Fatele cuocere per qualche minuto in acqua bollente salata, quindi scolatele.

Tritate il basilico e sciogliete lo zafferano nell'olio.

Lessate la pasta al dente, scolatela passandola sotto l'acqua fredda, versatela in un'insalatiera e aggiungete l'olio con lo zafferano. Mescolate bene e servite.

Se volete farla un po' più saporita potete cuocere le zucchine in padella con olio e cipolla e poi procedere come sopra descritto.

## Farfalle al pesto di rucola

Come avrete notato la maggior parte delle mie ricette di primi piatti utilizza il formato farfalle. Ovviamente questa è solo una mia preferenza...le trovo simpatiche e abbastanza lavorate da trattenere il condimento.....questo non deve ostacolare la vostra fantasia ed il vostro gusto nella ricerca di formati di pasta che vi siano più congeniali o che riteniate più adatti alla ricetta che andate a creare.....

### INGREDIENTI:

400g di farfalle  
150g di rucola  
1/2 spicchi di aglio  
1 manciata di pinoli  
1 manciata di mandorle  
olio  
parmigiano  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Mentre fate cuocere la pasta, preparate il pesto: mettete nel mixer la rucola, l'aglio sbucciato, il parmigiano, i pinoli e le mandorle. Successivamente regolate di sale e pepe e aggiungete l'olio a filo fino ad ottenere una salsa piuttosto fluida con cui andrete a condire la pasta.

Il piatto può essere servito caldo o freddo (in questo caso è meglio che il pesto sia un po' più abbondante).

## Conchiglie pomodoro e ricotta

### INGREDIENTI:

350g di pasta tipo conchiglie  
600/700g di pomodori da sugo (o 1 conf. di pelati)  
250g di ricotta  
noce moscata  
aglio  
olio  
basilico  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Fate dorare un paio di spicchi di aglio in una padella, aggiungete il pomodoro a pezzi, il basilico tritato con le mani (mai con il coltello perché cambia sapore) e una bella grattugiata di noce moscata.  
Fate lessare la pasta e quando manca mezzo minuto alla fine della cottura, scolatela e versatela in padella insieme al sugo. Aggiungete la ricotta, precedentemente lavorata (ammorbidita con una forchetta).  
Mescolate accuratamente il tutto, servite nei piatti, spolverate con il pepe e mettete alcune foglioline di basilico come decorazione. Se vi piace potete cospargere di parmigiano o grana.

## Farfalle in verde

### INGREDIENTI:

350g di pasta tipo farfalle  
200g di zucchine novelle  
100g formaggio morbido di capra (caprino o ricotta etc)  
30g di pinoli  
basilico  
1/2 spicchi di aglio  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate le zucchine e tagliatele a listarelle. Fate rosolare l'aglio e quando è dorato eliminatelo. Aggiungete le zucchine, sale, pepe e cuocete per circa 5 minuti. Tostate i pinoli in un tegame antiaderente senza aggiungere alcun condimento. Fate cuocere la pasta e scolatela un minuto prima della fine del tempo di cottura. Versate la pasta nella padella con le zucchine, aggiungete il basilico tritato con le mani e i pinoli e fate insaporire qualche minuto.  
Poco prima di togliere dal fuoco aggiungete anche il formaggio spezzettato, amalgamate velocemente, togliete dal fuoco e servite.

## Farfalle dell'orto

Ho assaggiato questo piatto a casa di amici...l'ho trovato subito gustosissimo, tanto più che ogni volta che lo propongo nelle mie cene tutti ne restano davvero estasiati. Semplice, ma saporitissimo.

### INGREDIENTI:

350g di pasta tipo farfalle  
un mazzetto di fiori di zucca  
olive nere a pezzi  
capperi  
acciughe  
pomodorini freschi  
aglio  
olio  
peperoncino

### CUCINIAMO:

Fate dorare un paio di spicchi di aglio in una padella, aggiungete le acciughe e fatele sciogliere. Unite i fiori di zucca tagliati a striscioline, le olive nere a pezzi, i capperi e il peperoncino. Lasciate cuocere 5/10 minuti. Cuocete la pasta, scolatela al dente e mettetela nella padella con il condimento, fate saltare un paio di minuti e spegnete la fiamma. Tagliate a pezzi i pomodorini e metteteli sulla pasta. Girate bene e servite. Questo piatto è ottimo sia caldo che freddo.



Secondi

## Torta rustica al formaggio

Oggi voglio proporvi una ricettina poco impegnativa nella preparazione ma sicuramente gustosissima e anche molto sfiziosa.....come in precedenza ci tengo a sottolinearvi che questa potrebbe essere un'ottima soluzione per quelle occasioni in cui dovete preparare una cena per più persone ed intanto dovete sistemare casa o occuparvi di altre cose.....il vostro lavoro per questo piatto è davvero limitato, ma promette un fantastico risultato...

### INGREDIENTI:

4 uova  
400g di farina  
1 bicchiere di olio  
1 bicchiere di latte tiepido  
1 cubetto di lievito di birra  
2 cucchiaini di zucchero e 1 di sale  
300g formaggi vari (fontina, caciotta, groviera etc)  
prosciutto cotto

### CUCINIAMO:

Impastate con la forchetta tutti gli ingredienti e aggiungete i formaggi e il prosciutto cotto tagliati a pezzettini. Ungete ed infarinate una teglia, metteteci dentro l'impasto e coprite, lasciandolo lievitare per circa 1 ora. Infornate a 180° per circa 45/50 minuti. Se non avete tempo di far lievitare l'impasto, potete utilizzare una bustina di lievito in polvere istantaneo.....ma tenete conto che utilizzando il lievito di birra il piatto risulterà più buono.



## Pane arabo

L'ho mangiato e mi è piaciuto molto....morbido, magro...insomma un pane che mi ha fatto venire voglia di prepararlo in casa con le mie manine.....se ne avete voglia.....buon pane!

**INGREDIENTI** per 4 panini:

400g di farina

200g di acqua

sale

### CUCINIAMO:

Impastate fino a formare una boccia elastica (tipo pizza). Dividete in 4 pezzi, tiratela su un piano di lavoro oliato (non infarinata), fino ad ottenere 4 dischi molto sottili (larghi c.a. 25 cm).

Scaldare una padella antiaderente senza oliarla, quando è molto calda, adagiateci un disco di pasta.

Cuocete entrambi i lati.

Un consiglio per gustarla nel pieno delle sue potenzialità...mettete un disco di pasta in padella, versatevi sopra del formaggio, tipo emmenthal o scamorza, a scaglie, spezie e verdura cotta (spinaci, pomodori grigliati etc), chiudete con un altro disco, girate una volta, come per la frittata, e servite tagliando a fette.

## Polpettine ricotta e tonno

Come promesso continuiamo con ricette semplici e gustose adatte alla stagione estiva. Queste polpettine sono ottime sia per antipasto che per un simpatico secondo piatto...

### INGREDIENTI:

300g di ricotta

1 scatola di tonno da 80g

1 uovo intero

pangrattato

prezzemolo

sale

### CUCINIAMO:

Amalgamate bene tutti gli ingredienti, ad esclusione del pangrattato. Fate riposare il composto in frigorifero per 1 ora circa e poi passatele nel pangrattato e friggetele in olio bollente o cuocetele in forno già caldo in una teglia rivestita con carta forno.

Servite calde o fredde daranno comunque il meglio di sé.

## Insalata di Capri

Rimanendo in tema estivo, eccovi una ricetta che arriva direttamente dalle coste di Capri....un gustosissimo piatto unico, semplicissima da preparare....caratterizzato dagli inconfondibili sapori mediterranei.....

### INGREDIENTI:

4/6 pomodori da insalata

1 confezione di crostini

1 confezione di tonno

1 mozzarella

capperi

rucola

semi finocchio

olio

sale

### CUCINIAMO:

Tagliate i pomodori a pezzi non troppo grossi, unite il tonno sgocciolato e sminuzzato, la mozzarella a dadini, la rucola, una manciata di capperi.

Prendete dei crostini e dopo averli velocemente bagnati, fateli a pezzi e metteteli insieme agli altri ingredienti. Condite con olio, sale e semi di finocchio.

## Insalata di gamberi e cannellini

**INGREDIENTI** per 4 persone:

20-24 code di gambero  
songino (o insalata cappuccina o rucola)  
fagioli cannellini in scatola  
1 scalogno  
1/2 gambo di sedano  
1/2 bicchiere di vino bianco  
olio extravergine d'oliva  
aceto balsamico  
prezzemolo tritato  
succo di limone  
sale  
pepe

**CUCINIAMO:**

Sciacquate i gamberi, sgusciateli (tenendo da parte i gusci) e togliete il filo dorsale. Mettete in un pentolino 2 cucchiaini d'olio, i gusci dei gamberi, 1 scalogno tagliato in 3-4 pezzi, e il sedano a tocchetti. Rosolate per qualche istante poi versate il vino, lasciate sfumare e aggiungete 1 bicchiere abbondante d'acqua bollente. Salate leggermente e cuocete per circa 10 minuti. Trascorso il tempo, filtrate il brodo e utilizzatelo per lessare i gamberi per circa 2 minuti. Preparate un'emulsione con olio, succo di limone, sale, pepe e qualche goccia di aceto balsamico. Prendere quattro ciotole, riempite il fondo con il songino, disponetevi sopra una cucchiata di cannellini e 5-6 code di gambero. Versate 1-2 cucchiaini di condimento di olio e limone e spolverate con prezzemolo tritato.

## Insalata di funghi e tonno

Una nuova insalata, fresca, nutriente e completa.

**INGREDIENTI:**

2 scatoletta di tonno  
10/15 funghi champignon  
1 sedano  
una scatola di fagioli cannellini  
olio  
sale  
pepe

**CUCINIAMO:**

Sgocciate il tonno, sbriciolatelo e mettetelo in un'insalatiera. Pulite i funghi togliendo il gambo e la pellicina superiore e tagliateli a fettine sottili. Lavate il sedano e, anche in questo caso, fatene delle fettine sottili. Aggiungete al tonno e condite con olio sale e pepe. Mescolate bene e servite.

## Carpaccio di tacchino e funghi

### INGREDIENTI:

arrosto di tacchino a fette sottili  
funghi champignon freschi  
rucola  
parmigiano a scaglie  
olio  
sale  
pepe  
succo di limone

### CUCINIAMO:

Pulite i funghi e affettateli sottili, sottili. Preparate un'emulsione di olio, limone, sale e pepe.  
In un piatto da portata versate prima a filo sul fondo un po' emulsione, poi adagiateci a strati: le fette di tacchino, i funghi, la rucola, il parmigiano a scaglie, un'altra spruzzata di emulsione e così via, fino ad esaurimento.  
Questo piatto è ottimo servito fresco, quindi prima di servirlo tenetelo un po' in frigorifero.

## Insalata di pollo e ananas

### INGREDIENTI:

1 grosso pollo bollito (o cosce di pollo bollite)  
1 ananas fresco  
1 lattuga (o cappuccina che è più digeribile)  
pinoli  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Togli la pelle al pollo, disossalo e taglia la carne a strisce. Pela e taglia l'ananas a dadini. Taglia l'insalata a piccole strisce. Unisci il tutto ai pinoli e condisci con olio sale e pepe. Se la gradite potete aggiungere delle foglie di rucola tagliate finemente.

## Code di gambero sapor-semplice

Sono cresciuta con la convinzione che la dote di cuocere bene il pesce fosse riservata a poche illuminate persone...oggi mi ritrovo a cucinare semplicissimi e saporitissimi piatti di pesce che troppo spesso ancora spaventano....Provare per credere...

### INGREDIENTI per 4 persone:

1kg di code di gambero  
vino bianco  
aglio  
olio  
sale  
pepe  
prezzemolo

### CUCINIAMO:

Fate dorare due spicchi di aglio in una larga padella. Quindi eliminate l'aglio e buttate nella padella le code di gambero, condite con sale, pepe e molto prezzemolo. Coprite e lasciate cuocere per circa 10 minuti.  
A questo punto versateci mezzo bicchiere di vino bianco e lasciatelo evaporare per 5 minuti circa. Fatto!  
Leccatevi le dita!!!

## Torta di carne gustosa

Ecco a voi una ricetta per utilizzare in modo....quasi diverso la carne macinata creando un piatto che può essere servito freddo ed essere utilizzato anche come antipasto.

### INGREDIENTI:

500g di carne tritata  
1 uovo  
150g di parmigiano o grana  
3 cucchiaini di pangrattato  
1/2 bicchiere di latte  
fette di pane ammollato  
1 scatola di pomodoro a pezzi  
mozzarella o sottilette  
prezzemolo  
aglio e cipolla  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Impastate la carne tritata con l'uovo e il parmigiano o grana, fino ad ottenere un impasto morbido (come per le polpette).

Aggiungete il pangrattato e il latte.

Incorporate il pomodoro, il pane ammollato, la cipolla tagliata finissima, l'aglio tritato e tanto prezzemolo.

Salate e pepate.

Oliate una teglia da forno. Stendete il composto, facendogli prendere la forma della teglia e appiattendolo con una forchetta. Cospargete la superficie con della mozzarella a dadini o delle sottilette e cuocete in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti.

Lasciate riposare il tortino per qualche minuto e servitelo tiepido accompagnato da un'insalata mista se lo utilizzate come secondo piatto.

## Bocconcini di pollo al balsamico e rucola

### INGREDIENTI:

500g di petto di pollo intero  
farina  
aceto balsamico  
olio  
sale  
1 mazzetto di rucola

### CUCINIAMO:

Tagliate il petto di pollo in quadratini di circa 2/3 cm. Infarinateli e fateli dorare con l'olio in una padella larga.

Salate, aggiungete 1/2 bicchiere di aceto balsamico e fate sfumare. Allungate con un po' d'acqua e fate cuocere ancora qualche minuto. Aggiungete la rucola tagliata a larghe fettine e aggiustate di sale.

Quando la rucola è leggermente appassita servite.

## Insalata di spinaci e pollo

### INGREDIENTI per 2 persone:

200g di petto di pollo  
300g di spinaci novelli  
10cl di yogurt bianco  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lessate il petto di pollo, poi lasciatelo raffreddare e sfilettatene la polpa. Lavate gli spinaci, tamponateli delicatamente con carta assorbente da cucina per asciugarli, poi metteteli in una insalatiera e unitevi il petto di pollo. Condite con una salsa preparata con lo yogurt emulsionato con 2 cucchiari d'olio, sale e pepe.

## Bocconcini di pollo alla marinara

### INGREDIENTI:

500 g di petto di pollo (o tacchino)  
pomodori da sugo  
farina  
aglio  
origano  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Lavate e affettate dei pomodori da sugo abbastanza duri, creando delle fette di circa 8/10 millimetri di spessore. Disponete le fette in una teglia da forno antiaderente o ricoperta di carta forno. Con un spicchio di aglio tagliato a metà, sfregate bene la superficie dei pomodori affinché si insaporiscano. Condite con sale e origano e irrorate con del buon olio. Mettete in forno già caldo a 180° per circa 10/15 minuti.

Tagliate il petto di pollo in quadratini di circa 2/3cm. Infarinateli e metteteli in padella molto capiente con olio già caldo. Lasciateli dorare con una media fiamma finché ogni pezzettino avrà creato una bella crosticina.

Nella padella unite i bocconcini di pollo ai pomodori e lasciate saltare per 5/10 minuti. Il sapore vi stupirà!

## Calamari alla rucola

### INGREDIENTI:

1 kg di calamari (2 conf. di anelli e ciuffi di calamari da 500g. l'una)  
1 mazzetto di rucola  
1 spicchio d'aglio  
1 foglia d'alloro  
1 limone  
4/5 filetti di acciughe (o pasta d'acciughe)  
1 bicchiere di vino bianco  
prezzemolo  
olio  
sale  
pepe in grani

### CUCINIAMO:

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata con qualche granello di pepe, metà del prezzemolo, l'alloro e il vino; immergetevi i calamari e cuoceteli per 35 minuti (dipende dalla grandezza, per calamaretti piccoli bastano 20 minuti). Quindi scolateli e tagliateli a pezzetti. Tritate il prezzemolo con l'aglio; unitevi le acciughe tritate finemente e diluite con l'olio e il succo di limone; salate, pepate e versate la salsa sul pesce.

Cospargete con la rucola.

## Bocconcini di tonno

### INGREDIENTI:

150g di ricotta  
250g di tonno al naturale  
2 limoni  
parmigiano grattugiato  
basilico  
un cucchiaio di capperi  
200g insalata mista  
prezzemolo  
olio d'oliva  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Mettete in una terrina la ricotta, il tonno scolato, i capperi tritati, il succo e la scorza di un limone, il parmigiano e il basilico tagliuzzato. Impastate bene gli ingredienti e formate delle palline grosse come una ciliegia. Lavate l'insalata e il prezzemolo, asciugateli bene e conditeli con una citronnette, ottenuta emulsionando l'olio con il succo del limone rimasto, una presa di sale e una macinata di pepe. Suddividete l'insalata nei piatti e distribuite sopra le polpettine

## Tonno gustoso

### INGREDIENTI:

4 fette di tonno fresco tagliate spesse  
farina  
olio  
prezzemolo  
1/2 cipolla  
1 foglia di alloro  
1 cucchiaio di capperi  
1 pizzico di cannella  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Passate le fette di tonno nella farina, quindi adagiatele in una casseruola dove avrete in precedenza fatto rosolare nell'olio la cipolla ed il prezzemolo tritati finemente. Fatele dorare da ambo i lati, aggiustate di sale e pepe secondo il vostro gusto ed irroratele con il vino bianco. Lasciate evaporare un poco, insaporite con i capperi, la foglia di alloro sbriciolata, un poco di cannella, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti diluendo se necessario con un poco di acqua. Servite il tonno coperto con il suo fondo di cottura e con contorno di patate al prezzemolo o insalata fresca.

## Insalata di pollo con pachino e rucola

### INGREDIENTI:

300g di petto di pollo a fette  
300g di pomodori pachino  
1 mazzetto di rucola  
100g di feta ( o formaggio simile)  
olio  
limone o aceto balsamico  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Grigliate a fuoco basso su una piastra rovente il petto di pollo... la cottura deve avvenire lentamente per Tagliate a filetti la carne, salatela e pepatela.  
Spezzettate la rucola ben lavata e asciugata e tagliate in piccoli pezzi i pomodorini.  
Mettete tutto in un'insalatiera e condite con olio, limone (o aceto balsamico) e grattugiate con i fori larghi il pezzetto di feta ( o tagliatela in piccole scaglie).  
Mescolate bene e riponete in frigo, servite fresco.

## Mousse sfizio light

Questa ricetta è nata dalla brillante mente dell'eminente cuoco Angelo, che ha saputo unire leggerezza e sapore in un unico piatto. La consistenza in mousse lo rende ideale per condire ottimi primi piatti, bruschette sfiziose e ogni piatto la vostra fantasia vi suggerisca. Io addirittura spesso lo mangio come piatto unico in compagnia di un pacchetto di cracker. Vi riporto gli ingredienti per ogni signola persona in modo che possiate regolarvi più semplicemente. Tenete comunque conto che nel caso decideste di condire la pasta con questa mousse le porzioni risulterebbero un poco abbondanti, quindi potete anche, ogni 3 persone, utilizzare gli ingredienti sufficienti per 2.  
Buon appetito da Angelo...

### INGREDIENTI:

1 scatola di tonno da 160g (o sgombro)  
6/7 pomodori pachino (o 3 da sugo)  
10 capperi  
scaglie di parmigiano (o grana)  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Mettete tutti gli ingredienti, eccetto l'olio, nel bicchiere del frullatore e frullate il tutto finché non diventerà una mousse. Lasciate riposare 5 minuti per far in modo che la mousse perda l'aria che, ogni preparato frullato incamera. Condite con un filo di olio a crudo. La vostra mousse è pronta per insaporire ogni vostro piatto.

# Contorni

## Insalata di funghi

Quale immenso universo si cela dietro la parola....insalata? Una varietà di ricette che farebbe invidia anche ai piatti più elaborati. Insalata....un'unione armonica di ingredienti di nostro gusto....

### INGREDIENTI:

500/600g di funghi champignon  
200g di formaggio (feta o primo sale o fontina)  
1 mazzetto di rucola (o radicchio)  
1 limone  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate e affettate i funghi e metteteli in un'insalatiera con il formaggio a dadini e le foglie di rucola tagliate in 2 o 3 parti. Condite con olio, sale e pepe e servite.

Se vi piace il sapore dell'aglio, potete, con uno spicchio, strofinare le pareti dell'insalatiera prima di metterci gli ingredienti. Avrete così il leggero sentore di aglio senza dover combattere con i fastidiosi pezzettini.

## Pomodori al forno alla marinara

Oggi vi propongo un contorno incredibilmente facile da preparare ma di un gusto degno dei piatti più elaborati....un modo per trarsi d'impaccio quando arrivano ospiti all'ultimo momento o per preparare un piatto con poco, pochissimo tempo...

### INGREDIENTI:

4/5 pomodori grandi da sugo  
origano  
aglio  
sale  
olio

### CUCINIAMO:

Lavate e affettate dei pomodori da sugo abbastanza duri, creando delle fette di circa 8/10 millimetri di spessore. Disponete le fette in una teglia da forno antiaderente o ricoperta di carta forno. Con un spicchio di aglio tagliato a metà, sfregate bene la superficie dei pomodori affinché si insaporiscano. Condite con sale e origano e irrorate con del buon olio. Mettete in forno già caldo a 180° per circa 15/20 minuti. Sono ottimi sia serviti caldi che freddi.



## Insalata di spinaci alle noci

Come gustare gli spinaci crudi...sono davvero favolosi...

### INGREDIENTI:

400g di spinaci piccoli e teneri  
15 gherigli di noci  
scaglie di grana o parmigiano  
olio extravergine d'oliva  
aceto balsamico (facoltativo)  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate accuratamente gli spinaci e mettete le foglie in un'insalatiera.  
Aggiungete le noci tritate grossolanamente e le scaglie di grana o parmigiano. Condite con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e, volendo, qualche goccia di aceto balsamico.

## Insalata di zucchine, mais e pinoli

Vorrei proporvi un modo alternativo di gustare le zucchine, noi siamo abituati a consumarle cotte, ma fatte in insalata sono davvero ottime.

### INGREDIENTI:

8/10 zucchine novelle  
1 barattolo di mais  
olio extra vergine d'oliva  
1 confezione di pinoli  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Lavate e tagliate le zucchine a rondelle molto sottili. Disponetele nell'insalatiera con il mais. In una padella antiaderente fate tostare 5/10 minuti i pinoli e quando sono dorati aggiungeteli al resto dell'insalata. Condite con olio, sale e pepe.

## Insalata di zucchine

### INGREDIENTI:

8/10 zucchine novelle  
formaggio parmigiano (o grana)  
aceto balsamico  
olio extra vergine d'oliva  
prezzemolo  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Pulite le zucchine e tagliatele a listarelle sottili. Preparate il parmigiano a scaglie e tritate il prezzemolo. Mescolate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe ed emulsionate bene sbattendo con una forchetta. Mettete le zucchine al centro del piatto di portata, cospargete con il prezzemolo e le scaglie di parmigiano, quindi irrorate con l'emulsione preparata e servite

## Melanzane ripiene

### INGREDIENTI:

6 melanzane  
1 cipolla  
¾ pomodori maturi  
acciughe  
capperi  
olive nere  
parmigiano  
pangrattato  
prezzemolo  
aglio  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Pulite le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, svuotatele e tritate la polpa. Fate quindi soffriggere in un tegame la cipolla tritata con tre cucchiaini di olio, quando è imbriondata aggiungete la polpa delle melanzane, che lascerete soffriggere per cinque minuti. Aggiungete poi i pomodori tritati, il sale, il pepe e l'aglio (che poi toglierete) e fate cuocere alcuni minuti a fuoco vivace. Unite a questo composto il pangrattato, due cucchiaini di pasta d'acciuga, i capperi, le olive snocciolate, il prezzemolo e un cucchiaio di olio. Riempite le melanzane con questo composto, aggiustatele in una teglia, cospargetele di olio, spolverizzatele di parmigiano e mettete in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.

## Involtni di melanzane

### INGREDIENTI:

¾ melanzane dure  
pangrattato  
formaggio parmigiano ( o grana)  
2 etti di prosciutto cotto  
1 mozzarella  
prezzemolo  
aglio  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Grigliate le fette di melanzane. Preparate un impasto con pangrattato, parmigiano, prezzemolo e aglio tritati. Su ogni fetta di melanzana mettete una fettina di prosciutto cotto, un dadino di mozzarella e un cucchiaino dell'impasto. Chiudere ad involtino e adagiate gli involtini preparati in una teglia unta. Mettete qua e là qualche filetto di pomodoro (fresco o in mancanza filetti di pelati), spargete la farcitura di pane e parmigiano avanzata nella teglia, un filo di olio e via in forno già caldo a 180° per 10/15 minuti. Sono buonissimi anche freddi.

## Barchette di melanzane

### INGREDIENTI:

3/4 melanzane dure  
pomodori tipo san marzano (quelli a pera)  
olive denocciolate  
capperi  
prezzemolo  
aglio  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Tagliate a fette spesse le melanzane, adagiatele in una teglia unta, metteteci sopra un filetto (grosso) di pomodoro tipo san marzano (in mancanza va bene anche un poco di pomodoro pelati), e poi ancora sopra un impasto fatto con olive, capperi, prezzemolo e aglio tutto tritato. Un filo di olio, sale, e via in forno già caldo a 180° per 10/15 minuti.

Dolci

## Crostata all'ananas

Ogni tanto, anche d'estate, concediamoci un dolce che sappia deliziarci con un raffinato gusto dall'aria esotica...

### INGREDIENTI:

350g di pasta frolla (o 1 confezione)  
4 uova  
4 cucchiaini scarsi di zucchero  
4 bicchieri di latte  
1 cucchiaio e mezzo di farina  
5/6 scorzette di limone (o una stecca di vaniglia)  
1 ananas (o ananas in barattolo)

### CUCINIAMO:

Fate la crema della mamma mettendo i tuorli in una ciotola con lo zucchero e lavorandoli finché la crema non risulterà quasi bianca.

Allungate la crema ottenuta con il latte tiepido.

Con un mestolino prendetene un poco e amalgamatela bene ad un cucchiaio colmo di farina, continuando a mescolare finché non ci sarà più alcun grumo. A questo punto unite il resto della crema. Sempre girando bene. Mettete sul fuoco a fiamma media e, quando si comincia ad addensare, abbassate la fiamma al minimo e aggiungete le scorzette di limone. Quando sta per bollire spegnete, coprite bene e lasciate insaporire qualche minuto ed eliminate il limone.

Stendete la pasta frolla con il mattarello e tappezzate uno stampo basso di circa 25 cm di diametro.

Bucherellate il fondo e riempite con la crema livellandola con un cucchiaio.

Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 25/30 minuti. Toglietela dal forno e metteteci sopra le fette di ananas. quindi rimettete in forno per altri 10 minuti circa.

Fatela freddare prima di servirla.

## Arance ripiene

Oggi ho pensato di riportarvi una ricetta, come nostra tradizione, semplice e gustosa. Una ricetta che possa darvi d'impaccio nella preparazione di un dessert per molte persone, un dessert veloce e quanto mai originale.....e davvero bello da presentare.....

### INGREDIENTI:

2 arance grandi  
200g di ricotta  
50g di zucchero  
cannella  
pinoli  
menta  
gocce di cioccolato

### CUCINIAMO:

Lavate, tagliate le arance a metà, spremetele molto delicatamente, senza rovinare la buccia, con lo spremiagrumi. Versate il succo in una terrina con lo zucchero, la ricotta, una manciata di pinoli qualche foglia di menta tritata e delle gocce di cioccolato.

Mescolate con cura fino ad ottenere una crema spumosa. Eliminate con un coltellino la parte bianca delle arance, mettetele in freezer per circa 30 minuti e successivamente riempite con la crema di ricotta. Mettete di nuovo in frigo e prima di servire, se vi piace, spolverizzate un poco la superficie con della cannella e decoratela con una foglia intera di menta. Vi ricordo che gli ingredienti che arricchiscono la crema di ricotta potete modificarli secondo i vostri gusti.

## Dolci panini con gocce di cioccolato

Avete mai assaggiato i Pangoccioli del Mulino Bianco? Lungi da me fare pubblicità a questo prodotto, volevo rendervi l'idea di quello che andrete a creare seguendo questa ricetta. Morbidi e deliziosi panini con gocce di cioccolato....ideali per la colazione e per una merenda allegra e gustosissima....

### INGREDIENTI:

500g di farina tipo 0  
220g di latte (o acqua)  
3 cucchiaini di zucchero  
25g di burro (o 2 cucchiaini di olio)  
100g di gocce di cioccolato fondente  
1 cubetto di lievito di birra  
1 bustina di vanillina  
1 pizzico di sale  
1 uovo

### CUCINIAMO:

Mettete la farina in un recipiente grande e al centro mettete il latte (o acqua) in cui avrete diluito il lievito e lo zucchero, il burro ammorbidito (o l'olio) e il sale. Impastate un poco e aggiungete l'uovo incorporandolo bene. Unite le gocce di cioccolato impastate accuratamente.

Coprite e lasciate lievitare per circa 1 ora (finché il volume dell'impasto risulti raddoppiato).

A questo punto versate il tutto su un piano di lavoro infarinato e stendete la pasta con il mattarello fino ad uno spessore di circa 1,5 cm. Aiutandovi con un bicchiere rotondo ritagliate dei dischi e lavorateli uno per uno formando, con le mani infarinate, delle pagnottelle.

Disponete i panini in una teglia foderata con carta da forno e fate lievitare per 1 ora ancora.

Spennellate i panini con un poco di latte e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20/30 minuti.

## Melone alla menta

L'estate è il momento ideale per creare splendidi dessert utilizzando la grande varietà di frutta che la stagione ci offre.

### INGREDIENTI:

1 melone  
succo d'arancia  
2 cucchiaini di zucchero  
qualche fogliolina di menta

### CUCINIAMO:

Ricavate delle piccole palline dalla polpa di un melone maturo con l'aiuto di un cucchiaino. Prima di servire versarci sopra uno sciroppo ricavato facendo bollire per qualche minuto un bicchiere d'acqua, il succo di un'arancia, qualche fogliolina di menta e due cucchiaini di zucchero.

## Ananas di Cuba

### INGREDIENTI:

1 ananas grande maturo  
60g di zucchero di canna  
cannella in polvere  
½ bicchiere di rum  
gelato alla crema

### CUCINIAMO:

Sbucciate l'ananas e tagliatelo a fette alte un paio di centimetri. Fate sciogliere in una padella antiaderente lo zucchero con il rum. Quando il liquido bolle aggiungete le fette di ananas, cospargete con la cannella in polvere e fate cuocere per 5 minuti girandole un paio di volte. Disponete la frutta in 4 piattini, al centro di ogni fetta mettete una pallina di gelato, cospargete col sugo di cottura e servite.

## Cheese cake facile

Un dolce veloce, facile e che vi permette di sbizzarrirvi con l'ingrediente che lo caratterizzerà...

### INGREDIENTI:

400g di biscotti secchi  
400g di Philadelphia (o un qualsiasi formaggio a pasta molle...ricotta, robiola)  
4 uova  
1 bustina di vanillina  
marmellata di ciliegie o fragole (o altri gusti e non necessariamente di sola frutta)  
200g di zucchero

### CUCINIAMO:

Triturate bene i biscotti, meglio se con un frullatore o con un mixer. Versateli in una teglia preferibilmente dal gancio apribile, cioè con apertura laterale, circa 26 cm di diametro, e formate un fondo compatto. In una ciotola versate il formaggio, le uova, la vanillina e lo zucchero. Amalgamate bene il tutto e versatelo sul fondo già preparato. Mettete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Per assicurarvi che sia ben cotto usate il solito metodo dello stuzzicadenti. Una volta sfornato fatelo raffreddare e ricopritelo con la marmellata o con cioccolata o con crema al caffè o con ciò che preferite.

## Dessert di fragole

Un dessert facilissimo da preparare e leggero da gustare, la preparazione, semplificata, assomiglia a quella del classico Tiramisù, ma il risultato è incredibilmente diverso.

### INGREDIENTI:

500g di yogurt bianco non acido (oppure 500g divisi tra yogurt, panna e crema pasticcera)  
600/700 g di fragole  
1 confezione di savoiardi o pavesini  
zucchero  
rum

### CUCINIAMO:

Pulite e tagliate le fragole, mettetele a macerare con lo zucchero (10/15 cucchiaini) in modo che si crei un bel po' di succo rosa.

Togliete le fragole dal loro sugo e frullatele.

Incorporate alla purea di fragole lo yogurt (o il misto di yogurt, panna e crema pasticcera) e 5 o 6 cucchiaini di zucchero (facoltativi...di solito si mettono se avete utilizzato solo lo yogurt)

Imbevete i savoiardi (o pavesini) nel sughetto delle fragole allungato con un poco di rum (o altro liquore dolce da voi preferito).

Componete il dolce facendo uno strato di savoiardi, uno di crema di yogurt, ancora savoiardi e così via... terminare con uno strato di crema.

Terminate il vostro dolce facendo una decorazione con delle fragole tagliate oppure semplicemente coprendo con esse l'intera superficie.

## Sorbetto al melone ubriaco

Vi è mai capitato di iniziare un melone e di non finirlo? Mettendolo in frigorifero rischiamo che tutti i cibi prendano il suo sapore, d'altro canto è un vero peccato gettarlo...questa potrebbe essere un'ottima idea per utilizzare un melone avanzato o una volta aperto si rivela poco saporito.

### INGREDIENTI:

1 melone maturo  
mezzo bicchiere di moscato (o passito o porto...)  
2 cucchiaini di zucchero (o miele)  
1 limone

### CUCINIAMO:

Tagliate in due il melone. Togliete i semi cercando di raccogliere il succo. Basta mettere i semi in un colino e spremere un po' i mezzi meloni.

Con un cucchiaino prelevate la polpa e frullatela col succo raccolto, lo zucchero, il moscato e il limone spremuto. Assaggiate e, se vi sembra necessario, aggiungete un altro poco di zucchero. Mettete nel freezer.

Tutti i diritti sono riservati.

Tutti i loghi e i testi di questo libro sono di proprietà dei rispettivi proprietari.