

# IL RICETTARIO III°

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

Eccoci di nuovo qui con il terzo piccolo ricettario direttamente dal nostro blog Esprimersi.

Per questa nuova edizione abbiamo apportato una nuova, utilissima modifica...abbiamo creato la sezione Antipasti...quei piccoli manicaretti a cui affidiamo l'inizio di un buon pasto e che devono stuzzicare la fame dei nostri commensali.

Ovviamente abbiamo dedicato particolare attenzione alle ricette proposte in questa nuova sezione perché gli antipasti oltre ad essere gustosi, colorati e fantasiosi devono necessariamente essere di semplice, se non semplicissima preparazione.

E poi come di consueto, abbiamo racchiuso in questo gustoso scrigno le ricette che ci hanno sorpreso, deliziato e fatto innamorare. Ricette di tradizione familiare, ricette rubacchiate a lontani ristoranti, ricette scopiazzate a parenti ed amici. Abbiamo raccolto qui dentro tutti questi manicaretti per offrirvi un piccolo aiuto, facile da consultare e unico nella sua semplicità...per non dimenticare mai le ricette che preferite e per avere sempre un buon consiglio quando dovete decidere cosa cucinare. Buon appetito!

# INDICE

## Antipasti

Polpettine ai pistacchi pag. 3  
Fagottini di bresaola pag. 3  
Focaccia all'olio pag. 4

Involtini di cotto e formaggio pag. 3  
Carpaccio di funghi e pere pag. 4  
Insalata di gamberi e mela verde pag. 4

## Primi

Farfalle rucola e calamaretti pag. 5  
Farfalle alla zucca pag. 6  
Penne rustiche pag. 7

Farfalle autunnali pag. 6  
Farfalle casalinghe al cavolfiore pag. 5  
Spaghetti del marinaio pag. 7

## Secondi

Code di gamberi all'arancia pag. 8  
Trotta in letto di sale pag. 8  
Straccetti al taleggio pag. 9  
Hamburger al vino rosso pag.9  
Bocconcini di manzo all'aceto balsamico pag. 10  
Insalata di tonno pag. 10  
Stufatino di polpetti e patate pag. 11

Finto tonno pag. 11  
Straccetti al vino rosso pag. 12  
Petto di pollo colorato pag. 12  
Insalata di pollo marinato pag. 12  
Polipetti alla luciana pag. 13  
Sogliole birra e limone pag. 13  
Pancini di pollo di nonna Anna pag. 13

## Contorni

Melanzane in agrodolce pag.14  
Fantasia di verdure al forno pag.14  
Patate sabbiose pag. 15

Polpettoncino di melanzane pag. 15  
Insalata di melanzane pag. 16  
Gratin di champignon pag. 15

## Dolci

Biscottini alle mele pag.16  
Tortine dello gnomo pag.17  
Torta mele e noci pag.17  
Crostata di ricotta e cioccolato pag.18  
Spuma di ricotta e cannella pag.18  
Yogurt fatto in casa pag. 19  
Dessert di ricotta alle arance pag. 21

Crostata alla frutta secca pag. 20  
Torta di pane con le fragole pag. 20  
Muffin alla mela pag. 21  
Biscotti dell'ortolano pag. 19  
Crostata di ricotta e arancia pag. 21  
Muffin ai mirtilli pag. 22

# Antipasti

## Polpettine ai pistacchi

Come ogni buon antipasto che si rispetti anche questo sarà semplice ma gustoso, colorato e stuzzicante! Un ringraziamento speciale per averci donato questa specialità va a zia Costy, splendida rossa dal grande cuore!!

### INGREDIENTI:

1 confezione di robiola  
1 confezione di formaggio caprino  
pistacchi

### CUCINIAMO:

In una ciotola lavorate insieme il caprino e la robiola fino a renderli una crema ben amalgamata con cui andrete a creare delle piccole polpettine...per intenderci, più o meno della dimensione di una nocciola. Tritate grossolanamente i pistacchi e versateli in un piatto piano, passateci sopra le polpettine. Se potete servite su un letto di radicchio...i colori stuzzicheranno anche gli occhi dei vostri commensali !!!!

## Fagottini di bresaola

### INGREDIENTI:

1o 2 confezioni di robiola (o caprino o filadelfia)  
almeno 2/3 fettine di bresaola a persona  
erba cipollina  
olio  
succo di limone  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Disponete le fette di bresaola su un piatto, mettetevi al centro un cucchiaino di robiola e andate a chiudere a fagottino utilizzando dei fili di erba cipollina. Se potete disponete i fagottini su un letto di insalata o rucola. Se preferite potete condire i fagottini con un filo di olio e succo di limone, oppure potete condire con olio, limone, sale e pepe la robiola prima di metterla all'interno della bresaola.

## Involtini di cotto e formaggio

### INGREDIENTI:

1o 2 confezioni di robiola (o stracchino)  
almeno 3 fettine di prosciutto cotto o di arrosto di tacchino a persona  
foglie intere di insalata o rucola

### CUCINIAMO:

Disponete le fette di prosciutto cotto su un piatto, spalmate la fetta con la robiola e arrotolate formando un piccolo involtino. Disponete gli involtini su un letto di insalata o rucola.

## Carpaccio di funghi e pere

### INGREDIENTI:

2 pere  
200 di funghi champignon  
50 g di formaggio tipo parmigiano in scaglie  
insalata  
olio extra vergine di oliva  
succo di limone  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

In una piccola ciotola mescolate 2 cucchiari di succo di limone con un pizzico di sale e di pepe, aggiungete l'olio ed emulsionate un poco la salsina ottenuta.  
Pulite i funghi privandoli della parte terrosa, lavateli, asciugateli e tagliateli a fettine sottili. Sbucciate le pere, eliminate il torsolo, tagliatele a fettine e spalmarle condite con il succo di limone avanzato.  
Disponete l'insalata sul piatto di portata, distribuitevi sopra le fette di pere e di funghi, irroratele con la salsa all'olio e limone e cospargetele con il formaggio a scaglie.

## Focaccia all'olio

### INGREDIENTI:

350 g di farina tipo '0'  
8 g di sale fino  
acqua  
sale grosso  
5 g di lievito di birra  
olio extra vergine d'oliva

### CUCINIAMO:

Impastate la farina con acqua, un bicchiere di olio, sale fino e il lievito di birra sciolto in poca acqua. Formate un panetto e fate lievitare circa 2 ore. Stendete il panetto su una teglia unta di olio, cospargete con grani di sale e irrorate con olio. Fate cuocere in forno a 200° per circa 25 minuti. Togliete dal forno, spennellate con olio e servite calda.

## Insalata di gamberi e mela verde

### INGREDIENTI:

300 g di code di gamberi  
1 mela verde  
1 costa di sedano  
olio extra vergine  
limone  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Lessate e sgusciate le code di gamberi, tagliate la costa di sedano a rondelline e la mela a dadini. Condite con un'emulsione di olio, limone, sale e pepe. Potete servirla su un letto di foglie di radicchio...fa molto colore!

# Primi

## Farfalle rucola e calamaretti

### INGREDIENTI:

160 di pasta tipo farfalle  
200 g di calamaretti puliti  
50 g di rucola  
4/5 cucchiaini di olio d'oliva  
1/2 bicchiere di vino bianco o brodo di pesce  
2 spicchi di aglio tritato  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Soffriggete l'aglio con l'olio, appena comincia ad imbiondire mettete i calamaretti e 40g di rucola, salate, pepate, aggiungete il vino bianco o brodo di pesce, e lasciate cuocere per pochi attimi. Scolate la pasta al dente e mettetela nella padella con il sugo ottenuto, unite la rucola rimasta, saltate quindi in padella fino a che il sugo si sia amalgamato con la pasta e servite.

## Farfalle casalinghe al cavolfiore

Anche oggi vi propongo un primo piatto tipicamente autunnale, come tutte le nostre ricette, semplice e gustosissimo.

### INGREDIENTI per 4 persone:

300 g di pasta tipo farfalle  
1 cavolfiore  
mollica di pane  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

In abbondante acqua salata fate bollire il cavolfiore a pezzetti. A metà cottura aggiungete la pasta e quando sarà cotta al dente, scolate il tutto. A parte fate scaldare l'olio e, quando sarà ben caldo, sbracolatevi dentro la mollica di pane. Quando sarà ben dorata versatela nella pasta e cavolfiore. Aggiungete il pepe. Lasciate riposare 2 minuti prima di servire.

## Farfalle autunnali

Oggi vi propongo una ricetta un po' particolare, una ricetta che unendo dolce e salato dà vita ad un piatto sofisticato, ma nello stesso tempo semplice nella sua preparazione.

### **INGREDIENTI:**

200g di pasta tipo farfalle  
200g di zucchine (o cavolfiore)  
1/2 cipolla  
3 filetti di acciughe  
1 cucchiaio di pinoli  
1 cucchiaio di uva passa  
1 bustina di zafferano  
olio  
sale  
pepe

### **CUCINIAMO:**

Fate cuocere, senza farle sciogliere, le zucchine con un poco di cipolla tritata finemente. Tritate le cipolle e le acciughe e fatele rosolare in un po' di olio. Aggiungete i pinoli, l'uvetta passa e le zucchine (o il cavolfiore lessato e tagliato a pezzetti) e lo zafferano. Insaporite con sale e pepe e, se necessario, aggiungere un po' di acqua. Cuocete la pasta al dente e conditela direttamente nel tegame in cui avete preparato il condimento.

## Farfalle alla zucca

### **INGREDIENTI:**

500g di zucca  
220g di pasta tipo farfalle  
1 bicchiere di vino bianco secco  
aglio  
olio  
prezzemolo  
sale  
peperoncino

### **CUCINIAMO:**

In un tegame capiente fate dorare l'aglio con poco olio extravergine d'oliva, quindi versatevi la zucca tagliata a pezzetti. Aggiungete una spruzzata di vino e alzate la fiamma per farlo evaporare, aggiustate di sale e peperoncino e fate cuocere finché la zucca non risulti morbida ma non fatela sciogliere. Cuocete la pasta, scolatela al dente e conditela con la salsa di zucca. Prima di servire spolverare con abbondante prezzemolo tritato.

## Penne rustiche

### **INGREDIENTI:**

200g di penne rigate  
50g di scamorza  
50g di pancetta a dadini  
100g di patate  
1/2 cipolla  
olio  
prezzemolo  
sale

### **CUCINIAMO:**

In un tegame, fate appassire la cipolla tritata in un pó di olio, aggiungete quattro o cinque cucchiari di acqua, per ammorbidirla, e unite poi le patate tagliate a dadini. Aggiungete altra acqua, aggiustate di sale e fate cuocere per almeno 20 minuti.

Nel frattempo, a parte, rosolate la pancetta a dadini e tagliate a fettine sottili la scamorza.

Lessate la pasta al dente e saltatela poi nella padella con la pancetta, a fuoco vivo, con le patate e la scamorza.

Togliete dalla padella e, dopo aver trasferito nei piatti la pasta, spolverate con il prezzemolo tritato.

## Spaghetti del marinaio

Una ricetta per veri lupi di mare...solo assaporandone il profumo vi sembrerà di passeggiare in con la dolce compagnia del suono delle onde!!!!

### **INGREDIENTI:**

200g di spaghetti  
50g di tonno circa  
30g di acciughe  
vino bianco o limone  
olio  
prezzemolo  
sale  
pepe

### **CUCINIAMO:**

Metti le acciughe ed il tonno nel frullatore, fai sminuzzare bene e se la salsina risulta troppo densa aggiungete un poco di vino bianco o del succo di limone. Passate la salsa, che non deve essere troppo densa, sul fuoco con un poco di pepe. Cuocete gli spaghetti al dente e dopo averli scolati, fateli saltare in padella con la salsa, l'olio ed il prezzemolo tritato. Servite subito!

# Secondi

## Code di gamberi all'arancia

Una ricetta semplicissima per cucinare i gamberi in modo raffinato e molto particolare.

### INGREDIENTI:

10/12 code di gambero a persona  
arance  
cognac  
olio extra vergine d'oliva  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Se sono già puliti, dovete solo sgusciare i gamberi.

Scaldate l'olio in padella, aggiungete un po' di scorza d'arancia, solo la parte arancione, e fate insaporire un poco prima di eliminarla. Mettete i gamberi nella padella, salate e, dopo 2 o 3 minuti a fuoco vivo, bagnateli con una spruzzata di cognac. Tenete in padella ancora qualche minuto, spegnete e servite i gamberi, ponendoli sopra un letto d'insalata con alcune fette d'arancia pelate a vivo e condite con olio, sale e pepe.

## Trota in letto di sale

Una ricettina semplice semplice per cucinare il pesce (trota, orata, branzino etc.) al forno, senza rischiare che si secchi...insomma una ricetta per tutti...cuochi e meno cuochi...!!!

### INGREDIENTI:

4 trote di media grandezza  
1 kg di sale  
due cucchiaini di rosmarino  
due cucchiaini di salvia  
due spicchi d'aglio  
un limone  
olio extra vergine d'oliva  
pepe

### CUCINIAMO:

Mescolate le erbe sbriciolate al sale, in un recipiente ben asciutto, poi prendete le trote (già pulite), farcitele con un pezzetto d'aglio e una fetta di limone (e anche una macinata di pepe). In un recipiente da forno versate uno strato di sale alto circa un dito, appoggiate le trote e versate il rimanente sale: dovranno essere completamente e uniformemente ricoperte. Mettete in forno a 200°C per 25 minuti.

Non è di una una facilità sconvolgente?!



## Straccetti al taleggio

Oggi vi propongo un piatto che, come tutti i precedenti, ho provato personalmente, ma la particolarità di questa ricetta è che può essere proposta sia con straccetti di manzo sia con i nostri amatissimi bocconcini di pollo.

### INGREDIENTI:

400g di straccetti di manzo  
200g di formaggio tipo taleggio  
1 bicchiere di latte  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Separate bene gli straccetti con le mani, dividendoli nel senso della lunghezza, per intenderci seguendo il taglio della carne. Fateli saltare in padella con poco olio fino a farli cuocere quasi del tutto. Aggiungete il sale, il bicchiere di latte e il taleggio tagliato a piccoli pezzi. Fate amalgamare fino a far sciogliere il formaggio e fino a creare una crema densa. Una spolverata di pepe e servite caldi.

## Hamburger al vino rosso

Quante volte per organizzare un pasto all'ultimo minuto ci facciamo salvare dagli hamburger...ecco, oggi, una ricetta per reinventare dei semplici hamburger e farne un piatto sofisticato, gustoso ma incredibilmente semplice.

### INGREDIENTI:

2 hamburger a persona  
cipolla  
aglio  
vino rosso  
farina  
olio  
noce moscata  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Soffriggete in un tegame la cipolla tritata finemente con uno spicchio d'aglio. Infarinare gli hamburger ancora surgelati e rosolateli con olio. Passateli poi nel soffritto di cipolle, bagnate con vino rosso, aggiungete un pizzico di noce moscata e cuocete a fuoco lento per circa 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe secondo il vostro gusto e servite caldi.

## Bocconcini di manzo all'aceto balsamico

Oggi voglio proporvi una ricetta che ho sperimentato personalmente in un ottimo ristorante...è un modo raffinato e semplice di servire una gustosa bistecca o tagliata.

### INGREDIENTI:

2 bistecche di manzo  
7/8 foglie di radicchio  
aceto balsamico

### CUCINIAMO:

Tagliate la carne in pezzi quadrati di circa 3 cm. Mettete la griglia sul fuoco e quando sarà ben calda mettete dentro il radicchio tagliato grossolanamente. Fatelo un po' grigliare e quando sarà appassito potrete aggiungere la carne. Fatela saltare senza farla cuocere troppo e versateci sopra circa mezzo bicchiere di aceto balsamico. Se volete che la salsa sia più cremosa, prima di versare l'aceto nella bistecchiera, potete aggiungere ad esso un cucchiaino scarso di farina.

Spegnete subito la bistecchiera, anche se la carne non avrà ancora raggiunto il grado di cottura gradito perchè la carne continuerà a cuocere semplicemente rimanendo qualche minuto in più nella griglia bollente.

## Insalata di tonno

Iniziamo con una sostanziosa insalata che all'occorrenza sa trasformarsi in un piatto unico. La praticità delle insalate sta nel fatto che si possono preparare la mattina e lasciare in frigo, ma queste reggono bene anche se le preparate la sera senza aggiungere sale od olio o aceto. Solo poco prima di consumarle aggiungerete i condimenti che più vi aggradano.

### INGREDIENTI per 2 persone:

2 scatolette di tonno (o di sgombro)  
2/3 patate  
2/3 pomodori rossi duri  
capperi  
origano  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Lessate le patate assicurandovi di farle rimanere un po' durette. Pelatele e fatele a tocchetti. Unite il tonno sgocciolato, i pomodori a pezzi, un cucchiaino di capperi, l'origano, l'olio e il sale.

Se vi piace potete anche aggiungere una manciata di prezzemolo tritato e, poco prima di servire, un poco di aceto balsamico.

## Stufatino di polpetti e patate

Continuiamo a sfruttare la versatilità e la leggerezza del pesce per creare dei semplicissimi piatti che vi doneranno la nomina di cuochi sopraffini.....

### INGREDIENTI:

1 kg di polipetti (o moscardini)  
4/5 patate di media grandezza  
vino bianco  
prezzemolo  
aglio  
olio  
sale  
peperoncino

### CUCINIAMO:

Dentro ad un tegame fate dorare due spicchi di aglio in un po' di olio e tuffateci dentro i polipetti puliti e tagliati a pezzi.

Aggiungete una generosa manciata di prezzemolo tritato e aggiustate di sale e peperoncino.

Coprite e lasciate cuocere da soli a fuoco medio per circa 20 minuti. Successivamente pelate le patate, tagliatele a dadini e mettetele nel tegame con il pesce, aggiungendo anche un bicchiere di acqua mista a vino bianco.

Coprite nuovamente e lasciate cuocere per altri 10/15 minuti, finchè le patate non risulteranno morbide. Se durante la cottura le patate dovessero assorbire tutta l'acqua aggiungete un altro po' di acqua e vino.

## Finto tonno

Oggi voglio condividere con voi un piatto che mia nonna mi ha tramandato, un piatto ottimo, fresco veloce e nutriente. Adattissimo come antipasto, se creato come piccolo pesce, e come piatto unico in un buffet freddo....in questo caso, il risultato visivo del piatto, molto dipenderà dalla vostra creatività....

### INGREDIENTI:

4 patate di media grandezza  
mezzo chilo di tonno in scatola  
3/4 filetti d'acciughe (facoltativo)  
1 cucchiata di capperi (facoltativo)  
gamberetti (facoltativo)  
sottaceti  
maionese  
prezzemolo  
sale  
olio

### CUCINIAMO:

Lessate le patate in acqua salata e passatele nello schiacciapatate, oppure lavoratele bene con una forchetta.

In un'insalatiera unitele al tonno sbriciolato e agli altri ingredienti che prediligete. Potete scegliere tra acciughe e capperi, o dei gamberetti e sedano, oppure dei sottaceti o qualunque cosa la vostra fantasia vi suggerisca. L'importante che sia un ingrediente che doni un tocco di sapore e colore alle patate. Aggiungete la maionese, il prezzemolo tritato, il sale e un cucchiaio di olio. Mettete l'impasto ottenuto in uno stampo a forma di pesce oppure lavorate la forma a mano. Decorate il pesce disegnandogli con dei vegetali (carote, prezzemolo, ravanelli, limoni tec.), l'occhio, la coda ed altri particolari. Mettetelo in frigo per almeno mezzora e servitelo in un piatto o vassoio di forma ovale. Se volete utilizzare questa ricetta per l'antipasto vi consiglio di fare tanti piccoli pesciolini, magari decorati e colorati in maniera differente per rendere incredibilmente allegra la vostra tavola.

## Straccetti al vino rosso

Ricetta di una semplicità disarmante, che però è in grado di rendere davvero speciale il vostro menù!!

### INGREDIENTI:

400g di straccetti di manzo  
1 bicchiere di vino rosso  
1 cucchiaio di farina  
rosmarino  
aglio  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Fate macerare gli straccetti con circa un bicchiere di vino rosso e del rosmarino. Fate rosolare uno spicchio di aglio con l'olio e poi mettete in padella la carne, fate cuocere bene e a fine cottura mettere in padella il vino con cui avete precedentemente fatto macerare la carne.

Coprire con coperchio e far cuocere per altri due o tre minuti. Se, quando togliete il coperchio non si sarà addensato il sughetto, versate nella padella un cucchiaio raso di farina, senza creare grumi (meglio se la fate passare attraverso un colino). Aspettate che si formi la deliziosa cremina, salate e servite caldi.

## Petti di pollo colorato

Per cucinare il petto di pollo o tacchino velocemente ma senza doverlo ingurgitare secco e filaccioso.

### INGREDIENTI:

300g di petto di pollo o tacchino  
1 spicchio di aglio  
capperi  
3 o 4 pomodori rossi  
olive nere  
olio  
sale  
aglio

### CUCINIAMO:

In un piatto stendete le fettine di petto di pollo, coprite con i pomodori tagliati a dadini, i capperi, le olive tagliate a rondelle. Coprite con un filo di olio, aglio tritato o in polvere, sale e pepe. Fate cuocere in forno caldo o in forno a microonde con il crisp per circa 7 o 8 minuti.

## Insalata di pollo marinato

### INGREDIENTI:

300g di petto di pollo o tacchino  
100g insalata mista  
un cucchiaio di uvetta  
un cucchiaio di pinoli tostati  
un limone  
una costa di sedano  
una mela verde  
zenzero  
olio  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Per preparare la marinata unite lo zenzero, la buccia grattugiata del limone, due cucchiai d'olio, sale e pepe. Fate marinare per un paio di ore in frigorifero. Sgocciolate il pollo dalla marinata e grigliate. Disponete l'insalata in un piatto di portata, cospargetela di mela verde tagliata a fettine sottili, il sedano a dadini, l'uvetta, i pinoli e il pollo grigliato. Condite con olio e limone, e pepate a piacere.

## Polipetti alla luciana

Qui vi riporto un piatto che ho assaggiato durante una meravigliosa vacanza ad Ischia...

### INGREDIENTI:

600g di polipetti  
1 e ½ barattolo di pomodori pelati  
aglio  
olio  
prezzemolo  
vino bianco

### CUCINIAMO:

Per preparare la marinata unite lo zenzero, la buccia grattugiata del limone, due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Fate marinare per un paio di ore in frigorifero. Sgocciolate il pollo dalla marinata e grigliate. Disponete l'insalata in un piatto di portata, cospargetela di mela verde tagliata a fettine sottili, il sedano a dadini, l'uvetta, i pinoli e il pollo grigliato. Condite con olio e limone, e pepate a piacere.

## Sogliola birra e limone

### INGREDIENTI:

filetti di sogliola  
olio  
1 limone  
1 bicchiere di birra  
farina  
sale e pepe

### CUCINIAMO:

Lavate i filetti di pesce sotto l'acqua corrente e asciugateli tamponandoli. In una scodellina spremete il limone, unite l'olio, il sale e il pepe. Sbattete bene il composto e aggiungete i filetti lasciandoli marinare per almeno trenta minuti.

Togliete dalla saletta, passateli nella farina e di nuovo nella salsetta.

Mettete un poco di olio o una noce di burro in un tegame e quando comincia a scaldarsi aggiungete i filetti col loro sughetto. Alzate la fiamma e fateli dorare da entrambe le parti. Sfumate con la birra e lasciate evaporare, facendo in modo che siano ben dorati e che rimanga un po' della salsetta.

Vanno serviti caldissimi.

## Pancini di pollo di nonna Anna

Per pancini intendiamo i durelli, cioè lo stomaco del pollo, è una carne dalla consistenza particolare e dal sapore non forte, in Sardegna viene cucinato con una ricetta molto simile alla cacciatora. Io personalmente non amo le interiora, ma devo dire che questo piatto mi ha subito conquistata...e per questo e per moltissimi altri motivi devo ringraziare la mia fantastica e inimitabile nonna Anna...ti voglio bene nonna!!!!

### INGREDIENTI:

500/600g di durelli di pollo  
1 cipolla  
olive saporite  
capperi  
prezzemolo  
aceto bianco o di mele

### CUCINIAMO:

Lavate bene i durelli di pollo, metteteli nella pentola a pressione e fateli saltare a fiamma alta con un poco di olio. Aggiungete la cipolla tagliata finemente e una consistente quantità di prezzemolo tritato. A questo punto unite una buona manciata di olive e di capperi e versate nella pentola ½ bicchiere di acqua e ½ bicchiere di aceto. Chiudete la pentola a pressione, quando inizia a fischiare abbassate la fiamma e fate cuocere per 40/50 minuti. Vi ritroverete tra le fauci un piatto esclusivamente saporito!

# Contorni

## Melanzane in agrodolce

Le mie lontane (e nemmeno troppo) origini siciliane mi hanno fatto crescere con una passione sfrenata per quel meraviglioso ortaggio che sono le MELANZANE. Oggi vi propongo una ricettina facile e veloce che vi permette di gustarle con un sapore unico e davvero superlativo. Aspetto di sapere se avete gradito!!!

### INGREDIENTI:

500g di melanzane  
50g di zucchero  
1/2 bicchiere di aceto  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a dadini di media grandezza.  
Cuocetele con un poco di olio e, a cottura quasi ultimata, salate, zuccherate e bagnate con l'aceto.  
Mescolate bene con un cucchiaio di legno e lasciate sul fuoco ancora alcuni minuti. Servitele fredde.

## Fantasia di verdure al forno

Oggi voglio condividere con voi la ricetta di un contorno semplice, gustoso e ricco! Una fantasia di verdure davvero magica!!!

### INGREDIENTI:

1 kg di patate  
4/5 cipolle bianche  
6/7 pomodori rossi  
parmigiano o grana  
pangrattato  
olio  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Prendete una teglia da forno, foderatela con le patate tagliate a fette spesse 1 cm circa. Coprite le patate con le fette di cipolla bianca. Spolverizzate tutto con il pane e grana grattati, regolatevi con il sale a seconda dei vostri gusti. Coprite tutto con i pomodori rossi tagliati a metà con la pelle rivolta verso l'alto. Condite con abbondante olio. Versate nel tegame tanta acqua da coprire quasi lo strato di cipolle. Mettete in forno ben caldo, quando l'acqua si sarà asciugata, le patate e cipolle saranno cotte, aspettate che i pomodori assumano un colorito dorato e servite il vostro piatto caldo. Aspetto di sapere se visono piaciute!!!

## Gratin di champignon

Ho messo questa ricetta nella sezione dei contorni, ma sappiate che questo piatto è adattissimo anche a prendere posto tra gli antipasti, in quest'ultimo caso potete sia cucinarlo in una teglia unica, come indicato nella ricetta, oppure potete utilizzare delle piccole formine di alluminio per sfornare delle piccole tortine.

### INGREDIENTI:

400/500g di funghi champignon  
olio extra d'oliva  
pangrattato  
parmigiano grattugiato  
sale  
pepe

### CUCINIAMO:

Pulite i funghi con un panno umido, tagliateli a fette e disponeteli in una pirofila. Salate, pepate e poi distribuiteci sopra uno strato omogeneo di pangrattato. Irrorate i funghi con l'olio e spolverizzateci con il parmigiano grattugiato. Cuocete in forno per circa 25 minuti, finché non si formerà una crosticina dorata e servite ben caldi.

## Patate sabbiose

Il nome di questo piatto potrebbe non farvi una magnifica impressione, ma dopo che le avrete assaggiate vi assicuro che il gusto è unico e il nome in questione è quanto mai azzeccato!

### INGREDIENTI:

1 kg di patate  
2 spicchi di aglio (o meglio aglio in polvere)  
olio  
pangrattato  
salvia  
rosmarino  
sale

### CUCINIAMO:

Tagliate a cubetti le patate, tuffate in acqua bollente per 5/6 minuti e scolate. Versatele in una teglia da forno, condite con aglio, sale, salvia e rosmarino tritati (o secchi già in barattolo). Coprite con un velo di pangrattato e irrorate con l'olio. Girate per condire in modo omogeneo. Infornate in forno già caldo a 200° per 30/35 minuti, o comunque finché non si saranno ben dorate,

## Polpettoncino di melanzane

### INGREDIENTI:

1 kg di melanzane  
½ kg di patate  
1 cipolla  
2 uova  
formaggio grattugiato  
pangrattato  
maggiorana o origano  
olio  
sale

### CUCINIAMO:

Fate appassire la cipolla in una padella con l'olio e poi versateci le melanzane tagliate a cubetti, fatele saltare in padella finché non si sarà, approssimativamente, dimezzato il volume iniziale. A questo punto passatele per farne una specie di purea. Lessate le patate e, anche in questo caso, fatene una purea. Unite i due preparati e condite con le uova, il formaggio grattugiato, il sale e la maggiorana (o origano). Amalgamate bene e versate in una teglia da forno dopo averla unta e cosparsa di pangrattato. Ricoprite la superficie con un velo di pangrattato e un filo di olio. Cuocete in forno già caldo a 180° per 25/30 minuti o comunque finché non si sarà dorata bene la superficie (eventualmente gli ultimi 5 minuti aiutatevi con il grill per far formare la crosticina). Servite tiepido.

## Insalata di melanzane

### INGREDIENTI:

½ kg di melanzane  
Aceto bianco  
Aglio  
Olio extra vergine  
Sale  
Pepe  
Mentuccia  
Origano

### CUCINIAMO:

Pulite le melanzane, tagliatele a filetti e lessatele per pochi minuti in acqua salata mischiata ad un bicchiere di aceto. Falle sgocciolare bene e condiscile con aglio, olio, origano, mentuccia e pepe. Ottime per accompagnare carni bollite, insalata di pollo e pollo arrosto.

Dolci

## Biscottini alle mele

### INGREDIENTI:

200g farina  
80g burro morbido (o ½ bicchiere di olio)  
100g scarsi di zucchero  
2 mele non troppo grandi  
1 uovo  
½ bustina lievito in polvere per dolci  
cannella  
vanillina  
½ limone  
1 pizzico sale  
zucchero a velo per decorare

### CUCINIAMO:

Prima di preparare la pasta tagliate le mele a pezzettini piccoli, metteteli in una terrina, cospargeteli con il succo di limone, un pò di cannella, una cucchiata di zucchero a velo e mescolate. Lasciate macerare e intanto preparate la pasta.

Mettete in una terrina un pò capiente la farina, lo zucchero, il lievito e la vanillina in polvere. Aggiungete le mele, il burro ammorbidito (olio), l'uovo, il pizzico di sale e la scorza del limone. Mescolate aiutandovi con un cucchiaio di legno e amalgamate bene, se necessario usate le mani dopo averle infarinate (così non si appiccicheranno). Lavorate fino a formare una palla da riporre in frigo per 1/2 oretta avvolta da pellicola trasparente. Una volta tolta dal frigo prelevate un pò di impasto e formate delle palline. Disponete le palline su una teglia grande rivestita di carta da forno. Infornare in forno caldo per circa 15 minuti a 180° C (comunque finché i biscotti non diventano belli gonfi e dorati). Il tempo dipende molto dal forno. Dopo averli tolti dal forno, se vi piace, potete cospargerli di zucchero a velo. Resteranno croccanti fuori con un ripieno di mele davvero molto profumato.



## Tortine dello gnomo

Direttamente dalla foresta incantata Idaula ecco a voi il dolce dello gnomo. Da oggi chef onorario della presente rubrica...prendete esempio ragazzi...presto potrete essere nominati anche voi chef onorari...!!!

### INGREDIENTI:

250 g. di farina  
200 g. di ricotta  
100 ml. di succo di arancia rossa  
2 uova  
100 g. di zucchero  
1 bustina di lievito  
la buccia grattata di 1 arancia

### PER LA GLASSA:

50 g. di zucchero  
50 ml. di succo di arancia rossa

### CUCINIAMO:

Sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete la ricotta e mescolate. Grattatevi la buccia dell'arancia. Amalgamate la farina e il lievito; infine diluite con il succo di arancia rossa. Versate il composto negli stampini da muffins, imburrrati ed infarinati, ricordandovi di riempire gli stampini poco oltre la metà. Cuocete a 180° per 25-30 minuti. Queste dosi bastano per creare circa 8 tortine.

Per la glassa: fate bollire il succo con lo zucchero per 3-4 minuti, lasciate intiepidire e spennellatevi la superficie dei muffins, che rimarranno lucidissimi. Se vi gusta cospargete appena di zucchero a velo. Ricordate, se non avete a disposizione le arance rosse sono perfette anche quelle normali.

## Torta di mele e noci

E oggi vi propongo una variante della classica torta di mele...un aggiunta gustosa che non varia, però, la semplicità di preparazione della nostra opera d'arte...

### INGREDIENTI:

300 gr di farina  
100 gr di zucchero  
una bustina di lievito  
un cucchiaio di olio  
2 bicchieri di latte  
20 noci (circa 100 gr)  
1-2 mele tagliate a tocchetti  
gocce di cioccolato (a piacere si possono sostituire con uvetta)  
un cucchiaio di cannella

### CUCINIAMO:

Per assicurarvi della semplicità di preparazione questo splendido dolce vi basta leggere come si prepara...mescolate insieme tutti gli ingredienti, amalgamando bene per evitare che si formino grumi. Infornate a 180° per 45 minuti! Buon appetito!!!

## Crostata di ricotta e cioccolato

Per questa fantastica ricetta dobbiamo, e ripeto dobbiamo, ringraziare lo zio Piero, uno dei pochi uomini davvero grandi nella preparazione di gustosissimi dolci! Provatela, è davvero fantastica!!!

### INGREDIENTI:

1 confezione di pasta frolla  
400g di ricotta freschissima  
1 bicchiere di latte  
150g di cioccolato fondente  
50g di zucchero  
cannella

### CUCINIAMO:

Preparate la pasta frolla oppure usate quella già pronta.

Dividete in due parti uguali la ricotta e mettetela in due ciotole. In una lavorate la ricotta e il cioccolato che avrete fuso poco prima, aggiungete mezzo bicchiere di latte e amalgamate bene il tutto. L'operazione di incorporazione del cioccolato con la ricotta deve essere veloce in modo da non far addensare il cioccolato. Nella seconda ciotola invece sciogliete la ricotta con il restante latte, aggiungendo il rum e lo zucchero.

Amalgamate bene.

Ricoprite ora il fondo di una teglia precedentemente unto, o ricoperto con carta da forno, con la pasta frolla e iniziate a mettere la ricotta al cioccolato, lisciate bene la superficie e mettete la ricotta al rum e spolverizzate con un po' di cannella.

Informate a forno già caldo a 185 gradi per circa 1 ora, fino a quando la pasta non diventa dorata.

## Spuma di ricotta e cannella

E oggi....ancora una ricetta di facile esecuzione, ma come tutte le nostre ricette....di spettacolare risultati...Ricorda le antiche merende pomeridiane delle famiglie romane. Per i più piccini era fatta con il cacao senza liquore; per i grandi si sostituiva il cacao con la cannella e si aggiungeva il liquore Alkermes (tradizionalissimo nelle ricette di pasticceria a Roma).

### INGREDIENTI:

500 g di ricotta  
1 bustina di cannella in polvere  
1 cucchiaino di miele grezzo (o zucchero)  
1 bicchierino di liquore Alkermes

### CUCINIAMO:

Passate al setaccio la ricotta, versatela in una terrina e aggiungete la cannella e il miele, lavorate il composto con una frusta e per ultimo versate l'Alkermes continuando a lavorare bene fino a completo assorbimento. Versate il composto in quattro vaschette da macedonia. Guarnite con qualche fogliolina di menta fresca e lingue di gatto o altri piccoli biscottini di pastafrolla.

## Yogurt fatto in casa

Oggi voglio proporvi una ricetta un po' particolare...io adoro inventare...creare...e questo mio curiosare mi ha portato a trovare il modo per produrre in casa nientemeno che...lo yogurt...!!! Se amate sperimentare allora sono davvero felice di condividere con voi questa chicca....Come sapete lo yogurt ha i fermenti lattici vivi e cioè dei batteri del tipo di quelli presenti nella flora batterica del nostro intestino e che servono proprio per far funzionare l'intestino per bene.

Beh, questi utilissimi animaletti si chiamano tipo "Lactobacillus bulgaricus" o "Streptococcus thermophilus" etc.

Per produrre in casa il nostro yogurt possiamo comprare i fermenti lattici vivi in farmacia oppure li estraiamo direttamente da uno yogurt naturale, più fresco possibile, e senza conservanti.

Ecco a voi....create e fatemi sapere...!!!

### INGREDIENTI:

½ litro di latte fresco intero o parzialmente scremato

1 e ½ vasetto di yogurt naturale bianco (o i fermenti lattici vivi)

### CUCINIAMO:

Per questa ricetta abbiamo bisogno di: una pentola per il bagnomaria, un recipiente per scaldare il latte, un recipiente di plastica con coperchio e con diametro più stretto della pentola, un colino con manico, un altro recipiente di plastica però piccolo.

Mettete in una pentola dal fondo spesso tutto il latte. Portate il latte a 40/42 gradi, se non abbiamo il termometro teniamo conto che 40 gradi è caldo ma se ci infiliamo un dito non dobbiamo arrivare a scottarci. Appena il latte si trova sui 40 gradi, versate lo yogurt mescolando bene.

Ora riempiate la pentola con acqua calda, mettete il latte nel recipiente di plastica e dovrete riuscire a tenere a 35-40 gradi il latte per 6 ore; per fare cio' puoi controllare ogni 20 minuti con un termometro o con... un dito la temperatura dell'acqua e se si sta' freddando accendere il fornello per scaldarla un po'. Dopo queste ore il composto si addensa. Se volete dello yogurt ancora più denso, mettetelo dentro un telo di stoffa naturale per filtrarlo: quanto più lo facciamo filtrare tanto più risulterà denso.

Ora potete finalmente mangiarvi un fantastico yogurt fai-da-te. Lo volete con la frutta? Bene. Frullate, ad esempio, un pezzetto di banana (per la quantità che abbiamo fatto va bene) e una volta ridotta in crema aggiungetela al vostro yogurt. Se avete intenzione di fare dell'altro yogurt, conservatene un poco per ripetere l'operazione.

## Biscotti dell'ortolano

### INGREDIENTI:

150 gr. di patate lessate e passate

150 gr. di farina (va bene anche integrale)

100 gr. di burro ammorbidito o poco meno di ½ bicchiere di olio

30 gr. di zucchero

una tazza di latte

per guarnire - zucchero in granella

### CUCINIAMO:

Dato che la lavorazione è molto veloce, prima di iniziare, accendete il forno a 175 gradi circa.

Versate sulla spianatoia tutti gli ingredienti e lavorateli fino ad ottenere un impasto consistente ed omogeneo.

Stendete il composto formando una sfoglia spessa circa un centimetro. Se avete degli stampini utilizzateli per dare una forma ai biscotti, altrimenti potete utilizzare benissimo un bicchiere.

Spennellate le formine ottenute con il latte e guarnitele con lo zucchero granellato.

Foderate un tegame con carta da forno e mettete a cuocere per 15 - 20 minuti finché i biscotti non saranno dorati.

## Crostata alla frutta secca

E' arrivato l'autunno con i suoi caratteristici colori e le temperature freddine...e allora partiamo dalla cucina per goderci tutti i buoni sapori che questa stagione ci può donare...

### INGREDIENTI:

350g di pasta frolla (o 1 confezione già pronta)  
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)  
frutta secca (noci, mandorle, nocciole, arachidi)

### 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 prendete un poco di crema 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 la crema comincia ad addensarsi, abbassate la fiamma al minimo e aggiungete le scorzette di limone o la stecca di vaniglia.

Quando vi accorgete che sta per bollire spegnete, coprite bene, lasciate insaporire qualche minuto ed eliminate il limone (vaniglia).

Stendete la pasta frolla con il matterello 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 20/25 minuti. Toglietela dal forno e metteteci sopra la frutta secca. Quindi rimettete in forno per altri 20 minuti circa.

Fate freddare prima di servirla. Di solito in questo tipo di crostata è buona norma stendere un velo di gelatina che dona al nostro dolce un aspetto omogeneo e lucido. Se, però, la gelatina non fa per voi, nessuno si lamenterà se non ce la metterete!!!!

## Torta di pane con le fragole

Il pane...un ingrediente che tutti abbiamo in casa...quante volte ci capita di comprarne troppo e di buttarlo nel secchio perchè duro....Ecco allora che ci inventiamo un modo per creare con questo ingrediente povero un dessert semplice e ghiotto....

### INGREDIENTI:

180g di pane secco  
4,5 dl di latte  
30g di zucchero (pref. di canna)  
1 albume  
1 mela e mezza  
1 bustina di vaniglina  
1 limone  
10 fragole  
zucchero a velo  
foglie di menta

### CUCINIAMO:

Tagliate il pane in pezzi molto piccoli e metteteli in una ciotola con il latte molto caldo (portato quasi ad ebollizione), lasciatelo ammorbidire per circa mezz'ora e poi frullatelo fino ad ottenere un composto omogeneo.

Unite l'albume, la mela tagliata a fettine sottili, la vaniglina, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata.

Mescolate bene e versate il composto in una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete in forno già caldo a 160° per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare la torta, spolverizzatela con lo zucchero a velo e poi decorate la superficie con le fragole tagliate a fettine sottili e le foglie di menta.

## Muffin alla mela

Un'altra fantastica ricetta nata e sperimentata dalle mani del mio chef preferito, Angelo. Provatela e...acquolina in bocca!!!

### INGREDIENTI:

16 g di lievito vanigliato  
3 mele  
370 g di farina  
2 uova  
170 ml di latte  
160 g di olio (quasi un bicchiere)  
45 g di zucchero  
cannella

### CUCINIAMO:

Sbucciate le mele e tagliatele a tocchetti piccoli. Riscaldare il forno a 200 gradi, ungete gli stampi da muffins con un po' di olio e infarinateli. In una ciotola unite la farina, la bustina di lievito vanigliato, 2 cucchiaini di cannella in polvere e lo zucchero e l'olio. In un piatto fondo mescolate le uova e il latte con una frusta. Versate tutto nella ciotola con la farina, unite anche le mele e mischiate tutti gli ingredienti con un cucchiaio di legno. Versate l'impasto negli stampini e mettete in forno per 20 minuti finché, infilando uno stecchino ne uscirà asciutto.

## Crostata di ricotta all'arancia

### INGREDIENTI:

500g di ricotta  
succo 1 arancia  
1 uovo  
150g di zucchero  
cannella  
1 cucchiaio liquore arancia (contreaux)  
buccia arancia (poca marmellata arancia)

### CUCINIAMO:

Stendete la pasta frolla. Create il ripieno mischiando bene tutti gli ingredienti e versatelo sopra la frolla. Cuocere in forno caldo a circa 180° - 190° per 45 – 50 minuti, fino a quando la pasta risulterà dorata e il ripieno avrà formato una crosticina croccante.

## Dessert di ricotta alle arance

Un dessert di una semplicità disarmante da di grande effetto, soprattutto se decorato con bucce di arancia tagliate a julienne.

### INGREDIENTI:

300 gr di ricotta fresca (preferibilmente di capra)  
3 arance piuttosto grosse  
30 gr di uvetta passa  
cannella

### CUCINIAMO:

Frullate la scorza di un'arancia con il succo di ambedue le arance, la cannella e l'uvetta precedentemente lavata e lasciata rinvenire per almeno un quarto d'ora in acqua tiepida. Frullate a parte la ricotta con un altro pizzico di cannella e servite infine in coppette, versandoci sopra il succo d'arancia frullato.

## Muffin ai mirtilli

Dopo le "Tortine dello gnomo" lo chef Angelo si è voluto cimentare nella creazione di splendidi muffin ai frutti di bosco, e siccome la prova ha dato ottimi risultati non potevo non offrirvi la miracolosa ricetta. Grande il nostro chef preferito!!!

### INGREDIENTI:

2 tazze di farina (ho usato come misuratore il barattolo dello yogurt)

2 cucchiaini da tè di lievito vanigliato

1/2 cucchiaino di sale

1 uovo

1 tazza di yogurt bianco

3/4 cucchiaino di bicarbonato

1/3 tazza di olio vegetale

1/2 tazza di zucchero

1 bustina di vanillina

1 tazza di mirtilli o frutti di bosco misti

### CUCINIAMO:

Mettete lo yogurt in una tazza insieme al bicarbonato, mischiate bene e lasciatelo riposare, lo vedrete gonfiarsi a neve.

In un contenitore mettete un uovo, sbattetelo e aggiungete l'olio. Mescolate bene e aggiungete lo zucchero e la vaniglia, mescolate e aggiungete la farina unita al lievito ed al sale e lo yogurt che nel frattempo è montato. Mescolate bene e aggiungete i mirtilli, mettete in forno a 180° per 20-25 minuti. Ricordatevi di riempire i contenitori per i muffin solo a metà....altrimenti quando l'impasto va a lievitare vi esce di fuori.

Tutti i diritti sono riservati.

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