

Ricette per 4-6 pax

## Lieviti, lievitini...pane, panini

### Biga o poolish o pasta madre

#### Ingredienti pasta madre liquida con fermentazione lunga:

farina rinforzata (W 200-400) g 100, acqua naturale g 100

#### **Procedimento**

Primo step: realizzazione impasto e fermentazione di 48h in luogo tiepido e riparato. Si consiglia di farlo fermentare in un vaso di vetro da almeno 500 g.

Secondo step: rinfresco con 50 g di farina + 50 g di acqua. Fermentazione di altre 48h.

Terzo step: rinfresco con 50 g di farina + 50 g di acqua. Fermentazione di almeno 4-5h. Primo utilizzo.

#### **Conservazione:**

- essiccazione con aggiunta di circa 100- 150 g di farina ogni 100 g di pasta madre, poi surgelazione
- successivo scongelamento in frigorifero, solo dopo a temperatura ambiente
- ammollo in acqua a temperatura ambiente e rinfreschi ravvicinati (1 ogni 48h come descritto sopra)

**NOTA BENE:** kg 1 di farina 200 g di pasta madre (20%)

#### Ingredienti biga (preimpasto asciutto con fermentazione da 16 a 48 h):

farina rinforzata (W > 300) kg 1, acqua ml 440, lievito di birra g 10

#### Ingredienti poolish (preimpasto liquido):

farina rinforzata (W 200) kg 1, acqua l 1, lievito di birra 2,5% (2 h) - 1,5% (da 4 a 5 h) del peso della farina e a seconda del tempo di fermentazione

**NOTA BENE:** IL LIEVITO DI BIRRA VA REIDRATATO IN ACQUA.

### Panini alle noci (pasta madre)

**Ingredienti:** pasta madre g 100, farina bianca 00 g 500, acqua ml 250, malto d'orzo g 10, noci sgusciate e pelate g 75, olio evo g 50, sale fino g 10.

**Procedimento** Primo step: reidratare la pasta madre nell'acqua. Setacciare la farina.

Tritare grossolanamente le noci. Su una spianatoia o in una planetaria con gancio, miscelare la farina, il malto, la pasta madre reidratata e l'acqua.

Iniziare a impastare e in secondo momento aggiungere il trito di noci, l'olio e il sale. Impastare fino a ottenere una bella palla con le noci distribuite in modo uniforme. Sistemare l'impasto in una ciotola. Ungere leggermente la superficie, coprire con pellicola per alimenti o strofinaccio umido e far riposare 30 minuti.

Secondo step: dividere l'impasto in 8 parti e realizzare i panini. Sistemarli su una teglia fonda, foderata con carta forno e ungerli leggermente in superficie. Coprirli con pellicola per alimenti e far riposare altri 30 minuti.

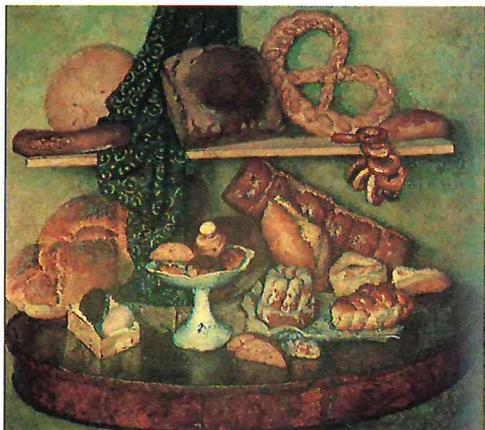
Terzo Step: infornare a 200°C per circa 30 minuti.

Servizio: mousse di formaggio.



*Ricette per 4-6 pax*

## **Lieviti, lievitini...pane, panini**



### **Pane comune con variante al curry (biga)**

**Ingredienti:** biga per g 225 di farina, farina bianca (W 200) g 275, acqua ml 150, lievito di birra g 5, olio di oliva g 20, curry in polvere g 10, sale fino g 5

**Procedimento** Primo step: biga 45 % farina della ricetta + 100 ml acqua + 3 g lievito di birra (prima fermentazione dalle 16 alle 48 h)

Secondo step: in una ciotola disporre la farina, il lievito reidratato e l'acqua, il curry, l'olio e in ultimo il sale fino.

Iniziare a impastare e dopo pochi minuti aggiungere la biga. Impastare energicamente per circa 15 minuti. Sistemare l'impasto in una ciotola, incidere leggermente la superficie formando una "X", coprire con pellicola per alimenti e procedere con seconda lievitazione di 1h 30.

Terzo step: dividere l'impasto in 3 parti e sagomare l'impasto della forma desiderata. Disporre le pagnotte ottenute in una teglia foderata con carta forno e cuocere a 200°C fino a completa doratura (40-45 minuti circa)

Servizio: senza curry con salumi, con curry pollo al cocco

### **Baguette con variante alle olive nere (poolish)**

**Ingredienti:** poolish per g 500 di farina, farina bianca (W200) g 500, acqua ml 125, lievito di birra g 10, zucchero di canna g 10, olive nere denocciolate e tritate g 50, sale fino g 10

#### **Procedimento**

Primo step: preparare il poolish e procedere con la fermentazione.

Secondo step: miscelare la farina con il lievito reidratato in acqua e lo zucchero. Iniziare ad impastare e aggiungere il poolish, il trito di olive e il sale fino.

Impastare a lungo (10-15 minuti). Sistemare l'impasto in una ciotola, coperta con pellicola per alimenti e procedere con la prima puntatura di 1h.

Terzo step: Dividere il composto in sei parti e realizzare dei filoncini corti.

Farli riposare, ben coperti, in teglia fonda foderata con carta forno per 15 minuti.

Allungarli fino a raggiungere la lunghezza di circa 40 cm.

Fare la seconda puntatura di 30 minuti.

Realizzare 5 incisioni oblique sulla superficie dei filoni.

Procedere con altra lievitazione di 20 minuti. Infornare a

210°C per 20 minuti. Proseguire per altri 5 minuti e

terminare la cottura sulle griglie senza teglia.

**La lezione di stasera è un mix di esperienza personale e informazioni tratte da:**

**"Pasta madre. Tutto ciò che devi sapere per produrla, conservarla e utilizzarla al meglio".**

**Roberta Ferraris- Terre di mezzo editore**



Ricette per 4-6 pax



### 1- Insalata di lenticchie e avocado

### 2- Misto di borlotti e cannellini con arance

**Ingredienti 1:** cipolla rossa g 50, avocado n. 1, lenticchie in scatola g 250, lime n. 2, prezzemolo fresco tritato q.b., sale fino q.b., pepe nero q.b., succo di lime n.1, olio evo g. 50

**Procedimento 1:** lavare cipolla e avocado. Pelare la cipolla e affettarla finemente. Pelare l'avocado e tagliarlo a cubetti. Lavare il lime e pelarlo a vivo. Tagliarlo piccole lamelle. Lavare, asciugare bene e tritare il prezzemolo. Colare le lenticchie. Preparare la citronette con il succo di lime. In una ciotola disporre tutti gli ingredienti e condire.

**Ingredienti 2:** erba cipollina q.b., sedano verde g 200, arance Navel n. 1, arance sanguinella n.1, borlotti in scatola g 125, cannellini g 125, succo d'arancia n. 1, olio evo g 50, sale fino q.b., pepe nero q.b.

**Procedimento 2:** lavare e pulire il sedano. Tagliarlo a lamelle sottili. Lavare e pelare a vivo le arance. Tagliarle in quarti e a seguire in piccoli pezzi. Colare i fagioli. Lavare e cisellare l'erba cipollina. Preparare la salsa all'arancia. Disporre tutti gli ingredienti in una ciotola e servire.



### Tagliatelle ai fagioli dell'occhio

**Ingredienti:** pasta fresca all'uovo per g 250 farina, aglio n. 1 spicchio, cipolla bionda g 200, sedano verde g 150, carota g 200, olio di oliva g 60, fondo vegetale ml 300, fagioli dell'occhio secchi g 125 (*ammollare il giorno prima*)

**Procedimento:** cuocere i fagioli dell'occhio in pentola a pressione o lessarli. Aromatizzare l'acqua di cottura con 1 spicchio di aglio, un rametto di rosmarino e alloro. Preparare la pasta fresca all'uovo. Farla riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo lavare, pulire e tritare la cipolla, tagliare a lamelle il sedano e la carota.

Rosolare e coprire con il fondo. Cuocere per circa 10 minuti.

Quando le verdure saranno tenere frullarle.

Tirare le sfoglie di pasta e realizzare il formato desiderato (tagliatelle o anche le reginette).

Cuocere la pasta in acqua bollente salata per un paio di minuti.

Condire con la salsa e i fagioli dell'occhio ben colati.

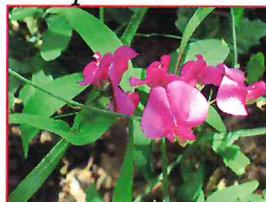
Decorare con aghi di rosmarino.

*N.B. per la pasta fresca all'uovo: 1 uovo ogni 100 g di farina*



**Guadagnare Salute a Podenzano - Serate di "Cucina Insieme" 2016/17**  
**Ricette 02 novembre 2016**

Ricette per 4-6 pax



**Polpette di ceci\* e piselli^ con carpaccio di barbabietola e nocciole**

**Ingredienti\*:** cipolla bionda g 100, ceci in scatola g 250 sgocciolati, farina di riso g 50, rosmarino fresco tritato q.b., sale fino q.b., pepe nero q.b., semi di chia q.b.

**Ingredienti^:** porro g 100, piselli in scatola g 250 sgocciolati, patate g 50, farina di riso g 50, sale fino q.b., pepe q.b., semi di sesamo q.b.

**Contorno:** barbabietola fresca g 500, nocciole sgusciate g 40, succo di limone ml 150, sale fino q.b., pepe bianco q.b.

**Procedimento polpette\*^:** lavare, pulire e tagliare a pezzi le patate. Cuocerle a vapore per 10-15 minuti. Colare i ceci e i piselli separatamente. Lavare, asciugare e tritare il rosmarino. In una pentola con acqua bollente scaldare i ceci per qualche minuto. Eseguire la stessa operazione con i piselli. Frullare i ceci con poca acqua di cottura (se necessario). Il composto deve risultare omogeneo e non troppo denso.

Procedere allo stesso modo con i piselli.

Lavorare i ceci ancora tiepidi con la farina di riso, sale, pepe e il trito di rosmarino. Farlo raffreddare. Schiacciare le patate e lavorarle con il composto di piselli, farina, sale e pepe. Farlo raffreddare. A questo punto, realizzare delle polpette di 1 cm di altezza. È necessario sagomarle più o meno della stessa misura.

Preriscaldare il forno a 180°C. Disporre le polpette in teglia foderata con carta forno: quelle di ceci cosparse con i semi di chia mentre quelle di piselli con i semi di sesamo. Infornare per 10 minuti.

Servire con il carpaccio di barbabietola.

**Procedimento carpaccio:** pelare le barbabietole e affettarle finemente.

Disporle leggermente sovrapposte in una pirofila pirex o in una ciotola.

Irrorare con succo di limone. Marinare in frigorifero per circa 1 h. Tostare le nocciole a 190°C per 3-4 minuti. Eliminare la pellicina. Tritarle grossolanamente.

Eliminare il liquido in eccesso dalle barbabietole affettate.

Condire con sale, pepe, olio evo, trito di nocciole e servire.



**Tortelli di fagioli rossi**



**Ingredienti:** pasta frolla ordinaria per g 250 di farina, fagioli rossi secchi g 150 (ammollare il giorno prima), zucchero di canna fine g. 75, rum n. 2 cucchiari

**Procedimento:** cuocere i fagioli ammollati in pentola a pressione o lessarli. Quando sono cotti, passarli al passavergine o frullarli con poca acqua di cottura (se necessario). Farli raffreddare e lavorarli con rum e zucchero di canna. Preparare la pasta frolla e farla riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendere la pasta con la sfogliatrice o con il mattarello. Realizzare dei dischi larghi 5 -6 cm. Farcirli e cuocerli in forno a 180°C per 15-20 minuti. Servire con una spolveratina di zucchero a velo e un buon bicchiere di vino bianco dolce.

*N.B. pasta frolla ordinaria: farina g 500, burro g 250, zucchero g 250, uova intere n. 2, tuorli n. 1, vanillina q.b., scorza di limone grattugiata ½.*

Ricette per 4-6 pax

## Lo scarto prezioso

### Cappuccino di Buccia di Zucca\*



Campo di Zucche - Winslow Homer



Zucca - Giovanna Garzoni

Ingredienti: olio evo g 80, porro g 100, buccia di zucca g 250, farina di riso g 25, sale fino q.b., pepe nero q.b., fondo vegetale ml 250, semi di zucca q.b., paprika forte q.b., panna fresca ml 150

Procedimento: pulire la zucca tenendo buccia e semi. Lavare e affettare finemente il porro. Pulire bene i semi e farli asciugare in forno a 100°C per 15 minuti. Insaporirli con la paprika. Proseguire la cottura fino a quando non saranno croccanti. In una casseruola scaldare l'olio, far appassire il porro, aggiungere la farina di riso e la buccia di zucca tagliata in pezzi più piccoli (potrà essere cruda o anche già cotta).

Coprire con il fondo vegetale e cuocere per circa 15-20 minuti. A metà cottura aggiungere sale e pepe.

Frullare la buccia. In una bowl, montare la panna.

Disporre in un bicchiere o in una tazza trasparente la crema e decorare con panna e semi tostati.

Suggerimento: per decorare è possibile aggiungere anche un'erba aromatica.

## Sformatino di Foglie di Cavolfiore con Chips di Buccia



Natura Morta con Patate - Van Gogh



Natura Morta con Carote - Giovanni Segantini

Ingredienti: uova n. 2, besciamella per ml 250 di latte, torsolo e foglie di cavolfiore g 300\*, Grana Padano grattugiato g 30, sale fino q.b., pepe bianco q.b., mix di bucce (patate, carote, barbabietola) g 250, olio di arachide ml 300

Procedimento: preparare la besciamella. Pulire il cavolfiore e tenere da parte torsolo e foglie. Rifilare ove necessario, lavare e tagliare a pezzi. In una casseruola con acqua bollente, lessare foglie (5 minuti) e torsolo (12 minuti). Colare e far raffreddare. Lavorare la besciamella con gli avanzi del cavolfiore, il Grana grattugiato, 2 tuorli, sale e pepe. Montare a neve ben ferma gli albumi. Aggiungerli al composto, avendo cura di non smontarli. Disporre il composto negli stampini leggermente imburrati e infarinati. Infornare a 170°C per 40 minuti. Quando saranno pronti (devono risultare asciutti all'interno), estrarli dal forno e farli intiepidire. Servirli con chips di bucce.

Procedimento chips: lavare bene con bicarbonato carote, patate e barbabietola eliminando tracce sabbiose e di terriccio. Saranno necessari più lavaggi. Asciugare bene e pelare. Scaldare l'olio e quando le bucce saranno ben asciutte friggerle\*\*. Salarle leggermente e servirle come accompagnamento dello sformatino. \*Suggerimento: si possono usare gli scarti di altri ortaggi a foglia

(cavolo, verza, radicchio, biette, cicoria)

\*\*Suggerimento: si possono passare in semola o farina di riso per un risultato più croccante.

Ricette per 4-6 pax

## Lo scarto prezioso

### Lasagne di Porro



Natura Morta con Porri - Luigi Volpi



Natura Morta con Porri Formaggio e Mele - Carl Eduard Schuch

Ingredienti: salsa pomodoro ml 300, besciamella per ml 500 di latte,  
Grana Padano grattugiato g 80, **scarti del porro g 200**

Procedimento: pulire il porro, avendo cura di non rompere le parti più esterne e le carnosità della parte alta. Lavarle accuratamente, colarle e asciugarle bene. In una casseruola portare a bollore l'acqua per lessarle. Nel frattempo preparare la salsa pomodoro e la besciamella. Quando l'acqua bolle, lessare le "foglie" del porro per 3 minuti. Colarle e asciugarle bene. In una pirofila leggermente unta, iniziare a stratificare "foglie" del porro, salse e formaggio, come si farebbe con la classica lasagna. Infornare a 190°C per 20 minuti. Servire in piatto piano.

### Muffin di recupero centrifuga (per 10-12 pezzi)



Natura morta con frutta e verdura,  
con Cristo a Emmaus sullo sfondo  
Floris Van Schooten 1651



Fruttivendola al Mercato Beuckelaer 1550

Ingredienti: burro g 100, zucchero di canna g 150, uova medie n. 1, farina bianca macinata a pietra g 300,  
**scarto di centrifuga g 150 (mele, pere, carote, zenzero)**, bicarbonato di sodio n. 1 cucchiaino da caffè,  
sale fino q.b., yogurt bianco naturale n. 2 vasetti

Procedimento: miscelare gli ingredienti secchi in una ciotola (farina, bicarbonato, sale), gli umidi in un'altra ciotola (burro ammorbidito, zucchero, uova, yogurt e scarto) e poi unirli, mescolando sempre con un cucchiaino (no frusta). In una teglia disporre i pirottini e riempirli per 2/3\*.  
Infornare a 180°C per 15 minuti. Raffreddare e decorare con zucchero a velo.

Servire con un bel bicchiere di centrifugato.

\*Volendo si può usare uno stampo in silicone. Negli spazi vuoti si inseriscono i pirottini e successivamente il composto. Sistemare lo stampo in una teglia e infornare.

*Ricette per 4-6 pax*

## **Le Crostate della Nonna**

### **La RIPIENA (Amaretti, Alchermes, Confettura)**

**Ingredienti:** pasta frolla ordinaria g 500, amaretti g 200, alchermes ml 200, confettura di susine g 250

**Procedimento:** preparare la pasta frolla. In una ciotola lavorare farina, vaniglia, burro ammorbidito e zucchero, in un secondo momento aggiungere le uova e impastare velocemente. Riporre l'impasto in frigorifero per 30 minuti. Su una spianatoia dividere l'impasto in due parti. Stendere la pasta formando due cerchi uno più grande (base) e uno più piccolo (copertura). Foderare una tortiera con il primo disco. Bucherellarlo sul fondo. Aggiungere la confettura e distribuirla equamente su tutta la superficie. A questo punto in una ciotola versare l'alchermes. Inzuppare leggermente gli amaretti. Disporli sulla marmellata in modo uniforme. Coprire con il secondo disco di pasta. Sigillare bene i bordi. Infornare a 180 °C per 35 minuti circa. Raffreddare e servire.

### **La GOLOSA (Cioccolato + Pere + Confettura)**

**Ingredienti:** pasta frolla al cioccolato g 300, pere da cuocere tipo lauro o martin sec n. 4, marmellata ai frutti di bosco g 250

**Procedimento:** preparare la pasta frolla come nella ricetta precedente, avendo cura di sostituire 15 g di farina con 15 g di cacao amaro in polvere. Mentre la pasta riposa in frigorifero, lavare le pere, pelarle e privarle del torsolo. Affettarle allo spessore di circa 4-5mm. Stendere la pasta per foderare la tortiera. Bucherellarla sul fondo. Distribuire uniformemente la marmellata e le pere a raggiera. Decorare con strisce dentellate di pasta frolla rimasta. Sigillare bene i bordi. Infornare a 180°C per 35 minuti circa. Raffreddare e servire.

### **L'AUTUNNALE (Mele + Confettura)**

**Ingredienti:** pasta frolla alla cannella g 300, mandorle affettate (o pelate) g 20, mele renetta n. 2, confettura di mirtilli g 250

**Procedimento:** preparare la pasta frolla ordinaria aromatizzandola con cannella in polvere. Mentre la pasta riposa in frigorifero, tostare le mandorle a 100°C per un paio di minuti. Tritare grossolanamente le mandorle. Lavare bene le mele, pelarle, privarle del torsolo e affettarle a 3-4 mm di spessore. Stendere la pasta, foderare la tortiera e bucherellarla sul fondo. Distribuire la confettura e il trito di mandorle. Sistemare le mele a scalare. Sistemare i bordi. Infornare a 180° C per 35 minuti circa. Raffreddare e servire.

*Con più di dieci dita*

Come un concerto suoniamo a quattro mani la pastafrolla.



Mamma non pesa gli ingredienti ed i baci. È tutto buono.

*Disastri da ridere*

Non lo mangiare! Com'è buono l'impasto della crostata.



*Piccole forme di fame per bimbi fortunati*

Fino alla fine le briciole di torta. Ditoformica.



### **Proposta Salata A Sorpresa!**

#### **DOSAGGI FROLLA ORDINARIA:**

farina g 500, uova n. 2+1, burro g 200, zucchero di canna fine g 100, vaniglia 1 stecca.

**VARIANTE N.1: cacao amaro g 15**

**VARIANTE N.2: cannella g 5**

*Immagini tratte da*

*"Senza Ricetta - Nella Cucina di Marta"*  
*Di Silvia Geroldi e Giuseppe Braghiroli*

**Ma non ci sono solo le Crostate della Nonna**



Torte Torte Torte Thiebaud Wayne 1964



Torta Rapphelle Peale 1818



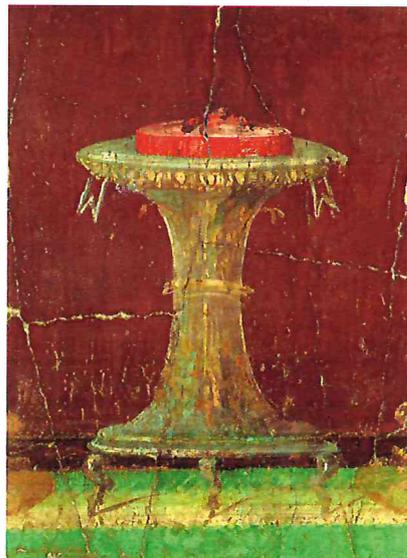
Luigi-Monteverde-Natura-Morta-Con-Dolci 1884



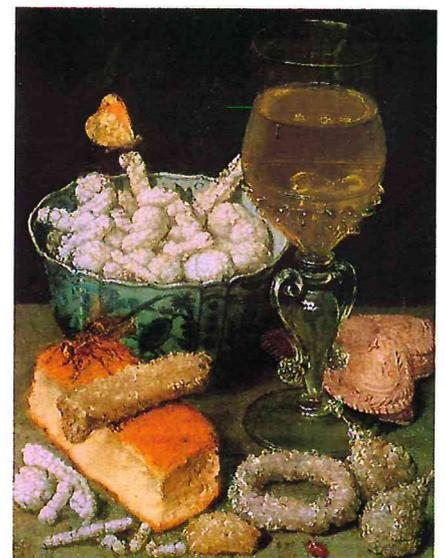
Recco



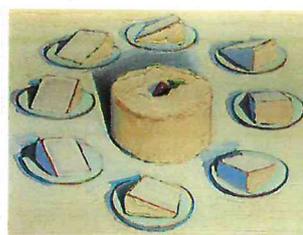
Profiteroles Claes Oldenburg 1962



Cassata Di Oplontis. Particolare.  
Affresco Di Un Triclinio  
Della Villa Di Oplontis 79 D.C.  
Torre Annunziata, Napoli



Natura Morta Con Pane E Biscotti  
Georg Flegel 1600



## **E frittata fu...**

### **Sandwich di frittata all'aneto con salmone affumicato e philadelphia**

**Ingredienti:** uova medie n. 6, aneto q.b., Grana Padano grattugiato n. 4 cucchiaini, sale fino q.b., pepe nero q.b., noce moscata q.b., philadelphia g. 60, salmone affumicato g 80

**Procedimento:** in una ciotola lavorare con una frusta le uova, il Grana, gli aromi. In una teglia rettangolare foderata con carta forno, versare il composto e infornare a 180°C per una decina di minuti. Quando la frittata sarà pronta, raffreddarla, sformarla e metterla su un tagliere.

Dividerla a metà, spalmare di philadelphia e farcire con le fette di salmone.

Coprire con l'altra metà e realizzare dei triangoli.

Servire i tramezzini tenuti insieme da uno stuzzicadenti in piatto piano.

### **Zuppa di tagliatelle di frittata all'erba cipollina con funghi shitake e bocconcini di pollo (sesamo e asparagi)**

**Ingredienti per il brodo:** cipollotto n. 1, asparagi n. 8, funghi shitake n. 6, petto di pollo g 250, semi di sesamo n. 1 cucchiaio, olio evo n. 2 cucchiaini.

**Ingredienti per la frittata:** uova n. 6, erba cipollina q.b., sale fino q.b., pepe nero q.b., noce moscata q.b.

**Procedimento:** ammolare i funghi shitake. Mondare, lavare e tagliare finemente il cipollotto, avendo cura di recuperare le cime. Mondare, lavare e tagliare gli asparagi eliminando le parti più dure e legnose. Tenere le punte da parte e tagliare la parte centrale in obliquo. Strizzare gli shitake e tagliarli a metà per la lunghezza. Pulire il petto di pollo, tagliarlo a fette spesse 1,5 cm, batterle leggermente, realizzare dei piccoli cubetti. Tostare i semi di sesamo in forno a 180°C per qualche minuto. Preparare il brodo. In una padella aggiungere un filo d'olio evo e quando sarà ben caldo, spadellare i bocconcini di pollo per un paio di minuti, aggiungere i semi di sesamo. In una pentola, aggiungere un filo d'olio, far appassire la cipolla, aggiungere i funghi e gli asparagi, cuocerli a fiamma moderata per qualche minuto, salare leggermente.

Coprire con acqua. Portare a bollore e proseguire la cottura per 15 minuti.

A 5 minuti dal termine, aggiungere salsa di soia e bocconcini di pollo.

Nel frattempo preparare le tagliatelle di frittata. In una ciotola lavorare con la frusta, uova, erba cipollina tritata e aromi. Scaldare bene una padella leggermente oleata, stendere uno strato sottile di composto, cuocere da ambo i lati. Disporre i dischi ottenuti su un piatto. Prendere un tagliere e un trinciante, arrotolare i dischi di frittata e realizzare le tagliatelle. Spadellare le punte di asparagi con un filo d'olio e un pizzico di sale a fine cottura. Lasciarle croccanti. In una ciotola di ceramica versare il brodo, aggiungere le tagliatelle e aggiungere ancora un po' di brodo. Decorare con le punte di asparagi e servire.

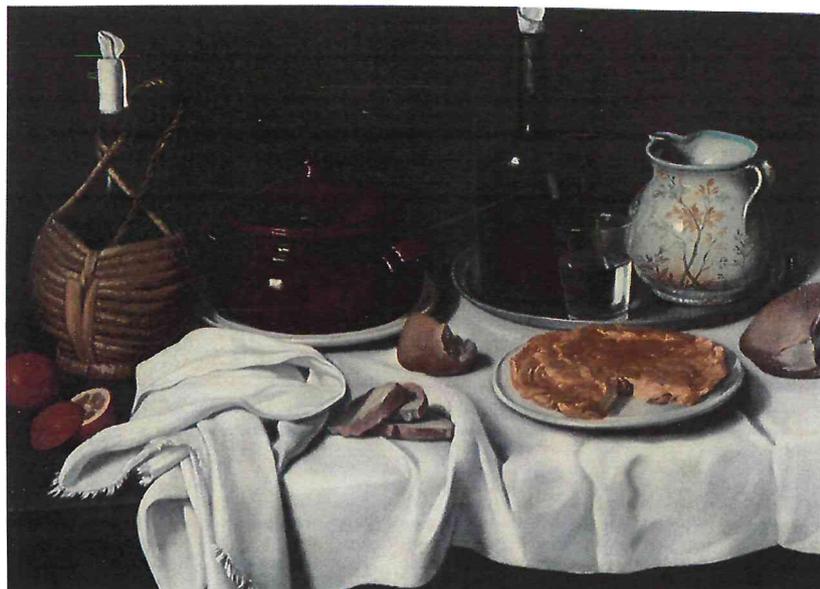


Tavola Imbandita con Frittata e Pane – Carlo Magini, 1780

## ***E frittata fu...***

### ***Frittata al forno di pomodorini e caprino con barba di frate al salto***

**Ingredienti:** uova n. 6, caprino g 100, sale fino q.b., pepe nero q.b.,  
noce moscata q.b., pomodori datterino\* n. 10

**Ingredienti per il contorno:** barba di frate g 500, olio evo n. 2 cucchiaini, sale fino q.b.

**Procedimento:** mondare, lavare e tagliare i pomodorini. Una parte a spicchi e l'altra a metà. In una ciotola lavorare le uova, gli aromi e il caprino. Foderare gli stampi alluminio monodose con carta forno. Sul fondo sistemare i pomodorini tagliati a metà. Versare il composto preparato, riempiendo gli stampini per due terzi. Ultimare con l'aggiunta degli altri pomodorini. Infornare a 190° C per circa 15 minuti. Nel frattempo mondare e lavare la barba di frate. In una padella aggiungere un filo d'olio evo, scaldarlo e spadellare la barba di frate. Salare leggermente. Quando le frittate saranno pronte, in un piatto piano realizzare un nido di barba di frate e al centro collocare lo sformatino.

*\*in alternativa pachino*

### ***Kaiserschmarren... alla maniera tirolese***

**Ingredienti per il kaiser:** uova n. 3, farina bianca 00 n. 3 cucchiaini, latte ml 100 ,  
zucchero semolato n. 1 cucchiaino , uvetta sultanina n. 1 cucchiaino,  
rum n. 1 bicchierino da digestivo, sale fino q.b., zucchero a velo per rifinire q.b.

**Ingredienti per salsa di accompagnamento:** fragole n. 1 cestino g. 150,  
zucchero g 50, limone in succo n. 1 cucchiaino, acqua n. 1 cucchiaino

**Procedimento:** In una ciotola lavorare con una frusta la farina con il latte, aggiungere le uova una alla volta, infine aggiungere zucchero, sale e uvetta ammollata nel rum. Scaldare una padella, aggiungere burro fuso chiarificato, versare uno strato abbastanza spesso di composto. Cuocere da ambo i lati. Sistemarlo su un tagliere, tagliarlo a pezzi irregolari e servirlo spolverato di zucchero a velo e accompagnato da composta di mele, prugne secche , confettura di mirtilli o altra confettura a piacere.

**Procedimento per la salsa:** mondare, lavare e tagliare a spicchi le fragole. In una padella aggiungere lo zucchero, il succo di limone e l'acqua. Sciogliere lo zucchero.

Alzare la fiamma e aggiungere le fragole. Cuocere per qualche minuto.

Far raffreddare, disporre in una piccola ciotolina di ceramica e servire con il kaiser.  
(<http://www.tirolo.com>: per chi è appassionato di ricette tirolesi!!!)



La Danza delle Uova - Pieter Aertsen, 1552

**Bianco**

**Verde**

**Violetto**

***Insalata di asparagina, mango, primo sale e cipollotto***

**Ingredienti:** asparagina g 250, mango g 150, cipollotto g 50, primo sale g 100, sale fino q.b., pepe nero q.b., olio evo n. 2 cucchiari, aceto di vino bianco n. 3 cucchiari

**Procedimento:** lavare e pulire gli asparagi eliminando la parte più dura. Tenere da parte le punte e affettare a rondelle sottili il resto del fusto. Pulire, lavare e affettare finemente il cipollotto. Pelare, affettare il mango e realizzare dei cubetti non troppo grandi. Realizzare dei piccoli cubetti anche per il primo sale. Realizzare la vinaigrette. Mettere tutti gli ingredienti insieme e condire. Servire in ciotola trasparente.

***Arancini di riso con provola affumicata e asparagi verdi***

**Ingredienti:** olio evo g 40+40, vino bianco secco g 50, cipollotto g 20, vialone nano g 250, fondo vegetale ml 800, burro g 50, Grana Padano gratt. g 50

**Per la farcia:** provola affumicata g 30, asparagi verdi n. 4

**Per la panatura:** uova n. 3, farina g 200, pan grattato g 200

**Per friggere:** olio di arachide ml 500

**Procedimento:** preparare il fondo vegetale. Tritare finemente il cipollotto. Pulire, lavare e tagliare gli asparagi. Tenere da parte le punte, affettare a rondelle la parte centrale, eliminare quella finale.

Tagliare la provola a piccoli cubetti. Pesare burro e Grana. Riporre formaggi e latticini in frigorifero. Spadellare le rondelle di asparagi e le punte con un filo d'olio e salare leggermente. Preparare il riso. In una casseruola scaldare l'olio, appassire il cipollotto, aggiungere il riso ben lavato, sfumare con il vino, portare a cottura aggiungendo il fondo vegetale poco per volta. Mantecare con burro e Grana a fuoco spento. Lasciare intiepidire il riso e iniziare a realizzare gli arancini. All'interno creare un piccolo spazio per inserire provola e asparagi. Passare gli arancini nella farina, nell'uovo e nel pan grattato. Quando saranno tutti pronti, scaldare l'olio e appena sarà caldo, procedere con la frittura. Colarli dall'olio e servirli ben caldi in piattini di bambù.

***Orzotto con crema di asparagi violetti e scaglie di pecorino***

**Ingredienti:** olio evo g 40+40, orzo perlato g 320, asparagi violetti g 300, cipollotto g 40, fondo vegetale l 1,5, pecorino sardo stagionato g 80

**Procedimento:** tritare finemente il cipollotto. Pulire, lavare e tagliare gli asparagi. Tenere da parte le punte, affettare a rondelle la parte centrale, eliminare quella finale. In una padella scaldare l'olio e spadellare le rondelle di asparagi per 5 minuti. Tenerne da parte metà e con le altre proseguire la cottura per altri 5 minuti. Salare e pepare. Frullare con l'aggiunta di fondo vegetale. Spadellare separatamente le punte. In una casseruola scaldare l'olio rimasto, appassire il cipollotto, aggiungere l'orzo perlato e gradualmente il fondo vegetale e il frullato di asparagi. A metà cottura aggiungere gli asparagi spadellati. A cottura ultimata servire in piatto piano con scaglie di pecorino e punte di asparagi.



Natura Morta con Asparagi  
Carciofi Limoni e Ciliegie  
Attribuito A Blas De Ledesma, 1602



Mazzo di Asparagi  
Edouard Manet, 1880



Natura Morta Con Asparagi  
Giovanni Segantini, 1886

**Bianco**

**Verde**

**Violetto**

**Cartoccio di bocconcini salmone con *asparagi bianchi*  
pomodorini e patate**

**Ingredienti:** filetto di salmone g 600, asparagi bianchi g 400, pomodorini datterino g 200, patate g 200, sale fino q.b.

**Procedimento:** pulire, lavare e tagliare gli asparagi eliminando la parte finale. Lavare, tagliare a metà e privare dei semi i pomodorini. Pelare le patate, tagliarle a cubetti di 1 x 1cm e conservarle in una ciotola con acqua. Eliminare la pelle dal filetto di salmone. Tagliarlo a pezzi di 2 x 2 cm. Preparare 4 quadrati con la carta forno. Al centro disporre gli ortaggi e il salmone equamente ripartiti. Chiudere a cartoccio. Infornare a 180°C per 20 minuti. A metà cottura salare. Chiudere nuovamente il cartoccio e proseguire la cottura. Aggiungere un'erba aromatica (origano, menta o timo). Servire in piatto piano.

**Crema cotta con macedonia di fragole e *asparagi bianchi***

**Ingredienti** per la crema : tuorli n. 4, zucchero g 100, latte intero ml 500, fiori di lavanda essiccati g 7

**Ingredienti** per la macedonia: fragole Candonga g 100, asparagi bianchi g 100, bacca di vaniglia n. 1/2, arancia non trattata n. 1, zucchero di canna chiaro g 25\*

**Procedimento:** mettere i fiori di lavanda in infusione nel latte per circa 30 minuti. Conservare il latte in frigorifero. Scaldare il latte. Filtrarlo. Lavorare tuorli e zucchero con una spatola. Amalgamare il latte al composto. Dividerlo nelle cocotte di ceramica. Infornare a 180°C a bagnomaria per 35 minuti. Nel frattempo preparare la macedonia. Lavare le fragole e gli asparagi. Tagliare le fragole a cubetti. Eliminare la parte legnosa degli asparagi. Tagliare a rondelle la parte centrale. Conservare le punte. Condire fragole e asparagi con semi di vaniglia e succo d'arancia. Riporre la macedonia in frigorifero. Quando la crema sarà pronta, raffreddarla, sformarla, cospargerla di zucchero e fiammeggiarla con il bruciatore. Servire con la macedonia in piatto piano o fondina dal bordo largo. \*solo se necessario.



Ido Garini

## **Dolce profumo di primavera**

### **Insalatina di fragole, cavolfiore e mandorle**

**Ingredienti:** fragole n. 1 cestino da g 250, cavolfiore g 250, mandorle pelate n. 10, sale fino q.b., aceto di mele g 40, olio evo g 40, menta n. 1 rametto

**Procedimento:** lavare le fragole e il cavolfiore, asciugarli accuratamente. Tostare le mandorle a 100 °C e tritarle grossolanamente. Affettare le fragole e tagliarle a piccoli pezzi. Grattugiare il cavolfiore. Tritare la menta. Preparare la vinaigrette e condire il tutto mescolando delicatamente. Servire in bicchieri trasparenti.



### **Crostini di crema di avocado e piselli con dadolata di fragole**

**Ingredienti:** pane casereccio n. 4 fette, avocado maturo g 100, piselli freschi g 100, limone non trattato n. 1, sale fino q.b., pepe nero q.b., olio evo g 60, fragole g 150

**Procedimento:** tostare le fette di pane in forno a 100°C per qualche minuto. Eliminare il baccello dai piselli. Sbollentarli per 10 minuti in acqua bollente leggermente salata. Colarli e passarli sotto l'acqua fredda per fissare il colore verde. Pelare l'avocado e tagliarlo a pezzetti. Spremere il limone. Usare succo, sale, pepe e olio per frullare avocado e piselli e realizzare una crema. Riporla in frigorifero. Lavare e affettare le fragole. Spalmare la crema sui crostini, disporre le fragole e servire.



### **Risotto di fragole e passito**

**Ingredienti:** olio di oliva g 60, cipollotto bianco n. 1, riso carnaroli g 320, vino passito ml 150, fondo vegetale l 1, fragole g 150, aceto di vino bianco n. 4 cucchiaini, burro 30, Parmigiano Reggiano 24 mesi g 30

**Procedimento:** preparare il fondo vegetale. Lavare le fragole, affettarle e marinarle con aceto di vino bianco riponendole in frigorifero. Lavare e tritare il cipollotto. Lavare il riso. Misurare il vino. Pesare burro e Parmigiano. In una casseruola scaldare l'olio, appassire il cipollotto, tostare il riso. Sfumare con il passito. Aggiungere gradualmente il fondo e a metà cottura le fragole marinate. A fine cottura, con fuoco spento, aggiungere burro e Parmigiano. Servire in piatto piano.



### **Filetto di maiale al miele con fragole al forno**

**Ingredienti:** filetto di maiale g 600, olio di oliva g 80, vino bianco secco ml 200, sale fino q.b., pepe nero q.b., miele di acacia g 100

**Ingredienti per il contorno:** fragole g 300

**Procedimento:** lavare le fragole, asciugarle bene, disporle in teglia con carta forno e infornare a 100°C per circa 1 h. Sgrassare il filetto. In una padella con olio caldo, sigillare il filetto. Sfumare con il vino. Salare e pepare. Farlo spurgare appoggiato in un colapasta o su una gratella. Pennellarlo con miele di acacia a più riprese e disporlo in una teglia con carta forno. Cuocerlo in forno a 170°C per 50 minuti. Se possibile, misurare la temperatura al cuore (almeno 70°C). Scaloppare e servire e con le fragole essiccate in un piatto piano.

## **Dolce profumo di primavera**

### **Tiramisù alle fragole**

**Ingredienti:** pavesini n. 15, zucchero a velo g 75, ricotta vaccina g 300,  
panna fresca ml 150, fragole g 300

**Ingredienti bagna alcolica:** maraschino ml 100, limone n. 1, arancia n. 1,  
acqua ml 250, zucchero semolato g 125, cannella in stecca n. ½

**Decorazione:** cioccolato fondente g 100

**Procedimento:** fare la bagna analcolica, portare a bollore acqua e zucchero per 5 minuti.

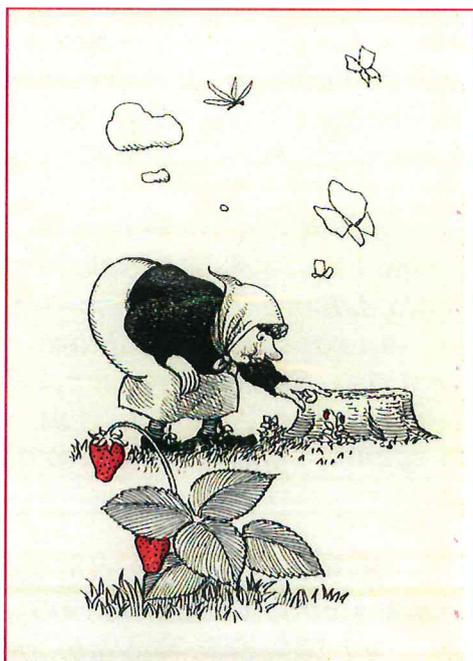
Togliere l'acqua dal fuoco, mettere in infusione la buccia di arancia, limone e la stecca di cannella. Quando lo sciroppo è freddo, filtrare aggiungere il maraschino. Preparare il coulis di fragole: lavare metà delle fragole, tagliarle a pezzi piccoli e frullarli con 25 g di zucchero a velo. Tagliare le restanti fragole. Preparare la crema di ricotta: passare la ricotta al setaccio, frullarla con g 50 di zucchero a velo, montare la panna e aggiungerla alla ricotta. Amalgamare anche metà del coulis a disposizione per colorare la crema.

Prendere una pirofila di vetro, disporre uno strato di pavesini sul fondo, bagnarli con la bagna alcolica. Coprire con la crema di ricotta, fragole, coulis e proseguire in questo modo creando un secondo strato (senza coulis). Coprire e riporre in frigorifero per almeno 1 h 30 minuti.

Preparare le decorazioni di cioccolato. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o in forno a microonde. In una teglia rettangolare, disporre la carta forno, versare il cioccolato fuso a formare  
Servire il dolce in pirofila decorando con pezzetti di cioccolato.

### **Fragola**

La fragola fa gola,  
questo lo sanno tutti:  
però tutti non sanno  
quando si va nel bosco  
nel soleggiato fosco  
di faggi e di castagno  
col cuculo che canta  
fra rami misterioso  
il ronzio degli insetti  
dove l'ombra finisce  
fra erba verde chiaro  
ai bordi del sentiero  
ecco ne spicca una  
poi tre e una dozzina



maturi cuori sparsi  
di fate certosine  
e dopo ci si china  
a riceverne odori  
tenere fra le dita  
la ruvidezza molle  
e poi dentro la bocca  
(la prima a chi la coglie)  
l'amoroso sapore  
dove la lingua tocca  
e la saliva scioglie.  
La fragola fa gola,  
ma solo chi l'ha colta  
la gusta, la rigusta,  
la gusta un'altra volta.

Tratto da "Non Piangere Cipolla" di Roberto Piumini



Ostara



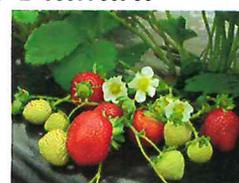
Pineberry



Gariguette



Mara de bois

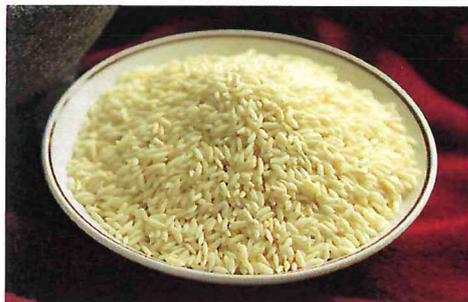


Maestro



## **Un CHICCO tra Oriente e Occidente**

### **Risotto al Martini Dry Profumato al Limone e Rosmarino**



**Ingredienti:** riso Carnaroli g 320, olio di oliva g 40, scalogno n. 1, fondo vegetale o brodo l 1

**Condimento:** Martini dry ml 100, limoni non trattati n. 1, olio evo n. 2 cucchiaini, rosmarino n. 2 rametti, burro g 80, Parmigiano Reggiano grattugiato g 80

**Procedimento:** preparare il fondo vegetale (partire da l 2 di acqua e cuocere per circa 30 minuti).

Lavare il riso. Tritare lo scalogno. Lavare, asciugare e tritare finemente il rosmarino. Scaldare leggermente l'olio evo e mettere il rosmarino in infusione. Pesare burro e Parmigiano. In una casseruola scaldare l'olio di oliva, appassire lo scalogno, tostare il riso e sfumarlo con il Martini. Aggiungere fondo a coprire. Grattugiare la scorza del limone e conservarla in frigorifero. A fine cottura mantecare. Servire con l'aggiunta di scorza di limone grattugiata e un filo di olio al rosmarino.

### **Risotto alla Crema di Piselli e Mascarpone al Profumo di Menta**

**Ingredienti:** riso Ribe g 320, olio di oliva g 40, scalogno n. 1, brodo o fondo vegetale l 1

**Condimento:** olio di oliva g 40, scalogno n. 1, piselli freschi (o gelo) g 250, farina di riso g 40, fondo vegetale ml 500, menta fresca n. 2 rametti, olio evo n. 2 cucchiaini, mascarpone g 80, Parmigiano Reggiano g 80

**Procedimento:** preparare il fondo vegetale (partire da l 2 di acqua e cuocere per circa 30 minuti). Nel frattempo preparare la crema di piselli. In una casseruola scaldare l'olio, far appassire lo scalogno tritato, aggiungere i piselli sgranati, la farina di riso, farla tostare e infine aggiungere il fondo vegetale e cuocere per circa 15 minuti. Salare e pepare. Nel frattempo lavare il riso. Lavare, asciugare e tritare la menta. Aggiungerla all'olio evo. In una casseruola scaldare l'olio e far appassire lo scalogno tritato. Tostare il riso, aggiungere fondo a coprire e a metà cottura la crema di piselli. A fine cottura mantecare con mascarpone e Parmigiano. Servire con un filo di olio alla menta.



### **Riso Rosso Fave e Tofu Affumicato con Straccetti di Lonza all'Aceto Balsamico**



**Ingredienti:** riso rosso g 200

**Condimento:** olio di oliva g 40+40, fave fresche g 120, tofu affumicato g 150, lonza di maiale 200, aceto balsamico ml 200

**Procedimento:** cuocere in pentola a pressione il riso rosso. Nel frattempo preparare il condimento. Sgranare le fave, tagliare a bastoncini il tofu affumicato. Sgrassare la lonza, tagliarla a

fette spesse 5mm, batterle e ricavarne delle striscioline. In una padella scaldare l'olio, rosolare il tofu e le fave. Salare leggermente. In un'altra padella scaldare l'olio e cuocere a fiamma viva le striscioline di lonza. Salare e pepare. A parte realizzare la riduzione di aceto balsamico. Quando il riso sarà pronto, colarlo e saltarlo in padella con fave e tofu. Scaldare la carne. Servire in un piatto piano o ciotola di ceramica con un filo di riduzione di aceto balsamico.

## **Un CHICCO tra Oriente e Occidente**

### **Zuppetta di Gamberi con Riso Long Wild Uvetta e Cumino**

**Ingredienti:** olio di oliva g 50, long e wild g 200, cumino g 5, uvetta sultanina g 50, lenticchie in scatola g 250

**Zuppetta:** olio di oliva g 40, scalogno n.1, pomodoro pachino n. 4, carota n. 1, sedano n. 1 costa, farina di riso g 40, brandy g 80, fumetto di pesce ml 500, gamberi surgelati g 800

**Procedimento:** pulire i gamberi eliminando budello, carapace e testa (carapace e testa da non buttare). Tenere i gamberi puliti in frigorifero. Nel frattempo preparare scalogno tritato, pomodori a spicchi, sedano e carote a cubetti. In una casseruola scaldare l'olio, rosolare le verdure, aggiungere i carapaci e le teste, fiammeggiare con il brandy, aggiungere la farina di riso e coprire con fumetto. Cuocere per circa 30 minuti. Salare e pepare. Frullare il tutto e filtrare. Nel frattempo cuocere il riso in pentola a pressione. Ammollare l'uvetta sultanina. Colare le lenticchie. In una padella scaldare l'olio con il cumino, aggiungere il riso e cuocerlo a fiamma moderata con uvetta e lenticchie. Aggiungere alla bisque filtrata i gamberi e cuocerli per 4 minuti. Servire in piatto piano o fondina il riso saltato con al centro la zuppetta.



### **Riso al Cocco con Coulis di Fragole e Nocciole**

**Ingredienti:** acqua naturale ml 300, latte di cocco ml 200, riso balilla (in alternativa originario) g 200, cocco essiccato grattugiato g 80, stecca di vaniglia n. 1/2, nocciole tritate g 50

**Coulis:** fragole g 150, limone non trattato n. 1, zucchero a velo g 15

**Procedimento:** lavare e asciugare le fragole. Pulirle e tagliarle a brunoise. Frullarle con un cucchiaino di succo di limone e di zucchero a velo. Tostare, pelare e tritare le nocciole. Lavare il riso. In una casseruola portate a bollore il riso con acqua, latte e stecca di vaniglia. Cuocere per 15 minuti. A metà cottura aggiungere il cocco grattugiato. A cottura ultimata aggiungere le nocciole tritate. Farlo raffreddare e servire in piatto da dessert o ciotola in ceramica o vetro e accompagnare con coulis di fragole.

