

COTTO E MANGIATO

BENEDETTA PARODI

2009

SOMMARIO

<i>Premessa</i>	1
IN FAMIGLIA	2
<i>Antipasti & Piattini</i>	2
<i>Primi piatti</i>	12
<i>Secondi</i>	23
<i>Insalate</i>	32
<i>Dolci</i>	37
CON GLI AMICI	53
<i>Antipasti & Finger food</i>	53
<i>Primi piatti</i>	70
<i>Secondi</i>	86
<i>In forno e al barbecue</i>	93
<i>Dolci</i>	102
ROMANTICAMENTE IN DUE	114
<i>Antipasti</i>	114
<i>Primi piatti</i>	118
<i>Secondi</i>	121
<i>Dolci</i>	124
<i>... per un dolce risveglio</i>	127
<i>Ringraziamenti</i>	132
Indice delle ricette	133

Cucinare non vuol dire solo eseguire dei buoni piatti, ma significa anche saper offrire sempre il menu appropriato all'occasione e al portafogli! Ecco perché ho voluto suddividere il mio ricettario proprio in base all'utilizzo che ne faccio io, indicando piatti pratici e golosi per la famiglia, suggerendo soluzioni d'effetto, ma non troppo impegnative anche economicamente, per le cene numerose e riservando i piatti più elaborati e costosi per i tête a tête. Le mie però sono solo indicazioni di massima: nulla vi vieta di destinare un piatto inserito nella sezione romantica a una cena da 20 persone. Non avrete sorprese: le ricette contenute in questo libro sono state tutte provate da me e "promosse" dalla mia famiglia e dai miei amici!

Benedetta

IN FAMIGLIA

Guai a chiedere a casa mia: "Che cosa volete per cena questa sera?". Fabio, mio marito, perennemente attento alla linea, mi risponde: "Pollo alla griglia", Eleonora, mia figlia minore, vivrebbe di minestrina, Mentre per Matilde, la maggiore, il massimo della vita è un panino al salame... Potete immaginare la frustrazione per una come me che vivrebbe ai fornelli! Per fortuna, preferenze a parte, sono tutti "buone forchette" e subiscono volentieri i miei tentativi di variare il menu quotidiano. Ma per evitare di dover cucinare quattro portate differenti quando siamo tutti quanti a tavola, cerco di preparare piatti semplici che mettono tutti d'accordo.

In questa sezione ho raccolto le ricette più amate dalla mia famiglia, piatti classici della tradizione casalinga che possono aiutare chi è alle prime armi. Quelle contrassegnate da ☺ fanno letteralmente impazzire le mie bambine.

ANTIPASTI E PIATTINI

Queste ricette possono essere utilizzate anche per realizzare piatti unici un po' sfiziosi da sostituire alla solita pasta e al classico arrosto. Abbinati a una buona verdura o ad un piatto di affettati e formaggi, ecco servita un'alternativa per movimentare il consueto mènage quotidiano... almeno a tavola.

SUPPLÌ ☺

Devo essere onesta: è Fabio, il mio romanissimo marito, il vero maestro in fatto di supplì. Io diciamo che sono... un'apprendista di buona volontà! A casa nostra è un piatto che viene cucinato sempre il giorno dopo il risotto: infatti si tratta di un perfetto jolly per riciclare l'avanzo del giorno prima. E non importa se è rosso, giallo o alle verdure, il supplì verrà bene sempre e comunque, tanto che vi sorprenderete ben presto a cucinare quantità spropositate di risotto, pregustandovi già il fritto del giorno successivo, parola mia!

- 1-2 mozzarelle
- Risotto avanzato del giorno prima (altrimenti 300 g di riso già bollito, condito con sugo rosso, grana e fatto raffreddare)
- 1 uovo
- Farina
- Pangrattato
- olio di semi per friggere

Tagliare le mozzarelle a dadini di circa 1 cm e ½. Sbattere le uova. Prendere una manciata di riso con le mani, mettervi al centro un dadino di mozzarella, richiudere la pallina, passarla nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Friggere i supplì in abbondante olio bollente e mangiarli caldi o tiepidi.

Una curiosità: i supplì più golosi si definiscono "al telefono" perché aprendoli a metà si crea un lungo filo di mozzarella!

CROCCHETTE DI PESCE SPADA

4 P

Sempre restando in tema di fritti, ecco un piattino sfizioso, poco costoso, perché verrà benissimo anche con i tranci di pesce spada surgelati, e assai rapidi da preparare. La velocità d'esecuzione sta nel fatto che non bisogna preparare le crocchette una per una, ma che si versa l'impasto a cucchiaiate nell'olio bollente. Più facile di così!

- 75 g di farina
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- 250 g di pesce spada
- 10 foglie di salvia
- Paprica
- 1 spicchio d'aglio, facoltativo
- Olio di semi per friggere
- Sale e pepe

Mescolare la farina con l'olio e aggiungere tanta acqua quanto basta per avere una pastella molto densa (se la pastella resta grumosa, usare il frullatore a immersione che aggiusta tutto, e se risulta troppo liquida, aggiungere altra farina). Mescolare nella pastella il pesce spada tagliato a dadini, la salvia tagliata sottile, abbondante paprica, il sale e il pepe e, se volete, l'aglio tritato. In una padella mettere a scaldare l'olio di semi e tuffarvi il composto a cucchiaiate aspettando che si rapprenda e diventi croccante. Scolare le crocchette sulla carta da cucina e servirle calde, spolverate con altra paprica.

VITELLO TONNATO

4-6 P

Il vitello tonnato è il classico piatto che si compra in gastronomia, eppure è così facile da preparare. Le scuole di pensiero sono diverse: carne cotta arrosto oppure bollita, entrambe con l'ulteriore variante *con* o *senza* maionese. In questa ricetta ho optato per la carne bollita con maionese, che trovo più semplice. Se poi, come me, userete la maionese già pronta, sarà veramente un gioco da ragazzi, e sentirete che risultato! La mia amica Cristina, per far ancora prima, a volte lessa un bel petto di tacchino, lo fa raffreddare, lo affetta e lo usa al posto del vitello. È davvero un'ottima alternativa, molto pratica!

- 1 cipolla, 1 costa di sedano e 1 carota
- 650-700 g di noce di vitello
- Per la salsa
- 500 g di maionese light
- 240 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 5 filetti d'acciuga
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 1 pomodorino per guarnire

Legare la carne con lo spago e farla bollire per circa 1 ora e mezzo con cipolla, carota, sedano e un pizzico di sale. Se avete tempo, farla raffreddare nel suo brodo. Unire tutti gli ingredienti della salsa, tranne il pomodorino, e frullarli insieme. Una volta raffreddato, tagliare il vitello. Non usare l'affettatrice: se la carne è tenera, sarà ancora più appetitoso gustarla tagliata un po' più spessa. Distribuire le fette a raggiera in un piatto e ricoprirle con la salsa. Completare con qualche capperone e un pomodorino di guarnizione e far riposare in frigorifero.

VITELLO TONNATO (SENZA MAIONESE)

4-6 P

Il gusto di questa seconda versione del vitello tonnato vi stupirà. Con questo procedimento otterrete una salsa cremosa e vellutata, proprio come quella a base di maionese, ma naturalmente più leggera. Un ringraziamento ad Anna e Caterina che me l'hanno fatta scoprire.

- 700 g di vitello (o vitellone)
- 2 cucchiai di olio extravergine
- 20 g di burro
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia d'alloro
- 1 cucchiaino di farina
- 1 rametto di salvia
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 150 g di tonno sott'olio
- 2 filetti d'acciuga
- 1 limone
- Sale e alcuni grani di pepe

In un tegame alto, versare l'olio extravergine, aggiungere il burro e farvi soffriggere carota, sedano e cipolla tagliati a pezzetti, insieme all'aglio schiacciato. Mettere a soffriggere la carne, dopo averla legata con lo spago e leggermente infarinata; farla dorare uniformemente, aggiustare di sale, sfumare con il vino, aggiungere gli odori e far cuocere dolcemente per 45 minuti, a tegame coperto. Togliere dal fuoco e mettere da parte la carne. Eliminare le erbe aromatiche dal fondo di cottura, lasciando le verdure, aggiungere i capperi, il tonno, le acciughe, il succo di limone, e frullare il tutto. Tagliare la carne non troppo sottile e condire con la salsa.

UOVA RIPIENE

4 P

Ecco un altro piatto veramente casalingo, di cui esistono innumerevoli versioni. Per mio marito si tratta dell'antipasto pasquale per eccellenza, mentre io lo preferisco d'estate insieme a un'insalata. Da tenere nel frigorifero anche per uno spuntino fuori orario.

- 6 uova
- 100 g di tonno sgocciolato
- 1 cucchiaio di capperi salati
- 2 filetti d'acciuga sott'olio
- 2 cucchiai abbondanti di maionese (ma la cosa migliore è assaggiare e regolar-si a occhio)

Far bollire le uova finché non sono sode (immergerle nell'acqua per 10 minuti dall'inizio del bollore), poi passarle sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura, sgusciarle, tagliarle a metà e raccogliere i tuorli nel vaso del mixer. Aggiungere il tonno, i capperi, le acciughe e la maionese, poi frullare tutto fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Riempire ogni uovo con una cucchiata di questo impasto, modellandolo per formare una bella "cupoletta", e completare con un ricciolo di maionese, oppure con un cappero, un'acciuga, un pomodorino, un'oliva o quello che più vi piace!

TORTA MEDITERRANEA

4-6 P

Questo è da considerare davvero un piatto jolly. Me l'ha insegnato la mia amica Paola, maestra nel ricevere con piatti veloci e d'effetto. Non è buona, è buonissima! Non si presenta bene, si presenta benissimo! E soprattutto si prepara in 5 minuti d'orologio! Non sto esagerando.

- 250 g di melanzane grigliate surgelate
- 2 mozzarelle
- 100 g di pomodorini ciliegini
- Olio extravergine
- 50 g di grana grattugiato
- Basilico spezzettato
- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- Sale e pepe

Tagliere a pezzetti melanzane, mozzarelle e pomodorini ciliegini (meglio se le melanzane sono un po' surgelate perché si tagliano più facilmente). Mettere i pezzetti in una ciotola e condirli con olio, sale, pepe, grana e basilico, a crudo. Foderare una tortiera rotonda con la pasta sfoglia, mantenendo la sua carta da forno sul fondo, ripiegando i bordi per formare una piccola cornice, e bucherellando la base. Versare il composto nella tortiera e mettere in forno a 180° per 30 minuti.

TORTA RUSTICA

4-6 P

Ecco una variante della Torta mediterranea (vedi alla ricetta precedente) pensata per chi magari non ama le melanzane. Il tempo di esecuzione è altrettanto veloce: scegliete voi qual è la più buona!

- 200 g di zucchine grigliate surgelate
- 150 g di scamorza bianca o affumicata
- 100 g di prosciutto cotto a dadini
- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- Sale e pepe

Tagliare le zucchine ancora leggermente surgelate, perché è più facile, mescolarle, in una ciotola, con il formaggio tagliato a dadini e il prosciutto cotto. Aggiustare di sale e pepe. Preparare la tortiera come indicato per la Torta mediterranea (vedi alla ricetta precedente) e versarvi il ripieno, infornando poi a 180° per 30 minuti.

L'idea di Benedetta

Potete usare anche la pasta brisèe oppure la pasta per la pizza.

TORTA DI RICOTTA E PESTO

4-6 P

Di torte salate se ne possono preparare a centinaia, tutto sta nella fantasia di chi le inventa... o nell'esigenza, che da sempre accompagna le brave massaie, di far fuori gli avanzi che riempiono il frigorifero. Ecco qui un altro spunto.

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- 100 g di pesto genovese
- 250 g di ricotta
- 3 uova
- 100 g di grana grattugiato
- 1 cucchiaio di concentrato (o passata di pomodoro)
- 5 pomodori ciliegini

- Sale

Stendere la pasta sfoglia in una tortiera con sotto la sua carta da forno. Far risalire una parte di pasta lungo la parete della tortiera per creare un bordo, e bucherellare la base. Spalmare il pesto sulla base di pasta sfoglia. A parte, in una ciotola, amalgamare la ricotta e le uova fino a ottenere un composto omogeneo. Regolare di sale, aggiungere il grana, il concentrato o la passata di pomodoro, e mescolare ancora. Versare la crema di ricotta nella tortiera sulla pasta, distribuirvi i pomodori ciliegini tagliati in quattro spicchi e cuocere per 30 minuti circa.

QUICHE DI CIPOLLE

6 P

Questo piatto nasce dal mio grande amore per le cipolle. Se sono stufate a dovere, se non vengono bruciate, ma ammorbidite a fuoco lento con un po' d'acqua, sono dolci, burrose e per niente indigeste. Se vi fidate, provate questo piatto veramente squisito e non ve ne pentirete.

- 3 cipolle
- Olio extravergine
- 300 g di ricotta
- 150 g di grana grattugiato
- 2 uova
- Noce moscata
- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- Sale e pepe

Tritare le cipolle nel mixer e farle soffriggere con un po' d'olio; aggiungere un po' d'acqua a metà cottura per farle stufare al punto giusto, senza bruciarle. Verso fine cottura lasciare asciugare l'acqua, far dorare le cipolle e caramellare bene. Mettere la ricotta in una ciotola, unirvi le cipolle caramellate, il grana, le uova, il sale, il pepe, la noce moscata e mescolare bene tutti gli ingredienti. Stendere la pasta sfoglia sul fondo di una teglia rivestita di carta forno, bucherellarla e versarvi l'impasto di ricotta con le cipolle. Cuocere la quiche in forno a 180° per 40-45 minuti circa. Servirla quando è appena tiepida o fredda.

L'idea di Benedetta

- *Potete usare anche la pasta brisèe oppure la pasta per la pizza.*
- *In alternativa al classico soffritto nell'olio, potete mettere le cipolle nel tegame con un po' d'acqua e farle stufare senza usare l'olio.*

CALZONE AL PROSCIUTTO E FORMAGGIO ☺

4-6 P

Cosa mettere in tavola per cena: la solita pasta, bistecche o un desolante panorama di salumi confezionati e croste di formaggi? Ebbene, è ancora una volta la mia amica Paola, quella della Torta mediterranea, ad avermi illuminata con un suo piattino golosissimo "salva cena".

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta (quella rettangolare)
- 200 g di ricotta
- 4 sottilette
- 150 g di prosciutto cotto a fette o a cubetti
- Sale e pepe

Stendere la pasta sfoglia sul fondo di una teglia foderata di carta da forno. Farcirla, lasciando vuote due strisce laterali di 4-5 cm, con uno strato di ricotta, uno di sottilette tagliate a pezzi e prosciutto

cotto, e ancora uno, sottile, di ricotta. Condire con sale e pepe. Richiudere il calzone sovrapponendo al centro i bordi non farciti e schiacciandoli con le dita per farli aderire l'uno all'altro. Chiudere le due estremità del rotolo ottenuto, sigillando la pasta affinché durante la cottura non si apra lasciando fuoriuscire la farcitura. Cuocere in forno a 180° quanto basta perché il calzone diventi dorato e gonfio. Aspettare una decina di minuti prima di servire, in modo che l'interno si rapprenda un po'.

L'idea di Benedetta

Sbizzarritevi! Nel calzone si può mettere davvero di tutto, anche la Nutella!

LA PIZZA DI LUCA ☺

4 P

Dimenticatevi tavole incrostate di impasto e pavimenti bianchi di farina, riponete pure il mattarello: la pizza di Luca, stimatissimo odontoiatra milanese, con un passato da studente-pizzaiolo, è una vera rivelazione. Si prepara in un lampo e non lascia tracce in cucina...

- 500g di farina
- 2 cucchiaini di sale
- 15 g di lievito di birra fresco
- 300-400 ml d'acqua
- 3 cucchiaini di olio extravergine
- Passata di pomodoro
- 2 mozzarelle
- Filetti d'acciuga

In una pentola d'acciaio o alluminio, abbastanza alta, versare la farina, il sale, un po' d'acqua tiepida e mescolare con un cucchiaio di legno. Aggiungere il lievito, sbriciolato direttamente sulla farina, e, poco per volta, tutta l'acqua necessaria a ottenere un impasto elastico ma abbastanza morbido. Mescolare sempre con movimenti rotatori cercando di raccogliere l'impasto al centro del cucchiaio e facendolo girare in modo che pian piano si stacchi dai bordi della pentola e diventi una palla arrotolata intorno al cucchiaio. Lasciare riposare l'impasto 1 ora, poi stenderlo con le mani sulla placca del forno rivestita di carta da forno. Distribuire sull'impasto l'olio extravergine, poi la passata di pomodoro, salare e mettere a cuocere la pizza in forno ventilato a 200° per 7 minuti. Togliere dal forno e distribuire velocemente sulla pizza la mozzarella tagliata a fette o a dadini, le acciughe e quant'altro si vuole aggiungere per personalizzarla. Rimettere nel forno per altri 7 minuti.

L'idea di Benedetta

Se volete una pizza più sottile basta che dividiate l'impasto e lo stendiate più sottilmente.

GATTÒ DI PATATE ☺

Lo si prepara in anticipo, lo si mette in forno al momento giusto e lo si porta a tavola, caldo, ricco, profumato e croccante. Il gattò di patate è uno dei piatti golosi che sa sempre un po' di festa e porta allegria in tavola... almeno a casa mia è così! E poi, mescolati tra le patate filanti, ritrovano dignità tutti gli avanzi del frigorifero.

- 1kg di patate
- 4 uova
- 4 cucchiaini di grana grattugiato
- 100 g di prosciutto cotto tagliato a dadini
- Burro
- Pangrattato

- 50 g di provola affumicata
- Qualche ricciolo di burro
- ½ mozzarella
- Sale e pepe

Lessare e sbucciare le patate, schiacciarle con lo schiacciapatate. Incorporare alla purea di patate le uova, il grana e il prosciutto cotto. Aggiustare di sale e pepe. Imburrare una teglia da soufflé, cospargerla con il pangrattato e versarvi uno strato di impasto. Aggiungere uno strato di provola e mozzarella, ricoprire con il resto dell'impasto. Tracciare delle scanalature con la forchetta, aggiungere un po' di pangrattato e qualche ricciolo di burro. Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

L'idea di Benedetta

Date spazio alla vostra fantasia utilizzando affettati e formaggi vari. Il gattò verrà comunque squisito!

CARCIOFI ALLA PIZZAIOLA ☺

4 P

Quanto sono buoni i carciofi alla pizzaiola! Questa ricetta arriva dalla mia amica Giusi che mi ha consigliato di provarla anche nella versione con i peperoni. Credetemi, si presenta talmente bene che sarebbe da veri egoisti goderne solo con la famiglia e non dividerla con gli amici.

- 4 carciofi
- Origano
- 1 cipolla grande
- 50-60 g di provolone piccante
- 4 pomodori pelati
- Sale e pepe
- Olio extravergine

Tagliare sia la cipolla sia i carciofi a fettine sottili, metterli in una ciotola e unirvi i pelati sminuzzati, l'olio extravergine, il sale, il pepe e l'origano. Mescolare e far insaporire bene il tutto. Trasferire il composto in una pirofila e far cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti, fino a che i carciofi e le cipolle non saranno morbidi e cotti. Se rischiano di bruciare, proteggerli coprendo la pirofila con alluminio. A cottura ultimata, aggiungere una dadolata di provolone e rimettere in forno ancora per qualche minuto a gratinare. Questo piatto lo si può cucinare prima e gratinare all'ultimo momento.

INVOLTINI DI MELANZANE

Adoro i piatti che una volta pronti sembrano il risultato di ore e ore di lavoro... ma in realtà sono frutto di sapienti scorciatoie. Eccone un delizioso esempio!

Per questa ricetta non indico le quantità, che dipendono dal numero di involtini che si vogliono realizzare.

- Melanzane grigliate surgelate
- Basilico
- Mozzarella
- Pomodori ciliegini
- Basilico
- Olio extravergine
- Filetti di acciuga sott'olio
- Sale e pepe
- Prosciutto cotto

Scongelare le melanzane e su ogni fetta distribuire e diversi ingredienti, alternandoli. Per esempio: un cubetto di mozzarella e un filetto d'acciuga; oppure una fettina di prosciutto, un cubetto di mozzarella e una presa di sale; oppure ancora: una foglia di basilico, un pomodorino, un cubetto di moz-

zarella e una presa di sale. Chiudere gli involtini e metterli in una teglia disponendoli molt vicini, in modo tale che non ci sia bisogno di fermarli con lo stuzzicadenti; condirli con olio extravergine, sale e pepe. Farli gratinare in forno caldo fino a che il formaggio non si sarà fuso. Prima di servirli lasciare riposare per almeno 15 minuti.

L'idea di Benedetta

Invece di usare melanzane grigliate pronte potete anche friggerle... preparare il piatto non sarà più così veloce, ma il risultato sicuramente eccellente.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE 😊

4 P

Di solito le melanzane non piacciono ai bambini. Sostituendole con le zucchine metterete d'accordo tutta la famiglia.

- 500 g di zucchine
- 150 g di passata di pomodoro
- 250 g di scamorza bianca
- 100 g di grana

Tagliare le zucchine per il lungo, ricavando delle fettine sottili, e friggerle in abbondante olio (in alternativa, tagliare le zucchine a rondelle e farle rosolare, senza friggerle, in una padella antiaderente, con poco olio, fino a che sono abbrustolite, e aggiustate di sale). Distribuire qualche cucchiata di passata sul fondo di una teglia, stendere un primo strato di zucchine poi spargere una manciata di cubetti di scamorza. Completare con qualche cucchiata di passata di pomodoro, un pizzico di sale e una generosa dose di grana. Ricoprire con un altro strato di zucchine e così via: io di solito faccio 4 strati e concludo con scamorza, passata e grana. Mettere in forno a 180° per 20 minuti e poi al grill per 3 minuti.

ZUCCHINE TONDE RIPIENE 😊

4 P

Queste zucchine hanno il merito di essere davvero leggere e delicate: chi ama questa verdura non può non provarle. Il fatto, poi, che siano tonde, le rende anche simpatiche e belle da presentare a tavola o su un buffet.

- 4 zucchine tonde
- 1 cipolla
- 1-2 uova
- 100 g di grana
- Olio extravergine
- Pangrattato
- Sale

Tagliare a metà le zucchine e pareggiarne la base in modo che rimangano ben ferme. Con un cucchiaio svuotarle delicatamente dalla polpa in modo da ottenere delle coppette. Raccogliere la polpa in una padella e farla rosolare nell'olio con una cipolla tagliata a fettine e un po' di sale. Lasciare cuocere e asciugare, togliere dal fuoco e aggiungere l'uovo, quanto basta perché il composto non diventi troppo morbido, e il grana. Riempire le zucchine e con il composto, spolverizzare di pangrattato per favorire la gratinatura. Far cuocere in forno a 180° per 45-50 minuti circa, fino a quando le coppette di zuccina saranno ammorbidite e la superficie del ripieno risulterà ben gratinata e croccante.

VERDURE INVERNALI GRATINATE

4 P

Le verdure, soprattutto d'inverno, possono essere una vera noia: ecco come dar loro un po' di verve senza troppa fatica.

- 2 carciofi
- 4 carote piccole
- 1 patata
- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 4 dl di brodo (acqua più un pezzetto di dado!)
- Grana grattugiato
- Sale e pepe

Pulire le verdure, tagliarle a pezzi e cuocerle a vapore per 10 minuti. Imburrare una pirofila, trasferirci le verdure e aggiustare di sale. Preparare la besciamella: sciogliere il burro in un pentolino, versare la farina e mescolare per evitare che si formino grumi. Lasciare prendere colore al composto (tostare) e poco per volta aggiungere il brodo. Cuocere fino a quando la besciamella non sia della giusta densità, non troppo compatta. Se appare troppo densa, aggiungere un po' di brodo. Versare la salsa sulle verdure e spolverare con grana e una macinata di pepe. Passare in forno caldissimo, a 250°, funzione grill, per 10 minuti.

VERDURE PRIMAVERILI GRATINATE

4 P

Forse non sarà una ricetta rivoluzionaria, ma a volte basta poco, una gratinata in forno, alcune spezie, per trasformare le solite verdure!

- Carote
- Piselli
- Taccole
- Fagiolini
- Patate
- tutte in quantità a piacere
- Per la gratinatura*
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- Origano secco
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Far bollire in acqua salata o cuocere al vapore le verdure avendo l'avvertenza di lasciarle abbastanza croccanti, senza farli cuocere troppo. Ungere una teglia da forno, distribuirvi le verdure tagliando patate e carote a pezzettini, e aggiungere un filo d'olio. In una ciotola mescolare pangrattato, formaggio e origano, aggiustare di sale e pepe, e distribuire il tutto sulle verdure. Aggiungere ancora un po' d'olio e gratinare in forno, funzione grill per 10 minuti.

FAVE E CICORIA... E PASTA DEL "RICICLO"

4 P

Due al prezzo di uno, mi voglio rovinare! Con questo piatto risolverete la cena e il pranzo del giorno dopo... con la ricetta successiva!... e che bontà! Per me, piemontese cresciuta a polenta e brasato, questa semplicissima ricetta pugliese è stata una vera rivelazione.

- 450 g di fave secche
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano

- 2 cespi di cicoria (o catalogna)
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine
- Peperoncino
- Sale e pepe

Lasciare a bagno le fave per alcune ore (2 ore saranno sufficienti), scolarle e farle bollire in un tegame con cipolla, carota e sedano: l'acqua deve coprire a filo le fave. Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 1 ora e mezzo, a tegame coperto e mescolando di tanto in tanto, fino a che le fave non si saranno spappolate e l'acqua si sarà assorbita. Nel frattempo, lessare la cicoria, strizzarla e saltarla a fuoco vivace in un soffritto, ben saporito, di aglio, olio extravergine e peperoncino. Salare e pepare. Quando le fave sono cotte, togliere il sedano e la carota; frullare il resto con il frullatore a immersione fino a ottenere una purea densa e solida. Servire la cicoria accompagnata dal purè di fave condito con olio extravergine a crudo e un'ultima macinata di pepe.

SPAGHETTONI CON PURÈ DI FAVE

2-3 P

- 250 g di spaghetti freschi
- 3 spicchi d'aglio
- Olio extravergine
- Peperoncino
- Purè di fave del giorno prima (vedi ricetta precedente)
- Grana
- Sale

In una padella antiaderente, rosolare l'aglio schiacciato in abbondante olio extravergine, aggiungendo peperoncino. Togliere l'aglio dalla padella e versarvi il purè di fave, che si presenterà compatto e solido; fargli riacquistare morbidezza, poi togliere dal fuoco. Cuocere la pasta, scolarla, conservando un po' d'acqua di cottura, e versarla nella padella del condimento. Far saltare la pasta a fuoco vivace: se il condimento tende ad asciugare, aggiungere un po' d'acqua di cottura, facendogli mantenere, comunque, l'aspetto di una crema abbastanza consistente. Servire subito con abbondante grana, olio extravergine a crudo e una macinata di pepe.

INSALATA DI POLLO DI "RICICLO"

Il bello dei piatti di "riciclo", quelli che utilizzano gli avanzi del giorno prima, è che, in alcuni casi, sono più buoni di quelli da cui derivano.

- Pollo
- Cuori di sedano
- Olio extravergine
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaino di maionese
- Sale e pepe

Sfilacciare la carne, metterla in un insalatiera e unirvi i cuori di sedano tagliati sottili: più o meno occorre la stessa quantità di carne e di sedano. Preparare il condimento: versare in una ciotola l'olio extravergine, unirvi la senape (io uso quella in grani, rustica, ma va bene anche l'altra), la maionese, che serve per legare tutti gli ingredienti, il sale e il pepe. Naturalmente il condimento deve essere proporzionato alla quantità di insalata da condire. Aggiungere il condimento alla carne e al sedano, mescolare bene il tutto e servire su un bel piatto di portata a temperatura ambiente o freddo, appena tolto dal frigorifero. A piacere, è possibile aggiungere qualche pezzetto di mela o di noci.

L'idea di Benedetta

Al posto del pollo potete usare tacchino ,cappone, faraona... bolliti o arrosto, insomma, quello che vi è rimasto dal giorno prima.

CATALANA DI BOLLITO DI "RICICLO"

20 P

Il bollito è un piatto meraviglioso: lo si gusta caldo con tutte le salsine del caso, si sfrutta il brodo per i tortellini, minestrine e splendidi risotti, si possono fare squisite polpette. Quando arriva la prima veraci si può sbizzarrire in questa inedita catalana, inventata dalla mia mica Giulia che gestisce, con una destrezza innata, tavolate da 15 o 20 persone riuscendo pure a godersi la cena! Le dosi sono rigorosamente... a occhio!

- Bollito
- Pomodori ciliegini
- Cipolla di Tropea o cipollotti
- Olio extravergine
- Aceto
- Sale e pepe

Sfilacciare i pezzi di bollito avanzato e raccogliarli in una ciotola. Condire con pomodori ciliegini tagliati a metà, cipolla di Tropea oppure cipollotti affettati sottilmente, olio extravergine, aceto, sale e pepe. Se la carne risulta un po' *stoppaciosa*, aggiungere qualche cucchiaino di brodo. Mescolare delicatamente e servire su un piatto da portata.

LA GIARDINIERA

6 P

- 750 g di verdura mista: cavolfiore, fagiolini, cipolline (vanno bene anche quelle di Tropea), sedano e carote
- 250 g di peperone
- 5 dl di aceto di vino bianco
- 5 dl di vino bianco
- 1 dl di olio extravergine
- 110 g di zucchero
- 60 g di sale grosso

Pulire e tagliare a pezzetti tutte le verdure. In una pentola portare a bollore l'aceto mescolato con il vino, l'olio, lo zucchero e il sale. Quando il liquido bolle, aggiungere le verdure lasciandole cuocere da 5 a 10 minuti. Scolare con una schiumarola lasciando un po' di liquido di cottura e servire su un bel piatto da portata a temperatura ambiente o freddo da frigorifero.

PRIMI PIATTI

Il primo piatto, sulle tavole italiane, è un elemento pressoché imprescindibile. Il problema è trovare sempre varianti nuove che stuzzichino l'appetito e rendano vario il menu. Di seguito vi propongo una selezione di paste e minestre, alcune innovative, altre decisamente tradizionali.

LINGUINE AL PESTO CON FAGIOLINI E PATATE ☺

4-6 P

Il pesto è il condimento che di solito mette d'accordo tutta la famiglia: le mie bambine lo mangerebbero anche a colazione! Per non parlare della comodità di poterlo preparare in anticipo e conservare nel frigorifero o nel freezer. Questa versione con patate e fagiolini, veloce da preparare quanto la ricetta originale, presenta alcuni non trascurabili vantaggi. Innanzitutto il piatto acquista maggiore dignità e può essere servito con successo anche in una cena con gli amici. Inoltre, se dovette sfamare una tavola numerosa, potete lessare fagiolini e patate in anticipo e, grazie a questo voluminoso e sostanzioso condimento, dimezzare la quantità di pasta da cuocere all'ultimo momento, facilitandovi la gestione delle pentole... per non parlare del fatto che gli ingredienti sono davvero economici!

- 300 g di linguine
- 60 g di parmigiano reggiano
- 25 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di pinoli
- ½ bicchiere di olio extravergine
- ½ spicchio d'aglio
- 2 patate
- 80-100 g di fagiolini
- Sale

Tritare il parmigiano reggiano nel bicchiere del mixer e metterlo in una ciotola. Nel medesimo bicchiere mettere il basilico, i pinoli, l'olio extravergine, il sale, l'aglio e tritare tutto insieme. Poi aggiungere il parmigiano reggiano macinata e dare ancora una tritata. Il nostro pesto è pronto. Sbucciare e tagliare a fiammifero le patate e tagliare a metà i fagiolino. Porre al fuoco una pentola d'acqua e, quando bolle, mettervi a cuocere, insieme, la verdura e le linguine. Scolare tutto quando la pasta è al dente e versare in una ciotola capiente. Condire con il pesto, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura e altro olio. Servire ben caldo.

L'idea di Benedetta

Le verdure devono essere tagliate abbastanza piccole per avere lo stesso tempo di cottura delle linguine.

Per evitare che il basilico si surriscaldi mentre viene tritato, mettere nel freezer il bicchiere del mixer, prima di usarlo.

FARFALLE CON PEPERONI E ROBIOLA

2-3 P

Quant'è goloso questo sugo! Leggero forse no... lo ammetto, ma io e mio marito lo amiamo molto perché, servito rigorosamente come piatto unico, con la sua consistenza cremosa e il suo gusto dolce e aromatico, ci fa alzare da tavola con il sorriso sulle labbra.

- 2-3 peperoni rossi, dipende dalla grandezza
- 250 g di farfalle
- 1 cucchiaino di olio extravergine
- ½ cipolla o 1 scalogno
- 125 g di robiola fresca
- ½ peperone giallo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

Cuocere i peperoni rossi lasciati interi, nel forno a 200°. Quando sono ben abbrustoliti da un lato, girarli dall'altro. Una volta cotti, lasciarli raffreddare nel forno chiuso e, solo quando saranno freddi,

pelarli e tagliarli a pezzi ricavando dei filetti di polpa. Mettere a cuocere la pasta e nel frattempo rosolare in una padella, con olio extravergine, i filetti di peperoni rossi con la cipolla o lo scalogno affettati sottilmente. Frullare la robiola con i filetti di peperoni soffritti, bagnando con un po' d'acqua di cottura della pasta. Aggiustare di sale e pepe. Già così il sugo è veramente squisito, se però volete davvero strafare, potete soffriggere mezzo peperone giallo, senza passarlo in forno, e tagliato a dadini piccolissimi, con uno spicchio d'aglio. Saltare la pasta con la crema di peperoni rossi e guarnire con i dadini di peperone giallo. Chi lo ama può azzardare anche una manciata di grana.

FARFALLE ALLO ZAFFERANO ☺

2 P

Questa pasta nasce da un vero e proprio moto d'orgoglio. Stufa di sentire dire, dalle mie bambine, che la pasta allo zafferano mangiata a scuola era uno dei loro piatti preferiti, mi sono voluta misurare addirittura con la mensa scolastica. Non mi vergogno ad ammetterlo, non ho vinto... ma perlomeno ho pareggiato. Il fatto è che io non uso volentieri la panna, molto amata dai bambini, quindi l'ho sostituita con la ricotta. Sottoponete questa ricetta ai vostri bambini... e pregateli di non essere troppo severi!

- 200 g di farfalle
- 1 scalogno
- 1 noce di burro
- Olio extravergine
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaio di ricotta (facoltativo)
- Grana grattugiato
- Sale

Soffriggere lo scalogno tagliato a pezzetti nel burro e olio. Mettere a cuocere la pasta. Quando lo scalogno si è ammorbidito, aggiungere 1 mestolo d'acqua di cottura e lo zafferano; far restringere un po' il sugo, poi mantecare con la ricotta e un pizzico di sale. A fuoco spento, aggiungere 1 cucchiaio d'acqua di cottura, abbondante grana e mescolare vigorosamente fino a ottenere una crema densa e saporita. Scolare la pasta e saltarla nel sugo. Completare con una macinata di pepe.

RIGATONI CON LE ZUCCHINE

2 P

L'estratto di carne è uno di quegli ingredienti jolly che tengo sempre nel frigorifero. Qualsiasi sugo un po' troppo leggero o insipido acquista un vigore inaspettato con una punta di estratto, ma non esagerate, altrimenti vi sembrerà di mangiare sempre e solo dell'arrosto!

- 200 g di rigatoni
- 2-3 zucchine di quelle chiare e poco acquose
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino
- Olio extravergine
- 1 cucchiaino di estratto di carne
- Grana grattugiato

Soffriggere l'aglio e il peperoncino con un po' d'olio. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle o a julienne e farle appassire qualche minuto. Mettere a cuocere la pasta: mentre procede la cottura, eliminare l'aglio dalla base di condimento preparata, aggiungervi un cucchiaio di estratto di carne e scioglierlo con 1 mestolo d'acqua di cottura. Scolare la pasta e farla saltare nel sugo appena preparato. Condire con tanto grana.

L'idea di Benedetta

Per rendere la pasta ancora più cremosa, a piacere si può aggiungere un cucchiaino di robiola.

LASAGNE AL "PESTO SPECIALE" 😊

4 P

Questo piatto mi è stato "regalato" da Roberta, una giornalista-mamma come me, che si occupa di sport e ama sperimentare in cucina! Ho detto "regalato" perché è stato davvero un dono. Il "pesto speciale" è un semplice sugo, fatto con spinaci, ricotta e grana: è sano, golosissimo e fa impazzire i bambini, persino nell'età dello svezzamento. Utilizzato come condimento delle lasagne, permette, poi, di realizzare un primo squisito ed elegante, che vi farà fare un'ottima figura. Perché l'ho chiamato così? Semplicemente perché il pesto è un condimento che solitamente fa impazzire tutti i bambini, dunque, mascherare dietro questo nome un piatto ricco di sanissimi spinaci, mi è sembrato un innocente inganno per far mangiare le verdure ai bambini.

- 8 rettangoli di sfoglia fresca pronta per lasagne
- 450 g di spinaci surgelati
- 250 g di ricotta
- 100 g di grana grattugiato
- 1 bicchiere di latte
- 1 mozzarella
- Sale

Bollire gli spinaci, strizzarli un po', ma non troppo, e frullarli nel bicchiere del mixer. Unire agli spinaci la ricotta, il grana, il latte e un po' di sale, poi mescolare bene gli ingredienti. Ecco pronto il nostro "pesto speciale". Per comporre le lasagne, distribuire un po' di pesto sul fondo di una teglia, poi stendervi sopra la sfoglia per lasagne, coprendo tutto il fondo. Versare dell'altro condimento sopra la sfoglia e stenderlo in uno strato sottile, poi distribuirvi una manciata di mozzarella tagliata a dadini; ricominciare con i rettangoli di sfoglia, il pesto, la mozzarella, e così via, strato su strato. Procedere fino a sovrapporre 4 strati di sfoglia. Sulla copertura mettere un po' di pesto e un po' di grana. Cuocere in forno caldo ventilato a 150° per 20 minuti, poi passare al grill per 5 minuti. Poiché la sfoglia non viene lessata prima di metterla nella teglia, la pasta assorbirà parecchio liquido: occorre quindi lasciare il pesto molto brodoso.

L'idea di Benedetta

Se non avete tempo (o voglia) di fare le lasagne, sempre un po' laboriose, il pesto speciale, senza mozzarella, è un ottimo sugo per condire un piatto di pasta. Frullare gli spinaci, insieme alla ricotta e a qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta, fino a ottenere una bella crema. Con questa crema condire la pasta, meglio se corta, magari farfalline; aggiungere una spolverata di grana e un po' di olio extravergine... vedrete che successo!

BUCATINI RUSTICI

2-3 P

Basta accendere il forno, dare una bella gratinata ed ecco che una semplice pasta al pomodoro diventa qualcosa di più. Io e Francesca, mia amica e anche mia truccatrice, andiamo molto fiere delle nostre paste veloci. Questa me l'ha suggerita tra un tocco di mascara e di cipria... prima di iniziare a registrare *Cotto e mangiato*.

- 250 g di bucatini
- 1 l di polpa di pomodoro

- 10 pomodori ciliegini
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine
- Peperoncino
- Origano
- 100 g di pangrattato
- 75 g di pecorino romano grattugiato (le quantità sono indicative, in questo caso molto meglio se vi regolate a occhio)
- 75 g di grana grattugiato
- Sale

Mettere la polpa di pomodoro in una ciotola, unire i pomodori ciliegini tagliati a metà, l'aglio schiacciato, l'olio extravergine, il peperoncino, il sale, l'origano e lasciare insaporire un po' senza cuocere (potete preparare il sugo anche alcune ore prima). Cuocere i bucatini molto al dente. Prendere una pirofila da forno, stendere sul fondo il sugo preparato, poi fare uno strato di bucatini, cospargerlo di pangrattato e, a seguire, di pecorino e di grana, poi mettere altro sugo. Fare un secondo strato di bucatini e condirlo come il precedente. Infine mettere a gratinare pochi minuti nel forno ben caldo.

PENNE AL BACON E FAGIOLI

3-4 P

Questa è una pasta tipicamente maschile... la prova? Me l'ha suggerita Duilio, che ringrazio di cuore, mentre Marco, il cameraman che lavora con me a *Cotto e mangiato*, la cucina pressoché tutte le settimane. Non che alle donne non piaccia, diciamo, piuttosto, che è il classico piatto nel quale gli uomini si cimentano volentieri.

- 300-350 g di penne
- 1 cipolla
- 150 g di bacon (pancetta affumicata) a dadini
- 1 barattolo di fagioli borlotti
- Rosmarino
- Pecorino romano grattugiato

Soffriggere la cipolla con il bacon, una volta che tutto è rosolato, aggiungere i fagioli con l'acqua di vegetazione contenuta nel barattolo. Far consumare un po', poi aggiungere sale, pepe e rosmarino. Cuocere la pasta, scolarla, farla saltare nel sugo e mantecare con abbondante pecorino.

ORECCHIETTE CON I BROCCOLI

2 P

Ho imparato a preparare questa pasta a New York... non per niente abitavo a Brooklin, patria dei broccoletti! In realtà a cucinarmela è stato mio cugino Michele che, come me, stava trascorrendo un periodo postuniversitario all'estero. Ricordo che mi venne a prendere all'aeroporto e mi portò a casa sua per pranzo. Io ero un po' spaesata, ma dopo quell'ottima pasta mi sentii subito più allegra. Potere dei sapori di casa!

- 150 g di orecchiette
- 1 broccolo non troppo grande
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Olio extravergine
- 2 spicchi d'aglio
- 4 filetti di acciuga
- Peperoncino
- Sale

Bollire il broccolo, scolarlo al dente e conservare l'acqua di bollitura. Tostare il pangrattato in una padella antiaderente fino a che non è abbrustolito e tenerlo da parte. Nella stessa padella soffriggere, in olio extravergine, l'aglio schiacciato, le acciughe e il peperoncino. Quando le acciughe saranno e l'aglio ammorbidito, aggiungere il broccolo spezzettato, farlo insaporire per bene e aggiustare di sale. Cuocere le orecchiette nell'acqua di bollitura dei broccolo, scolarle e versarle nella padella con il condimento, saltare per bene, spegnere il fuoco e spolverizzare con il pangrattato.

L'idea di Benedetta

Io di solito schiaccio il broccolo con la forchetta in modo che si impregni del sapore della base soffritta. In alternativa al broccolo si può usare il cavolfiore.

TAGLIATELLE ALLA VERDI 😊

2-3 P

Una sera in cui ero particolarmente disperata, perché non sapevo proprio cosa avrei potuto cucinare per la puntata del giorno dopo, ecco che mia mamma salta fuori con questa super ricetta che, in 30 anni di vita insieme, non mi aveva mai cucinato. "La mia vecchia zia di origine argentina – mi dice al telefono – mi preparava sempre le tagliatelle alla verdi". E mi racconta la ricetta. Detto fatto, problema risolto! La sera stessa, dopo averle sperimentate con successo sulla mia famiglia, ho cercato di verificare su internet se davvero questo piatto fosse particolarmente amato da Giuseppe verdi. Nonostante le mie ricerche, non ne ho trovato una traccia ma, ugualmente, a me piace pensare che il Maestro ne andasse davvero ghiotto!

- 250 g di tagliatelle all'uovo
- 1-2 cucchiaini di estratto di carne
- Grana a volontà
- ¼ di litro di panna fresca (io uso quella del banco frigo, invece della panna a lunga conservazione)
- Sale

Scaldare la panna in una padella, sciogliervi l'estratto di carne, in modo da ottenere una crema di un bel colore nocciola, regolare di sale. Nel frattempo, mettere le tagliatelle a cuocere in abbondante acqua, scolarle farle saltare nella padella con il condimento, avendo l'accortezza di non asciugare troppo il sugo. Insaporire con un'abbondante macinata di grana e servire subito.

L'idea di Benedetta

Chi non ama la panna, la può sostituire con 250 g di ricotta: risulterà un piatto più leggero anche se l'accoppiata sugo di carne-panna a mio parere è insuperabile.

STRUDEL DI RAGÙ 😊

4 P

Le lasagne sono buone, anzi buonissime, ma, per quanto si adottino scorciatoie e trucchetti, restano un piatto elaborato da preparare. In alternativa, questo strudel di ragù, adorato da mio marito, è veramente veloce da preparare e goloso come un piatto di lasagne.

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- 1 spicchio d'aglio
- 350-400 g di carne da sugo macinata
- ½ confezione di misto per soffritto surgelato (cipolla, carota, sedano)
- Olio extravergine

- ½ bicchiere di vino bianco
- ½ bicchiere di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- Noce moscata
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 50-100 g di Emmental
- Sale e pepe

Preparare il ragù facendo soffriggere l'aglio e il misto soffritto in un po' d'olio extravergine. Aggiungere la carne e farla rosolare dolcemente spezzettandola con un cucchiaio, salare, sfumare con il vino. Quando il vino è evaporato, aggiungere la passata di pomodoro, lo zucchero, il concentrato, il pepe, la noce moscata, l'alloro e il rosmarino, mescolare e far cuocere a fuoco moderato per 30 minuti, a tegame coperto. Tagliare il formaggio a dadini piccoli e mescolarlo al ragù raffreddato. Stendere la pasta sfoglia sulla carta da forno, farcirli di ragù proprio come si procede per lo strudel e poi chiudere sigillando bene i bordi. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti, al termine della cottura passare alcuni minuti al grill, regolato alla massima potenza, per far dorare la pasta sfoglia. Aspettare 30 minuti prima di tagliare e portare in tavola.

Mi raccomando

Prima di comporre lo strudel, è fondamentale far raffreddare il ragù, altrimenti il calore bucherà la sfoglia.

FUSILLI MIMOSA ☺

3-4 P

Ecco una versione molto semplificata della carbonara, che si cucina in un attimo con quello che si trova nel frigorifero e fa da piatto unico. Se amate le uova sode non potete non provarla: io, che preferisco i gusti un po' decisi, sostituisco volentieri il grana con il pecorino e uso molto pepe. Ma se avete dei bambini a tavola è meglio non eccedere!

- 300 g di fusilli
- 50 g di grana e 100 g di pecorino romano, oppure 150 g di solo pecorino romano
- 2 uova
- Olio extravergine
- Origano secco
- Sale e pepe

Far cuocere le uova per 10 minuti in acqua bollente, poi passarle sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura, sgusciarle e schiacciarle con la forchetta (tuorlo e albume insieme) fino a ottenere delle grosse briciole, ovvero l'effetto mimosa, e salarle. Se l'interno delle uova rimarrà più morbido e rosso, meglio ancora: il condimento risulterà più cremoso e saporito. Grattugiare i formaggi e miscelarli. Cuocere la pasta, scolarla tenendo da parte un po' d'acqua di cottura, condirla subito con olio extravergine e una manciata di mix di formaggi. Aggiungere la "mimosa" di uova, ancora formaggio e un po' d'acqua di cottura fino a ottenere un amalgama cremoso, denso e saporito. Versare nel piatto da portata e terminare cospargendo di origano, pepe e scaglie di pecorino.

FARFALLE AI CARCIOFI

2-3 P

Questo è un altro modo golosissimo per condire la pasta con l'uovo. Forse un po' più laborioso rispetto alla ricetta precedente, dal momento che bisogna prima pulire e cuocere le verdure, ma di

sicuro effetto. Ve lo consiglio anche da offrire in una cena tra amici. Se i vostri bambini non amano troppo i carciofi, provate con le zucchine, vedrete che successo!

- 250 g di farfalle all'uovo
- 4 carciofi
- Olio extravergine
- 3 spicchi d'aglio
- Prezzemolo tritato
- 2 uova
- Grana grattugiato
- Sale e pepe

Pulire i carciofi, affettarli sottilmente e farli rosolare in padella con olio extravergine e l'aglio schiacciato: devono diventare morbidi, per questo occorre aggiungere un po' d'acqua, in modo che abbiano tempo di stufare bene, senza seccarsi e bruciare. Aggiustare di sale e pepe, aggiungere il prezzemolo tritato e completare la cottura a tegame coperto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e farla saltare in padella con i carciofi. Togliere la pasta dal fuoco, romperci sopra 2 uova e mescolare energicamente.: il calore della padella sarà sufficiente a cuocere le uova. Aggiungere il grana, una manciata di pepe e portare subito a tavola.

GNOCCHI ALLA BAVA

4 P

Eccolo, questo è il mio piatto preferito al mondo! Per tutta la mia infanzia, ogni domenica, la mia famiglia si è ritrovata puntuale a pranzo da nonna Maria insieme gli zii e cugini. A tavola, la Zizzi, la vecchia *tata* di mio padre, ci presentava immancabilmente una montagna di meravigliosi gnocchi fatti a mano, conditi con burro, fontina filante e grana. Se chiudo gli occhi posso ancora sentirne il profumo e ogni volta che preparo questo piatto non posso non pensare a questa dolcissima persona che ho sempre amato come una terza nonna.

Per gli gnocchi

- 500 g di patate
- 200 g di farina
- Sale

Per il condimento

- 150 g di fontina
- 1 noce di burro
- Grana grattugiato

Lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle, rigorosamente con lo schiacciavite, quando sono ancora calde. Non usare strumenti elettrici perché rendono l'impasto irrimediabilmente coloso. Quando le patate sono ancora calde, aggiustare di sale e incorporare la farina impastando con le mani fino a formare un panetto morbido ma compatto. Non aspettare che le patate si raffreddino altrimenti faticeranno a legarsi alla farina. Prima di fare gli gnocchi, tagliare a fettine la fontina, metterla, con il burro, direttamente nel piatto dove verrà servita la pasta. Sistemare il piatto a mo' di coperchio sulla pentola destinata alla cottura dei vostri gnocchi: quando l'acqua bollirà, farà fondere il burro e la fontina. Tornare all'impasto, formare dei bastoncini del diametro di un dito e tagliarli in modo da ottenere dei cilindretti grandi quanto un chicco d'uva. A questo punto, se volete proprio gli gnocchi della Zizzi con quella caratteristica scanalatura, prendere un cilindretto per volta e farlo scorrere sui rebbi di una forchetta premendo con il pollice. Se l'impasto tende ad appiccicare, aggiungere un po' di farina. Quando l'acqua bolle, immergervi gli gnocchi, toglierli con la schiumarola appena salgono e metterli nel piatto dove, nel frattempo, la fontina e il burro si saranno fusi. Girarli con delicatezza per condarli con la salsa al formaggio, spolverare con il grana e servire immediatamente.

L'idea di Benedetta

Se la fontina vi sembra troppo pesante, potete sostituirla con la stessa quantità di certosino ed eliminare del tutto il burro.

GNOCCHI CON RICOTTA E POMODORINI

4 P

Per chi non ama la fontina, ecco una versione con il sugo di pomodoro... ma questi gnocchi sono buoni anche solo con un po' di burro e salvia.

- Olio extravergine
- Aglio
- 1 barattolo di pelati con metà del loro sugo
- Basilico
- 150 g di ricotta
- Grana grattugiato
- Sale

Per preparare gli gnocchi procedere come indicato nella ricetta precedente. Per il condimento, far soffriggere, con poco olio extravergine, l'aglio e pochissimo peperoncino (facoltativo), mettervi a rosolare i pelati spezzettati, aggiungere il sugo e il basilico, aggiustare di sale e cuocere per alcuni minuti. Da ultimo, a fuoco spento, incorporare la ricotta. Cuocere e scolare gli gnocchi, condirli con il sugo, un filo d'olio extravergine, il grano e altro basilico fresco spezzettato.

PANCOTTO

4 P

Ecco un piatto antico... un po' dimenticato in quest'epoca di sushi e cheeseburger, che pure io amo moltissimo. Una cosa per fortuna non esclude l'altra e il pancotto resta un ottimo piatto da preparare anche ai bambini nell'età dello svezzamento, al posto di quegli orridi pastoni dolciastri che tutte noi mamme propiniamo tanto amorevolmente ai nostri bebè! Naturalmente non è solo un piatto da bambini piccoli, anzi, a casa mia lo mangiamo tutti con entusiasmo.

- 400-500 g di pane raffermo
- 1 litro e ½ circa d'acqua
- 1 dado da brodo di carne
- 50 g di burro
- ½ bicchiere di olio extravergine
- 1 uovo
- 100 g di grana grattugiato
- Sale

Tagliare il pane e metterlo a bagno in 1 litro abbondante d'acqua. Quando si è ammollato, versare ancora un po' d'acqua, mescolare bene e mettere sul fuoco fino a che il pane forma una pappa e inizia a sobbollire; se necessario, aggiungere ancora un po' d'acqua. A questo punto, aggiungere il dado, il burro, l'olio, il sale e far cuocere ancor per circa 10 minuti fino a che il composto non diventa omogeneo e cremoso, mescolando frequentemente, magari aiutandosi con una frusta. A fine cottura aggiungere 1 uovo, mescolare velocemente, togliere dal fuoco, condire con il grana e portare in tavola.

PAPPA AL POMODORO ☺

4 P

La ricetta di questo tipico piatto toscano mi arriva indirettamente da una toscana doc. Mia madre, infatti, la ottenne da Cesara Buonamici, collega di mia sorella al Tg5, una sera che era ospite a casa sua a Roma. Da allora la pappa al pomodoro è entrata a far parte della tradizione della nostra piemontesissima famiglia; con grande soddisfazione di tutti. Altro che cucina fusion!

- 1 Kg di pomodori ben maturi
- Olio extravergine
- Peperoncino
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dado
- 5-6 fette di pane toscano
- Grana grattugiato
- Basilico
- Sale e pepe

Prendere i pomodori, tagliarli a pezzi grossolanamente e metterli a cuocere in una pentola. Quando si saranno sfaldati, passarli nel passaverdura e raccoglierne la polpa con tutta l'acqua di vegetazione. Soffriggere, in olio extravergine l'aglio schiacciato e il peperoncino, versarvi la polpa di pomodoro, aggiungere 1 dado, aggiustare di sale e lasciare sobbollire. Nel frattempo, tagliare a fette il pane toscano, quello senza sale, privato della crosta. Sbriciolarlo nella zuppa mentre cuoce e mescolare con un cucchiaio o una frusta. Sulla quantità di pane da mettere dovrete regolarvi voi: l'importante è unirlo poco per volta, in modo da ottenere la consistenza, appunto, di una pappa, più densa e corposa di una minestra. Togliere la pappa dal fuoco quando il pane è completamente sciolto, poi servire con tanto grana e olio a crudo. Non dimenticare una spolverata di basilico fresco spezzettato.

CREMA DI PORRI

4 P

Sono particolarmente affezionata a questo piatto perché è uno dei primi esperimenti in cui mi sono cimentata ai tempi dell'università, quando vivevo, con le mie amiche Caterina e Nina, in un piccolo appartamento in viale Bligni a Milano. Nel mio ricettario, tutto unto e pasticciato, che risale proprio a quel periodo, è addirittura la seconda ricetta, subito dopo la besciamella... il primo scoglio che ho dovuto superare in cucina!

- 2 porri grandi
- Olio extravergine
- 3 patate
- 1 dado da brodo di carne
- 1 bustina di zafferano
- ½ bicchieri di latte
- Sale

Soffriggere i porri tagliati a rondelle, in olio extravergine, aggiungere le patate tagliate a pezzi, poi $\frac{3}{4}$ di litro d'acqua, il dado e lasciare cuocere il tutto. Quando i porri e le patate sono quasi cotti, aggiungere lo zafferano. A cottura ultimata, aggiustare di sale; frullare il tutto con il frullatore a immersione e aggiungere il latte. Lasciare cuocere ancora un poco, poi servire con crostini precedentemente spolverizzati di grana e gratinati.

CROSTINI ALLA CREMA DI CARCIOFI

4 P

Molte delle mie ricette provengono dalla fitta rete di amiche di mia mamma, signore alessandrine simpatiche ed eleganti, ottime cuoche e padrone di casa impeccabili. Fortunatamente sono anche molto generose e mi vogliono bene... così spesso mi prestano i loro libri più cari o trascrivono a mano le loro ricette preferite. Per questa crema di carciofi, e non solo per questa, devo ringraziare Piera.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| <i>Per la crema di carciofi</i> | - 1 manciata di riso |
| - 4 carciofi | - Olio extravergine |
| - 1 cipolla piccola | - Sale e pepe |
|
<i>Per i crostini</i> | - Grana grattugiato |
| - 1 noce di burro | - 4 fette di pancarrè |

Soffriggere, in olio extravergine, la cipolla affettata sottilmente con i carciofi puliti e tagliati a striscioline. Diluire con un po' d'acqua e lasciare cuocere finché i carciofi non risultano morbidissimi. A questo punto, aggiungere una manciata di riso e l'acqua sufficiente ad ottenere una zuppa non troppo densa. Aggiustare di sale e lasciare cuocere fino a che il riso non è morbido. Se necessario, aggiungere altra acqua. Soffriggere in padella il pancarrè con un po' di burro e, a fuoco spento, cospargerlo di grana. Quando la zuppa è cotta, lasciarla riposare 10 minuti, poi frullarla fino ad ottenere una crema vellutata. Servire con i crostini al grana, una macinata di pepe e un filo di olio extravergine.

Mi raccomando

Mettete poco riso oppure la zuppa risulterà collosa.

VELLUTATA DI PISELLI CON TORTA DI RECCO ☺

4 P

Questa è davvero una trovata furba per mettere insieme un pranzetto veloce e gustoso. Quando mi metto a dieta vivo letteralmente di vellutate e creme di verdure, perché saziano, se ne può mangiare a volontà e sono leggerissime. Alle mie figlie piacciono molto, mio marito, che ama mangiare leggero, è felicissimo e così metto d'accordo tutta la famiglia. Pur essendo una grande sostenitrice delle scorciatoie, in questo caso diffido delle lattine o delle buste surgelate già pronte perché preparare una vellutata è davvero troppo facile per non cimentarsi. Dal momento che, però, non si vive di sole vellutate, io ci abbinò spesso la torta di Recco, una preparazione da me così ribattezzata perché assomiglia vagamente alla mitica focaccia omonima.

- | | |
|-----------------------------|---|
| <i>Per la vellutata</i> | - Sale e pepe |
| - 450g di piselli surgelati | <i>Per la torta di Recco</i> |
| - 1 cipolla piccola | - 1 sfoglia di pasta brisèe pronta 185 g di certosino |
| - 2 patate piccole | - 1 tuorlo |
| - ½ bicchiere di latte | |
| - Grana | |

Mettere in un tegame i piselli con la cipolla tagliata a rondelle, le patate tagliate a pezzi, il sale e coprire d'acqua, a filo delle verdure. Far cuocere fino a che tutto risulti morbido. Togliere dal fuoco, tenere da parte una cucchiaiata di piselli, frullare tutto il resto e aggiungere mezzo bicchiere latte. Nel frattempo, foderare una tortiera con la pasta brisèee, lasciando sul fondo la sua carta da forno, bucherellare la base e creare un bordo con la pasta in eccedenza. Mescolare il certosino con il tuorlo e versare la crema ottenuta nella tortiera rivestita di pasta brisèee. Cuocere in forno ventilato a 180° per 20 minuti. Incorporare alla vellutata i piselli lasciati interi, il grana e il pepe, e servire con la torta di Recco calda di forno.

L'idea di Benedetta

Volete strafare? In ogni ciotola di vellutata aggiungete 2 gamberi sgusciati cotti a vapore o due fettine sottili di bacon croccante.

TABULÈ SICILIANO

6 P

Il tabulè è un piatto che affonda le sue radici nella tradizione nord-africana. Può essere una valida alternativa alla solita insalata di riso, protagonista assoluta della cucina estiva di quasi tutte le famiglie italiane. Anche il tabulè può restare in frigorifero per alcuni giorni e diventa sempre più buono. Provatelo... la vostra prossima estate potrebbe trovare un nuovo, sorprendente, protagonista!

- 350 g di cuscus precotto
- Olio extravergine
- Prezzemolo
- Basilico
- Il succo di 1 limone e ½
- 100 g di tonno sgocciolato
- 1 peperone
- 2 pomodori
- 1 cuore di sedano
- Sale

Versare il cuscus in 300 ml d'acqua bollente salata, mescolare, aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine e poi lasciare riposare. Nel frattempo, tritare con il coltello, il prezzemolo, il basilico (se vi piace, anche la menta), e mescolarli al succo di limone. Versare il condimento sul cuscus e mescolare ancora con la forchetta in modo da sgranarlo bene. Sminuzzare il tonno, tagliare a pezzi piccolissimi il peperone, i pomodori, il sedano, aggiungere tutto al cuscus, aggiustare di olio e sale, e lasciare raffreddare. Si può servire formando dei tortini con l'aiuto di una formina rotonda.

SECONDI

Raramente il mio menu di tutti i giorni prevede sia il primo sia il secondo. Di solito mi concentro su un piatto solo e cerco di renderlo il più goloso possibile accompagnandolo sempre con un contorno di verdure. Ecco qualche proposta di secondi che soddisferanno sicuramente tutta la famiglia.

POLLO IN CROSTA DI PATATE ☺

4 P

Questo è il tipico piatto della domenica: le patate resteranno croccanti e saporite, il pollo morbido e succoso, in più, la facilità di esecuzione di questa ricetta, che come tante altre mi arriva dalla mitica Franci, vi permetterà di godervi tutta la giornata con la vostra famiglia.

- 700 g circa di pollo porzionato
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 5-6 pomodori ciliegini
- 1 bicchiere d'acqua
- 3 patate piccole
- Olio extravergine
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 1 cucchiaio di grana
- Rosmarino
- Sale e pepe

Sul fondo di una casseruola, che possa andare bene anche in forno distribuire la cipolla tagliata sottile e l'aglio diviso in due. Su questo letto, disporre il pollo e qualche pomodorino, aggiustare di sale e versare l'acqua. In una ciotola, raccogliere le patate tagliate a rondelle sottili e condirle con l'olio extravergine, il pangrattato, il grana, il rosmarino, il sale e il pepe. Mescolare le patate con questa panatura e distribuirle sul pollo ricoprendolo completamente. Mettere il tegame sul fuoco, coprendolo senza però chiuderlo completamente, per circa 20 minuti, fino a che il pollo non sarà cotto e ben rosolato, e le patate morbide; aggiungere, se necessario, ancora un altro po' d'acqua se tende a seccarsi. Terminata la cottura, togliere il coperchio e far gratinare fino a che le patate non saranno ben dorate.

L'idea di Benedetta

Questo piatto riesce a meraviglia anche sostituendo il pollo con l'agnello, il coniglio o anche il baccalà.

FETTINE DI POLLO CROCCANTI DI PATATINE ☺

3-4 P

Nel corso di questo anno di *Cotto e mangiato*, ho ricevuto centinaia di e-mail da generosi telespettatori, che hanno voluti condividere con me le loro ricette migliori. Tra le tante idee, alle quali ho attinguto con immensa gratitudine, questo piatto è senz'altro uno dei miei preferiti. Impossibile che non riesca bene, impossibile che non piaccia a tutti, quasi impossibile non avere sempre a portata di mano tutti gli ingredienti non smetterò mai di ringraziare chi me l'ha suggerita!

- 350 g di petto di pollo
- Patatine confezionate
- Sale

Tagliare il pollo a striscioline, in modo da poterlo mangiare anche con le mani. Sbriciolare 2-3 generose manciate di patatine in una ciotola. Impanare il pollo con queste patatine sminuzzate avendo cura di premere da tutti i lati con il palmo della mano, facendo in modo che le patatine si appiccichino completamente e il pollo si assottigli un po'. Non è necessario aggiungere altro. Sistemare i bastoncini di pollo sulla placca da forno foderata con carta da forno e farli cuocere a 180° per 10 minuti circa, controllandone la cottura perché non seccino troppo e restino morbidi all'interno. Servire caldi e conditi con un pizzico di sale.

SALSICCE CON RAPE E FAGIOLI

4 P

Avete presente Terence Hill e Bud Spencer, con le facce ancora impolverate della sabbia del deserto, che si avventano, impugnando un cucchiaino di legno, su una padella di cibo fumante? Ecco, la ricetta che vi propongo ora ha il sapore ricco e deciso che ho sempre immaginato dovesse avere quella padella, magari non troppo pulita ma sicuramente golosissima, che "Trinità" e "Bambino", miei idoli di gioventù, trangugiavano con tanta voracità. E mi raccomando, se volete essere alla loro altezza... non dimenticate una pagnotta e la *scarpetta* finale.

- 3 rape medie
- Olio extravergine
- 1 cipolla
- 350 g di salsiccia
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 scatola di fagioli bianchi di Spagna sgocciolati
- Rosmarino
- Sale

Fare bollire le rape sbucciate in acqua salata, per 15 minuti da quando si alza il bollore. Soffriggere, in poco olio extravergine, la cipolla affettata sottilmente, aggiungere la salsiccia e lasciare insaporire. Sfumare con il vino bianco, farlo evaporare, aggiungere le rape tagliate a spicchi, i fagioli, il rosmarino, il brodo e salare. Far cuocere a tegame coperto per 10 minuti e servire caldo.

POLPETTE CON SUGO E RISO ☺

4-6 P

Le polpette di carne, a casa mia, si chiamano semplicemente "le palline"; sono patrimonio di ogni famiglia, nel senso che ogni mamma le fa a modo suo e ogni figlio gira che sono le più buone del mondo. Anch'io me la cavo bene, ma questa ricetta l'ho rubata a un'altra mamma, anzi a una nonna, che si chiama Giovanna e che sfama, con sapiente maestria, tavolate e tavolate di amici che ogni estate popolano una splendida villa della Romagna, dove ho avuto la fortuna di essere invitata.

- Per il sugo*
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- Olio extravergine
- 1 bottiglia di passata di pomodoro
- Zucchero
- Alloro
- Basilico
- Sale e pepe
- Per le polpette*
- 600 g di carne trita magra
- 4 fetet di mortadella
- 2 uova
- 100 g di grana
- 1 cucchiaio e ½ di pangrattato
- Sale

Preparare il sugo soffriggendo l'aglio e la cipolla in poco olio extravergine. Aggiungere la passata di pomodoro, poi riempire la stessa bottiglia d'acqua e aggiungere anche quella. Condire con sale, pepe, zucchero, alloro e basilico, e lasciare cuocere a tegame coperto, per il tempo necessario a preparare le polpette. Tritare nel mixer la mortadella e unirla alla carne, insieme alle uova, al grana e al pangrattato; salare e amalgamare bene tutto con le mani. Lavorando accanto al fornello, dove il sugo ha cominciato a sobbollire, iniziare a preparare le nostre polpette, piccole come delle noci, e

tuffarle man a mano nel sugo. Lasciare cuocere almeno 1 ora e poi servire polpettine e sugo, accompagnate da un semplice riso bollito.

SCALOPPINE DI POLLO AL LATTE CON PISELLI ☺

3-4 P

Ecco il modo per renderle le fettine di pollo veramente tenerissime. Le mie bambine adorano questo piatto, così semplice e leggero che lo si può proporre anche ai più piccoli. Io tengo sempre nel freezer qualche fettina di pollo e una busta di piselli surgelati; il latte e la farina non mancano mai e così ho sempre la possibilità, quando ritardo o non ho voglia di fare la spesa, di preparare un piatto buonissimo.

- 300 g circa di petto di pollo a fette
- Farina
- Olio extravergine
- 250 g di piselli surgelati
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino raso di brodo granulare
- 1 bicchiere di latte
- Sale

Infarinare le fettine di pollo, tagliate molto piccole, e farle rosolare in padella con un po' di olio extravergine. Mentre il pollo si rosola, mettere a lessare, in un altro tegame, i piselli con lo scalogno affettato sottilmente, il brodo granulare e acqua sufficiente a ricoprirli. Quando il pollo è ben rosolato su entrambi i lati, salarlo e sfumare con un bicchiere di latte. Mentre il latte si asciuga, controllare i piselli che, raggiunto il bollore, saranno praticamente cotti, e versarli, con tutta l'acqua di cottura rimasta, nella padella del pollo. Terminare la cottura facendo insaporire il tutto, lasciando che il sugo si restringa un po'.

L'idea di Benedetta

Questo tipo di scaloppina al latte in realtà si può accompagnare a ogni tipo di verdura. Provate con gli asparagi, le zucchine o anche i funghi, sentirete che bontà!

MERLUZZO CON CIPOLLINE

4 P

Ogni volta che viene a cena mio cognato Maurizio, scatta la minaccia... "Stasera, merluzzo con le cipolline!". Il fatto è che, quando lo ospitammo a casa nostra, per alcuni mesi, gli propinai per tre sere di fila questo piatto, ogni volta mascherandolo in maniera diversa: ne avevo fatto veramente troppo! Una volta glielo presentai con la polenta, un'altra volta con il riso e, ancora, coi crostini... fino a che, esausto e a corto di scuse, mi detestava che detestava il pesce in umido. Non voglio scoraggiarvi, però: all'infuori di lui, tutti hanno sempre molto apprezzato questo delizioso secondo.

- 300 g di cipolline borettane
- Olio extravergine
- 500 g di passata di pomodoro
- 50 g di capperi
- 100 g di olive nere denocciate
- 4-5 filetti di merluzzo surgelato
- 4-5 foglie di basilico
- Sale e pepe

Prendere le cipolline borettane e rosolarle intere nell'olio extravergine: dopo che hanno preso colore, aggiungere la passata di pomodoro, i capperi e le olive nere denocciate, e lasciare cuocere a tegame coperto. Quando le cipolline sono morbide, immergere nel sugo i filetti di merluzzo, salare e

pepare. Coprire il tegame e proseguire la cottura a fuoco bassissimo per 20 minuti, fino a che il sugo non si sarà ristretto, poi aggiungere il basilico spezzettato.

L'idea di Benedetta

Questo piatto è ideale da servire accompagnato da una bella fetta di pane casereccio tostato oppure da qualche fetta di polenta fritta.

POLLO FRITTO ☺

2-3 P

Una bella crosta spessa e croccante, un buon profumo di frittura appena fatta, magari un piatto di patatine o, se proprio non amate gli stravizi, una bella insalata fresca... Insomma, il pollo fritto, quello all'americana per intenderci, va senz'altro annoverato tra i piccoli piaceri della vita. Prepararlo mi mette subito di buon umore, un po' perché sono una golosa e quindi preguisto il momento in cui me lo mangerò, un po' perché vedere l'allegria e l'aspettativa che crea, in famiglia, l'attesa di un piatto goloso come questo. Matilde ed Eleonora, quando sono particolarmente entusiaste del menu, arrivano a marciare per la casa urlando a squarciagola, il nome del piatto che sto cuocendo... forse saremo anche un po' matti ma questa è la prova lampante che il buon cibo rende davvero un po' più felici.

- | | |
|--------------------------|---|
| - 3 cosce di pollo | - 2 uova |
| - <i>Per la marinata</i> | - 50 g di grana grattugiato |
| - ½ limone spremuto | - Prezzemolo tritato |
| - Olio extravergine | - Farina |
| - 4-5 foglie di alloro | - Olio di semi di arachidi per friggere |
| - Per la pastella | - Sale |

Marinare le cosce di pollo con il succo del mezzo limone, l'olio e l'alloro, e lasciare riposare 30 minuti. Nel frattempo, preparare la pastella amalgamando bene le uova con il formaggio, il prezzemolo e il sale, facendo attenzione che diventi molto densa. Se necessario, aggiungere altro formaggio. Togliere le cosce dalla marinata, passarle nella farina, poi immergerla nella pastella e tuffarle nell'olio bollente. Lasciare friggere, a seconda della grandezza, anche più di 10 minuti. Togliere dalla padella e mettere a sgocciolare su carta da cucina qualche istante, poi servirle ben calde.

L'idea di Benedetta

Servite le cosce fritte avendo cura di avvolgerne l'osso nella carta stagnola in modo che, volendo, si possa mangiare con le mani senza bruciarsi o sporcarsi.

SUPRÈME DI POLLO CON UVETTA E MARSALA ☺

4-5 P

Questa è la pietanza di tutta una vita... non so dire quante volte mia madre ce l'ha cucinata da bambini e poi anche da ragazzi. Per me ha lo stesso gusto familiare di un piatto di pasta al pomodoro e, visto che le tradizioni non devono mai andare dimenticate, anch'io ho continuato a cucinarla, con grande successo anche a casa mia. Se la proverete, sono pronta a scommettere che, anche voi, non l'abbandonerete più!

- ½ kg di petto di pollo
- Farina
- Olio extravergine
- Rosmarino
- 1-2 manciate di uva sultanina
- 1 bicchiere di Marsala secco
- Sale e pepe

Tagliare il petto di pollo a fettine, infarinare e metterle a cuocere dolcemente in olio extravergine fino a che non sono rosolate da entrambi i lati. Salare e pepare, aggiungere il rosmarino e l'uva sultanina. Sfumare con 1 bicchiere di Marsala secco e proseguire la cottura, a fuoco basso e tegame coperto, per una decina di minuti. Se le fettine sono molto sottili, sarà sufficiente anche un tempo di cottura più breve. Lasciare asciugare un po' il sugo, ma non troppo, e assicurarsi che la carne sia cotta e morbida. Servire con un bel purè di patate.

L'idea di Benedetta

Oltre all'uvetta è possibile aggiungere anche i pinoli. Si accompagneranno benissimo agli altri ingredienti.

POLLO AL SALE

4 P

Un giorno la mia amica Giulia mi annuncia: "Ho provato un piatto che va proprio bene per la tua rubrica". E aveva veramente ragione. Non avevo mai pensato che il pollo si potesse cucinare come un branzino, cioè al sale, e invece il risultato è stato strepitoso! Il pollo è rimasto tenerissimo e sugoso, le pelle croccante, e tutto il grasso è stato assorbito dal letto di sale, sul fondo della teglia. In più, si è cucinato praticamente da solo.

- 1 pollo intero schiacciato (fatevelo preparare dal macellaio)
- Rosmarino
- 2-3 kg di sale grosso

Distribuire sul fondo di una teglia 1 kg di sale grosso. Adagiare il pollo sopra lo strato di sale, con la pelle rivolta verso l'alto, cospargerlo con qualche rametto di rosmarino, e ricoprirlo interamente con altro sale, facendolo scomparire del tutto. Bagnare leggermente la superficie con acqua e cuocere in forno a 200° per 1 ora e 40 minuti circa.

HAMBURGER E PATATINE 😊

Chiudete gli occhi e immaginate i vostri denti che affondano in un morbido panino ricoperto di semi di sesamo e leggermente intriso di sughetto di carne; una leggera pressione, ed ecco che il palato incontra il fresco e croccante contatto con la lattuga freschissima e poi il pomodoro dolce e succoso. L'avventura è appena cominciata! Subito dopo il pomodoro, ecco l'esplosione del bacon, *crispy* e saporitissimo, e poi, finalmente, la carne, rosa e succulenta, resa ancora più deliziosa dalla sottile fetta fusa dolcemente e dalle salsine vellutate che avrete amorevolmente spalmato sulla base della fetta di pane che sta all'altra estremità del vostro capolavoro. Niente a che vedere con i fast food, che pure io amo moltissimo. Se l'hamburger ve lo fate in casa, potrete scegliere della super carne macinata di prima qualità che preparerete dello spessore che preferite e che potrete cuocere esattamente secondo il vostro gusto. Chi ama il genere non può proprio rinunciare a questa esperienza paradisiaca!

- Hamburger di carne macinata
- Pane per hamburger
- Qualche fettina di bacon
- Olio di semi per la frittura
- Salsa worcester
- 1 sottilettina per ogni hamburger
- Maionese
- Ketchup
- Pomodoro
- Qualche foglia di lattuga
- Sale e pepe
- Patatine surgelate da friggere

Fare rosolare, in una padella, il bacon in pochissimo olio e, quando è ben croccante, metterlo a scolare sulla carta da cucina. Nella stessa padella, mettere a cuocere gli hamburger, condirli con sale, pepe e qualche goccia di salsa worcester. Un attimo prima che la cottura sia ultimata, porre sugli hamburger una sottilettina e mettere il coperchi alla padella. Contare fino a 20 e scoperchiare: le sottilette si saranno fuse meravigliosamente. Sistemare l'hamburger sulla metà inferiore del pane, precedentemente spalmata di maionese e ketchup. Sopra l'hamburger mettere il bacon, il pomodoro tagliato a fettine e, a chiudere, la lattuga. Passare velocemente la fetta superiore del pane sul fondo della padella in modo che si impregni di sugo e sistemarla sulla montagna di delizie appena composta. Date una bella schiacciata al panino e gustatevelo con un mare di patatine fritte.

L'idea di Benedetta

Il segreto del mangiatore di hamburger esperto è non appoggiare mai il panino sul piatto, una volta che è stato addentato. In questo modo non andrà in pezzi man mano che lo mangerete, rischiando di macchiarvi e di farvi una pessima figura.

CARPACCIO SCOTTATO CON GRANA E CARCIOFI

3-4 P

Ecco un modo per gustare il carpaccio anche d'inverno. Questo piatto ha il pregio di essere molto leggero e dietetico, oltre che facilissimo da preparare. Anche se l'ho inserito nella sezione In famiglia, è un piatto adattissimo da servire agli amici, eventualmente dopo un primo particolarmente sostanzioso.

- 200 g di carpaccio di manzo
- 2 carciofi
- 2 limoni
- Grana
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Sistemare su un piatto da portata le fette di carpaccio di manzo: lascio a voi determinare la quantità giusta per le vostre esigenze, in modo da riempire in maniera gradevole l'intero piatto. Pulire i carciofi, poi tagliarli, prima in quattro spicchi, quindi in fettine sottilissime che vanno lasciate a bagno in acqua e limone, fino al momento dell'utilizzo, altrimenti scuriscono molto rapidamente. Con un coltello ben affilato ricavare dei petali sottili di grana. Togliere dall'acqua i carciofi, asciugarli con carta da cucina, disporli sulla carne e, sopra, distribuirvi le lamelle di grana. A questo punto, condire il carpaccio con il succo di 1 limone, abbondante olio extravergine, sale e pepe. Lasciare macerare una decina di minuti, poi mettere il piatto in forno caldo, se avete la funzione del grill meglio ancora, per 10 secondi, e il carpaccio sarà pronto, il formaggio leggermente fuso e la carne un po' scottata.

FILETTI DI PESCE AL VAPORE IN SALSA VERDE

4-5 P

Il modo più efficace per indurre Fabio, mio marito, a portare a cena fuori tutta la famiglia, è preannunciargli che la sera si mangerà pesce... avete presente la famosa canzone romanesca "ci piacciono li polli, l'abbacchio e le galline perché son senza spine e non son come il baccalà"! io invece non mi arrendo e ogni tanto riesco propinargli piattini, come questo, che fanno bene e sono anche molto saporiti.

- 6 filetti di merluzzo
- ½ kg di patate novelle
- Per la salsa*
- 30 g di mollica di pane
- 1 spicchio d'aglio
- Aceto di vino rosso
- 80 g di prezzemolo
- 4 filetti di acciuga
- Olio extravergine
- 5 olive nere
- Sale

Cuocere al vapore, separatamente, pesce e patate. Mentre procede la cottura, mettere nel vaso del mixer la mollica, bagnarla con l'aceto, aggiungere gli altri ingredienti e poi frullare fino a ottenere una crema morbida e saporita. Regolare di sale. Una volta raggiunta la cottura, disporre in maniera gradevole, pesce e patate su un piatto da portata; condire con la salsa e un filo d'olio extravergine.

L'idea di Benedetta

Se volete utilizzare tranci di pesce più pregiato, potete usare quelli di rana pescatrice.

TROTA SALMONATA IMPANATA

2 P

Il salmone e la trota salmonata sono pesci che fanno benissimo. Per beneficiare di tutte le loro proprietà bisogna, però, cucinarli in maniera sana e senza utilizzare troppi grassi, evitando, tuttavia, di mortificare l'occhi o e il palato. Provate questa ricettina e vedrete che ne rimarrete soddisfatti.

- 2 filetti di trota salmonata anche surgelati
- Olio extravergine
- 2 manciate di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche ago di rosmarino
- Sale e pepe

Mescolare, lavorando con le mani, il pangrattato con il rosmarino, il sale, il pepe e tanto olio quanto basta per ottenere una panatura umida che aderisca bene al pesce. Mettere i filetti ben vicini in una teglia foderata di carta da forno e ricoprirli con uno strato di panatura, non troppo spesso altrimenti non riuscirà a diventare croccante. Tagliare in due o tre parti uno spicchio d'aglio e metterlo sulla panatura. Bagnare ancora con un filo di olio extravergine e infornare a 180° per 20 minuti. Disporre su un piatto da portata e servire ben caldo.

L'idea di Benedetta

Quando ho a cena molte persone, porto in tavola direttamente la teglia, magari guarnita con qualche rametto di rosmarino fresco.

BOCCONCINI ALLA COCA-COLA

4 P

La prima volta che ho annunciato alle bambine che avrei cucinato uno spezzatino con la Coca-Cola, all'ora di cena, ho visto serpeggiare sui loro visetti una certa apprensione, del tipo "la mamma è impazzita!". E invece il mio piattino ha avuto un gran successo. Spesso nei Paesi del Sudamerica, dove il vino costa molto, si preferisce sfumare carne e arrostiti con birra o Coca-Cola aggiungendo così, una nota leggermente dolciastra che non guasta per niente. Provatela anche con un pollo o una coscia di tacchino al forno.

- 600 g di bocconcino di vitello per spezzatino
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso
- 2 dl circa di Coca-Cola
- Olio extravergine
- Sale e pepe (oppure peperoncino)

Rosolare la cipolla nell'olio extravergine, tagliare a pezzi il peperone e unirlo alla cipolla. Lasciare soffriggere il tutto fino a che il peperone non è morbido e se asciuga troppo, allungare con un goccio di Coca-Cola. Aggiustare di sale e pepe, trasferire nel mixer e frullare il tutto fino a ottenere una crema vellutata. Rosolare nella stessa padella i bocconcini di carne, salarli, sfumare con la Coca-Cola, aggiungere la vellutata di peperoni e lasciare cuocere fino a che la carne non è morbida e il sugo si è ristretto.

ARROSTINI DEL RINGRAZIAMENTO O ARROSTINI DI TACCHINO ALL'AMERICANA

4 P

Dal momento che il tacchino ripieno è uno dei miei piatti preferiti, anche se obiettivamente un po' impegnativo da proporre nel menu di tutti i giorni, mi sono studiata questa variante veloce per godermi il mio Thanksgiving tutto l'anno.

- 5-6 fette di tacchino tagliate molto sottili
- 50 g di bacon
- 1 cipolla piccola
- 30 g di burro
- 2 cucchiari di mai dolce
- 4 prugne secche senza nocciolo
- 3 fette di pancarrè
- 1 tazzina (da caffè) di latte
- Prezzemolo
- Farina
- Olio extravergine
- 1 bicchiere di vino bianco (o Marsala)
- Rosmarino
- Sale e pepe

Tritare nel mixer il bacon con la cipolla, mettere il tutto in una padella con il burro, il mais e le prugne tagliate a pezzetti e far rosolare. Fuori dal fuoco aggiungere il pancarrè tagliato a pezzetti, il latte, il sale, pepe e prezzemolo, mescolare bene in modo da creare un impasto morbido e umido. Prendere una fetta di tacchino per volta e farcirla con l'impasto preparato ricavando dei piccoli arrostiti da legare con lo spago oppure degli involtini da chiudere con uno o due stuzzicadenti. In entrambi i casi, infarinare leggermente la carne, far rosolare in poco olio a fuoco vivace su tutti i lati, aggiustare di sale e pepe, sfumare con il vino bianco o il Marsala, aggiungere un rametto di rosmarino e continuare la cottura a fuoco dolce e tegame coperto. Per gli involtini basteranno circa 10 minuti, per gli arrostiti un po' di più.

INSALATE

D'estate largo alle insalate, piatto unico che risolve il pranzo preservando la linea. Alcune di quelle che ora vi propongo, però, sono insalate talmente ricche che si mangiano volentieri anche d'inverno.

INSALATA DI ALICI MARINATE E ARANCE

Questo piatto, tipicamente siciliano, è semplicemente irresistibile per chi, come me, adora le alici. Per non parlare del fatto che il pesce azzurro, oltre a essere economico, fa benissimo perché a differenza dei pesci di grossa taglia, non dovrebbe contenere tracce di mercurio. Al di là di queste argomentazioni sacrosante, comunque, il motivo principale per cui vi propongo questo piatto è che, veramente, è davvero buonissimo.

- Alici fresche diliscate (quante ne volete)
- Succo di limone
- Cipollotto
- Arance
- Finocchio
- Olive di Gaeta
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Distribuire le alici su un piatto abbastanza largo e dai bordi alti, senza sovrapporle, ricoprirle completamente di succo di limone, sigillando il piatto con pellicola da cucina. Lasciare marinare in frigorifero per almeno 1 ora. Nel frattempo, tagliare ad anelli il cipollotto e immergerlo in acqua e ghiaccio per addolcirne il sapore. dopo 1 ora scolare le alici, che si saranno marnate e dunque cotte, e sistemarle su un piatto da portata. completare il piatto distribuendo, sopra le alici, tocchetti di arancia sbucciata *a vivo* (gli spicchi vanno pelati eliminando completamente la pellicina e lasciando solo la polpa), il finocchio tagliato sottilissimo, il cipollotto e le olive di Gaeta tagliati ad anelli. Condire con olio extravergine, sale e pepe.

L'idea di Benedetta

Se volete, potete aggiungere anche insalata verde ma, a questo punto, meglio mescolare il tutto in una ciotola come una vera a propria insalata.

INSALATA CROCCANTE

2 P

È un'insalata golosissima, un'esplosione di gusto con poche calorie e una presentazione degna di un grande ristorante... meglio di così! D'estate basta avere un po' di fantasia, una buona bottiglia di vino fresco di frigo, una fetta di pane profumato e... il pranzo è servito.

- 100 g circa di tonno all'olio
- 1 spicchio di mela verde
- 1 limone
- 1 cuore di sedano
- 1 cucchiaino di capperi piccolissimi
- 1 cucchiaino di yogurt
- 1 cucchiaino di maionese
- 2 foglie di lattuga
- Sale e pepe

Sgocciolare e sbriciolare il tonno, unire la mela tagliata a dadini e bagnare il tutto con il succo di limone. aggiungere il sedano tagliato fine, i capperi, lo yogurt, la maionese, sale e pepe, e mescolare delicatamente il tutto. Foderare una coppa da macedonia con una o due foglie di lattuga e versarvi l'insalata.

INSALATA DI MAZZANCOLLE E POMPELMO

4 P

Se volete fare una bella figura, questa è l'insalata giusta. Se poi non volete spendere troppo, basta che usiate le mazzancolle surgelate e, se le cucinerete pochissimo, vi assicuro che resteranno tenerissime e squisite. L'unica accortezza che dovrete avere è quella di assemblare il piatto davvero all'ultimissimo momento, altrimenti l'insalata appassirà, rovinando l'effetto in maniera disastrosa.

- 7-8 code di mazzancolle
- 1 pompelmo rosa
- Insalata soncino
- Limone
- Olio extravergine
- Sale

Sbollentare le mazzancolle facendole cuocere pochissimo (come ho già detto, meno cuociono più restano tenere e polpose), sbucciare il pompelmo a vico, togliendo la pellicina agli spicchi e conservando solo la polpa. In una ciotola condire il soncino con sale, limone e olio, trasferirlo in un piatto e disporvi sopra, alternandole, mazzancolle sgusciate e fette di pompelmo. Aggiungere ancora un po' di sale, una spruzzata di limone, l'olio extravergine e servire subito, prima che il limone faccia appassire il delicato soncino.

INSALATA DI ZUCCHINE

2-3 P

Questa insalata non si può gustare tutto l'anno, è un piatto tipicamente estivo perché richiede quelle piccole zucchine chiare, che si trovano solo nella stagione calda, e il cipollotto fresco, ancora piccolo e delicato. In alternativa al cipollotto si può utilizzare la cipolla rossa di Tropea, talmente dolce che non ha bisogno di essere passata in acqua e ghiaccio per renderla più delicata.

- 3 zucchine chiare e tenerissime
- 2 cipollotti
- 3 fette di pancarrè
- Olio extravergine
- 150 g di feta
- 1 manciata di pinoli
- Limone
- Sale e pepe

Tagliare i cipollotti ad anelli sottili e lasciarli a a bagno in acqua e ghiaccio per un po' per rendere il sapore meno aggressivo. tostare il pancarrè a dadini, tagliato a dadini, in una padella leggermente unta d'olio extravergine. Tagliare le zucchine in lunghi petali sottili usando il pelapatate e mescolarli, in una ciotola, con i cipollotti scolati e asciugati con carta da cucina, la feta tagliata a dadini e i pinoli. Condire con olio extravergine, limone, sale e pepe, solamente all'ultimo momento unire i dadini di pane tostato che altrimenti si inumidisce e perde croccantezza.

INSALATA DI SPINACI NOVELLI

3-4 P

Questa è una delle tante ricette che mi ha suggerito Giusi, mia amica, ottima cuoca e giornalista. La prendo spesso in giro dicendole che sa sempre tutto... e in effetti anche in campo culinario i suoi consigli si sono sempre rivelati azzeccatissimi.

- 100-150 g di spinaci novelli
- 100 g di pecorino toscano (o sardo) non troppo stagionato
- 1 pera soda
- Qualche cucchiata di pinoli
- Olio extravergine
- Aceto balsamico
- Sale

Unire agli spinaci novelli il pecorino tagliato a dadini, la pera (decidete voi se sbucciata o no) tagliata a fiammifero in modo che si differenzi dal formaggio, e i pinoli. Mescolare il tutto e, all'ultimo momento, prima di servire, condire con sale, olio extravergine e aceto balsamico abbondante.

INSALATA DI PESCE SPADA AFFUMICATO E MOZZARELLA DI BUFALA 3-4 P

Per un pranzo veloce o come antipasto in una cena, questa insalata vi sorprenderà per l'equilibrio dell'abbinamento mozzarella, fresca e morbida, pesce affumicato, burroso e saporito, insalata, iceberg, croccante e aromatica. Un grazie a Rosa che ha "rubato" per noi questa splendida idea allo chef di un famoso ristorante.

- 200-300 g di pesce spada affumicato
- 1 mozzarella di bufala
- Insalata iceberg
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Distribuire su un piatto da portata le fette di spada leggermente sovrapposte, ricoprirle completamente con l'insalata tagliata a striscioline non troppo sottili perché se ne deve percepire la croccantezza. appoggiare le fette di mozzarella, tagliate abbastanza spesse, sopra l'insalata e condire il tutto, all'ultimo momento, con olio extravergine, sale e pepe.

INSALATA IN CAMICIA

Circa 10 anni fa rimasi coinvolta in un brutto incidente d'auto in seguito al quale dovetti rimanere a letto immobile per parecchio tempo, con tutti gli svantaggi che, potete ben comprendere, derivarono da quella situazione... unica nota positiva, quella di farmi viziare in ogni modo possibile. Fu proprio in quel periodo che Fabio, mio marito, inventò per me questa squisitissima insalatina che, come potrete facilmente immaginare, mi è particolarmente cara. Le dosi variano a seconda della quantità di insalata che utilizzate.

- Misticanza
- Bacon affumicato a cubetti
- Olio extravergine
- Pancarrè tagliato a cubetti
- Aceto di vino bianco
- 1 uovo per ogni commensale
- Pomodori ciliegini
- Aceto balsamico
- Sale

Soffriggere il bacon in pochissimo olio extravergine e, nella stessa padella, dopo il bacon far rosolare i cubetti di pancarrè fino a che non sono croccanti. Portare a leggerissimo bollore un pentolino d'acqua, versarvi un cucchiaino di aceto bianco e una presa di sale. Rompere un uovo in una ciotola e farlo scivolare dolcemente nell'acqua raccogliendo con un cucchiaino l'albume intorno al tuorlo man mano che si solidifica. Far cuocere 3 minuti e togliere dall'acqua. In un'altra ciotola mettere l'insalata, aggiungere i pomodori ciliegini, il bacon, i cubetti di pancarrè, e condire con olio extravergine, aceto balsamico e sale. Da ultimo completare il piatto di ogni commensale con l'uovo in camicia che, rompendosi, inzupperà del tuorlo ancora morbido il pane croccante. Una vera delizia.

INSALATA DI ROSA

Se amate le fave, quelle tenere e delicate che si trovano in primavera, questa è l'insalata per voi.

- Fave fresche
- Funghi champignon
- Sedano
- Olio extravergine
- Limone
- Scaglie di pecorino dolce
- Sale

Togliere la cuticola alle fave, tagliare i funghi a lamelle, il sedano a fettine sottili. Mescolare il tutto a crudo e condire con olio extravergine, sale e succo di limone. Servire ricoperto da scaglie di pecorino.

INSALATA ESOTICA

4P

L'insalata, come il sugo per la pastasciutta, spesso si realizza con quello che si riesce a trovare nel frigorifero e un po' di fantasia... A volte però, proprio per l'esigenza sacrosanta di finire gli avanzi, i risultati possono risultare un po' azzardati. Ecco invece un'insalata dal gusto davvero speciale ed equilibrato

- 4 fettine di petto di pollo
- Olio extravergine
- 2 cetrioli
- 1 barattolo di ananas al naturale
- 1 scatola di mais
- 4-5 cucchiaini di maionese
- Sale e pepe

Cucinare il petto di pollo, con un filo d'olio, in una padella antiaderente oppure lessarlo (in alternativa si possono usare gli avanzi di un pollo allo spiedo). *Sfilacciare* la carne e tagliare a pezzi piccoli il cetriolo e l'ananas ben sgocciolato. Unire il tutto in una insalatiera insieme al mais e condire con maionese, sale e pepe. Lasciare riposare una ventina di minuti in frigorifero e servire.

INSALATA DI NOCI E FORMAGGIO

2 P

Poiché la carota tende a scurire, l'insalata ad appassire, mi raccomando di preparare questa insalata all'ultimo momento, poco prima di servire. Non c'è niente di peggio, infatti, di un piatto che ci si s fresco e croccante e invece si presenta appassito e molliccio.

- 1 carota
- 1 zucchina chiara
- 50 g di groviera
- 50 g di noci
- Olio extravergine
- Aceto balsamico
- 1 cucchiaino di paté di olive
- 1 cespo di insalata riccia
- Sale e pepe

Tagliare la carota e la zucchina a julienne, il groviera a cubetti e tritare grossolanamente le noci al coltello. Fare una vinaigrette con l'olio extravergine, l'aceto balsamico, il paté di olive, sale e pepe. Foderare una ciotola con le foglie di insalata, porvi al centro gli ingredienti preparati e condire con la vinaigrette e una macinata di pepe.

INSALATA NIÇOISE

3-4 P

Se andate su interne a cercare la vera ricetta della niçoise, diventerete pazzi come è quasi successo a me. C'è chi si indegna per l'utilizzo della lattuga, chi giura che ci vuole la patate, ch invece la sconsiglia vivamente... insomma, dopo aver letto 100 ricette diverse, ho maturato una mia personale interpretazione di questa insalata tipica della Costa Azzurra. Magari non sarà proprio l'originale, ma sentirete come è buona!

- 2 patate
- 100 g di fagiolini
- 4 uova
- ½ peperone giallo
- 1 manciata di olive nere denocciolate
- ½ cipollotto
- Filetti di acciuga
- Pomodori ciliegini
- Olio extravergine
- Aceto
- Sale

Lessare le patate, i fagiolini e le uova (per averle sode al punto giusto, vanno lasciate 10 minuti immerse nell'acqua che bolle), scolare e raffreddare. Mescolare, in una ciotola, i fagiolini tagliati a metà, le patate a dadini, il peperone a pezzetti, le olive, il cipollotto affettato, le acciughe, i pomodori ciliegini tagliati a metà. In una ciotolina, unire l'olio, l'aceto, il sale e mezzo tuorlo, miscelando fino a ottenere una salsina cremosa con la quale condire l'insalata. Una volta condita, distribuirli nei piatti a guarnire con le uova sode tagliate a spicchi.

DOLCI

Largo ai dolci. Non c'è niente di più bello di una cucina che profuma di torta. L'aspettativa di vedere la torta sfornata, l'attesa della merenda, o il risveglio un po' piacevole, quando si sa che per colazione c'è qualcosa di veramente buono che ci aspetta. Molte delle mie torte sono talmente facili da preparare che sarebbe un delitto non provarci e privarsi così di questi piccoli impareggiabili piaceri della vita.

TORTA DI MELE

Va bene, lo ammetto, ho un debole per le torte di mele, anzi, diciamo la verità, per me la torta per antonomasia è proprio quella piena zeppa di morbide mele, magari tiepide... un'esperienza paradisiaca! Potete dunque immaginare quante versioni abbiano visitato il mio forno. Per questo libro ho cercato di selezionare e proporre le migliori e anche le più diverse fra loro: eccovene 7 davvero squisite. La mia preferita? Impossibile prendere una posizione in merito.

TORTA ALLE MELE DI NONNA VERA ☺

6-8 P

Nella nostra redazione c'è l'abitudine di portare ai colleghi, per merenda o aperitivo, ogni tipo di leccornia. Non passa settimana senza una torta, un cabaret di paste, un bel salame con grissini e vino rosso... insomma sono capitata proprio nel Tg giusto. Dunque quando la mia collega Silvia Carrera ci ha portato la torta di mele di sua nonna Vera, dopo averne mangiato almeno 3 fette, l'ho scongiurata di farmi avere la ricetta. provandola capirete che ne valeva proprio la pena!

- 3- 4 mele renette o golden
- 250 g di zucchero
- 250 g di burro
- 3 uova
- 250 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci

Mescolare lo zucchero con il burro ammorbidito, incorporare i tuorli, poi la farina miscelata con 1 bustina di lievito, versandola attraverso un colino, così non si creano grumi. Montare gli albumi incorporandoli al composto e versare il tutto in una tortiera. Tagliare le mele a spicchi, poi a fettine sottili e disporle a raggiera infilandole in profondità nell'impasto della torta. Far cuocere a 180° per 40 minuti e spolverizzare di zucchero a velo.

TORTA DI MELE DELLA NONNA

6-8 P

Qualche tempo fa ho ritrovato un vecchio ricettario di mia nonna Carla, grandissima cuoca che, purtroppo, se ne è andata troppo presto per potermi trasmettere tutti i suoi preziosi segreti. Tra le pagine ingiallite di quel volume, ho ritrovato un foglietto scritto a mano da lei con la ricetta della torta di mele che aveva accompagnato tutta la mia infanzia. L'ho cucinata il pomeriggio stesso, con tutta la cura e l'amore di cui sono capace.

- 1 kg di mele renette
- 180 g di burro
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 140 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 1 limone
- Sale

In una terrina mescolare insieme il burro fuso con lo zucchero, poi aggiungere i tuorli, la farina con il lievito, la vanillina e il sale. Montare gli albumi a neve e incorporarli delicatamente all'impasto. Condire le mele, tagliate a pezzi, con un po' di zucchero e qualche goccia di limone e aggiungerle nella terrina dell'impasto. Amalgamare con delicatezza e versare il tutto in una forma rettangolare foderata di carta da forno. Cuocere in forno a 160° per 1 ora circa.

LA MIA RICETTA DELLA TORTA DI MELE

6-8 P

Questa ricetta ha il pregio di essere davvero leggera e molto bella a vedersi. Se non avete tempo e voglia di tagliare le mele a fettine regolari e decorare la torta, potete anche mescolarle nell'impasto, tagliate a tocchetti, e cuocere la torta, che verrà ugualmente buonissima.

- 3-4 mele
- 2 tuorli
- 150 g di zucchero
- 50 g di burro
- ½ bicchiere di latte
- 180 g di farina
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- Sale

Montare i tuorli con lo zucchero. Fare fondere il burro e unirne la metà alle uova montate, aggiungere il latte, la farina, il lievito per dolci e un pizzico di sale. Mescolare bene gli ingredienti e l'impasto è pronto. Versarlo in una teglia foderata di carta da forno. Tagliare le mele a spicchi e poi a fettine sottili che infilerete in verticale nell'impasto, facendole sprofondare fino alla base della tortiera, una dietro l'altra, creando tante file fitte fitte, in modo da riempire completamente la torta. Più mele ci saranno più la torta sarà buona. Prima di infornare, versare sulla torta gli altri 25 g di burro fuso e cospargere con 3-4 cucchiaini di zucchero. Mettere in forno e cuocere a 180° per 30 minuti.

TORTA DI MELE ALLA VANIGLIA

6-8 P

Ancora una volta devo ringraziare una telespettatrice di *Cotto e mangiato* che mi ha mandato questa ricetta davvero geniale, perché, oltre ad essere molto buona, si presenta proprio come uno di quei dolci che fanno bella mostra di sé nelle vetrine della pasticceria.

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- 2 mele golden
- 1 busta di budino alla vaniglia
- 100 ml di panna liquida
- 1 busta di gelatina per torte 3 cucchiaini di zucchero
- 200 ml di acqua

Stendere la pasta sfoglia sulla tortiera, fare un bordino intorno e bucherellare il fondo. Sbucciare le mele, tagliarle a fettine sottili e disporle a raggiera sulla sfoglia. Preparare una crema mescolando la

busta di budino con la panna e versarla sopra le mele. Mettere in forno a 180° per circa 20-25 minuti. Una volta pronta la torta, preparare la gelatina. Mettere l'acqua in un tegame, farla riscaldare sul fuoco, sciogliervi la busta di gelatina e lo zucchero. Far bollire per 1 minuto e distribuire sulla torta, poi far raffreddare.

APPLE PIE

6-8 P

Un vero classico della cucina americana. Utilizzando la pasta brisée già pronta, prepararla sarà un gioco da ragazzi. Vedrete, una volta sfornata si presenterà così bene che vi sentirete un po' come Nonna Papera in una puntata di Topolino!

- 1 kg di mele
- 2 confezioni di pasta brisée pronta
- ½ limone
- 1 cucchiaino di cannella
- 250 g di zucchero
- 4 biscotti secchi
- Qualche ricciolo di burro

Sbucciare e tagliare a pezzetti le mele. Metterle in una terrina e irrorarle con il succo di mezzo limone. aggiungere un pizzico di cannella e lo zucchero tenendone da parte solo 2 cucchiaini che userete dopo. Stendere nella tortiera la prima sfoglia brisée con sotto la sua carta da forno, bucherellarla, sbriciolare i biscotti, spargerli sul fondo, poi versarvi sopra le mele e livellare per bene. Aggiungere lo zucchero rimasto e qualche fiocchetto di burro stendere il secondo foglio di pasta, porlo sopra la tortiera come un coperchio e saldare il bordo pizzicandolo. Infornare a 180° per 30 minuti circa.

L'idea di Benedetta

L'ideale è servire questa torta con una cucchiaiatina di crema inglese che si fa in questo modo:

- 4 tuorli
- ½ l di latte circa
- 4 cucchiaini abbondanti di zucchero

Montare i tuorli con lo zucchero e stemperare il composto con il latte. Mettere la casseruola sul fuoco continuando a girare e facendo attenzione al calore del fuoco, perché se troppo alto fa impazzire la crema. Far cuocere per una decina di minuti senza che prenda bolla, poi quando la crema inizia ad addensare, toglierla dal fuoco continuando a mescolare ancora un po'.

TARTE TATIN

6-8 P

Dall'America alla Francia per incontrare un altro classico della pasticceria! Si racconta che questa torta nacque da un errore di una delle sorelle Tatin, che avevano una pasticceria. La cuoca in questione si era dimenticata di stendere la sfoglia prima di mettere le mele sulla torta. Così, per rimediare all'inconveniente, è nato uno squisitissimo dolce "al contrario", che io preparo, come sempre, nella maniera più veloce e semplice possibile.

- 4 mele renette o golden
- 200 g di zucchero
- 1 noce di burro
- 1 confezione di pasta brisée

Tagliare a spicchi le mele golden o renette. Far caramellare lo zucchero in un pentolino con poca acqua, poi versarlo uniformemente in una teglia rotonda di circa 24 cm di diametro, ben imburrata. Fin-

ché il caramello è caldo, disporre le mele a raggiera nella teglia. Prendere la sfoglia di pasta brisèe già pronta e stenderla sopra le mele sigillando bene i bordi. Bucherellare la sfoglia con i rebbi della forchetta, ricoprirla con 1-2 cucchiaini di zucchero e mettere in forno a 180° per circa 30 minuti. Una volta cotta, sformare subito la torta e rovesciarla delicatamente sul piatto da portata.

L'idea di Benedetta

In Francia si serve con crème fraiche, ma si può accompagnare con una pallina di gelato alla vaniglia.

STRUDEL DI MELE

6-8 P

Terminiamo il nostro viaggio con un a tappa in Germania! Chi ama la torta di mele non può mancare all'appello con il mitico Strudel.

- 2 mele renette o golden
- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- Qualche cucchiainata di marmellata a piacere
- 1 manciata di uvetta
- 1 manciata di pinoli 4 o 5 cucchiaini di zucchero
- 1 spolverata di cannella
- 1 uovo
- Zucchero a velo

Sbucciare e tagliare le mele a tocchetti piccoli. Stendere la sfoglia sulla placca lasciando sotto la sua carta da forno. Spennellare la sfoglia con la marmellata, distribuire le mele in una lunga striscia esattamente al centro della sfoglia, avendo cura di non arrivare proprio alle estremità, altrimenti non sarà più possibile chiudere i lati. Sopra le mele spargere l'uvetta e i pinoli, spolverizzare con lo zucchero e la cannella. Prima di chiudere lo strudel, rompere 1 uovo e separare l'albume dal tuorlo. Con l'albume inumidire i bordi della sfoglia. Chiudere lo strudel sollevando la carta da forno da un lato, e creando un rotolo di pasta sfoglia con all'interno il ripieno di mele. Sigillare le due estremità premendo la pasta come fosse l'incarto di una caramella. Spennellare la superficie del rotolo con un tuorlo diluito con un po' d'acqua. Mettere in forno a 170-180° e lasciare cuocere per 30 minuti circa. Spolverizzare di zucchero a velo.

TORTA ALLE NOCCIOLE

6-8 P

A casa mia, in campagna c'è un antico e imponente nocciolo che ogni anno scarica a terra una gran quantità di piccole nocciole deliziose e saporitissime. È gioco forza che, negli anni, la mia famiglia si sia ingegnata a smaltire questo enorme carico di frutta secca nelle preparazioni più svariate. Mia nonna Maria, mettendo in serio pericolo le arcate dentali di generazioni di figli, nipoti e ospiti occasionali, si esibiva in meravigliosi croccanti. Io preferisco questa morbida torta cui mio papà abbinerebbe senz'altro un barolo chinato dolce e ghiacciato.

- 150 g di nocciole sgusciate
- 100 g di burro
- 250 g di zucchero
- 3 uova
- 100 g di farina
- Sale

Tostare le nocciole sul fuoco, in un padellino, poi tritarle grossolanamente. Sciogliere il burro, unirlo allo zucchero, poi aggiungere le uova, la farina, un pizzico di sale e, da ultimo, le nocciole tritate. Versare il tutto in una teglia rotonda foderata di carta da forno, poi cuocere a 180° per 30 minuti

L'idea di Benedetta

Ho provato a sostituire le nocciole con i gherigli di noce, impiegandone la stessa quantità. Li ho fatti tostare con qualche cucchiata di zucchero in modo che caramellassero un po' e li ho mescolati all'impasto. Il risultato non è niente male.

TORTA FARCITA ALLA NUTELLA ☺

6-8 P

Questa è la torta dei bambini per antonomasia, soffice, farcita di panna e Nutella, sembra una di quelle torte disegnate nei fumetti e in più non è una fregatura come capita spesso per i dolci che si presentano troppo belli. È davvero buonissima ed è una delle ricette più riuscite tra quelle che ho ricevuto in dono dai tanti telespettatori che seguono la mia rubrica. La prova è data dal fatto che sul sito di *Cotto e Mangiato* è risultata di gran lunga la più cliccata.

- 3 uova
- 150 g di zucchero
- 200 ml circa di latte
- 3 cucchiari di Nutella
- 160 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci

Per la farcitura

- Altra Nutella da spalmare
- 350 ml circa di panna montata

Amalgamare gli ingredienti: le uova, lo zucchero, poi il latte, la Nutella, la farina mescolata con il lievito (meglio unire la farina lentamente facendola passare attraverso un colino, per evitare i grumi) e una puntina di sale. Versare il composto in una tortiera foderata di carta da forno e cuocere per 30 minuti. Non appena pronta lasciare raffreddare la torta, dividerla in due orizzontalmente, e spalmarla, sulla metà inferiore, prima la Nutella, più o meno abbondante secondo la golosità, e poi la panna montata. Ricomporre la torta e spolverizzare di zucchero a velo.

TORTA AL CIOCCOLATO E RISO SOFFIATO ☺

6-8 P

Questa torta per me rappresenta la Sardegna. Al mare dove vado in vacanza, non c'è bimbo nato in agosto che non abbia avuto la sua supertorta al riso soffiato. Il merito, però, non è certo mio ma della mitica Vittoria che, non contenta, decora questo dolce con arditi equilibrismi, ricoprendolo di caramelle gommose, confetti, dolciumi dalle forme impossibili. Dopo le candeline e prima del taglio della torta, in questo caso, si consuma un altro rito molto pagano e caotico, quello del "ratto delle caramelle"!

- 6 snack al cioccolato e mou (i Mars)
- 150 g di burro
- ½ confezione di riso soffiato
- 1 manciata di confetti al cioccolato

Fondere a fuoco dolce le barrette di cioccolato e mou con il burro e, se la crema non è abbastanza omogenea, passarla con il frullatore a immersione. Togliere dal fuoco, incorporarvi il riso soffiato e

mescolare fino a che non si ottiene un impasto coloso e compatto. Sul fondo di una tortiera, foderata di carta da forno, spargere un po' di confetti colorati, ricoprirli con il composto di cioccolato e riso soffiato, schiacciare per bene. Lasciare raffreddare, poi capovolgere su un piatto da portata e servire.

TORTA MORBIDA DI MARMELLATA ☺

4 P

Tipica torta da colazione o da tè, questa tortina, che non verrà di grandi dimensioni, è davvero delicata e raffinata. Me la immagino, tra centrini e merletti, sulla tavola di una damina di altri tempi... in realtà nella mia cucina subisce puntualmente il poco elegante assalto delle mie bambine, dopo il quale ne rimangono poche briciole.

- 120 g di burro
- 120 g di zucchero
- 2 uova
- 120 g di farina
- Marmellata granella di zucchero
- Sale

Montare il burro con lo zucchero fino a che non diventa spumoso, aggiungere le uova, poi la farina e un pizzico di sale. Versare il tutto in una tortiera foderata di carta da forno e distribuire sull'impasto generose cucchiainate di marmellata che durante la cottura sprofonderanno nella pasta. Mettere in forno a 180° per 25 minuti: trascorsi 15 minuti, ricoprirli con la granella di zucchero.

Attenzione

Ogni tanto la marmellata scompare completamente nell'impasto e la ritroverete soltanto all'interno... ogni tanto invece, forse dipende dalla consistenza dell'impasto, le chiazze di marmellata rimangono visibili a fine cottura rendendo la vostra torta sicuramente più allettante alla vista. Il gusto però non cambia.

CROSTATA MORBIDA DI MARMELLATA ☺

3-4 P

La crostata è tanto buona ma un po' laboriosa: la pasta frolla deve riposare in frigorifero, le strisce per decorarla tendono sempre a rompersi... Allora provate questa torta che si presenta come una crostata ma si cucina in un attimo ed è molto più leggera di una frolla, perfetta da inzuppare nel latte. Un grazie a Monica che me l'ha suggerita.

- 125 g di zucchero
- 1 uovo
- 75 g di burro
- 75 g di yogurt
- 300 g di farina
- ½ bustina di lievito per dolci
- 300 g di marmellata
- Sale

Mescolare lo zucchero con l'uovo, finché non diventa bianco e spumoso. Aggiungere burro fuso e yogurt, mescolare, poi unire la farina, un pizzico di sale e il lievito. Lavorare con le mani fino a ottenere un panetto morbido ed elastico: se l'impasto risulta troppo molle, aggiungere ancora farina fino alla consistenza desiderata. Stendere il resto della pasta fra 2 fogli di carta da forno con il mattarello e procedere a foderare una tortiera con la sfoglia ottenuta, lasciando sul fondo un foglio di carta da forno. Rifinire i bordi e versare la marmellata. Stendere allo stesso modo la pasta rimasta e

con una rotella o un coltello ricavare le strisce per decorare la crostata. Cuocere in forno a 180° per 25 minuti.

CROSTATA AL CIOCCOLATO ☺

6-8 P

Questa è la torta che preparo sempre per il compleanno di Eleonora, rigorosamente arricchita di fiorellini di zucchero e scritte di panna montata. Ma non pensate che piaccia solo ai bambini. L'anno scorso l'ho preparata anche per Roberta Mani, mia carissima collega. L'età non conta... fiorellini e scritte di panna montata non sono mancati nemmeno per lei!

- 1 confezione di pasta frolla pronta
- 250 g di cioccolato fondente
- 50 g di zucchero
- 3 dl di panna fresca
- Confetti colorati e argentati

Stendere la sfoglia di pasta frolla sul fondo di una tortiera, bucherellarla, ripiegarla lungo il perimetro per formare un bordo piuttosto alto. Prima di metterla in forno, coprire la sfoglia con un foglio di alluminio e spargervi una manciata di legumi secchi. Cuocere a 200° per 20 minuti circa. Sciogliere il cioccolato sul fuoco con 1 cucchiaio d'acqua e incorporarvi lo zucchero. A parte scaldare la panna e, appena prima che alzi il bollore, unirla al cioccolato fuso. Amalgamare e far raffreddare il tutto (questa base della farcitura può essere preparata anche il giorno prima). Montare la crema al cioccolato con le fruste elettriche fino a ottenere una mousse e versarla all'interno della base da crostata, lasciata raffreddare. Decorare a piacere.

L'idea di Benedetta

Per la decorazione, se si tratta di una torta per bambini, potete mettere i confetti al cioccolato colorati. Se volete, invece, un dolce più raffinato, meglio optare per qualche ciuffo di panna montata sormontato da piccoli lamponi.

CROSTATA ALLA RICOTTA

6-8 P

Fabio ama moltissimo questo dolce, facile e goloso. Se avete voglia di comprare una sfoglia di pasta frolla in più, potrete decorare la torta con le tipiche strisce della crostata.

- 1 sfoglia di pasta frolla pronta
- 250 g di ricotta
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 100 g di gocce di cioccolato

Stendere la pasta frolla sul fondo di una teglia da forno e formare un bordo intorno, bucherellarla e farla cuocere in forno, coperta da un foglio di alluminio e cosparsa di una manciata di fagioli, a 200° per 10-15 minuti. Preparare la farcia mescolando la ricotta, le uova, lo zucchero e le gocce di cioccolato. Versare il tutto sulla pasta frolla già cotta e rimettere in forno a 180° per 25-30 minuti. La farcia, quando la torta è cotta, deve gonfiare un po'.

CASSATA AL FORNO PALERMITANA

6-8 P

Se parliamo di dolci alla ricotta, questa torta è la regina. Si tratta di una variante palermitana della cassata classica. Molto semplice, si presenta in maniera sontuosa ed è ricchissima di dolce ricotta e croccanti gocce di cioccolato... cosa dire di più?! Quasi dimenticavo, grazie a Giusi per avermela insegnata.

Per la frolla

- 350 g di farina
- 150 g di zucchero
- 150 g di burro
- 2 tuorli
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- Sale
- Zucchero a velo

Per la farcitura

- 1 kg di ricotta di pecora
- 500 g di zucchero semolato
- 1 busta di gocce di cioccolato

Mettere lo zucchero e la ricotta insieme in una ciotola senza mescolare, coprire bene e lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Intanto, preparare la frolla, amalgamando tutti gli ingredienti in una ciotola, facendo attenzione che il burro sia a temperatura ambiente. Una volta ottenuto un impasto elastico e omogeneo, formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola e tenerlo in frigorifero. Passare al setaccio la ricotta con lo zucchero usando un setaccio da farina o un colino e una spatola di plastica o un cucchiaino di legno a punta piatta. Stendere la frolla, formare un disco, coprire il fondo di una teglia imburrata e infarinata (meglio usare una teglia a cerniera dal diametro di 26 cm). forare con una forchetta tutto il disco di frolla. Stendere anche il resto della frolla e con una parte rivestire bene i bordi della teglia premendo con la punta delle dita. Mescolare alla ricotta le gocce di cioccolato, versare il tutto nella teglia, ricoprire con un altro disco di frolla e chiudere i bordi schiacciando tutto il perimetro. Non preoccupatevi dell'estetica perché a fine cottura la torta verrà capovolta. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti. Estrarre dal forno e lasciare intiepidire, aprire la cerniera e aspettare che la torta si sia ben raffreddata prima di toglierla dalla teglia, dopo di che capovolgerla sulla tortiera e cospargerla di zucchero a velo. Può essere conservata in frigorifero anche per una settimana, anzi, secondo me, il giorno dopo è ancora più buona!

L'idea di Benedetta

Potete preparare qualche giorno prima sia la ricotta sia la frolla, così potrete assemblare il tutto quando avrete tempo; ricordate però che le gocce di cioccolato vanno aggiunte con la ricotta solo prima di versarla nella teglia.

CIAMBELLA MORBIDISSIMA ☺

6-8 P

In una gara di ciambelle (quasi tutte le persone che amano cucinare i dolci ne conoscono una variante) sono quasi sicura che questa vincerebbe il primo premio, per la combinazione di facilità e morbidezza. Per anni Francesca, durante le nostre sedute di trucco prima del Tg, mi ha decantato la sua superciambella... ma io, un po' testona, solo quest'anno sono andata a riprendere la ricetta per provarla. Una vera rivelazione. Per Natale mi piace regalarla agli amici con una allegra decora-

zione al centro, magari già sistemata su una bella alzatina o una tortiera che arricchiranno ulteriormente il dono.

- 150 g di burro
- 300 g di zucchero
- 3 uova
- 180 ml di latte
- 300 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- Sale

Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer senza seguire un ordine preciso, frullare per 1 minuto e poi versare l'impasto in uno stampo ad anello imburrato e infarinato. Far cuocere a 180° per circa 30 minuti. Spolverizzare di zucchero a velo.

L'idea di Benedetta

Invece di spolverizzare la ciambella di zucchero a velo, potete usare la granella di zucchero, da mettere sulla torta prima di infornarla.

TORTA ALLO YOGURT ☺

6-8 P

Facilissima! Questa è la torta giusta da lasciare preparare ai bambini. Non ci vuole nemmeno la bilancia. Altro che buste già pronte. In quanto a semplicità, questa torta non teme rivali.

- 1 vasetto di yogurt alla pesca da 125 g
- 3 uova
- 2 vasetti di zucchero
- 3 vasetti di farina
- 1 vasetto di olio di semi o di oliva
- 1 bustina di lievito per dolci
- Sale
- 1 cucchiaino di marmellata
- Granella di zucchero

Mescolare in una ciotola lo yogurt alla pesca con 3 uova. Usando il vasetto dello yogurt come misurino, aggiungere lo zucchero, la farina, l'olio, il lievito e un pizzico di sale. Versare l'impasto in una tortiera foderata di carta da forno e far cuocere a 180° per 25-30 minuti. Una volta sfornata la torta e lasciata a raffreddare, spennellarla di marmellata e decorare con la granella di zucchero.

L'idea di Benedetta

Per dare più gusto alla vostra torta potete aggiungere piccoli pezzi di pesca sciroppata.

TORTA DI CAROTE ☺

6-8 P

Sanissima! Ecco come mangiare una montagna di carote e una torta deliziosa nello stesso tempo. Ci sono ricette di torte alle carote molto più raffinate di questa, con mandorle, succo di arancia o liquori, ma questa preparazione mi piace perché, oltre a risultare molto soffice, mantiene davvero il gusto dolce e delicato delle carote. Insomma, evviva la semplicità!

- 400 g di carote
- 3 uova
- 300 g di zucchero
- 1 bicchiere di olio di semi
- 300 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- Sale

Tritare le carote nel mixer e tenerle da parte. Mescolare uova e zucchero, poi aggiungere l'olio e la farina, il lievito e un pizzico di sale. Quando l'impasto appare omogeneo, mescolarvi le carote. mettere il tutto in una tortiera foderata di carta da forno e cuocere a 180° per 20-25 minuti. Decorare con zucchero a velo o granella di zucchero.

L'idea di Benedetta

Una volta cotta, potete farcire la torta con marmellata di arance amare.

TORTA ALLE NOCI DI ROSA

6-8 P

Ma chi è questa Rosa che compare così spesso nelle mie ricette? Be', è una mia carissima amica e, come succede fra amiche, ci si scambia confidenze, favori e, nel nostro caso, anche ricette. Dopo aver portato i bambini a scuola, prima di iniziare il tran tran quotidiano, ci concediamo una lauta colazione al bar durante la quale spesso nasce qualche nuova idea da proporre nella mia rubrica. Poi di corsa, a fare la spesa e in redazione per il montaggio delle puntate di *Cotto e mangiato* e, finalmente, a casa a sperimentare la nuova ricetta! È così che è nata anche questa deliziosa torta.

- 200 g di cioccolato fondente
 - 130 g di burro
 - 3 uova
 - 150 g di zucchero
 - 1 bustina di vanillina
 - 2 cucchiaini di farina auto lievitante
 - 60 g di maizena
 - 100 g tra noci, mandorle e pistacchi tritati grossolanamente col coltello (se volete potete anche usare solo noci o nocciole)
 - 250 g di cioccolato fondente
- Per la glassa (facoltativa)*
- 125 ml di panna fresca

Fare sciogliere il cioccolato a fuoco dolce, con 1-2 cucchiaini d'acqua e il burro. A parte mescolare le uova con lo zucchero e la vanillina, poi incorporare la farina auto lievitante e la maizena, usando il setaccio per evitare di creare dei grumi. Unire all'impasto la crema al cioccolato, la frutta secca e mescolare delicatamente. Versare il composto in uno stampo foderato di carta da forno e cuocere a 180° per 35 minuti. A piacere, completare il dolce con una glassa ottenuta mescolando la panna e il cioccolato, a fuoco dolcissimo, fino a ottenere una crema densa. Distribuire la crema, con una spatola, sulla torta già raffreddata, ricoprirla completamente e lasciare solidificare a temperatura ambiente.

TORTA ALL'ARANCIA ☺

6-8 P

Questa torta è stata particolarmente apprezzata nell'asilo nido di Eleonora. In occasione del suo compleanno ne preparai una che i bambini e le maestre mangiarono con grande entusiasmo. Da allora, sono diventata la fornitrice ufficiale del dolce, in tutte le ricorrenze. Questa torta, facilissima, mantiene davvero un gusto fresco e intensissimo di arancia.

- 75 g di burro
- 250 g di zucchero

- 3 uova
- 2 arance spremute
- 300 g di farina
- ½ busta di lievito per dolci
- ½ busta di vanillina
- La scorza di ½ arancia
- Sale

Unire il burro allo zucchero, aggiungere le uova, la spremuta delle arance e, poco alla volta, la farina mescolata con il lievito, la vanillina e il sale; da ultimo unire la scorza d'arancia. Versare l'impasto in una pirofila foderata di carta da forno e cuocere a 180° per 30 minuti.

PLUM CAKE AL LIMONE

6-8 P

Quant'è buono il plum cake a colazione, una vera delizia! Questo poi ha ottenuto l'approvazione di Fabio, che è un vero appassionato del genere; si può mangiare molto volentieri anche a merenda proprio per quell'aroma leggero ma stuzzicante di limone.

- 190 g di zucchero
- 3 uova
- 1 limone non trattato
- 80 g di panna fresca
- 50 g di burro
- 140 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Sale

Montare lo zucchero e le uova con la scorza grattugiata del limone fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere la panna, il burro e infine la farina, meglio se passata a attraverso un colino, già mescolata con lievito e un pizzico di sale. Trasferire il composto in una forma da plum cake foderata di carta da forno e cuocere a 180° per circa 30 minuti.

ROSE DEL DESERTO ☺

6-8 P

Questa è un'altra buona idea per riciclare, magari, le uova di Pasqua avanzate. In realtà, una volta sperimentate le rose del deserto, sono sicura che non aspetterete di avere sotto mano un uovo di cioccolato per prepararle di nuovo.

- 100 g di corn flakes
- 25 g di zucchero a velo
- 180 g di cioccolato fondente
- 50 g di burro
- 2 cucchiaini di miele

Tritare i 25 g di corn flakes mescolati con lo zucchero a velo. Far sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro, incorporarvi i corn flakes tritati e trasferire il composto in una larga ciotola. Unire il miele, mescolare e versare i restanti corn flakes interi incorporandoli delicatamente in modo che non si rompano. Trasferire il composto, a cucchiaiate, su un piano di carta da forno e aspettare circa 3 ore che le "rose", così create, solidifichino. Non è necessario metterle in frigorifero.

DOLCETTI DEL "RICICLO" DEL CIOCCOLATO ☺

6-8 P

Ecco un altro goloso stratagemma per liberarsi del cioccolato delle feste. Questi squisiti dolcetti li avevo mangiati in altre occasioni e li avevo cucinati io stessa nella mia rubrica, ma mai li avevo trovato tanto buoni quanto quelli di Carla.

- 250 g di biscotti secchi
- 150 g di farina di cocco
- 100 g di zucchero
- 70 ml circa di acqua
- 300 g di cioccolato fondente

Frullare i biscotti, mescolarli con la farina di cocco, lo zucchero e l'acqua fino a ottenere un impasto appiccicoso. Stenderlo su un vassoio foderato di carta da forno. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e versarlo sulla crosta di biscotto livellandolo per bene con una spatola. Lasciare raffreddare e servire tagliato a quadrotti.

CRUMBLE DI PERE, OVVERO, COME RICICLO IL PANETTONE

6-8 P

Alzi la mano chi, dopo Natale, non si trova sempre fra i piedi avanzi di panettone o confezioni ancora intatte di dolci natalizi. Quello che prima del 25 dicembre appare come la più ghiotta e piacevole delizia da mangiare sotto l'albero, passato Santo Stefano diventa un fastidioso materiale da riciclo. Ebbene, ecco la soluzione. Vi assicuro che questa torta è così squisita che vi indurrà a guardare i panettoni avanzati in una prospettiva del tutto nuova!

- Panettone avanzato
- 2 pere abate
- 2 uova
- 80 g di zucchero
- 100 g di farina
- 50 g di burro
- 1 cucchiaino di cannella

Tagliare il panettone a fette sottili, alternarlo a raggiera, in una tortiera foderata di carta da forno, con fettine altrettanto sottili di pere abate non sbucciate. Sopra questa base di panettone e pere, versare 2 uova sbattute con 30 g di zuccheri. Mescolare la farina e lo zucchero rimasto, disporli a fontana sul tavolo, mettervi al centro il burro freddo tagliato a dadini e la cannella. Iniziare ad amalgamare con le mani il burro e la miscela di farina e zucchero abbastanza velocemente, fino a ottenere delle grosse briciole. Distribuirle sulla torta e schiacciare il tutto, per compattarlo in una specie di crosta. Metter il crumble in forno caldissimo, a 210° per 15 minuti.

TORTA DI PANE ☺

6-8 P

Credo che l'unica torta uscita dal forno della cucina di mia madre sia quella di pane... molto probabilmente più per l'esigenza di smaltire il pane secco che per il desiderio di deliziare i nostri palati. Ebbene sì, mia madre, ottima cuoca in fatto di primi e secondi, i dolci proprio non li ama. Resta il fatto che questo dolce è semplicemente squisito, sano e, in effetti, in grado di risolvere il problema di smaltire il pane avanzato. Al posto delle pere si possono utilizzare uvetta e pinoli, che si abbinano molto bene, ma in realtà potete farcire la vostra torta con tutto quello che vi avanza in cucina.

- 250 g di pane secco
- ½ litro di latte

- 2 uova
- 4 cucchiaini di cacao amaro
- 6 cucchiaini di zucchero
- 2 pere
- Burro

Ammollare il pane con il latte, meglio se caldo, per far prima, oppure mettere tutto nel microonde e scaldare un po'. Aggiungere le uova, il cacao, lo zucchero e le pere sbucciate e tagliare a pezzetti. Impastare il tutto, poi trasferire l'impasto in una tortiera rettangolare foderata di carta da forno: la torta non deve risultare troppo spessa. Completare con qualche ricciolo di burro e una spolverata di zucchero. Far cuocere a 180° per 45 minuti.

TIRAMISÙ ☺

6-8 P

Esistono mille varianti del tiramisù, con Pavesini al posto dei savoiardi, panna al posto del mascarpone, addirittura ricotta... tutte alternative validissime (io infatti non sono una purista!), tuttavia devo ammettere che la mia versione preferita è quella classica.

- 3 uova
- 60 g di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 1 cucchiaino di Marsala secco
- 200 g di mascarpone
- 1 moka da 6 caffè
- 28 savoiardi
- Cacao amaro

Romperle le uova e separare i tuorli dagli albumi. Unire ai tuorli lo zucchero e la vanillina, e montare il tutto fino a che il composto non diventa chiaro e spumoso. Aggiungere il Marsala e il mascarpone. Lavorare ancora con le fruste in modo da creare una crema vellutata e densa. Montare i bianchi a neve e incorporarli alla crema. Preparare il caffè. Spalmare un leggero strato di crema sul fondo di una teglia rettangolare, poi, delicatamente, sistemarvi i savoiardi, inzuppati uno a uno nel caffè. Non inzuppare troppo, mi raccomando! Ricoprire lo strato di savoiardi con la crema al mascarpone e spolverizzare abbondantemente di cacao amaro. Formare nella stessa maniera, un altro strato di savoiardi inzuppati e ancora la crema e terminare con il cacao amaro, sempre molto abbondante. Lasciare raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.

SALAME DI CIOCCOLATO ☺

6-8 P

Questo è il dolce dei bambini. Quanto piace alle mie figlie esibirsi nella sua preparazione, che non ha bisogno di forno o fornelli, e, soprattutto, quanto è buono! Pur essendo così semplice e casalingo, trovo sia molto carino da offrire agli amici come dessert o come spuntino, magari presentandolo su un bel tagliere come un vero salame, oppure già affettato, su un piatto da portata.

- 150 g di zucchero
- 3 tuorli
- 80 g di burro
- 4 cucchiaini di cacao amaro
- 200 g di biscotti tipo "digestive"

Versare nel bicchiere del mixer, o del frullatore, lo zucchero, i tuorli, il burro sciolto e il cacao, e dare una prima frullata. Aggiungere i biscotti e riprendere a frullare fino a ottenere un impasto ben solido, nel quale i biscotti non devono scomparire del tutto, ma risultare tritati grossolanamente. A

questo punto occorre rovesciare l'impasto su un piatto e dargli la forma del salame. Avvolgerlo nella carta stagnola e lasciarlo in frigorifero almeno una notte.

L'idea di Benedetta

Se volete renderlo ancora più goloso, provate ad aggiungere dei pistacchi, privati della pellicina esterna.

TORTINI AL COCCO ☺

6-8 P

I tortini al cocco sono come le ciliegie... una tira l'altra! Arancia e cocco sono davvero un'accoppiata vincente per una merenda sfiziosa o per colazione. Sono un'idea molto carina anche per il buffet di una festa di compleanno, perché si presentano davvero bene. Ancora una volta devo ringraziare Francesca, cuoca, truccatrice e super mamma!

- 200 g di zucchero
 - 2 uova
 - 170 g di cocco disidratato (farina di cocco)
 - 1 arancia spremuta
 - 50 g di farina
 - 1 cucchiaino di lievito per dolci
 - 1 busta di vanillina
 - Sale
 - Zucchero a velo
- Pirottini di carta di media grandezza*

Montare lo zucchero con le uova, poi aggiungere la farina di cocco, il succo d'arancia e la farina mescolata con il lievito, vanillina e sale. Amalgamare bene tutto e lasciare riposare per 10 minuti. versare un cucchiaino di composto in ciascun pirottino o, in alternativa, imburrare e infarinare gli stampi monoporzione in alluminio, da muffin, e riempirli di composto. Fr cuocere a 180° per circa 15 minuti e poi spolverizzare di zucchero a velo oppure con cacao amaro o cocco disidratato.

COOKIES ☺

6-8 P

Questa ricetta è frutto di lunghe ore di navigazione in Internet, che resta per me un ricchissimo archivio da cui attingere. Non riuscivo, infatti, a trovare la ricetta giusta, che mi soddisfacesse davvero, per realizzare questi biscotti molto particolari, grandi e golosissimi, tipici della cucina americana. Senza contare poi che, secondo mio marito, devono avere la parte centrale morbida, mentre io li preferisco croccanti. In ogni caso, con questa ricetta ho finalmente trovato quello che volevo. sentirete che delizia! Se li volete croccanti, fateli più piccoli, se li volete più morbidi, basta aumentare le dimensioni.

- 250 g di burro
- 200 g di zucchero
- 2 uova
- 250 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Sale
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 120 g di corn flakes
- 250 g di gocce di cioccolato fondente
- 50 g di cioccolato fondente tritato (facoltativo)

Mescolare il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporarvi le uova, la farina miscelata con il lievito, una presa di sale e una di bicarbonato, i corn flakes tritati nel mixer, le gocce di cioccolato e amalgamare il tutto. Se volete un gusto più *cioccolatoso*, aggiungere anche il cioccolato fondente tritato. Se l'impasto è troppo morbido, prima di procedere mettetelo in freezer per 10 minuti. Prendere il composto con un cucchiaino e farne delle palline grandi come albicocche, disporle ben distanziate su una placca foderata di carta da forno, schiacciarle un po' e farle cuocere nel forno, senza ventilazione, a 180° per 10 minuti.

BISCOTTI DI NATALE ALLA CANNELLA

6-8 P

Per me questi sono i biscotti di Natale per antonomasia. Insieme alle mie bambine prima ritagliamo dei cartoncini con forme natalizie e poi li utilizziamo per confezionare i biscotti che appendiamo ad uno speciale "alberino di Natale", che, di solito, finisce per rimanere desolatamente spoglio nel giro di 24 ore... Possono costituire anche un originale regalo, magari presentati in una bella scatola di carta decorati con un fiocco dai colori natalizi.

- 150 g di burro
- 150 g di zucchero
- 4 tuorli
- 350 g di farina
- Sale
- 1 cucchiaino di cannella

Amalgamare il burro con lo zucchero, aggiungere i tuorli e lavorare fino a che il composto non diventa spumoso. Versare la farina, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di cannella, impastare velocemente fino a ottenere una palla da lasciare riposare almeno 30 minuti in frigorifero. Stendere l'impasto in una sfoglia non troppo sottile, tra due fogli di carta da forno, ritagliarvi dei biscotti dalla forma natalizia e decorarli con confetti argentati. Metterli in forno 8-10 minuti alla massima temperatura.

L'idea di Benedetta

Si possono sostituire i 350 g di farina con 250 g di farina e 100 g di farina integrale.

Ricordare, se li si vuole appendere, che occorre farci un buco passante con una cannuccia.

FANTASMINI

6-8 P

Ogni occasione è buona per mettere le mani... in pista, così anche ad Halloween ci siamo inventati dei biscottini, un po' paurosi, da regalare insieme alle caramelle che, in questa particolare ricorrenza, non devono mai mancare.

- 100 g di burro
- 100 g di zucchero
- Sale
- 3 albumi
- 100 g di farina
- 50-100 g di cioccolato fondente

Sciogliere il burro, poi incorporarvi lo zucchero, unire gli albumi montati a neve con un pizzico di sale, poi aggiungere la farina e l'impasto è pronto. Adesso stenderlo sulla placca da forno con l'aiuto di un cucchiaino creando la sagoma di un fantasma o di una zucca. Cuocere a 180° per 10 minuti, in forno ventilato. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, senza aggiungere acqua né latte; lasciare raffreddare i biscotti e decorarli con il cioccolato fuso, usando la sacca del pasticciere o un pennellino,

oppure ricavando un cornetto da un triangolo di carta da forno e adoperandolo come se fosse una penna al cioccolato.

L'idea di Benedetta

Se volete creare il vostro cornetto da pasticciare, ritagliate un triangolo rettangolo fatto di carta da forno. Prendete un angolo acuto del triangolo tra il pollice e l'indice e ripiegate con l'altra mano in modo tale da formare un cono con la punta al centro dell'ipotenusa. Ripiegate verso l'esterno le altre due punte del triangolo e il cornetto è fatto!

BRIOCHES

6-8 P

Queste sono le classiche brioches che si mangiano in Sicilia con dentro il gelato o la granita. Una golosità unica che mi ricorda tanto il mio viaggio di nozze. Si possono mangiare anche farcite con il prosciutto o da sole. Grazie a Giusi, palermitana doc, e alla sua mamma che hanno fatto riaffiorare in me questi dolcissimi ricordi.

- 250 g di farina
- 250 g di farina manitoba
- 250 g di acqua
- 50 g di strutto
- 50 g di zucchero
- 10 g di sale
- 1 tuorlo per pennellare
- 20 g di lievito di birra (un po' meno se la temperatura è calda)

Mescolare tutti gli ingredienti nel mixer da cucina. Se non avete la farina manitoba usate pure 500 g di quella normale. Lasciare lievitare per circa 1 ora, poi formare le brioscine poco più grandi di una pallina da ping-pong e rimetterle a lievitare per un'altra ora circa. Spennellarle con l'uovo e cuocerle in forno a 200° per 10 minuti.

GHIACCIOLI DI YOGURT E FRAGOLA

6-8 P

Ecco una versione davvero casalinga del ghiacciolo! Naturalmente potete sostituire le fragole con la frutta che più vi piace e, se volete rendervi la vita più semplice, rinunciate all'idea di ottenere ghiaccioli bicolore e frullate tutti gli ingredienti insieme! Verrà benissimo ugualmente!

- 250 g di fragole
- 100 g di zucchero a velo
- 1 uovo
- 300 g di yogurt bianco
- 8-9 bicchierini di plastica da caffè e altrettanti cucchiaini di plastica

Frullare metà delle fragole con metà dello zucchero a velo. A parte montare 1 uovo con il restante zucchero a velo fino a che non diventi bianco e spumoso. Incorporare lo yogurt, mescolare bene, poi unire un po' meno della metà di questa crema al frullato di fragole. Sminuzzare a tocchetti piccoli le restanti fragole e unirle alla crema di yogurt avanzata. Avremo così due composti: uno a base di yogurt e fragole frullate, l'altro a base di yogurt e fragole a pezzetti.

Prendere i bicchierini, riempirli per circa 1/3 di composto di fragole frullate, quello più rosso, lasciarli riposare 30 minuti in freezer. Trascorso questo tempo, toglierli dal freezer, collocarvi il cucchiaino in modo che resti dritto e terminare di riempirli con l'altro composto di fragole a pezzi. Conservare

in freezer anche una notte. Al momento di servirli, eliminare il bicchierino scaldandolo con le mani, quanto basta per permettere alla plastica di staccarsi e liberare i ghiaccioli.

CON GLI AMICI

Ricevere è un'arte... che non sempre va a braccetto con l'abilità culinaria! Si può essere un'ottima cuoca ma riempire talmente i piatti degli ospiti da trasformare una piacevole serata in una vera e propria tortura, oppure, per il vezzo di impiattare ogni portata con raffinatezza, rischiare di servire tutto ghiacciato; peggio ancora, si può rimanere intrappolati in un menu così complicato da riuscire a riemergere dalla cucina solo al momento del caffè. Insomma, perché una cena riesca, ci vuole anche una buona organizzazione e qualche trucco. I miei ve li svelo volentieri.

ANTIPASTI & FINGER FOOD

L'antipasto non è indispensabile, ve lo consiglio solo se il primo piatto richiede una preparazione un po' lunga. In questo caso i vostri ospiti, sedendosi a tavola, gusteranno qualche piattino già pronto da sbocconcellare, troveranno meno noiosa l'attesa del primo e noteranno meno la vostra assenza mentre siete occupate in cucina. Diversamente, trovo che sia assolutamente indispensabile servire un aperitivo e qualche stuzzichino prima di sedersi a tavola, al momento dell'arrivo degli amici, mentre si attendono tutti i commensali e si scambiano le prime chiacchiere. Se avete predisposto un ricco antipasto o un menu sostanzioso, basteranno patatine e olive perché un bicchiere di champagne o un cocktail a pancia vuota mette davvero di cattivo umore. In questa sezione troverete idee sia per l'aperitivo in piedi, il cosiddetto finger food, sia per l'antipasto classico.

BRIOCHES SALATE

Per 16 brioches

Se pensate quanto costano i salatini in pasticceria amerete ancora di più queste piccole brioches. Sono squisitissime e fanno una scena pazzesca. Preparatele nel pomeriggio, tenete il forno caldo e infornatele al momento dell'arrivo degli ospiti. Devono essere calde... non vi deluderanno!

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- Prosciutto cotto
- Fontina
- Philadelphia
- Salmone affumicato
- Semi di sesamo
- Semi di papavero

Tagliare il disco di pasta sfoglia in 16 spicchi sottili. Sul bordo esterno di ognuno, distribuire un po' di prosciutto e un cubetti di fontina, oppure un cucchiaino di Philadelphia e una strisciolina di salmone affumicato. Arrotolare ogni spicchio partendo proprio dal lato della farcitura e sigillare le due estremità laterali con una piccola pressione delle dita. Versare un po' di semi di sesamo in un piatto e un po' di quelli di papavero in un altro. Prima di disporre le brioscine sulla placca da forno foderata

di carta da forno, rotolare la parte superiore dei vostri stuzzichini sul letto di semi, facendo una leggera pressione per farli aderire bene (a me piace abbinare il papavero al salmone e il sesamo al prosciutto). Cuocere in forno a 180° fino a che non sono leggermente dorati, circa 10 minuti. Se la base abbrustolisce troppo, girarli a metà cottura.

SPIEDINI DI MOZZARELLA AROMATIZZATI ALL'ACCIUGA

Ogni 4 P

Il problema qui è smettere di mangiarli! Il connubio burro e acciuga secondo me è paradisiaco... se ci aggiungere un pane leggermente tostato e la mozzarella, tiepida non ancora sciolta ma già leggermente filante... be', devo aggiungere altro? Questo è un piatto che si può preparare prima ma deve essere cotto all'ultimo momento. Basteranno pochi minuti per gustare questa deliziosa golosità.

- Pancarrè a fette
- Mozzarella tagliata a fette sottili
- Burro
- Pasta di acciughe (circa 2 cucchiari per 60-80 g di burro)

Alternate tre fette di pancarrè e 2 strati di mozzarella in modo da formare un mega panino triplo che taglierete poi a cubetti piccoli. Infilzare ogni cubetto in uno stuzzicadenti, e adagiare tutti gli spiedini in una pirofila foderata di carta da forno. Potete fare anche spiedini un po' più grandi, magari triangolari, farciti con 3 strati di mozzarella alterati al pancarrè: gli stuzzichini più piccoli, sistemati in un vassoio, accompagnano gli aperitivi, quelli grandi possono fare da piatto unico, da soli o in coppia, accompagnati da un'insalata. Mettere in un pentolino il burro e la pasta d'acciughe e scaldare a fuoco dolce fino a quando incomincia a sfrigolare. Togliere dal fuoco e versare sugli spiedini. Passare in forno, in funzione grill alla massima temperatura per 3-5 minuti, badando al pane, che deve abbrustolirsi, e alla mozzarella che deve ammorbidirsi ma non sciogliersi. Servire subito.

GAZPACHO

Ogni 4-6 P

Gazpacho uguale estate, estate uguale caldo. Questo è un tipico piatto spagnolo che si gusta quando il clima si fa davvero torrido, tanto che spesso lo si serve addirittura con il ghiaccio. Io lo trovo delizioso e soprattutto originale da presentare in una coppa da macedonia come antipasto, oppure da servire in piedi, un po' più liquido, addirittura in un bicchiere con una costa di sedano come guarnizione.

- 100 g di mollica di pane
- ½ bicchiere di aceto
- 1 cetriolo
- 1 peperone e ½
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 1 spicchio d'aglio
- 600 g di pomodori da sugo
- 50 ml di olio extravergine
- Sale e pepe

Ammollare il pane coprendolo d'acqua e aggiungendo mezzo bicchiere d'aceto. Frullare il cetriolo sbucciato insieme ai peperoni puliti e privati dei semi, alla cipolla, all'aglio, ai pomodori privati della buccia (io li tuffo 1 minuto in acqua bollente, così la buccia viene via facilmente), sale, pepe e olio extravergine. Una volta ottenuto un composto liscio, aggiungere il pane un o' strizzato e dare anco-

ra una frullata. Il gazpacho va servito gelato, appena tolto dal frigorifero, accompagnato da dadini di pane tostato in padella con l'olio, dadini di cetriolo, di pomodoro e uova sode.

MUFFIN AL SALMONE

Ogni 10 P

Questi muffin fanno sempre una bella figura. Si sposano egregiamente con un calice di champagne e sono abbastanza sostanziosi da non dover essere accompagnati da altri stuzzichini. L'ultima volta che li ho cucinati, li ho portati in redazione e ho fatto irruzione durante la riunione delle 13, per l'appunto con una bottiglia di champagne ghiacciata!

- 200 g di salmone affumicato
- 4 uova
- 2 dl di olio extravergine
- 100 g di yogurt intero
- 300 g di farina
- ½ bustina di lievito per torte salate
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 ciuffo di aneto
- Burro
- Farina
- Sale

Sbattere le uova e incorporarvi l'olio, lo yogurt, la farina mescolata al lievito, il bicarbonato e lo zucchero. Aggiustare di sale. Unire al composto il salmone tagliato a striscioline e l'aneto ridotto in piccoli pezzi. Imburrare e infarinare 10 stampini da muffin e riempirli, non proprio fino all'orlo, con il composto preparato. Infornare a 180° e far cuocere per 30-40 minuti.

MOUSSE DI TONNO ☺

Ogni 4 P

Questa è una ricetta di mia sorella Cristina che in cucina è una persona molto "spiccia". Quando le chiesi: "Buona questa mousse di tonno e Philadelphia, come la prepari?", mi rispose: "Mescolando un po' di tonno e un po' di Philadelphia". E in effetti si ottiene proprio in questo modo. Non esiste ricetta più semplice e golosa. Tra l'altro piace anche molto ai bambini.

- Per la mousse*
- 250-300 g di tonno sott'olio
- 250 g di formaggio tipo Philadelphia
- Per la presentazione*
- Capperi
- Crostini di pane oppure pane morbido da tramezzini (quello senza crosta)

Spezzettare con una forchetta il tonno sgocciolato e mescolarlo al formaggio fuso fino a ottenere una crema morbida e uniforme, una mousse, insomma. La si può servire in una ciotola guarnita con capperi e accompagnata da classici crostini o pane da tramezzini, velocemente grigliato, croccante fuori e morbido all'interno.

GIRELLE DI MOUSSE DI TONNO

Ogni 2 P

La mousse di tonno è perfetta anche per preparare tramezzini: triangolari, tondi, quadrati, con abbinamenti saporiti e colorati. Un altro modo per servirla è quella di spalmarla su morbide fette di pane da tramezzini a mo' di girelle. Ecco come crearle e arricchirle con altri golosi ingredienti.

Per la mousse di tonno vedi ricetta precedente

Per le girelle

- Pane morbido da tramezzini
- Pomodoro
- Filetti di acciuga
- Capperi
- Lattuga

Stendere la mousse di tonno su una fetta rettangolare di pane da tramezzini. A piacere, aggiungere uno strato di lattuga, oppure delle fettine sottilissime di pomodoro, oppure acciughe e capperi. arrotolare il nostro rettangolo partendo dal lato corto, fino a ottenere una specie di salame farcito. tagliarlo a fette non troppo sottili con un coltello ben affilato.

L'idea di Benedetta

In questi rotolini in realtà si può mettere di tutto. Provate a farcirli semplicemente con la Nutella o la marmellata e servirli per merenda ai vostri bambini. La cosa importante è tenere il pane sempre coperto con la pellicola, perché secca con grandissima facilità.

FROLLINI DI PARMIGIANO REGGIANO

Ogni 6-10 P

Io non amo i salatini comprati in pasticceria, sono sempre troppo pesanti e burrosi. Questi invece, che mi ha suggerito la mia amica Monica, ottima cuoca e padrona di casa impeccabile, ha il pregio di essere leggeri come una nuvola, buonissimi e belli come quelli del pasticciere.

- 150 g di burro
- 150 g di parmigiano reggiano
- 1 tuorlo
- 150 g di farina
- noce moscata

Mescolare il burro, dopo averlo fatto ammorbidire, con il parmigiano reggiano, incorporare il tuorlo, la farina e insaporire con 11 grattata di noce moscata. Impastare con la punta delle dita il velocemente possibile fino a ottenere una palla. Avvolgerla ne pellicola e farla riposare in frigorifero almeno 1 ora. Stendere l'impasto, in una sfoglia non troppo sottile, tra due fogli di carta forno utilizzando il mattarello. Ricavare dei frollini con una formina rotonda, guarnirli con semi di sesamo, paprica, granella di noci, rosmarino essiccato. Cuocere in forno a 180° per 10 minuti. Togliere i frollini dal forno appena si colorano.

L'idea di Benedetta

Potete dividere la palla dell'impasto, utilizzarne solo metà e l'altra la in freezer avvolta nella pellicola. Si conserverà benissimo per evenienza!

PRUGNE CON BACON E HUMMUS

Ogni 4-6 P

Questi due piattini facili facili risolvono con successo l'aperitivo e abbastanza originali e diversi tra loro così da fare una bella scena. L'idea delle prugne con il bacon l'ho rubata a mia sorella che, come me, è una vera cultrice del rito dell'aperitivo! L'hummus è una specie di pâté di ceci di origine libanese, gustosissimo; lo si può rare con largo anticipo e poi conservare in frigorifero. Stessa per le prugne che, però, andranno passate in forno all'ultimo momento. Attenzione però a non portarle agli ospiti troppo calde re vi ritroverete a vivere in prima persona il celebre sketch di Fantozzi!

- Prugne secche denocciolate

Per l'hummus

- 200 g di di ceci in scatola
- ½ limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- 1 bacon a fettine
- aglio
- 1 peperoncino
- cumino
- 1 confezione di nachos

Avvolgere ogni prugna in una fettina di bacon. Se le fette sono molto lunghe, dividerle in 2-3 parti. Infilzare le prugne fasciate di bacon con uno stuzzicadenti e cuocerle su una teglia foderata di carta da forno per 5 minuti a 200° gradi in forno ventilato oppure con il grill. Per preparare l'hummus, frullare i ceci con un po' del liquido presente nel barattolo, il succo di mezzo limone, l'olio extravergine, il sale, uno spicchio d'aglio se gradito, il peperoncino e un po' di cumino. Versare il composto, che deve avere la consistenza di un purè, in una ciotola e accompagnare con i nachos. Servire accanto alle prugne.

SALVIA FRITTA

Ogni 4-6 P

Questo stuzzichino è molto sfizioso e raffinato, ideale da preparare quando avete già in programma di cucinare della frittura. preparate la pastella in anticipo ma friggete all'ultimo momento.

- 15 foglie di salvia abbastanza grandi col picciolo

Per la pastella

- 200 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci non vanigliato
- sale
- birra
- olio di semi per friggere

Mescolare la farina con il lievito e un pizzico di sale. Aggiungere birra ben fredda, quanto basta per ottenere una pastella fluida e senza grumi. Se si formano i grumi stemperarli con frullatore a immersione, che è in grado di rendere vellutata anche la m in più granulosa. Una volta sistemata la pastella immergervi le foglie tenute per il picciolo, in modo da ricoprirle per bene, e tuffarle subito in una padella con abbondante olio di semi ben caldo. Appena la pastella prende colore togliere le foglioline con la schiumarola e asciugarle su carta da cucina. Servire subito.

GUACAMOLE

Ogni 4-6 P

Questo è "territorio" di mio marito, dosi e procedimento sono dei suoi esperimenti. Preparare questa salsa messicana per noi ormai è quasi un rito: Fabio si mette al lavoro sorvegliando un aperitivo, mentre io lo infastidisco, ostacolando il suo lavoro, nel tentativo di mettere in ordine. Ebbene sì, noi donne siamo un po' tutte così. Comunque, a operazione conclusa, inizia la degustazione accompagnata dai commenti. Buono, ottimo, meglio quello dell'altra volta, io ci avrei messo più pomodoro... alla fine, secondo me, è sempre squisito, e questa è la ricetta.

- 1 avocado molto maturo
- 1/2 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Il succo di un lime
- 2-3 pomodori ciliegini
- 1 cucchiaio e 1/2 di formaggio tipo cedu o tsaki greco (facoltativo)
- Tabasco
- Sale e pepe

Miscelare tutti gli ingredienti nel vaso del mixer e frullare fino a ottenere una crema morbida e omogenea. La si può servire con i nachos.

PANFOCACCIA AL ROSMARINO

Ogni 4-6 P

Questa è veramente una super focaccia che non ha nulla da invidiare a quelle che potete trovare nelle migliori panetterie. Ne ho avuto ulteriore conferma dopo averla spedita in redazione, finita la puntata di *Cotto e mangiato* (di solito, dopo aver provato e riprovato e mangiato un piatto per tutta la settimana, tento di liberarmi dell'ultima preparazione, quella cucinata durante la trasmissione!). Ebbene, non ho mai ricevuto tanti sms di complimenti dai miei colleghi, già solitamente prodighi di elogi.

- Per l'impasto*
- 350 g di farina
- 2 cucchiaini di zucchero
- 15 g di lievito di birra
- 1 patata media
- 50 g di burro
- 2 cucchiai di oli extravergine
- Sale
- Acqua calda
- Per la salamoia*
- Olio extravergine
- Acqua
- Sale
- Rosmarino

Mescolare la farina con lo zucchero e il lievito sbriciolato. Lessare la patata e unirla alla farina schiacciandola con lo schiacciapatate mentre è ancora calda. Aggiungere il burro fuso e l'olio extravergine, il sale e incominciare a impastare. Versare poco per volta poca acqua calda, sufficiente per ottenere un impasto elastico e liscio simile a quello della pizza e lavorarlo per una decina di minuti. Lasciare lievitare coperto da un canovaccio per 1 ora. Poi stendere la pasta con le mani sul fondo di una teglia tonda rivestita di carta da forno e unta d'olio. Lasciare lievitare un'altra ora, poi con la punta delle dita schiacciare l'impasto in modo da ottenere tante piccoli fossette, tipiche della focaccia genovese. Preparare la salamoia, in un bicchiere, mescolando 1 dito di olio extravergine, 2 dita

d'id'acqua e abbondante sale, e versare il tutto sulla focaccia. Aggiungere anche il rosmarino e infornare a 200° in forno ventilato lasciando cuocere per 10 minuti.

CROCCHETTE DI BACCALÀ

Ogni 4-6 P

I fritti sono una bontà unica... mia nonna diceva sempre che "fritta è buona anche una ciabatta" e forse aveva ragione. L'unica controindicazione è che devono essere preparati all'ultimo momento. Odio i fritti riscaldati in forno o, ancor peggio, nel microonde. Sono tristi, sfioriti, flaccidi, come un fiore che non ha ricevuto acqua a sufficienza. Dunque, se decidete per il fritto, mettete in conto di dovervi assentare una decina di minuti per un incontro ravvicinato con l'olio bollente. Preparate tutto in anticipo in modo da sbrigare la questione nella maniera più veloce e pratica possibile e, se indossate vestiti eleganti... per carità, proteggetevi con un grembiule.

- 300 g di baccalà
- 600 g di patate
- 2 uova
- Prezzemolo
- ½ spicchio d'aglio
- farina
- Olio di semi per friggere
- Sale e pepe

Tagliare e mettere in ammollo per una notte il baccalà. Al mattino, sciacquarlo ancora e farlo bollire in abbondante acqua. A parte lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle nello schiacciapatate. Togliere la pelle e le lisce al baccalà, spezzettarlo e unirlo alle patate schiacciate. Aggiungere anche 1 uovo e 1 tuorlo, il prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio tritato fine, aggiustare di sale e pepe, mescolare bene e formare delle polpette un po' più grandi di una noce. Passarle nella farina e friggerle nell'olio bollente. Servire subito.

L'idea di Benedetta

Se non avete voglia di dissalare il baccalà, provate con il merluzzo fresco, sarà un po' meno saporito, ma buono ugualmente!

FRITTO DI FIORI DI ZUCCA RIPIENI

Ogni 4-6 P

Ricordo una delle prime volte che andai a cena a Roma con i miei adorati suoceri, Laura e Giancarlo. Mi portarono nella loro trattoria preferita e immediatamente il tavolo si riempì di meravigliosi fritti. Mi avventai subito sui fiori di zucca ma al terzo mi professai sconfitta e non riuscii a mangiarne altri. "Se vede che non sei de Roma", mi apostrofò con affettuosa ironia Giancarlo... ebbene, oggi, dopo anni che li preparo e li mangio qui a Milano, forse sono pronta a raccogliere nuovamente la sfida! Mi raccomando, se decidete di cucinarli, riempite i vostri fiori all'ultimo momento oppure appassiranno.

- 10 fiori di zucca freschissimi
- lievito per torte salate
- 1 mozzarella
- filetti di acciuga sott'olio
- 150 g di farina
- birra
- sale
- olio di semi di arachidi per friggere

Riempire ogni fiore, dopo aver tolto il pistillo al suo interno, con un cubetto di mozzarella e un pezzetto d'acciuga. In una terrina mescolare la farina, un pizzico di lievito e uno di sale, aggiungere la birra ghiacciata e miscelare in modo che non rimangano grumi. Per le dosi meglio comunque regolarsi a occhio. Immergere i fiori ripieni nella pastella e tuffarli nell'olio bollente fino a che non sono dorati.

VERDURE RIPIENE

Ogni 4-6 P

Ricetta della mamma! Buone tiepide, a temperatura ambiente, o fredde il giorno dopo. Queste sono il classico stuzzichino da saccheggiare, nel frigorifero, a qualsiasi ora del giorno o della notte!

- 2 cipolle medie
- 6 zucchine piccole
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine
- 100 g di prosciutto cotto
- 50 g di grana
- 1 uovo
- noce moscata
- pangrattato
- burro
- sale e pepe

Lessare le verdure mantenendole abbastanza croccanti e lasciarle intiepidire. Tagliare orizzontalmente a metà le cipolle, gli strati in maniera tale da ottenere delle ciotoline: per la preparazione, utilizzare quelle più grandi quindi, se la base è bucata rattopparla con petali delle ciotoline più piccole. Tagliare le zucchine a metà per il lungo, svuotarne la polpa con delicatezza, usando un cucchiaino, e raccoglierla in una padellina insieme alle parti della cipolla non utilizzate. Far soffriggere il composto a fuoco vivace con uno spicchio d'aglio schiacciato, un po' d'olio e di sale. Frullare la polpa saltata insieme al prosciutto e al grana, unire 1 uovo e la noce moscata e riempire con questa farcia le verdure che avrete disposto su una teglia foderata di carta da forno. Completare con una spolverata di pangrattato e un ricciolo di burro su ogni verdura. Mettere in forno a 180° per circa 30 minuti. Da servire tiepide o fredde.

ZUCCHINE TONDE RIPIENE DI RISO E GORGONZOLA

Ogni 4-6 P

Questa è un'alternativa alle verdure ripiene di cui vi ho appena fornito la ricetta e si possono servire come primo o come antipasto. Il gusto della zuccina con il gorgonzola, secondo me, è squisito, pensate che è piaciuto persino alla mie bambine!

- 100 g di riso per risotto
- 3 zucchine tonde
- Olio extravergine
- 300 g di gorgonzola dolce
- 100 g di grana
- 4 cucchiaini di latte
- Sale e pepe

Mettere a bollire, in una pentola, il riso e, in un'altra, le zucchine anche intere, in acqua salata già in ebollizione. Far cuocere entrambi per 14 minuti circa. Scolare il riso e tenerlo in caldo condendolo con poco olio extravergine. Dividere le zucchine in due, svuotarle delicatamente della polpa e farla rosolare con un filo d'olio e un po' di sale. Quando la polpa è cotta e ammorbidita, toglierla dal fuoco, unirvi il riso, il gorgonzola, il grana, il latte e mescolare bene. Riempire le zucchine svuotate, di-

sporle in una pirofila foderata di carta da forno, spolverizzarle abbondantemente con altro grana e far gratinare in forno ben caldo per circa 15 minuti. Servire tiepide.

PANZEROTTI CON MOZZARELLA, POMODORO E BASILICO Ogni 4-6 P

Quante cose si possono realizzare con la pasta pronta, e che velocità! Basta solo avere un po' di fantasia. Dai tempi dell'università cioè da quando mi sono trasferita a Milano, ho maturato una vera passione per i panzerotti. Ecco come prepararli a casa con poca, pochissima fatica.

- 1 sfoglia di pasta da pizza pronta
- 1 mozzarella
- pomodori Ciliegini
- basilico
- sale
- olio di semi per friggere

Tagliare la sfoglia della pizza a quadretti di circa 4 dita per lato (se la pasta appiccica molto, cospargerla con un po' di farina, ma poca mi raccomando, altrimenti non riuscirete più a sigillare i vostri panzerotti). Nel centro di ogni quadrato mettere un pezzetto di mozzarella, mezzo pomodorino, una foglia di basilico, un pizzico di sale. Chiudere i panzerotti formando dei piccoli triangoli e sigillare bene i bordi. Scaldare l'olio e friggerli fino a che non sono dorati. Servirli tiepidi o freddi.

PANZEROTTI MESSICANI Ogni 6-8 P

Io adoro la cucina tex-mex, quella dei fagioli, delle fajitas e degli intingoli piccanti. Per questo ho soprannominato così questi panzerotti che hanno un ripieno squisitissimo di fagioli, formaggio e cipolla. A me piace servirli con il guacamole prima di un bel barbecue in una cena in piedi divertente e poco formale. Se sulla griglia poi cucinerete le mie *ribs* (vedi pag. 61)... vedrete che successo!

- Per la base*
- Per il ripieno*
- 1 cipolla
- 250 g di fagioli rossi in barattolo
- Rosmarino
- 2 confezioni di pasta da pizza pronta
- 150g di robiola
- 100 g di pomodori
- Sale e pepe

Soffriggere la cipolla affettata sottilmente, frullare i fagioli con un po' della loro acqua fino a ottenere una purea e farla rosolare in padella con la cipolla e il rosmarino. Una volta insaporito il tutto, aggiustare di sale e di pepe, versare in una ciotola, aggiungere la robiola e mescolare delicatamente. Tagliare i pomodori a pezzetti molto piccoli. Prendere la pasta da pizza, ricavare dei dischi con un grosso bicchiere, mettervi nel mezzo 1 cucchiaino di farcia e qualche pezzetto di pomodoro, ripiegarli formando una mezza luna, sigillando bene i bordi con le dita. Mi raccomando di non esagerare con la farcitura altrimenti durante la cottura uscirà tutta. Mettere i panzerotti in una teglia foderata di carta da forno e cuocerli in forno ventilato a 180° per 10 minuti circa.

GNOCCO FRITTO

Ogni 4-6 P

Il mio amico Giorgio si diverte a lanciarmi le sfide "perché non il organizzi la cena messicana, quella cinese, quella romana...?", e via dicendo. In occasione di quella emiliana mi sono dovuta cimentare nel mitico *gnocco fritto*, dopo svariati esperimenti. Non è stato niente complicato in confronto alla preparazione delle tagliatelle che, a causa dei quaranta gradi di quel giugno, ho dovuto sistemarmi sullo stenditoio nel mezzo della cucina per impedire che si appiccicassero. Cosa non si fa per gli amici!

- 200 g di farina
- 1 cucchiaino di sale
- ½ bustina di lievito di birra granulare
- 1 cucchiaino di zucchero
- 20 g di strutto
- 75 g d'acqua tiepida
- olio di semi di arachidi per friggere

Mescolare la farina con il sale, lo zucchero e il lievito, aggiungere lo strutto sciolto e, poco per volta, l'acqua tiepida. Iniziare a mescolare, con la forchetta, poi impastare con le mani fino a che non si ottiene un panetto morbido ed elastico. Bisogna lavorarlo per i circa 10 minuti, poi avvolgerlo in un canovaccio e lasciarlo riposare 40 minuti. Quando sarà lievitato per bene, stenderlo con il mattarello in una sfoglia spessa. Tagliare la sfoglia a pezzetti, tuffarli in abbondante olio bollente e farli friggere fino a che non si saranno dorati e gonfiati. Sgocciolarli sulla carta da cucina e servirli caldi insieme un ricco vassoio di affettati e, magari, una bottiglia di lambrusco.

INSALATA DI POLPO CON LE PATATE

Ogni 4 P

Per me è stata davvero l'illuminazione sulla via di Damasco. Il polpo era un piatto che potevo mangiare solo al ristorante perché a me veniva sempre duro ed elastico come quei giochi che si danno ai bimbi che stanno per mettere i dentini. Poi un giorno Rosa, tanto per cambiare, mi ha svelato il trucco!

- 1 polpo fresco di media grandezza
- 4-5 patatine novelle
- Pomodori ciliegini
- Prezzemolo
- Olive
- Olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

lasciare il polpo nel congelatore qualche ora, poi immergerlo 3 volte, tenendolo per la testa, nella pentola piena d'acqua in ebollizione: lo shock termico renderà i tentacoli morbidissimi. Infine, abbandonarlo completamente nell'acqua bollente, lasciandolo cuocere dolcemente per circa 1 ora e mezzo fino a che, infilando la forchetta, si sente che è diventato tenerissimo. Lasciarlo raffreddare a fuoco spento nella sua acqua di cottura. Lessare le patate e tagliarle a dadini. Scolare il polpo, tagliarlo a tacchetti, mescolarlo con le patate, i pomodori ciliegini, il prezzemolo tritato fine e, se volete, le olive, poi condire con 1 bicchierino di olio extravergine nel quale avrete lasciato macerare 1 spicchio d'aglio schiacciato. Aggiustare di sale e pepe e servire.

POLPO AFFOGATO

Ogni 4-6 P

Ecco un altro modo molto goloso per gustare il polpo che consiglio a chi ama il sugo di pomodoro e gli intingoli. Prevede una cottura molto lunga ma semplicissima: potete prepararlo prima e servirlo, al momento giusto, appena tiepido. Grazie a Brunella!

- 1 polpo grosso oppure 2-3 piccolini
- 1 barattolo di pelati
- ½ bicchiere di olio extravergine
- Peperoncino
- 4 spicchi d'aglio
- Sale

Tagliare il polpo e metterlo in una pentola dai bordi alti con tutti gli ingredienti, a freddo. Coprire con un foglio di carta da forno legata con lo spago e poi con il coperchio, e far cuocere a fuoco dolcissimi per 3 ore. Servire con tanto sugo e pane tostato.

SALMONE AFFUMICATO CON PATATE E PANNA ACIDA

Ogni 4- 6 P

A casa mia questo è l'antipasto di Capodanno. Guai non servire il salmone affumicato il 31 sera... Fabio ci rimarrebbe davvero male. Così per variare un po' dai soliti crostini al burro, ecco questa ricetta furbissima che mi ha insegnato mia mamma. Oltre a essere molto scenografica, anche se in realtà si prepara in pochi minuti, e evita ai commensali di riempirsi di burro prima ancora di affrontare il grosso del cenone di San Silvestro. Nelle classiche cene di fine anno quando ci si trova da amici e tutti devono cucinare qualcosa, lo preparo sempre: il massimo del risultato con il minimo dello sforzo.

- Per la base*
- 400 g di salmone affumicato
- ½ kg di patate novelle
- Per la salsa*
- 200 g di yogurt bianco
- 50 g di Philadelphia o ricotta
- ½ limone
- panna liquida
- erba cipollina
- sale

Prendere il salmone affumicato e disporne le fette a raggiera su un bel piatto da portata di forma rotonda. Nel mezzo disporre le patate novelle bollite e sbucciate. Se sono grosse, tagliarle a tocchetti. Preparare la salsina mescolando lo yogurt bianco, il Philadelphia, il succo del limone, sale e panna quanto basta per averne un composto cremoso ma abbastanza liquido, tipo pastella. Versate la salsa sulle patate e spolverizzarle con un trito di erba cipollina.

TORTILLA DI PATATE

Ogni 4- 6 P

È incredibile come il connubio tra patate, cipolle e uova possa creare qualcosa di tanto buono come una tortilla, tipica frittata spagnola, più spessa e ricca della nostra. Quando a casa sono davvero a corto di idee o di spesa, la tortilla mi viene sempre in soccorso. Basta abbinarla a qualche affettato o

un po' di formaggio e la cena è risolta. Resta comunque anche un ottimo antipasto o aperitivo da servire a spicchi su un bel tagliere rustico. Tiepida o fredda è sempre buona.

- 500 g di patate di patate
- 3 cipolle medie
- olio extravergine
- 4 uova
- 1 cucchiaino di paprica
- Sale

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti abbastanza piccoli, affettare finemente le cipolle e far rosolare dolcemente tutto insieme, in una padella unta abbondantemente di olio, fino a che patate e cipolle sono morbide e abbrustolite. Una volta raggiunta la cottura desiderata, trasferire le patate e le cipolle in una ciotola (non importa se si sono un po' schiacciate e sfaldate, il risultato sarà ancora più buono), e mescolarle alle uova leggermente sbattute. Aggiungere il sale, la paprica, rimettere altro olio in padella e, una volta rovente, rovesciarvi il composto schiacciando bene con la forchetta. Anche in questo caso, tenere il fuoco basso e il coperchio sulla padella (io uso la padella doppia che mi permette di girare la frittata senza il rischio di incidenti). Dopo circa 10 minuti, quando la base è ben rosolata, girare la tortilla e completare la cottura.

Mi raccomando

Questo è un piatto che richiede pazienza! Se il fuoco sarà troppo alto le verdure bruceranno senza cuocere.

FRITTATA DI PORRI E GAMBERI

Ogni 4-6 P

Al contrario della classica frittata, che da sempre ha una connotazione molto rustica e casalinga, questa ricetta vi stupirà per la raffinatezza. Pur restando golosa e irresistibile come tutte le frittate devono essere, il pane ammollato nel latte e i gamberi le conferiscono una consistenza e un gusto speciale, insomma, la dignità necessaria per essere apprezzata all'interno di qualunque menu.

- 2 porri
- 250 g di code di gambero surgelate
- 5 uova
- 40 g di pane secco
- 1 bicchiere di latte
- 4 cucchiaini di grana
- curry
- olio di semi per friggere
- sale

Tagliare sottilmente i porri e farli soffriggere in un po' d'olio, stufarli per bene, aggiungere anche un po' d'acqua. Quando sono cotti, unire le code di gambero già sgusciate e farle cuocere (ci mettono pochissimo: attenzione, altrimenti diventano dure). Rompi le uova in una ciotola, sbatterle, unirvi i porri e le code di gamberi precedentemente cotte. Ammollare il pane secco nel latte, strizzarlo e mescolarlo al resto fino a che non si scioglie. Aggiungere il grana, un pizzico di curry, aggiustare di sale, mescolare bene, versare in una padella rovente, leggermente unta d'olio e cuocere. Servire la frittata tiepida o fredda.

L'idea di Benedetta

Questa frittata si può cuocere anche in forno, in una teglia foderata di carta da forno. Se volete potete aggiungere anche una o due patate.

PESCE FINTO

Ogni 6-8 P

Il pesce finto è un piatto che mette sempre allegria... a partire dal nome. Un buffo pasticcio di patate, tonno e maionese che si maschera da pesce e che vuole stupire i commensali grazie alle sue artistiche decorazioni. A casa mia non mancano mai le squame di cetriolini sott'aceto, la bocca e gli occhi fatti coi capperi o le olive!

- 1 kg di patate
 - 450 g di tonno sott'olio
 - Una manciata di capperi
 - Cetriolini sott'aceto
 - 2 uova sode
 - Sale
- Per la maionese*
- 1 uovo
 - Il succo di ½ limone
 - sale
 - ½ litro di olio

Lessare e schiacciare le patate con lo schiacciapatate, unire il tonno sgocciolato e spezzettato, una manciata di capperi tritati e aggiustare di sale. Preparare la maionese (fare la maionese nel robot da cucina è semplicissimo: mettere nel bicchiere l'uovo, anche l'albume, e un pizzico di sale, quindi azionare le fruste; mentre il robot è in azione, aggiungere il succo di limone e poi, a filo, cioè piano piano ma continuativamente, l'olio: la vostra maionese monterà che è una meraviglia). Aggiungere alle patate e tonno qualche cucchiata di maionese per ammorbidire l'impasto; versarlo in un piatto da portata dandogli la forma del pesce, ricoprirlo con la maionese, poi con i cetriolini tagliati a fettine a mo' di squame e, per finire, sistemare il cappero per fare l'occhio. Affettare le uova sode e sistemarle intorno al "pesce" per guarnire i lati.

L'idea di Benedetta

A casa di amici ho mangiato un ottimo pesce finto ricoperto di pezzetti di branzino al vapore.

INSALATA RUSSA

Ogni 4-6 P

Che Natale sarebbe senza l'insalata russa, il piatto delle feste per antonomasia? Il gusto tutto piemontese di decorarla me l'ha trasmesso mia mamma, così come la ricetta, gustosissima, che prevede anche l'aggiunta del tonno sott'olio. Dopo averla cucinata in Tv ho ricevuto diverse e-mail, anche di telespettatori russi, che mi avvertivano che la mia ricetta non era quella originale... Ebbene, secondo me, l'insalata russa è un po' come le polpette... ognuno è libero di interpretarne la ricetta secondo il proprio gusto e la propria tradizione familiare. Se seguirete i miei consigli, secondo me non ve ne pentirete.

- 3 patate medie
 - 250 g di piselli surgelati
 - 250 g di tonno sott'olio sgocciolato
 - 4 carote
 - 1 spicchio di mela
 - sottaceti per decorare
 - sale
- Per la maionese*
- 2 uova
 - il succo di 1 limone
 - sale
 - ¾ di litro di olio

Preparare la maionese seguendo il procedimento spiegato nella ricetta precedente. Poi far bollire le verdure e tagliarle a pezzetti, metterle tutte insieme già nel piatto da portata (una bella ciotola non troppo profonda, aggiungere lo spicchio di mela tagliato piccolissimo e il tonno schiacciato con la forchetta, aggiustare di sale. Mescolare il tutto con 3-4 abbondanti cucchiainate di maionese e livellare per bene la vostra insalata russa. Ricoprire il tutto con uno strato di maionese e decorare l'insieme come più vi piace (io uso cetriolini, cipolline e peperoni sott'aceto).

L'idea di Benedetta

Se non avete tempo (o voglia!) di fare la maionese in casa e tagliare tutte le verdure, ecco alcune scorciatoie. Naturalmente la più semplice è comprare la maionese confezionata, meglio quella light. Se poi andate dritti nel banco freezer del supermercato potete comprare una confezione di verdure per insalata russa. Dentro troverete piselli carote e patate già tagliati, solo da sbollentare. Dovrete aggiungere solo il tonno e lo spicchio di mela... e il gioco è fatto.

SFORMATO BICOLORE

Ogni 4-6 P

Il contorno è una scelta spinosa... le patate possono risultare pesanti, certe verdure vagamente ospedaliere o troppo banali... Questo sformato invece è veramente squisito e si presenta molto bene. Può essere servito come antipasto o per accompagnare una fetta di arrosto.

- 500 g di spinaci
- 250 g di zucca già pulita
- 2 scalogni
- 4 uova
- 100 g di grana
- ½ litro di besciamella (se la fate voi utilizzate 50 g di burro, 50 g di farina, ½ litro di latte)
- noce moscata
- sale

Far lessare separatamente gli spinaci e la zucca tagliata a pezzetti: in questa ricetta si procede parallelamente. In una padella far soffriggere con uno scalogno gli spinaci lessati e ben strizzati, mentre in un'altra far soffriggere la zucca lessata, con un altro scalogno. Frullare separatamente le verdure con gli scalogni e metterle in due ciotole, aggiungere in ognuna 2 uova, 50 g di grana, 250 ml di besciamella e una grattugiata di noce moscata. Imburrare e infarinare uno stampo ad anello e versare gli spinaci, poi la zucca, o viceversa. Mettere in forno a bagnomaria (immergendo lo stampo dentro a un'altra teglia (più grande, piena d'acqua) a 180° per 40-45 minuti.

SFORMATO DI BROCCOLI

Ogni 4-6 P

Cavallo di battaglia di mia madre, questo sformato ha il pregio di essere talmente buono da riuscire nell'impresa, solitamente impossibile, di far mangiare broccoli e cavolfiori anche ai bambini. L'importante è non dichiarare apertamente il contenuto del piatto: non una bugia, semmai un'inno-cua omissione!

- 1 broccolo
- 1 cavolfiore piccolo
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 3 uova
- 150 g di grana

- 2 cucchiai di farina
- ½ bicchiere di latte
- noce moscata
- sottilette
- sale

Fare bollire il broccolo e il cavolfiore fino a che non sono morbidi. Soffriggere la cipolla e l'aglio in olio extravergine poi unire le verdure, schiacciarle con la forchetta e farle insaporire per bene con po' di sale. Versare il tutto in una ciotola e incorporare le uova, il grana, la farina, il latte, la noce moscata e, se necessario, aggiustare di sale. Versare il tutto in uno stampo da budino, imburrato e infarinato, e far cuocere a bagnomaria a 180° per 25-30 minuti. Sforzare e rovesciare lo sformato su un piatto da portata, ricoprirlo con le sottilette e farlo riposare in forno caldo ma spento per qualche minuto, fino a che il formaggio non si sarà fuso. Lasciare intiepidire prima di servire.

L'idea di Benedetta

Al posto delle sottilette potete distribuire sullo sformato anche la fonduta (vedi ricetta dell'Anello di riso con gamberetti, pag. 83.)

FLAN DI CARCIOFI

Ogni 4-6 P

Le cose buone hanno sempre un prezzo: quello dei carciofi, oltre al costo vero e proprio del prodotto, è la fatica di prepararli. Tanto sono buoni da gustare, infatti, tanto sono noiosi da pulire: per questo gli ospiti che riceveranno da voi il dono di provare questo flan delizioso, siano riconoscenti del lavoro che sta dietro a ogni petalo spinoso che avrete dovuto eliminare. Scherzi a parte, potete pulire i carciofi con un po' di anticipo e poi lasciarli in acqua e limone fino al momento di preparare questo flan, che è uno dei miei preferiti.

- 5 carciofi
- Aglio
- Olio extravergine
- 100 g di grana
- noce moscata
- 4 uova
- sale e pepe
- ½ litro di latte
- 50 g di burro
- 50 g di farina

Per la besciamella

Pulire i carciofi eliminando le foglie più dure e tagliarli a spicchi. Far soffriggere l'aglio schiacciato nell'olio, unire i carciofi e farli rosolare dolcemente a tegame coperto, aggiustando di sale e pepe. Dopo circa 10 minuti aggiungere un po' d'acqua e continuare la cottura fuoco lento in modo da stufare i carciofi senza bruciarli; se necessario, aggiungere altra acqua, fino a che saranno morbidissimi, quasi disfatti. A questo punto frullarli nel mixer e aggiungere il grana, la noce moscata e le uova, poi amalgamare. Preparare la besciamella facendo tostare la farina nel burro, a fuoco basso e mescolando in continuazione. Togliere dal fuoco e incorporare il latte caldo, poi rimettere sul fuoco dolce e continuare a mescolare fino a che la besciamella non avrà raggiunto la densità giusta. Aggiustare di sale e unire la crema di carciofi. La besciamella si può fare anche in anticipo. Versare il composto in uno stampo ad anello imburrato e infarinato e far cuocere a bagnomaria a 180° per circa 1 ora.

CIAMBELLA CENTROTAVOLA ALLE NOCI

Ogni 4-6 P

Una cena, per quanto deliziosa, non sarà mai perfetta senza la cornice di una bella tavola preparata con cura. Intendiamoci, non è necessario sfoggiare cristalli e argenti, cento bicchieri e duemila posate. Anzi... a volte una tavola troppo ricca e formale può mettere a disagio e gelare gli ospiti. Mio marito, per esempio, odia questo genere di allestimenti formali: basta un bel mazzo di tulipani in freschi, una ciotola di frutta o di verdura di stagione sistemata con gusto, una candela, insomma un centrotavola che dimostri che quella non è la solita cena ma qualcosa di speciale. Se invece dei fiori volete optare per qualcosa di commestibile da porre al centro della vostra tavola, questa ciambella può essere una valida idea, magari anche per Natale, ma non solo...

- 100 g di yogurt bianco
- 2 uova
- 80 g di burro
- 250 ml di latte
- 450 g di farina
- 1 bustina di lievito per torte salate
- 1 cucchiaino di sale
- 75 g di noci
- 150 g di gorgonzola
- pecorino romano grattugiato
- burro per imburrare lo stampo

Mescolare lo yogurt con le uova, il burro fuso, il latte e la farina, già miscelata con il lievito e il sale. Tritare grossolanamente le noci, tagliare a dadini il gorgonzola e unire il tutto all'impasto. Imburrare uno stampo ad anello e versarci il composto ottenuto. Se avrete usato il lievito di birra (anche quello in bustina) ricordatevi di lasciar riposare la vostra ciambella nello stampo almeno per 1 ora in modo che il lievito possa attivarsi). Cuocere in forno a 160° per 40 minuti; quando la ciambella è cotta cospargerla di pecorino e farla dorare ancora qualche minuto.

L'idea di Benedetta

Per trasformare la ciambella in un centrotavola, metterla su un'alzatina ponendo un bouquet di fiori al centro e, intorno, un bel fiocco dorato. In alternativa, se rinunciate al centrotavola, sistematela a fettine nel cesto del pane.

SFORMATO DI CARDI E PEPERONI

Ogni 4-6 P

Largo alla cucina alessandrina! Cardi, peperoni e bagna cauda per un piatto tradizionale delle feste. Una squisitezza per cominciare una cena con eleganza e molto sapore. Potete continuare alla piemontese, saccheggiando tra le mie ricette, con i *rabaton* (vedi pag. 81), un primo tipico della mia città, e chiudere con un classico *bunet* (vedi pag. 110).

- 1 kg di cardi
- 1 kg di ricotta
- 150 g di grana
- 2 uova più 3 tuorli
- Sale e pepe
- Per la bagna cauda
- 1 bicchiere scarso di olio extravergine
- 5 spicchi d'aglio schiacciato
- 5 filetti di acciuga sott'olio
- 3 peperoni rossi abbrustoliti (vedi ricetta delle *Farfalle con peperoni e robiola*, pag. 13)
- pangrattato per foderare lo stampo

Pulire i cardi eliminando le foglie esterne e i filamenti. Tagliarli a tocchetti, farli lessare in acqua salata fino a che non saranno ammorbiditi e scolarli bene, strizzandoli in un canovaccio in modo che perdano parte della loro acqua. Far cuocere a fuoco dolcissimo, nell'olio extravergine, l'aglio schiacciato e le acciughe per la bagna cauda, utilizzando una padella antiaderente e avendo cura di tenerla inclinata in modo che l'olio copra completamente sia l'uno sia le altre. Continuare fino a che le acciughe non si saranno sciolte e l'aglio completamente ammorbidito. A questo punto conservare metà della bagna cauda per i peperoni, l'altra metà invece lasciarla nella padella e farci saltare i cardi facendoli insaporire per bene. Eliminare l'aglio, mettere i cardi nel mixer, aggiungere la ricotta, il grana e le uova, salare, pepare e frullare il tutto. Trasferire il composto in uno stampo ad anello, imburrato e spolverizzato con il pangrattato, e far cuocere a bagnomaria a 180° per circa 40 minuti. Spellare i peperoni, tagliarli a striscioline e farli saltare in padella con il resto della bagna cauda e servirli al centro dello sformato di cardi dopo averlo capovolto e lasciato intiepidire.

PÂTÉ DI FEGATO

Ogni 4-6 P

Ricette di pâté di fegato ne ho provate davvero tante perché si tratta di un piatto che amo molto e dopo tanti esperimenti posso veramente dire che questa è la ricetta migliore. Saporita ma non troppo, selvatica, della giusta consistenza e bella a vedersi. L'idea di guarnirla con una gelatina, velocissima e facile da realizzare, aromatizzata al Marsala, arriva da mia madre, sempre molto pratica ed efficiente. Preparate il tutto anche con un giorno di anticipo e poi tagliate grossolanamente la gelatina solo all'ultimo. Questo patè lo servo sempre a Natale.

- 300 g di fegato di coniglio
- 100 g di fegato di vitello
- 1 cipolla
- 130 g di burro
- 100 g di prosciutto cotto
- Rosmarino
- ½ bicchiere di Marsala secco
- 1 panino ammollato nel latte
- 1 busta di gelatina granulare
- sale e pepe

Soffriggere la cipolla con 10 g di burro e aggiungere, per non farla bruciare, mezzo bicchiere d'acqua. Tagliare il fegato a striscioline e farlo cuocere nel soffritto, aggiungere il prosciutto cotto, il sale, il pepe, qualche ago di rosmarino e sfumare con il Marsala. A parte, preparare la gelatina portando a bollore ½ litro d'acqua, aggiungere una spruzzata di Marsala e 1 busta di gelatina granulare: far bollire il tutto 1 minuto. Spegnerne il fuoco, far raffreddare e rapprendere in frigorifero (meglio prepararla il giorno prima). Trasferire nel mixer il fegato e il prosciutto già cotti, senza fondo di cottura, con il panino ammollato nel latte e ben strizzato, e il burro. Frullare e versare il pâté in una forma da plumcake foderata di pellicola da cucina. Lasciare indurire in frigorifero anche 24 ore. Girare lo stampo, mettere il pâté su un piatto ovale e decorare disponendo intorno la gelatina tagliata a quadretti, con un coltello, direttamente nella pentolina.

CROSTINI TOSCANI DI FEGATO

Ogni 4 P

Mi permetto di chiamarli impunemente "toscani" perché la ricetta mi arriva da una fiorentina doc, Franca, la mamma di Gabriella Simoni, inviata speciale del nostro Tg che, tra una missione e l'altra, trova pure il tempo di chiacchierare di fornelli e ricette, e darmi buoni consigli sulla mia nuova carriera in cucina!

- 350 g di fegatini di pollo
- olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- Salvia
- Rosmarino
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 manciata di capperi
- 4 filetti di acciuga
- pane toscano da accompagnamento

Soffriggere in olio extravergine, l'aglio, la cipolla, la carota, il sedano, la salvia e il rosmarino, aggiungere i fegatini e far rosolare. Salare, pepare, sfumare col vino bianco e far evaporare, poi aggiungere il concentrato di pomodoro e portare a cottura. Trasferire tutto nel mixer (io metto solo metà spicchio d'aglio e tolgo il rosmarino) aggiungere capperi e acciughe e frullare. Servire in una ciotola accompagnata da pane toscano tostato.

PRIMI PIATTI

In questa sezione ho scelto per voi una "collezione" di pastasciutte che io definisco furbissime, perché costano poco, essendo a base di verdure. Il condimento lo si può preparare con largo anticipo, il che permette alla padrona di casa di rilassarsi parecchio, e fanno fare un'ottima figura. Non essendo piatti particolarmente raffinati, non è necessario impiattarli uno a uno ma basta portare a tavola un bel piatto da portata in cui mettere in bella mostra la vostra pasta fumante, colorata da prezzemolo o basilico fresco, grana o pecorino, a seconda dell'occasione. Stimolerà appetito e buon umore, voi farete meno fatica e ogni commensale potrà scegliere la quantità gradita.

GNOCCHETTI SARDI ALLE OLIVE

Ogni 2 P

Più mediterraneo di così! Questa è una pasta per tutte le stagioni: d'inverno servita secondo la ricetta originale, d'estate invece si può benissimo presentare fredda, bloccando la cottura della pasta sotto l'acqua corrente e unendo tutti gli ingredienti senza ripassarli in padella.

- 150 g di gnocchetti sardi
- 100 g di olive di Gaeta denocciolate
- 50 g di capperi sotto sale
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- 250 g di pomodori ciliegini

- 1 mozzarella
- basilico
- pepe

Frullare le olive con i capperi ben sciacquati e 2 cucchiaini d'olio extravergine fino a ottenere una crema. Rosolare in una padella uno spicchio d'aglio nel restante olio, unirvi i pomodori ciliegini tagliati a metà e farli saltare solo pochi minuti. Aggiungere la crema di olive e 1 mestolino d'acqua di cottura. Mettere a cuocere la pasta, scolarla e farla saltare nel condimento preparato. A fuoco spento, aggiungere la mozzarella tagliata a dadini, senza farla sciogliere completamente ma soltanto ammorbidire; servire con olio a crudo, il basilico e una macinata di pepe.

LINGUINE ALLA NAPOLETANA

Ogni 2 P

Non posso, in tutta sincerità, garantire che questa preparazione sia davvero di origine napoletana... così l'ho trovata e così la rivendo. Quello di cui sono sicura è la sua ottima riuscita e la sua praticità. Non esiste sugo più semplice, dal momento che si cuoce da solo in forno e non vi schizzerà nemmeno i fornelli. Non avrete nemmeno bisogno di trasferire il piatto finito in una ciotola perché si serve direttamente nella pirofila. Insomma, meglio di così...

- 1 manciata di capperi sotto sale
- 3 pomodori maturi ma sodi
- Olio extravergine
- 1 manciata di olive taggiasche
- 1 manciata di capperi sotto sale
- 100 g di pecorino romano grattugiato
- Origano
- Sale e pepe

Tagliare i pomodori a fette spesse e adagiarle in una pirofila unta d'olio. Condire con capperi, olive, sale, pepe e origano, e cuocere in forno a 200° per 20 minuti. Mettere a cuocere le linguine e, poi poco prima che i pomodori arrivino a cottura, aggiungere direttamente nella pirofila, in forno, 1 mestolo d'acqua di cottura. Scolare le linguine e buttare la pasta direttamente nella pirofila, mescolare e ricoprire di pecorino grattugiato.

CONCHIGLIONI AL FINTO SUGO D'ARROSTO

Ogni 2 P

Questa è una ricetta da oscar, non solo per la sua bontà, ma anche perché il cuoco che l'ha inventata è un grande regista italiano che si è guadagnato la prestigiosa statuetta. Non vi dirò chi è perché, in realtà, la ricetta non l'ho ricevuta direttamente da lui ma da una sua cara amica. Spero tuttavia di averla riportata fedelmente. Così come cucinata mi è parsa deliziosa e molto originale... il suo autore meriterebbe senz'altro un premio anche per questa creazione.

- 200 g di conchiglioni
- 4 cipolle
- Olio extravergine
- 100 g di ricotta
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- prezzemolo
- sale e pepe

Affettare sottilmente le cipolle e farle rosolare con un po' d'olio extravergine. Quando cominciano a imbrionire, sfumarle con l'acqua e farle stufare dolcemente a tegame coperto fino a che non sono diventate morbide e cremose. Se necessario, aggiungere acqua a più riprese. Lessare i conchiglioni

e, nel frattempo, stemperare la ricotta nella salsa di soia direttamente nella ciotola dove si servirà la pasta. Scolare i conchiglioni e versarli nella ciotola con la ricotta insieme alla cipolla stufata. Mescolare e servire con una macinata di pepe e qualche foglia di prezzemolo.

PASTA ALLA MARINARA

Ogni 2 P

Tradizione vuole che i pescatori toscani cucinassero questa semplice- e saporitissima pasta durante le lunghe notti passate in mare. Me l'ha raccontato una deliziosa signora che, nonostante abbia passato da un pezzo gli ottant'anni, ancora non si è stancata di "trafficare" in cucina. Questa ricetta è la dimostrazione di come pochi ingredienti, abbinati con maestria, possano dare vita a un piccolo capolavoro di gusto.

- 200 g di spaghetti o linguine
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- prezzemolo
- olio extravergine
- 1 barattolo di polpa di pomodoro e qualche pomodorino (oppure un barattolo di pelati)
- Zucchero
- Sale

Schiacciare bene l'aglio e farlo soffriggere con peperoncino e un po' di prezzemolo in abbondante olio extravergine, facendo attenzione che non bruci. Versare la polpa di pomodoro e i pomodori ciliegini, salare e aggiungere una punta di zucchero. Far cuocere 10 minuti, contemporaneamente alla pasta. Scolare quest'ultima molto al dente e farla saltare nel sugo, aggiungere abbondante prezzemolo tritato e servire rigorosamente senza formaggio.

PASTA DI ROSA

Ogni 2 P

La prima volta che ho provato a fare questa pasta, che ancora una volta viene dalla mia amica Rosa, non avevo capito nulla e ho dimenticato l'ingrediente principale: il tonno... ebbene, vi devo confessare che non era per niente male. Naturalmente quando l'ho detto a Rosa sono stata sgridata e costretta a rifare la ricetta con In gli ingredienti al posto giusto. Devo ammettere che il piatto non risulta più gustoso e completo, tuttavia, se un giorno vi trovate a corto di tonno, provate anche l'altra versione... ma non ditelo a Rosa!

- 200 g di conchiglioni
- 1 scatola di tonno all'olio da 125 g
- 1 cucchiaio di pasta d'acciughe
- 100 ml di panna fresca
- 1 manciata di olive taggiasche denocciolate
- Prezzemolo
- Pepe

Mettere a cuocere la pasta; nel frattempo, mescolare bene tonno, pasta d'acciughe e panna oppure frullarli nel mixer. Scolare la pasta e mescolarla al condimento, poi aggiungere le olive, il prezzemolo tritato, il pepe e servire subito.

FUSILLI CON RICOTTA SALATA E POMODORINI

Ogni 2 P

Il segreto per la buona riuscita di questo piatto è trovare una buona, anzi, buonissima, ricotta salata, che è poi l'ingrediente principe della ricetta. Mi è capitato di assaggiarne di dura come il marmo o salata da far lacrimare. La ricotta, per quanto "salata", come dice il suo nome, deve essere abbastanza morbida e abboccata da poter essere mangiata con piacere anche da sola. Assaggiatela dunque prima di aggiungerla alla vostra pasta e... occhio a quello che scegliete. In estate potete passare la pasta sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e preparare un'ottima insalata di pasta fredda.

- 200 g di fusilli
- 6-7 pomodori ciliegini o un grosso pomodoro maturo
- 50 g circa di ricotta salata
- 5 foglie di basilico
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- aglio (facoltativo)
- pepe

Mettere cuocere la pasta; nel frattempo, frullare i pomodori ciliegini con la ricotta (tenendone da parte un po'), il basilico, l'olio extravergine e uno spicchio d'aglio. Scolare e condire la pasta con questa crema fredda. Completare con un po' di pepe e una grattugiata di ricotta salata.

SPAGHETTI TONNO E LIMONE

Ogni 4 P

È una delle prime pastasciutte con cui mi sono cimentata quando sono andata a vivere con Fabio, nonché il primo piatto che ho proposto nella prima puntata di *Cotto e mangiato*. Le sono dunque molto affezionata anche perché è davvero diversa da tutte le paste al tonno che si cucinano abitualmente e che, a onor del vero, hanno un po' tutte lo stesso gusto. Fidatevi di me e lasciatevi stupire da questo ardito abbinamento: non ve ne pentirete!

- 300 g di spaghetti o rigatoni
- olio extravergine
- 2 spicchi d'aglio
- 5 filetti di acciuga
- ½ peperoncino tritato
- 300 g di tonno sott'olio
- succo di 1 limone
- prezzemolo tritato
- 1 grossa noce di burro
- 50 g di grana grattugiato

In una padella antiaderente far rosolare, in olio extravergine, l'aglio un po' schiacciato con 5 filetti di acciuga e mezzo peperoncino tritato, fino a che le acciughe non si sono completamente sciolte. Aggiungere 300 g di tonno sott'olio, sgocciolato e spezzettato, scaldare e amalgamare il tutto. Spruzzare con il succo di un limone e aggiungere una manciata di prezzemolo. Spegner e allungare con 1 mestolo d'acqua di cottura. Cuocere al dente gli spaghetti (o i rigatoni), unirli al sugo e far saltare in padella per qualche minuto. A fuoco spento, aggiungere il burro e, dopo avere ben mescolato, spolverizzare con il grana.

SPAGHETTI CACIO E PEPE

Ogni 2 P

Ecco un altro piatto romanissimo e irresistibile: il trucco sta tutto nella mantecatura. Non pensate che sia una semplice pasta in bianco con l'aggiunta del formaggio. Bisogna seguire qualche semplice

regola di esecuzione che ho cercato di spiegare con chiarezza nella ricetta, ma aggiungo due consigli: è una pasta che si deve cucinare assolutamente all'ultimo momento, dunque sperimentatela con calma almeno una volta prima di proporla a una tavolata di amici famelici che aspettano di mangiare le vostre prelibatezze. Inoltre, visto che la mantecatura è un delicato gioco di proporzioni e tempistiche, preparatela per non più di 8 persone perché, anche se eseguita in maniera perfetta, rischiate che diventi collosa e asciutta.

- 200 g di spaghetti
- Olio extravergine
- 2 cucchiaini di pepe in grani
- 100 g di pecorino romano grattugiato

Mettere a cuocere la pasta; far soffriggere, in una padella, olio extravergine e pepe nero schiacciato, eventualmente con il batticarne, non macinato. Aggiungere, con cautela perché l'olio bollente schizza terribilmente, 1-2 mestoli d'acqua di cottura, facendola leggermente evaporare e addensare. Meglio tenere comunque 1 bicchiere d'acqua di cottura di riserva. Quando la pasta è cotta, scolari in una larga ciotola, versarvi sopra il condimento al pepe e farla saltare; aggiungere poi, poco per volta, il pecorino grattugiato e altra acqua di cottura. Mescolare ancora e nel giro di pochi minuti si sarà formata una meravigliosa crema.

STRINGOZZI DI MICHELLE OBAMA

Ogni 2 P

Nei giorni successivi alla storica elezione di Barack Obama alla presidenza degli Stati Uniti, tutti i Tg facevano a gara nel trovare le notizie più curiose che riguardassero la nuova first lady e il marito. Credo che Studio aperto abbia battuto tutti perché, pochi minuti prima della registrazione della mia rubrica, mi arriva una telefonata dalla mia amica Siria Magri: "Il direttore vuole che tu esegua la ricetta della pasta preferita da Michelle Obama, gli stringozzi". Se lavori in un Tg, anche dalla cucina, non puoi non "stare sul pezzo", come si dice in gergo, e così tra Internet e i miei tanti libri, in un lampo ho messo insieme la ricetta, scoprendo che gli stringozzi sono una tipica pasta umbra fatta in casa, dalla forma un po' irregolare proprio come una stringa. A proposito, Michelle ha proprio ragione: è un piatto squisito!

Per gli stringozzi

- 200 g di farina 00
- 100 g di farina di grano duro
- sale
- acqua

Per il sugo

- 350 g di bacon a dadini
- olio extravergine
- 3 uova
- pecorino romano grattugiato
- pepe

In una ciotola capiente mescolare le farine con il sale e aggiungere l'acqua tiepida un po' per volta, lavorando l'impasto prima con la forchetta poi con le mani, fino a ottenere un panetto dalla consistenza morbida ma compatta. Lasciare riposare, avvolto nella pellicola, per 1 ora e poi stendere la sfoglia abbastanza spessa. Proprio perché deve restare abbastanza spessa, non c'è bisogno di usare la macchinetta, basterà il mattarello. Fare gli stringozzi avvolgendo la sfoglia attorno a un coltello (quello rettangolare che si usa per tagliare la sfoglia) e poi, dopo averlo sfilato delicatamente, tagliando il rotolo ottenuto a strisce larghe un centimetro che dovranno essere subito srotolate altrimenti si appiccicano (se non avete voglia di *mettere le mani in pasta* comprate delle tagliatelle fre-

sche, non all'uovo però!). Per preparare il sugo, mettere a soffriggere il bacon in una padella con poco olio extravergine. Sbattere le uova in una ciotola e aggiungere circa 3 cucchiaini di pecorino. Scolare gli stringozzi quando la cottura è al dente, facendo attenzione perché cuociono in pochissimo tempo. Versarli nella padella con il bacon, aggiungere le uova e mescolare velocemente. Servire con abbondante pecorino grattugiato e pepe.

L'idea Benedetta

Gli stringozzi si sposano benissimo anche con un ricco sugo di pomodoro oppure, essendo una tipica pasta umbra, con una grattata di tartufo nero.

STRASCINATI AL PESTO DI POMODORINI SECCHI

Ogni 3-4 P

Come ho fatto a vivere tanto tempo senza avere provato i pomodorini secchi! A parte gli scherzi, sono veramente squisiti e sanno dare a ogni preparazione quel tocco in più, dolce ma deciso. Io preferisco di gran lunga quelli sott'olio perché sono più morbidi e posso anche sfruttare l'olio aromatizzato. Se poi volete, potete mettere il pecorino al posto del grana, se desiderate un sugo più saporigo, e noci o mandorle al posto dei pinoli.

- 250 g di strascinati o orecchiette
- 1 barattolo di pomodorini secchi sott'olio (180 g)
- 40 g di pinoli
- 4 cucchiaini di grana grattugiato
- peperoncino
- 20 olive nere
- prezzemolo a piacere
- ricotta salata per guarnire il piatto
- sale

Mettere a cuocere gli strascinati in una pentola di acqua bollente salata. Mentre la pasta è in cottura, frullare i pomodorini secchi con il loro olio di conservazione, insieme ai pinoli e al grana. Versare il composto in una padella, aggiungere 1-2 mestoli d'acqua di cottura e scaldare fino a ottenere una crema: a piacere, aggiungere anche un pizzico di peperoncino a pezzetti. Scolare la pasta, saltarla nel sugo e aggiungere olive nere, prezzemolo tritato, e una volta serviti gli strascinati nel piatto, anche un po' di ricotta grattugiata grossolanamente.

PASTA ALLA NORMA

Ogni 4 P

Questa pasta è uno dei miei cavalli di battaglia: chiunque frequenti casa mia prima o poi l'ha assaggiata! Io la amo sia perché è obiettivamente buonissima sia perché è perfetta quando si hanno ospiti a cena. Certo, friggere le melanzane è un po' impegnativo, ma è un'operazione che si può fare con largo anticipo. Il vantaggio di questa pasta sta proprio nel fatto che non la puoi sbagliare dal momento che il sugo deve essere già pronto ore prima. Al momento, basterà poi lessare la pasta (poca, tra l'altro, perché le melanzane fanno volume) e portarla in tavola.

- 250-300 g di rigatoni o fusilli giganti
- olio extravergine
- 2-3 spicchi d'aglio
- 500-600 g di passata di pomodoro
- zucchero
- basilico
- olio per friggere
- 2 melanzane

- ricotta salata

- sale e pepe

Preparare il sugo di pomodoro mettendo a soffriggere, in olio extravergine, l'aglio schiacciato; aggiungere la passata, condire con sale, pepe, una punta di zucchero, qualche foglia di basilico e lasciare cuocere fino a che non si è un po' ristretto e insaporito. Scaldare abbondante olio di semi e mettervi a friggere le melanzane tagliate a cubetti. Una volta dorate, sgocciolarle, asciugarle su carta da cucina e salarle leggermente. Grattugiare grossolanamente la ricotta salata e tenerla da parte (tutte queste operazioni si possono fare in anticipo). Mettere a cuocere la pasta; nel frattempo, mescolare le melanzane al sugo e, dopo averlo così completato, trasferirlo in una capiente ciotola dove versare la pasta, una volta scolata. Amalgamare la pasta al sugo e da ultimo aggiungere 2-3 manciate di ricotta salata, basilico tritato e ancora una macinata di pepe.

LINGUINE TERRA E MARE

Ogni 3-4 P

Anche il mio ex direttore, Giorgio Mulè, ha voluto regalarmi una sua ricetta. Oltre a essere un buon-gustaio è anche un ottimo cuoco e per questo, quando ho eseguito la sua ricetta in Tv, ero particolarmente concentrata per fare bella figura. Non è stato difficile perché questo piatto, oltre a essere davvero squisito (non lo dico per piaggeria ma melanzane e pesce spada si sposano che è una meraviglia) è anche un piatto di facile esecuzione. Il direttore consiglia di tagliare pesce e verdure a pezzetti molto piccoli... mi raccomando non fatemi sfigurare!

- 250 g di linguine

- 250 g di pesce spada a fette

- 1 melanzana

- Olio di semi per friggere

- Basilico

- Aglio

- Olio extravergine

- 1 barattolo di pomodorini pelati

- Vino bianco

- Sale e pepe

Tagliare la melanzana a dadini e friggerla nell'olio di semi bollente. Scolare i dadini, asciugarli nella carta da cucina e tenerli da parte: a piacere, potete ricoprirli di basilico per profumarli. In un'altra padella soffriggere aglio con poco olio extravergine, unire i pomodorini, insaporire poi aggiungere il pesce spada tagliato a dadini grandi come quelli di melanzana. Salare, pepare e portare a cottura il pesce, eventualmente sfumando con un po' di vino bianco, poi unire al sugo di pesce spada anche i cubetti di melanzana. Nel frattempo, cuocere le linguine, scolarle e farle saltare nel condimento. Servire ben calde.

TAGLIOLINI CON SCAMPI E ASPARAGI

Ogni 4 P

Il segreto della pastasciutta al sugo di pesce è che sappia davvero di pesce. Sembra una banalità ma non è affatto così. Infatti, se fate un soffritto, ci buttate qualche pomodorino e qualche scampo e basta, il risultato sarà una pasta che profuma solo di pomodoro e gli scampi saranno nient'altro che un accompagnamento. Per godere del sapore speciale dei crostacei, bisogna imparare "tirare fuori" tutto il loro sapore, che non sta tanto nella polpa quanto nel carapace e nella testa. In questa e nella prossima ricetta troverete un paio di consigli che potrete utilizzare anche in altre preparazioni.

- 250-300 g di tagliolini all'uovo
- 700 g di asparagi
- olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- 10 scampi di grandezza media
- prezzemolo

Lessare gli asparagi e conservare l'acqua di cottura. Tagliare i gambi, solo la parte morbida, a tocchetti piccoli e mescolarli a un soffritto di olio extravergine, aglio e scalogno; tenere le punte da parte. Una volta che il soffritto è insaporito, unire gli scampi: 2-3 lasciarli interi, gli altri privarli delle teste che andranno spremute direttamente nel sugo: in questa maniera daranno sapore al vostro piatto. Aggiungere al sugo anche le code, far rosolare qualche minuto e sfumare con 1 mestolo d'acqua degli asparagi: mi raccomando di tenere il sugo molto liquido perché i tagliolini tendono ad asciugare terribilmente. Mettere a cuocere i tagliolini nell'acqua di cottura degli asparagi. Una volta cotta la pasta, farla saltare per pochi minuti nel sugo, eventualmente allungando con acqua di cottura, se tende a perdere cremosità, e servire con un filo d'olio a crudo e, a piacere, prezzemolo tritato.

RIGATONI CON CREMA DI ZUCCHINE E GAMBERI

Ogni 4-5 P

Come per la ricetta precedente, anche qui la cosa più importante è far risaltare il gusto dolce e aromatico dei gamberi.

- 400 g di rigatoni
- 8 gamberi
- 3 zucchine chiare, quelle liguri
- Olio extravergine
- 1 scalogno
- Prezzemolo
- Sale e pepe

Sgusciare i gamberi conservando le teste e i carapaci. Far cuocere (tostare) a fuoco vivace in un padellino, per alcuni minuti, le teste e i carapaci, poi sfumare con 1 bicchiere abbondante d'acqua e lasciare cuocere a tegame coperto per 10-15 minuti. Filtrare il brodo ottenuto, eliminando i resti dei gamberi. Nel frattempo, frullare le zucchine crude fino a ottenere una vera e propria crema. Rosolare in una padella, in olio extravergine, lo scalogno, poi unirvi la crema di zucchine e far cuocere per circa 10 minuti. Regolare di sale e pepe, allungare con il brodo preparato e aggiungervi i gamberi cuocendoli solo 2 minuti. Lessare la pasta e farla saltare nel sugo allungandolo, se necessario, con altro brodo. Concludere con una manciata abbondante di prezzemolo tritato.

L'idea di Benedetta

La ricetta originale consigliava di unire al sugo anche una bustina di zafferano. Secondo me, oltre a rendere più triste il colore del piatto, cancellava completamente il delicato sapore delle zucchine.

SPAGHETTI MANTECATI CON LA BOTTARGA

Ogni 3-4 P

Questo per me è proprio il sapore della Sardegna ma, a dire il vero, ogni tanto non me lo faccio mancare nemmeno a Milano. Come per la pasta cacio e pepe, anche in questo caso il segreto sta nella mantecatura, ma anche nelle dosi: meglio una grattugiata in più che una in meno. Un consiglio: non usate la bottarga già grattugiata perché il risultato non sarebbe lo stesso.

- 300 g di spaghetti
- 1 bottarga di muggine intera
- aglio
- olio extravergine
- peperoncino

Spellare la bottarga dalla pellicola trasparente che la ricopre e grattugiarla come fosse formaggio. Tagliare i pezzetti avanzati, quelli che non riuscite a grattugiare, a petali sottili e conservarli per la guarnizione. Preparare, in una padella, un abbondante soffritto con aglio, olio extravergine e poco peperoncino; cuocere gli spaghetti, scolarli tenendo da parte parecchia acqua di cottura, metterli nella padella e saltarli qualche minuto. Trasferire il tutto in una ciotola e condire con la bottarga grattugiata. Mescolare continuamente, aggiungendo un po' alla volta acqua di cottura, dando il tempo alla bottarga di sciogliersi e creare una vera e propria crema. Servili guarnendo con i petali di bottarga tenuti da parte.

PENNETTE ALLE TRIGLIE ☺

Ogni 4 P

Questa è una specialità del mio amico Carlo, pescatore per hobby e ottimo cuoco di pesce. L'ho gustata talmente tante volte a casa sua che, alla fine, è stato costretto a cedermi la ricetta. Da esperto qual è, mi ha spiegato che le triglie più saporite sono quelle nostrane, di scoglio. Io, però, dopo averle guardate bene (sono piccole e spinosissime) ho capito che non sarei mai stata in grado di pulirle, così ho preso dei filetti un po' più grandi e già diliscati: il risultato è stato comunque ottimo. In ogni caso, anche se prendete il pesce già pronto, dovrete armarvi di pinzetta e rimuovere qualche piccola lisca dal centro di ogni filetto.

- 350-400 g di pennette
- 250g di filetti di triglia (quelle di scoglio sono molto, molto più saporite)
- 2 cipolle rosse di Tropea oppure 2 scalogni
- olio extravergine
- 10 pomodori ciliegini
- Peperoncino
- prezzemolo

Come prima cosa, eliminare le piccole lisce che si trovano al centro di ogni filetto di pesce. Assicurarsi che le triglie siano perfettamente pulite, passando il polpastrello sulla carne. Eliminare anche eventuali squame raschiando la pelle con la lama di un coltello e procedere con l'esecuzione della ricetta. Affettare sottilmente le cipolle o gli scalogni e soffriggere in abbondante olio extravergine. Una volta rosolato il tutto, aggiungere i pomodori ciliegini tagliati a metà e i filetti di triglia interi, con la loro pelle. Spolverizzare con peperoncino o pepe e far cuocere a fuoco vivace. Basteranno pochi minuti a far disfare le triglie creando un delizioso sughetto. A questo punto, cuocere le penne e farle saltare nel sugo completando con un po' di prezzemolo tritato.

SPAGHETTI ALLA PROCIDA

Ogni 2 P

Per anni ho tenuto questa ricetta in un cassetto e tutte le volte che mi capitava tra le mani mi riproponevo di cucinarla ma poi, per una ragione o per l'altra (mi mancava il polpo o il tempo per lessarlo) rimandavo sempre. Finalmente l'ho provata e devo ringraziare il mio collega Luigi Fenderico

che me l'ha regalata, perché è veramente squisita e facilissima. Una vera chicca per chi ama il gusto del pesce.

- 200 g di spaghetti
- 750 g circa di polpo
- 3 spicchi d'aglio
- olio extravergine
- peperoncino
- prezzemolo
- sale

Far bollire il polpo (per renderlo molto tenero vedere la ricetta dell'*Insalata di polpo con le patate*, a pag. 62). Una volta cotto, lasciarlo, a fuoco spento, nella sua acqua di cottura. Questo è un procedimento che si può fare con largo anti-cipo rispetto alla preparazione della pasta, che richiede pochissimo tempo. Estrarre il polpo e riportare a bollore la stessa acqua, nella quale cuocere gli spaghetti. Tagliare il polpo a pezzetti, preparare in una larga padella un bel soffritto con aglio schiacciato, abbondante olio extravergine e peperoncino. Per un buon soffritto, inclinare la padella in modo che l'aglio venga immerso completamente e si ammorbidisca senza bruciare. Unire poi il polpo e farlo insaporire a fuoco vivace, regolando di sale. Salare anche l'acqua e buttare gli spaghetti. Scolarli al dente, saltarli in padella e, se necessario, aggiungere appena qualche cucchiaino d'acqua di cottura. Completare con il prezzemolo tritato e portare in tavola.

LINGUINE AL NERO DI SEPPIA

Ogni 4 P

È il tipico piatto che si può realizzare in due modi: con il pesce surgelato, pochissimo sforzo e denaro, oppure con il pesce fresco e un po' più di lavoro. Vi assicuro che anche delle buone seppioline surgelate risulteranno tenerissime e il piatto davvero gustoso, tuttavia se avete una cena importante e ci tenete a servire pesce fresco, pulite bene le seppie e tenete da parte le sacche dell'inchiostro da usare alla fine. Inoltre, dopo aver fatto rosolare il pesce con la cipolla, sfumate con 1 bicchiere di vino. Il resto del procedimento rimane invariato.

- 400 g di linguine
- Olio extravergine
- 1 cipolla
- 450 g di seppioline surgelate già pulite
- 1 barattolo di pomodorini pelati
- 1 bustina di nero di seppia
- Prezzemolo
- Sale e pepe

Soffriggere nell'olio extravergine la cipolla tagliata sottile; nel frattempo, far scongelare le seppioline quanto basta per riuscire a tagliarle a striscioline. Buttarle nel soffritto e rosolarle a fuoco vivace in modo che buttino fuori l'acqua. Aggiungere la polpa dei pomodori pelati (vanno anche bene i pelati normali, ma non usate il sugo, altrimenti il tutto risulterà troppo liquido), aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 30 minuti. Prima di togliere dal fuoco, aggiungere la bustina di nero di seppia, che dovrà cuocere solo pochi minuti. Lessare le linguine, scolarle e saltarle nel sugo, completare prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo e portare in tavola.

ZUPPA DI CECI ALESSANDRINA

Ogni 4-6 P

Zuppa squisitissima, tipica della mia città, Alessandria in Piemonte, che si mangia durante la festa di Ognissanti, molto ricca perché simbolicamente deve aiutare la gente a fronteggiare l'inizio dell'inverno. Ricordo quando la cucinava mia nonna Maria, per tutta la famiglia riunita, e io mi chiedevo perché una zuppa così buona si dovesse mangiare solo una volta all'anno. In realtà, la penso ancora allo stesso modo: infatti, ora che sono padrona della mia cucina, durante l'inverno la cucino con una certa frequenza. È una preparazione lunga ma facilissima e dura parecchi giorni nel frigorifero diventando sempre più buona!

- 500 g di ceci secchi (tenuti a mollo per 12-24 ore)
- 1 cipolla grossa
- 2 spicchi d'aglio
- qualche foglia di salvia
- 2 cucchiaini di farina
- 3 costine (o puntine) di maiale
- 100 g di cotica di maiale
- Grana
- olio extravergine
- sale e pepe

Mettere in una pentola i ceci ammollati, la cipolla tagliata fine, l'aglio schiacciato, la salvia e la farina. Ricoprire il tutto con acqua fredda, non troppa però, perché la zuppa deve risultare molto densa: se sarà necessario, si aggiungerà un po' d'acqua durante la cottura. Mescolare gli ingredienti, porre la pentola al fuoco far cuocere dolcemente la zuppa. Nel frattempo bollire, a parte, per circa 10 minuti, le costine e la cotica tagliata a striscioline. Quando avranno rilasciato gran parte del loro grasso, sgocciolarle, unirle alla zuppa, regolare di sale e pepe e far cuocere il tutto 3 ore a fuoco basso, fino a quando i ceci risulteranno morbidissimi, la polpa delle costine si sarà staccata dall'osso e la cotica avrà una consistenza gelatinosa. Al termine della cottura, schiacciare con il mestolo una parte dei ceci, in modo che la zuppa diventi ancora più cremosa e servire con abbondante grana grattugiato, olio extravergine e pepe.

ZUPPA DI FAGIOLI VELOCE CON FUNGHI

Ogni 4 P

Come già si evince dal nome, questo piatto è furbissimo e velocissimo. Ancora una volta, sono i surgelati a facilitarci la vita! Il fatto che ci siano i funghi, poi, nobilita questa zuppa che vi farà fare un figurone anche in una cena formale.

- 20-25 g di funghi secchi
- 1 confezione di verdure da soffritto surgelate
- Olio extravergine
- 450 g di borlotti surgelati
- 1 dado di carne
- rosmarino
- aglio
- 100 g di porcini surgelati
- Prezzemolo
- Grana
- sale e pepe

Mettere a bagno, in acqua tiepida, i funghi secchi per ammorbidirli. In un tegame alto, mettere a rosolare il misto di verdure da soffritto con un po' d'olio extravergine, poi tagliare i funghi secchi, ammollati e scolati, a pezzetti piccoli e unirli al soffritto. Aggiungere i fagioli ancora surgelati e un dado, lasciando insaporire qualche minuto; allungare con acqua calda, non troppa perché la zuppa fagioli

deve risultare densa e corposa. Aggiustare di sale, aggiungere qualche ago di rosmarino e far cuocere a tegame coperto fino a che i fagioli non sono morbidissimi e il brodo si è ristretto. In una padella, soffriggere aglio e olio, aggiungere i porcini surgelati, sale, pepe e un po' di prezzemolo tritato e cuocere dolcemente fino a che non si sono ammorbiditi. Se necessario, allungare con un po' di brodo della zuppa. Al momento di servire, frullare una piccola parte della zuppa con il frullatore a immersione, in modo da renderla più cremosa e densa. Trasferirla in una bella zuppiera e versarvi i porcini spolverizzando con un po' di grana e di pepe.

L'idea di "Benedetta"

Aggiungete una manciata di maltagliati all'uovo alla zuppa di fagioli, tenuta un po' più liquida, e avrete un piatto ancora più completo... insomma, un piatto da re.

RABATON ALESSANDRINI

Ogni 4 P

Rabaton, ovvero *rabattare*, in alessandrino significa rotolare, e infatti i rabaton prima di finire in pentola devono *rabattarsi* nella farina. Questo è un primo che io amo talmente da averlo voluto anche nel menu del mio matrimonio. Si tratta in pratica del classico ripieno di erbe e ricotta senza l'involucro di pasta del raviolo. Il tutto gratinato al forno. Ad Alessandria è molto comune ma nel resto d'Italia è poco conosciuto: un motivo in più per provarlo e stupire i vostri ospiti.

- 300 g di bieta
- 200 g di ricotta
- 2 uova
- 150 g di grana
- noce moscata
- pangrattato
- farina
- brodo
- burro
- salvia
- sale

Lessare la bieta con un po' di sale, strizzarla per bene e frullarla nel mixer. Mescolarla con la ricotta, le uova, il grana, aggiustare di sale, aggiungere la noce moscata e 2-3 cucchiaini di pangrattato, quanto basta per ottenere un composto compatto con cui si possano formare delle polpette. Fare dei salsicciotti allungati della grandezza di un dito e rotolarli nella farina. Lessarli con delicatezza nel brodo bollente, va bene anche fatto col dado: cuoceranno in un attimo. Appena salgono a galla, scolarli con la schiumarola (è essenziale non versarli nello scolapasta perché li distruggereste tutti). Trasferirli immediatamente in una pirofila con abbondante burro e grana, e qualche foglia di salvia. Farli gratinare pochissimi minuti, il tempo di sciogliere il formaggio, e servire caldi. Attenzione perché, se tenuti nel forno troppo a lungo, finiranno per seccare e risultare duri, mentre devono essere morbidi, burrosi e appena leggermente gratinati. Per avere maggior profumo, aggiungere alla bieta maggiorana, timo o prezzemolo fresco.

LASAGNE CON BURRATA E ASPARAGI

Ogni 4 P

Queste lasagne sono state una vera rivelazione, molto più originali e di semplice esecuzione rispetto alle lasagne classiche, di grande effetto e buonissime. Infatti, l'accoppiata burrata-asparagi, sostenuta dal grana, è veramente deliziosa e io le preparo sempre nelle cene importanti. Le cucino con lar-

go anticipo, nel pomeriggio, tengo il sugo molto, molto liquido, così nel corso della giornata, anche se si asciugano un po', rimangono morbide. All'arrivo degli ospiti mi basta farle gratinare in forno pochi minuti, fino a che non assumono quel meraviglioso colore abbrustolito e sprigionano quel profumo irresistibile che fa venire proprio voglia di mettersi a tavola!

- 4 rettangoli di sfoglia fresca pronta per lasagne
- 1 mazzo di asparagi
- 1 scalogno piccolo
- Burro
- 1 burrata da 250-300 g
- 80 g di grana
- Sale e pepe

Lessare gli asparagi in acqua salata e conservare l'acqua di cottura. Tagliare a tacchetti, tenendo da parte le punte, e farli saltare in padella con lo scalogno e una noce di burro. Frullare, nel mixer, la parte interna e morbida della burrata (tenere da parte qualche pezzetto più consistente) con gli asparagi saltati. Aggiungere alla crema po' d'acqua di cottura degli asparagi, il grana, il pepe e aggiustare di sale: deve risultare un composto saporito ma molto morbido, dal momento che le lasagne non verranno sbollentate prima di essere assemblate e dunque assorbiranno parecchio liquido. Comporre le lasagne in una pirofila della grandezza di una sfoglia: versare sul fondo un po' di condimento, adagiarvi il primo rettangolo e distribuirvi sopra altro condimento e alcune punte di asparago. Coprire con una seconda sfoglia, versare ancora condimento e altre punte d'asparago, e così fino a esaurire gli ingredienti: io sovrappongo 4 strati. In ultimo, distribuire i pezzetti di burrata tenuti da parte e ancora un po' di grana. Bagnare gli angoli con un po' d'acqua di cottura perché la sfoglia non si secchi e infornare a 180° per 30 minuti.

TORTINO DI RISO CON FONDUTA

Ogni 4-6 P

Da piccola diventavo letteralmente matta per questo piatto. Mia mamma però non si cimentava tutte le volte nella composizione del classico tortino. Infatti, basta lessare il riso, fare la fonduta e mescolare il tutto in una ciotola per avere un piatto altrettanto squisito e veloce. Se desiderate fare proprio bella figura, armatevi di stampo ad anello. Se poi volete realizzare un piatto davvero da ricordare, completate il tutto con scaglie di tartufo bianco.

- 400 g di riso
- 200 g di fontina dolce
- latte quanto basta per ricoprire la fontina tagliata a dadini
- 4 tuorli
- burro
- pangrattato
- sale e pepe

Preparare la fonduta tagliando la fontina a pezzetti e lasciandoli a mollo nel latte per alcune ore. Poi trasferire il tutto in un pentolino e scaldarlo a bagnomaria. Quando la fontina si sarà sciolta, togliere dal fuoco e incorporare i tuorli, poi rimettere sul fuoco mescolando continuamente: dapprima il composto si farà molto liquido, poi comincerà ad addensare fino a raggiungere la consistenza giusta per una fonduta. Salare e togliere dal fuoco. Lessare il riso, condirlo con burro e lasciarlo riposare. Mescolare qualche cucchiaio di fonduta con il riso intiepidito e versarlo in uno stampo ad anello, imburrito e spolverizzato di pangrattato. Schiacciare bene il riso, aggiungere qualche ricciolo di burro e un po' di pangrattato e far cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti. Lasciare riposare un po', sformare il timballo di riso rovesciando lo stampo, poi ricoprire il tutto con la fonduta, lasciandola

colare abbondantemente nel centro. Se nel frattempo la fonduta si fosse solidificata troppo, scaldarla brevemente.

ANELLO DI RISO CON GAMBERETTI

Ogni 4-6 P

Un piatto tipico mantovano che dovrebbe essere cucinato con i *saltarei*, i *saltellanti*, che sono gamberetti di fiume lunghi un paio di centimetri e che tuttavia, poiché trovarli è impossibile, io ho sostituito con i classici gamberetti. Mi perdoneranno i puristi della cucina tipica regionale, ma in cucina ci si arrangia un po' come si può. Il risultato che ho ottenuto è molto buono e anche molto bello da presentare.

- 350 g di riso vialone nano
- Farina
- 500 g di gamberetti freschi o surgelati già sgusciati
- Olio di semi per friggere
- 30 g di burro
- 1 limone
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- Sale

Lessare il riso in acqua leggermente salata in modo che a fine cottura l'abbia assorbita tutta: più o meno occorreranno 3 dita d'acqua in più rispetto al volume del riso già in pentola. Mentre il riso cuoce, infarinare i gamberetti e friggerli, poco per volta, in abbondante olio bollente, come si fa con le patatine. Asciugarli con la carta assorbente e tenerli da parte. In un pentolino, far fondere il burro con qualche cucchiainata d'olio della frittura, il succo di mezzo limone e la sua buccia grattugiata. Una volta che il riso è cotto e l'acqua consumata, toglierlo dal fuoco, unire il condimento, circa $\frac{3}{4}$ dei gamberetti, il prezzemolo e mescolare con cura; lasciare riposare qualche minuto, poi trasferire il tutto in una forma ad anello leggermente unta, schiacciare e livellare bene con un cucchiaio. Lasciare riposare ancor un attimo e infine capovolgere su un bel piatto da portata, sformando il timballo. Al centro disporre i gamberetti rimasti.

RISO BASMATI ALLA MARINARA

Ogni 4 P

Un'alternativa al risotto alla marinara, più semplice e più originale e il bello è che basta tenere una busta di misto mare nel freezer e saremo sempre pronti per cucinare all'ultimo momento un piatto di sicuro effetto. A furia di ragionamenti come questo io, di freezer a casa, ne ho addirittura due e sono talmente pieni che, quando qualcuno mi porta del gelato, faccio fatica a trovare il posto dove tenerlo! Però, gelato a parte, sono sempre pronta a far fronte a un assalto improvviso di ospiti dell'ultimo momento.

- 300 g di riso basmati
- 1 misurino e $\frac{1}{2}$ di brodo granulare di pesce
- Olio extravergine
- 1 spicchio di aglio
- $\frac{1}{2}$ cipolla
- Peperoncino
- 400 g di misto mare surgelato (quello che serve per condire pasta e risotti, nel banco freezer)
- 3 cucchiaini di polpa di pomodoro
- Prezzemolo
- Sale e pepe

Sciogliere il brodo granulare di pesce in 1 litro e ½ d'acqua e portare a bollore. Soffriggere, in olio extravergine, l'aglio e la cipolla, poi unire il misto mare con tutta la sua acqua (se avete tempo, fatelo prima scongelare altrimenti mettetelo diretta-mente nella pentola), lasciare cuocere per 5 minuti, regolare di sale, aggiungere la polpa di pomodoro e abbondante peperoncino. Continuare la cottura 10 minuti, a fuoco dolce e tegame coperto. Aggiustare di sale il brodo e lessarvi il riso basmati; scolarlo e metterlo in un piatto da portata. Versarvi il sugo alla marinara che deve rimanere abbastanza liquido e, senza mescolare, presentarlo condito con prezzemolo fresco tritato, olio a crudo e pepe.

SPAGHETTINI DI RISO SALTATI CON GAMBERI E VERDURE ☺ Ogni 2-3 P

Questo piatto non ha proprio nulla da invidiare a quello di un ristorante orientale. Gli spaghetti di riso si trovano ormai in tutti i supermercati e gli altri ingredienti non hanno nulla di esotico e sono facilmente presenti nelle dispense delle nostre cucine. Non temete dunque che il gusto sia troppo "cinese" per piacere a tutti. La riprova viene sia dalle mie bambine sia da mia madre, solitamente molto diffidente verso queste preparazioni. La ricetta mi arriva direttamente dalla redazione di *Studio aperto*, dalla mia amica Patti Caregnato.

- 100-150 g di spaghetti di riso cinesi
- 1 uovo
- Salsa di soia
- 2 carote
- 2 zucchine
- 2 cipollotti o 2 porri
- 1 manciata di germogli di soia freschi o in scatola
- 10 gamberi sgusciati
- Sale

Mettere a bagno, in una ciotola d'acqua fredda, gli spaghetti per almeno 10 minuti. Nel frattempo, rompere 1 uovo nel wok o in una padella antiaderente e strapazzarlo con un po' di salsa di soia, fino a ottenere degli straccetti color caffelatte. Metterli da parte. Ungere il wok e soffriggervi a fuoco vivace tutte le verdure tagliate a bastoncini. Quando queste saranno morbide ma ancora croccanti, unire i gamberi, farli rosolare pochi minuti e aggiungere gli spaghetti sgocciolati, che nel frattempo si saranno sgrigliati e ammorbiditi. Allungare il tutto con 1 mestolo d'acqua, una spruzzata di salsa di soia, e far cuocere gli spaghetti insieme alle verdure pochissimi minuti. Aggiungere l'uovo strapazzato, mescolare e servire in tavola.

CUSCUS DI VERDURE CON SALSAGRODOLCE Ogni 4 P

Per il compleanno di Fabio, mio marito, di solito mi cimento nella prova più dura per una cuoca dilettante come me: una cena in piedi per circa 30 persone. Bisogna scegliere il menu con grande attenzione, in modo da avere il tempo di cucinare tutto al momento giusto (piatti caldi e freddi, primi e secondi). Questo cuscus non manca mai sul tavolo del buffet come antipasto, perché si può preparare con anticipo (la salsa e le verdure si possono anche cucinare il giorno prima), si riesce a preparare agevolmente anche in grandi quantità e ha un gusto molto ma molto particolare.

- Per la salsa agrodolce*
- 200 g di zucca
- 30 g di uvetta
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro

- 1 bicchiere di aceto di mele
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di peperoncino
- 70 g di zucchero di canna
- 70 g di zucchero normale

Per le verdure

- 1 melanzana piccola
- 1 peperone giallo
- 200 g di zucchine
- 8 pomodori ciliegini
- 200 g di fagiolini lessati
- 200 g di piselli lessati
- 1 carota lessata
- 1 bustina di zafferano

Per il cuscus

- ½ litro di acqua
- 300 g di cuscus precotto
- 2 cucchiaini di olio
- Sale

Mettere in una padella tutti gli ingredienti per la salsa agrodolce e cuocere a fuoco moderato per 50 minuti. Terminata la cottura, schiacciarli con la forchetta. Portare a bollire l'acqua per il cuscus, aggiungere olio extravergine e sale. Spegnerne il fuoco e versare il cuscus, mescolarlo e poi lasciarlo riposare. In un'ampia padella, rosolare tutte le verdure tagliate a dadini con l'olio: prima la melanzana e il peperone, che cuociono più lentamente, poi le zucchine e i pomodori, da ultimo le verdure già lessate. Salare, far insaporire e poi aggiungere 1 bustina di zafferano sciolta in 1 tazzina d'acqua calda. Unire il cuscus alle verdure insieme a qualche cucchiata di salsa agrodolce e portare in tavola. Servire a parte la salsa rimanente.

CUSCUS AL PESTO E MELANZANE

Ogni 4 P

Per chi preferisce gusti più tradizionali, ecco un cuscus, diciamo, mediterraneo, che ho assaggiato in uno splendido ristorante di Milano e che ho voluto subito copiare. Potete conservarlo tranquillamente nel frigorifero, proprio come un'insalata di riso, oppure servirlo a temperatura ambiente, dando a ogni porzione la forma del tortino e ponendo su ciascuno una dadolata di mozzarella tagliata al coltello o addirittura di stracciatella. Così l'ho assaggiato io, la prima volta.

- 200 g di cuscus
- 1 melanzana
- Olio di semi per friggere
- 50 g pesto genovese
- 2 mozzarelle
- foglie di basilico
- olio extravergine
- sale

Lasciare ammorbidire il cuscus in una ciotola con 200 ml bollente salata e con un po' d'olio. Nel frattempo, tagliare la melanzana a dadini e friggerla in olio di semi bollente. Sgranare il cuscus, che nel frattempo si sarà gonfiato, condirlo con il pesto e la mozzarella tagliata a dadini piccoli, quasi tritata. Aggiungere la melanzane fritta, aggiustare di sale e servire con un trito di foglie di basilico e un filo d'olio extravergine a crudo.

SECONDI

Trovare il secondo giusto in un menu non è una cosa così scontata. I rischi sono quelli di appesantire troppo la cena, di "fare scopa" con il primo oppure di scegliere qualcosa che, al contrario, non c'entra proprio niente con tutto il resto. Per non parlare del contorno... le solite patate? I puristi della tavola inorridirebbero nel vederle comparire dopo un piatto di carboidrati. Senza esagerare con le regole, in questa sezione vi racconterò, insieme alle ricette, in che modo io di solito abbinò secondo e contorno. Una regola d'oro per tutte: non perdetevi tempo e denaro nella preparazione di grandi quantità di carne o pesce, perché, di solito, di secondo se ne mangia pochissimo; meglio stupire con una scelta di dolce in più.

ORATA AL FORNO CON PATATE E POMODORINI

Ogni 4 P

Se offrite un bel pesce al forno ai vostri ospiti, dovete anche essere in grado di pulirlo e di servirlo in maniera veloce ed elegante, altrimenti i poveri commensali si troveranno nel piatto un mucchietto di carne fredda e dilaniata, e per di più ancora piena di spine. Sembra una regola banale per chi, magari, è nato e vissuto vicino al mare e ha grande dimestichezza con il pesce, ma per una piemontese come me il problema non è da sottovalutare. Prima di cimentarmi nell'operazione ho avuto bisogno di fare un po' d'esercizio.

- 2 orate di media grandezza
- Olio extravergine
- 2 patate
- Prezzemolo
- 1 decina di pomodori ciliegini
- 40 g di pecorino romano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

Ungere una teglia con 2 cucchiai d'olio, ricoprirne il fondo con uno strato di sottili fettine di patata, spolverizzare con abbondante prezzemolo, pecorino e un pizzico di sale. Adagiare le orate, eviscerate e sciacquate, sul fondo preparato e ricoprirle con altre fettine di patata. Distribuirvi sopra i pomodori ciliegini tagliati a metà, il prezzemolo, il pecorino, sale e pepe e, a piacere, 1 spicchio d'aglio tagliato a metà. Versare altri 4 cucchiai d'olio e infornare a 200° per 30 minuti.

ORATA E SPAGHETTINI ALL'ACQUA PAZZA ☺ (2 piatti con uno sforzo solo) Ogni 4 P

Con questa soluzione deliziosa e facilissima si risolve il primo e il secondo in un lampo. Il pesce all'acqua pazza è un piatto praticamente impossibile da sbagliare, lo si può preparare con un po' di anticipo, non troppo in verità, e il suo irresistibile sughetto diventa il condimento della pasta: un piatto di spaghetti, appena appena aromatizzati al pomodoro, che conservano tutto il gusto del pesce. Vi garantisco che, se li proverete una volta, non li abbandonerete più.

- 2 orate
- 300 g di spaghetti
- 4 spicchi d'aglio
- olio extravergine
- prezzemolo
- 300 g di pomodori ciliegini

- 1 bicchiere di vino
- ½ litro d'acqua
- Peperoncino
- sale e pepe

In una pentola abbastanza larga e dai bordi alti, mettere le orate eviscerate e lavate, l'aglio, l'olio extravergine, il sale, il prezzemolo, il pepe, i pomodori ciliegini tagliati a metà, il vino, l'acqua e far cuocere a tegame coperto per circa 20 minuti, fino a quando la polpa delle orate si staccherà facilmente incidendola con il coltello. A questo punto, trasferire le orate su un piatto da portata, pulirle e condirle con un po' di fondo di cottura e di pomodori ciliegini. Cuocere la pasta e intanto, dopo aver eliminato l'aglio, frullare il resto del fondo di cottura con anche eventuali pezzetti di orata. Scolare pasta al dente e farla saltare nel sughetto frullato, eventualmente utilizzando la stessa pentola usata per le orate; aggiungere, a piacere un po' di peperoncino e, da ultimo, un filo d'olio extravergine a crudo e una spolverata di prezzemolo.

L'idea di Benedetta

Per realizzare questa abbinata siete naturalmente liberi di scegliere un altro pesce. Ottimo è anche il branzino.

NASELLO IN SALSA DI PEPERONI

Ogni 2 P

Questa ricetta delicata e leggera arriva dalla cucina di Piera, ottima cuoca e padrona di casa, e la consiglio se il resto della cena è piuttosto impegnativo. Si tratta di un semplice trancio di nasello da presentare appoggiato sopra una bella cucchiata di salsa al peperone senza aggiungere altro. Il contrasto cromatico è molto bello e il gusto speciale.

- 3 filetti di nasello
- 2 peperoni rossi
- Olio extravergine
- 1 carote
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 bicchiere di vino
- Prezzemolo
- sale

Mettere in forno i peperoni rossi, a 200° per 15 minuti. Lasciarli raffreddare a forno chiuso, spellarli e frullarli con circa ½ bicchiere di olio extravergine e un po' di sale. Deve risultare una salsina morbida e saporita. Cuocere il nasello al vapore aggiungendo nell'acqua qualche odore (carota, sedano e cipolla) e 1 bicchiere di vino. Una volta cotto, servirlo in porzioni individuali mettendo un po' di salsa di peperone, debitamente riscaldata, al centro del piatto e cospargendo con un po' di prezzemolo tritato.

GAMBERONI SAPORITI CON PURÈ SPECIALE

Ogni 4 P

Questo è il classico piatto in cui i gamberoni surgelati, quelle splendide mazzancolle grandi come una coscetta di pollo, esprimono il loro meglio facendovi risparmiare un bel po'. In questa ricetta il sugo è talmente saporito e particolare che sembrerà quasi un peccato utilizzare dei gamberoni freschi, che risultano squisiti anche preparati solo al vapore. Se avrete l'accortezza di cuocerli pochis-

simo, vedrete come anche i vostri gamberoni surgelati resteranno tenerissimi e vi faranno fare un'ottima figura.

- 1 kg di gamberoni
 - Olio extravergine
 - 2 spicchi d'aglio
 - Il succo di ½ limone
 - 1 spruzzata di salsa Worcester
 - 2 cucchiaini di origano secco
 - 1 spruzzata di brandy
 - Sale e pepe
 - 250-300 ml di panna liquida fresca
- Per il purè*
- 4 patate bollite e schiacciate

In una padella far rosolare, in olio extravergine, l'aglio schiacciato e saltarvi velocemente i gamberoni; unire il succo di limone, la salsa Worcester, l'origano, sale, pepe e sfumare con il brandy. Cuocere per pochissimi minuti, spegnere e lasciare intiepidire. Nel frattempo, frullare nel mixer, con le fruste, le patate, una generosa presa di sale e la panna. Se desiderate un purè senza pezzetti di patate, meglio se prima passate queste ultime allo schiacciapatate. Servire i gamberoni con il purè, bagnati con il fondo di cottura.

CALAMARI E GAMBERI CROCCANTI ☺

4 P

Questo piatto per me è stato una vera rivelazione e non smetterò mai di ringraziare Enrica che me l'ha suggerito. Chi non ama il fritto misto, quello saporito, croccante fuori e tenero dentro e, soprattutto perfettamente asciutto? Farlo a casa è un po' come far esplodere una bomba di olio sui fornelli, per non parlare dell'odore; mangiarlo al ristorante è meglio, ma si devono aggiungere al conto i sensi di colpa per le calorie e il colesterolo. Ebbene, questa preparazione risolve entrambi i problemi, basta un po' di farina di grano duro e un buon forno ventilato. L'unica avvertenza che mi sento di darvi è si tratta di una ricetta di una facilità assoluta, ma è importante tenere i pezzi ben distanziati sulla placca del forno, altrimenti risulteranno appiccicosi invece che croccanti. Dunque, meglio spendere un po' più di tempo e cuocere in due infornate separate, piuttosto che pigiare insieme tutto quanto e rovinare la pietanza... lo dico per l'esperienza personale!

- 400 g di calamari
- 10 gamberi sgusciati
- Semola di grano duro
- olio extravergine
- sale

Infarinare abbondantemente calamari e gamberi e disporli, non sovrapposti, su una teglia foderata di carta da forno. Condire con un filo d'olio e mettere in forno ventilato a 200° per 10 minuti; a metà cottura, girare solo i gamberi. Terminata la cottura, se non dovessero risultare abbastanza dorati e croccanti, potete passarli sotto al grill.

TONNO IN CROSTA DI FRUTTA SECCA

Ogni 4 P

Il tonno scottato è ormai un piatto talmente di moda da risultare un po' inflazionato. Non so voi, ma il classico filetto con i semi di sesamo io non lo posso più vedere. Ebbene, provate questa ricetta e poi ditemi se non si tratta di qualcosa di veramente speciale. È un piatto un po' costoso, ma vi farà

fare una figura splendida. Provate a servirlo con una piccola porzione di caponata di melanzane e peperoni.

- 4 tranci di filetto di tonno fresco da 200 g l'uno
- 40 g di noci
- 40 g di pinoli
- 40 g di mandorle
- 1 spicchio d'aglio
- 120 g di pan-carré
- 1 rametto di rosmarino
- olio extravergine
- 1 manciata di foglie di prezzemolo
- 1 manciata di foglie di basilico
- sale e pepe

Mettere in una padella antiaderente uno spicchio d'aglio schiacciato, le mandorle, le noci, i pinoli, il pancarré tagliato a pezzetti, sale, pepe, il rosmarino e qualche cucchiaino d'olio. Saltare il tutto in modo che si tosti, poi eliminare il rosmarino, aggiungere prezzemolo e basilico, trasferire tutto nel mixer e tritare fino a ottenere una panatura un po' umida proprio grazie all'olio. Impanare per bene il filetto di tonno, ungere una padella antiaderente e, quando è calda, mettervi il filetto impanato. Il fuoco non deve essere troppo alto altrimenti la panatura brucia. Per una cottura perfetta, cruda dentro e rosolata fuori, contare 90 secondi per ogni lato. Poi togliere dal fuoco, trasferire il tonno su un tagliere e affettarlo come fosse una tagliata, con fette larghe un dito, in modo che si possa gustare l'effetto croccante della panatura.

FILETTI DI TRIGLIA AL LIMONE

Ogni 4 P

Un'altra idea per cucinare le triglie mi arriva dal mio amico Carlo, ma se non amate il limone, cambiate immediatamente ricetta. In caso contrario, vi innamorerete di questo piattino facile facile che si può servire semplicemente con patate novelle cotte al vapore e condite con olio e sale: faranno risaltare il gusto delle triglie e smorzeranno un po' il gusto pungente del limone.

- 300 g di filetti di triglia
- olio extravergine
- 2 scalogni o 1 cipolla di Tropea
- Farina
- il succo di 3 limoni (2 se sono grossi)
- sale e pepe

Eliminare le spine centrali dai filetti con una pin-zetta (un lavoro laborioso ma indispensabile). In una larga padella antiaderente, versare un po' d'olio extravergine e soffriggervi gli scalogni (o la cipolla) finemente affettati, poi porvi a rosolare i filetti di triglia infarinati, a fuoco vivace. Girare delicatamente i filetti, condarli con sale e pepe, e sfumare con il succo dei limoni. Continuare la cottura a fuoco vivace, fino a che il sugo si sarà ristretto e trasformato in una crema densa.

PESCE SPADA IN ROSSO

Questo è un piatto che premia la semplicità e la qualità dei prodotti utilizzati. Il suo segreto sta proprio nell'aggiungere il minimo indispensabile e nel far cuocere il tutto non più di 4 minuti ma, naturalmente, la durata della cottura dipende da quanto sono spessi i vostri tranci, che devono rimanere

morbidi e sugosi ma internamente cotti. Servire con un contorno di verdure, magari degli asparagi o una bella insalata, ma evitare i pomodori, già presenti nel sugo.

- 400-450 g di pesce spada
- 20 foglie di basilico
- 200 g di pomodori ciliegini
- olio extravergine
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- sale e pepe

Spezzettare finemente il basilico, tagliare a spicchi i pomodori ciliegini e a cubetti i tranci di pesce spada. Scaldare in una padella 4 cucchiaini d'olio extravergine, unirvi il pesce spada e farlo rosolare a fuoco vivace per 2 minuti, poi aggiungere i pomodori ciliegini, i capperi non dissalati, il basilico e proseguire la cottura a fuoco vivace ancora per 1-2 minuti, al massimo. Aggiustare di sale e pepe e portare subito a tavola.

SPEZZATINO DI PESCE SPADA E OLIVE TAGGIASCHE AL PROFUMO D'ALLORO Ogni 6-8 P

A differenza del piatto precedente, questo pesce spada ha un sughetto un po' più saporito e importante. A me riesce bene anche utilizzando i tranci surgelati e lo cucino volentieri pure d'inverno con le patate arrosto.

- 800 g di pesce spada a fette abbastanza spesse
- farina
- olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio fresco
- 3 cipollotti
- 12-15 olive taggiasche denocciolate
- 4 foglie di alloro
- 1 bicchiere di vino bianco
- sale e pepe

Tagliare il pesce spada a dadini e infarinarlo leggermente, non troppo altrimenti risulterà appiccicoso. Soffriggere nell'olio l'aglio e i cipollotti affettati finemente, poi unire il pesce spada e farlo rosolare a fuoco vivace. Aggiustare di sale e pepe, aggiungere le olive e l'alloro e sfumare con il vino. Coprire il tegame, proseguire la cottura per 5 minuti e servire caldo.

INVOLTINI DI PESCE SPADA Ogni 2 P

Ancora pesce spada per un piatto considerato un classico della cucina siciliana. Come mi spiegava un mio collega di Messina, è praticamente impossibile definire un'unica ricetta per questo piatto perchè, come accade da me in Piemonte con gli agnolotti, anche in Sicilia ogni località ha la sua variante. La mia preferita è questa, con l'uvetta, ma anche senza questa nota dolciastra, gli involtini sono squisiti. L'ultima volta che li ho serviti, in occasione di una cena, li ho sistemati in un largo piatto su un letto di misticanza, germogli di soia e sesamo tostato, condito con olio, aceto balsamico e sale.

- Per la farcia*
- 2 fettine di pesce spada di circa ½ cm di spessore
- Olio extravergine
- Aglio
- 2 cucchiaini di pangrattato

- 2 cucchiai di uvetta
 - 2 cucchiai di pinoli
 - 2 cucchiai di grana
 - sale e pepe
- Per gli involtini*
- 8-10 fette di carpaccio di pesce spada
 - 1 cipolla
 - alloro
 - olio extravergine
 - pangrattato

Tagliare a dadini piccoli o tritare al coltello le fette di pesce spada più spesse e farle insaporire in padella con olio e aglio. Aggiungere, sempre tenendo la padella sul fuoco, il pangrattato, l'uvetta, i pinoli, condire con sale e pepe e far tostare. Trasferire il composto in una ciotola e aggiungere il grana. Ricavare dal carpaccio dei quadrati di circa 7 cm di lato e mettere 1 cucchiaino di farcia al centro di ciascuno. Ripiegare ogni quadrato formando un involtino, chiuso da tutti i lati, preparare gli spiedini infilzandovi due o tre involtini ciascuno, alternati a un petalo di cipolla e alloro. Passare ogni spiedino prima nell'olio poi nel pangrattato e far cuocere forno ventilato a 180° per circa 10 minuti. Servire caldi.

INVOLTINI DI VITELLO CON ALLORO E CIPOLLA ☺

Ogni 4 P

Fabio non è certo quel tipo di marito che rim-piange la cucina di sua madre e dice frasi del tipo: "Certo, come faceva gli involtini lei!". Per mia fortuna è piuttosto il tipo che alza il telefono, si fa spiegare la ricetta dalla mamma e la sera cucina per tutta la famiglia. È così che questi meravigliosi involtini, che si presentano infilzati negli spiedini e intervallati da alloro e cipolla, sono entrati a far parte anche del mio repertorio. Devo ammettere che, tra le tante versioni assaggiate, questa è di gran lunga la più buona e anche la più bella. Grazie a mio marito, dunque, ma anche alla mia carissima Laura.

- 200 g di fettine di vitello tagliato molto sottile
- 130 g di salame cacciatorino
- 130 g di formaggio dolce, tipo provolone
- Pangrattato
- Alloro
- Cipolla
- olio extravergine
- sale e pepe

Dalle fettine di vitello ricavare dei triangoli di circa 10 cm per lato. Mettere nel tritatutto il salame e il formaggio tagliati a tocchetti insieme a 2-3 cucchiai di pangrattato, sufficiente per circa 6-7 spiedini. Tritare il tutto fino a ottenere un impasto morbido. Mettere una pallina di farcia su ogni triangolo di carne, richiuderlo come un pacchetto e infilzarlo in uno spiedo. Alternare su ogni spiedino una foglia d'alloro, un involtino, un petalo di cipolla cruda e un altro involtino. Spennellare gli spiedini di olio, passarli nel pangrattato e farli rosolare dolcemente in padella.

SALTIMBOCCA MIGNON ☺

Questo è un altro piatto davvero mitico che arriva dalla cucina romana di Laura, mia suocera. Non vi posso descrivere quanto sono buoni questi bocconcini di vitello, bisogna assolutamente che li proviate. Soprattutto d'inverno, dopo un primo impegnativo, questo è il secondo ideale perché è irresi-

stibile, ne potete servire anche porzioni piccolissime ed è molto pratico da preparare. Potete confezionare i vostri saltimbocca anche il giorno prima, metterli nel frigorifero coperti dalla pellicola, poi infarinarli e cuocerli all'ultimo momento. Oppure, se pensate che all'ultimo sarete indaffarati, potete rosolarli con un'oretta di anticipo, coprirli con il coperchio e, subito prima di servirli, sfumarli con il Marsala e finire la cottura. Sono perfetti anche per un buffet, perché si possono mangiare con le mani. Per la festa di compleanno di Fabio io non ne faccio mai a meno di 100. Meno male che le mie figlie mi aiutano!

- fettine di vitello tagliate sottili
- salvia
- prosciutto crudo
- farina
- Marsala secco
- olio extravergine
- sale e pepe

Tagliare le fettine di vitello a quadretti di circa 5 cm di lato e su ognuna stendere una foglia di salvia e un pezzo di prosciutto crudo della stessa grandezza della carne. Poi chiudere a libro e fissare ogni bocconcino con uno stuzzicadenti. Infarinare leggermente i saltimbocca e farli soffriggere in poco olio. Regolare di sale e pepe, aggiungere una spruzzata di Marsala secco a fine cottura e il piatto è pronto.

COSTOLETTE DI AGNELLO IMPANATE CON CARCIOFI

Ogni 4 P

Un altro piatto sontuoso che mi arriva da Enrica, davvero molto facile da preparare e dal successo assicurato. Ancora una volta è il forno a supportarci: niente frittura nell'olio, ma una panatura croccante e molto saporita che, cotta in forno ventilato, lascia la carne di agnello morbida e sugosa. Preparate carciofi e costolette con anticipo e all'ultimo momento mettete in forno: ci vorranno pochi minuti per un vero capolavoro. Io lo servo spessissimo nelle mie cene perché non mi impegna troppo e si presenta in maniera davvero raffinata. Una piccola costoletta con l'osso, due carciofi e il secondo è risolto.

- 8-10 costolette di agnello
- 3-4 fette di pancarré morbido
- 2 cucchiai di grana grattugiato
- 1 uovo
- farina
- olio extravergine
- 2 carciofi
- sale

Tritare finemente il pancarré nel mixer, mescolarlo con il grana e il sale, e raccogliarlo in un piatto. Rompere l'uovo in una ciotola e sbatterlo con la forchetta, versare la farina in un altro piatto. Passare le costolette prima nella farina poi nell'uovo e infine nella panatura di pane e formaggio. Ungere la placca del forno foderata di carta da forno e adagiarvi le costolette impanate. Pulire i carciofi, dividerli in 4 spicchi, impanarli nella stessa maniera e metterli al forno insieme alle costolette. Versare ancora un pochino di olio, non troppo, su costolette e carciofi, e cuocere in forno ventilato a 190-200°, 10 minuti su un lato, poi girarli e lasciarli altri 5 minuti sull'altro. Se preferite le costolette ancora rosa all'interno, diminuite i tempi, 5 minuti su un lato e 3 sull'altro, ma ricordate comunque che i tempi sono indicativi perché ogni forno cuoce in maniera diversa. Non fidatevi e controllate l'interno di una costoletta prima di sfornare l'intera teglia.

IN FORNO E AL BARBECUE

ABBACCHIO CON PATATE E CARCIOFI ALLA ROMANA

Ogni 6 P

Questo è il sapore della Pasqua: a casa mia, poi, da quando è arrivato Fabio non si può transigere, e meno male, perché si tratta di un piatto davvero prelibato. A volte, se la giornata lo permette, lo facciamo sul barbecue con la carbonella: un modo per rendere il tutto ancora più divertente e goloso. Con un secondo così, non esagero mai con il primo piatto o l'antipasto: o l'uno o l'altro e poi, dopo l'agnello, largo ai dolci.

- 2 kg di abbacchio (agnello da latte) (un pezzo di posteriore, più grande, che mi faccio incidere dal macellaio in modo che cuocia meglio, e alcuni pezzi di anteriore un po' più piccoli)
 - 4 spicchi d'aglio
 - rosmarino
 - olio extravergine
 - patate a piacere
 - sale e pepe
- Per i carciofi alla romana*
- 6 carciofi senza spine
 - 1/2 bicchiere di olio
 - prezzemolo tritato
 - aglio
 - 1 bicchiere colmo d'acqua
 - sale

Disporre l'abbacchio sulla placca del forno coperta di carta da forno, strofinare la carne con uno spicchio d'aglio tagliato a metà e distribuire gli altri spicchi sulla carne insieme al rosmarino. Ungere con un po' d'olio e mettere in forno non ventilato a 180°. Nel mio forno l'agnello cuoce in circa 1 ora e mezzo, ma ricordate che temperatura e tempi variano sensibilmente da forno a forno. Dopo 30 minuti, aggiungere sale e pepe, e girarlo. Dopo altri 30 minuti girarlo nuovamente, aggiungere le patate tagliate a tocchetti e salate, convertire la funzione del forno da statico a ventilato, così le patate e la pelle dell'abbacchio diventeranno più croccanti, un'ora e mezzo dall'inizio della cottura, l'abbacchio dovrebbe essere pronto. Provare a incidere la carne, verificare il punto di cottura e, nel caso in cui i pezzi più grossi non fossero ancora cotti del tutto, togliere i pezzi pronti, quelli più piccoli, e lasciare cuocere ancora un po' il resto. Preparare intanto i carciofi per cucinai "alla romana": pulirli eliminando le foglie dure, la cima e anche l'ultima parte del gambo, lasciandone circa 5 cm. Condire l'interno di ogni carciofo con un pizzico di sale e metterlo a testa in giù in una casseruola dai bordi alti: i carciofi devono stare stretti e fermi in modo che bollendo non si rompano, dunque non usare una casseruola troppo larga. Versare l'olio e l'acqua, aggiungere sale, prezzemolo e aglio e far cuocere a tegame coperto per circa 30 minuti fino a che i carciofi non saranno morbidissimi. Presentare carciofi, abbacchio e patate insieme, su un piatto da portata.

RIBS

Ogni 4 P

Quando andai a studiare in America, praticamente per sei mesi mi sono nutrita esclusivamente di queste costine agro-piccanti... sorvoliamo sul risultato finale della mia linea e della mia salute. Fatto sta che, a distanza di oltre dieci anni e con dieci chili in meno, ho trovato questa ricetta su Internet e l'ho voluta provare subito. Che vi devo dire: squisita! La potete realizzare sia al forno sia sul barbe-

cue. Potete utilizzare la stessa marinata due volte, cioè per bollire due diversi piatti di costine. Al momento di cuocerle in forno, mi raccomando: abbondate pure con la salsa, più ne metterete più la vostra carne diventerà buona, ma attenzione: non mangiatene tutti i giorni.

- 6 costine di maiale (ne potete fare anche il doppio, usando la stessa marinata per due diverse cotture e raddoppiando le dosi della salsa)

Per la marinata

- 1 litro e ½ d'acqua
- 3-4 cipolle tagliate grossolanamente
- 4 chiodi di garofano
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 125 g di passata di pomodoro
- 2 cucchiari di succo di limone

Per la salsa

- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di sale
- Qualche goccia di tabasco

Mescolare in una pentola tutti gli ingredienti della marinata e farla sobbollire sul fuoco per 15 minuti, poi immergervi le costine, farle cuocere dolcemente per circa 60 minuti e farle riposare nella marinata (potete addirittura prepararle il giorno prima e lasciarle nel frigorifero immerse nel sugo). Preparare la salsa mescolando tutti gli ingredienti. Al momento di completare il piatto, trasferire le costine sulla placca del forno foderata di carta da forno e cospargerle abbondantemente di salsa. Dorare in forno ventilato a 200-220° per circa 10 minuti, girando la carne e spennellandola ogni tanto con il fondo della salsa diluito con qualche cucchiata di marinata. Se la doratura non riesce bene, usare la funzione grill. Potete concludere cottura sul barbecue anziché nel forno.

BRACIOLE AL MIELE PICCANTE

Ogni 6 P

Ecco un'altro piatto che cuoce bene sia in cucina sia sul barbecue. Due consigli: non cuocete troppo a lungo le bracirole di maiale, basta un secondo in più e, da splendidi e succulenti pezzi di carne amorevolmente aromatizzati in una raffinata marinatura, si trasformeranno in orride suole da scarpe. Inoltre, vi consiglio di non rinunciare a cucinare la salsina perché è davvero fenomenali si può abbinare anche ad altre pre-parazioni o, semplicemente, gustare accompagnata dai nachos.

- 6 bracirole di maiale
- Sale grosso
- Per la marinata
- il succo di 1 limone
- 2 cucchiari di olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- qualche goccia di tabasco
- 1 cucchiaino di origano secco
- rosmarino
- 1 bicchiere di Sherry o Porto
- 50 ml di salsa Worcester
- 100 ml di aceto
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino abbondante di miele
- ½ cucchiaino di tabasco
- sale e pepe

Mescolare tutti gli ingredienti della marinata e versarla sulle braciole. Farle riposare per il tempo di preparazione della salsa. Preparare la salsa facendo soffriggere, in olio extravergine, l'aglio, la cipolla grossolanamente tritata e il peperone tagliato a quadretti mollo piccoli. Una volta ammorbidite le verdure, versare i pe-lati con tutto il loro liquido, aggiungere tutti gli altri ingredienti, completando con sale e pepe, e lasciare cuocere circa 30 minuti in modo che la salsa si restringa. Cuocere le braciole sulla griglia, o in alternativa su una bisticchiera ben calda unta d'olio e spolverizzata di sale grosso, e servirle con la salsa tiepida o fredda a parte.

LONZA RIPIENA ALLA FRUTTA SECCA

Ogni 6 P

Questo è un tipico secondo natalizio. Io lo cucino spesso ricevendo sempre grandi complimenti e per farlo non ci vuole niente. Superato l'ostacolo iniziale, la creazione della 'tasca' per la farcitura (se pensate di non riuscire, fatevi aprire la tasca dal macellaio: a riempirla sairebbe capace anche un bambino), l'aspetto più delicato cottura perché, una volta affettata la carne, se dentro risulterà ancora e sanguinolenta non sarà certo un bello spettacolo. Dunque valutate bene la potenza del vostro forno, può darsi che abbia bisogno di 10 minuti in più rispetto al mio. Un modo per controllare il punto di cottura della carne è quello di bucarla con uno stuzzicadenti e verificare se esce liquido bianco o ancora rosa. Nonostante questo, se la carne una volta affettata risulta troppo cruda, piuttosto che rovinarvi il pranzo di Natale fatela passare in forno già a fette fino alla cottura desiderata: sarà un po' più stoppacciosa ma la salsina agghusterà tutto. Se desiderate abbinare un'altra verdura alle patate, vi consiglio gli spinaci saltati al burro con un po' di noce moscata: hanno un gusto deciso che contrasta a meraviglia con il gusto della carne. Da servire con patate arrosto.

- 1 kg di lonza di maiale
- 1 bicchiere di Marsala secco
- ½ kg di frutta secca (fichi, albicocche, prugne e pistacchi)
- Aglio
- 1 cucchiaio di miele
- Burro
- Sale e pepe

Praticare nella lonza un profondo taglio senza arrivare all'altra estremità, per ottenere una specie di tasca. Mettere a marinare nel Marsala la frutta secca, una mezz'ora può bastare, poi inserirla, sgocciolata, nella tasca della lonza, riempirla bene e chiudere cuocendo l'apertura con filo bianco. A questo punto, tagliare uno spicchio d'aglio a fettine sottili, fare piccole incisioni con un coltello sulla superficie della lonza e infilarvi l'aglio. Mettere la carne in una teglia, sciogliere 1 cucchiaio di miele nel Marsala usato per marinare la frutta e versarlo sulla lonza. Salare e pepare e distribuire qua e là qualche fiocchetto di burro. Infornare a 180° per 50 minuti circa bagnando ogni tanto la carne con il suo sughetto e, se la lonza tende a bruciare, coprirla con un foglio di alluminio. Al momento di servire, eliminare la cucitura e presentare l'arrosto a fette bagnato con il suo fondo di cottura.

LONZA RIPIENA DI CIPOLLOTTI CARAMELLATI

Ogni 6 P

Questa è una versione un po' più estiva della ricetta precedente. Non temete che i cipollotti possano avere un sapore troppo aggressivo: brasati a dovere e aromatizzati al Marsala, saranno dolci e morbidi come il burro. La composizione del piatto, in questo caso è un po' più complicata perché, a

differenza della ricetta precedente, qui non si tratta di una tasca ma di un rotolo che dovrete chiudere voi. Armatevi di pazienza, spago e stuzzicadenti.

- 1 kg di lonza
- 7-8 cipollotti
- 50 g di burro
- 2 cucchiaini di zucchero
- Marsala
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Pulire i cipollotti e rosolarli con il burro e lo zucchero fino a che non cominciano a caramellare. A questo punto, salare, pepare e sfumare con il Marsala, coprire e lasciare cuocere fino a che non saranno morbidissimi. Nel frattempo, tagliare la lonza in un'unica grande fetta incidendola a spirale (potete farla preparare dal macellaio). Condire con sale e pepe e distribuirvi sopra i cipollotti stufati. Arrotolare la lonza e sigillarla per bene con lo spago da cucina; alle due estremità, occorre infilzare la carne con gli stuzzicadenti in modo da evitare che i cipollotti fuoriescano dal rotolo. Ungere una pentola di olio e farvi rosolare l'arrosto ripieno da tutti i lati. Regolare di sale e pepe, sfumare con il Marsala e con il sugo dei cipollotti, poi cuocere in forno a 200° gradi circa 1 ora e 15 minuti. Lasciare intiepidire prima di tagliare e servire con verdure gratinate o brasate.

FARAONA AL PATÉ DI FEGATO D'OCA

Ogni 4 P

La cucina e l'arte del ricevere mi hanno appassionata fin da piccola, tanto che da bambina ero l'unica, tra noi fratelli, che si offriva di aiutare mia madre nelle sue cene. Visto che non mi era permesso di aiutarla a cucinare (mia mamma è una tipa che preferisce far da sé), mi accontentavo di servire a tavola e di assaggiare tutto quello che tornava in cucina insieme alla cara signora Maria; io infatti ero l'aiutante in seconda. Il piatto che amavo di più in assoluto, e che avevo l'occasione di mangiare solo in quelle particolari circostanze, era proprio la faraona al paté. Un piatto dal nome importante ma dall'esecuzione e dal costo davvero irrisori, tant'è vero che, quando l'ho cucinata nella mia rubrica, sottolineando che l'intera preparazione non mi era costata più di 10 euro, mia madre ha commentato un po' risentita: "Bella figura mi fai fare davanti ai miei ospiti!".

- 1 faraona tagliata a pezzi
- 80 g circa di paté di fegato d'oca
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine
- 1 bicchiere di Marsala
- 1 scalogno
- qualche foglia di salvia
- sale e pepe

Aromatizzare i pezzi di faraona sfregandoli con uno spicchio d'aglio tagliato a metà, senza togliere la pelle. Rosolare la faraona in poco olio extravergine e, quando sarà dorata, sfumare con un po' di Marsala; aggiungere aglio, scalogno, salvia, aggiustare di sale e pepe e proseguire la cottura fino a che la carne non sarà ben cotta e abbrustolita e il sugo caramellato. A questo punto estrarre dalla padella i pezzi di faraona e versarvi invece il paté, facendolo insaporire velocemente e poi sfumandolo con un altro po' di Marsala, non troppo. Distribuire la salsa sulla faraona e portare in tavola.

FARAONA RIPIENA ALL'AMERICANA

Ogni 4 P

Ogni paese ha le sue tradizioni, ma se prenderne in prestito qualcuna, come il Thanksgiving americano, vuol dire potersi gustare un piatto come questo, allora ben venga la moda *fusion* e tutto il resto!. Una sola precisazione: gli americani durante questa ricorrenza utilizzano mastodontici tacchini, che difficilmente potrebbero accordarsi con le nostre esigenze familiari e le dimensioni dei nostri forni. Inoltre, trovare prima di Natale una tacchinella dalle proporzioni un po' più ridotte è praticamente impossibile. Compaiono magicamente solo in prossimità del 1° dicembre. Per tutti questi motivi ho optato per la cara e nostrana faraona che fa sempre un'ottima figura. Gli americani amano servire questo piatto con purè, pannocchie in e una grande varietà di verdure. Niente primo, per carità, eventualmente un dolce. Grazie ad Andrea Soglio, collega buongustaio, che mi ha regalato questa e altre ricette.

- 1 faraona
- 100 g di bacon
- 1 cipolla piccola
- 50 g di burro
- 3 cucchiai di mais dolce
- 7 prugne secche senza nocciolo
- 5 fette di pancarré
- 1 tazzina da caffè di latte
- prezzemolo tritato
- olio extravergine
- sale e pepe

Tritare nel mixer il bacon con la cipolla, mettere il tutto in una padella con il burro, il mais e le prugne e far rosolare. Fuori dal fuoco, aggiungere il pancarré tagliato a pezzetti, il latte, sale e pepe e il prezzemolo; mescolare bene e farcire l'interno della faraona dopo averla accuratamente lavata. Cucire la faraona per non far uscire la farcia o chiuderla con qualche stuzzicadenti, metterla in una teglia unta l'olio, coprirla con alluminio e metterla a cuocere in forno a 180-200° per 1 ora e mezzo o anche 2 ore. A cottura ultimata, toglierla dal forno e porzionarla. Servire la faraona accompagnata da una cucchiata della farcia. Per chi non amasse le prugne, è possibile sostituirle con le castagne (metterle nella farcia dopo averle lessate), che anche gli americani utilizzano volentieri.

CODA ALLA VACCINARA

Ogni 4-6 P

Mi fa un po' ridere confessare che questa ricetta, romana al cento per cento, non arriva dalla mia romanissima suocera, ma dalla mia piemontesissima mamma! In effetti, mia madre ha sempre nutrito una grande passione per la capitale, le sue tradizioni e la sua cucina, chissà, forse è per questo che alla fine io ho sposato un romano! In ogni caso, il segreto di questo piatto veramente squisito sta nella cottura. Dovete seguire il vostro pezzo di coda con amorevole attenzione, aggiungere brodo se asciuga, alzare il fuoco se minaccia di diventare lessa e triste, e in ultimo glassare un po' il sugo a fuoco più vivace rendendolo denso, un po' scuro e molto saporito.

- 1 kg e ½ di coda di bue
- Olio extravergine
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- Prezzemolo
- 1 bicchiere di vino rosso
- 2-3 cucchiai di conserva
- 1 dado da brodo
- Sale e pepe

Mettere in una casseruola qualche cucchiaio d'olio e farvi rosolare l'aglio schiacciato, la cipolla, il sedano, la carota affettati finemente il prezzemolo tritato. Lasciare soffriggere un poco e poi aggiungere la coda che deve rosolare per bene su tutti i lati; aggiustare di sale e pepe e bagnare con il vino. Una volta evaporato il vino, aggiungere la conserva di pomodoro, ricoprire con acqua e dado, oppure brodo, e lasciare cuocere con il coperchio a fuoco dolce per circa 1 ora e mezzo, fino a quando il sugo non sarà ristretto e la polpa della carne sarà diventata talmente tenera che si staccherà dall'osso.

CONIGLIO ALLE ERBE DI IVONA

Ogni 4 P

Il migliore coniglio che abbia mai mangiato è quello di Ivona, dunque è da lei che sono andata per farmi dare la ricetta. Il segreto sta nella cottura, metà in padella e metà in forno. Dovete sorvegliarli bene perché la carne del coniglio se non è cotta a puntino diventa dura e stopposa. Devo ammettere comunque che, con il metodo di Ivona, il margine di rischio diminuisce, in ogni caso non cucinatelo mai con troppo anticipo rispetto al momento di servirli! In tavola perché il coniglio più tenero è quello appena sfornato. Una volta che ci avrete preso la mano, potrete apportare delle varianti, per esempio aggiungere, insieme agli odori, qualche cucchiata di olive taggiasche, quelle nere piccole e saporite, per ottenere un splendido coniglio alla ligure.

- 1 kg circa di coniglio tagliato a pezzi
- Olio extravergine
- 1 scalogno
- 2-3 spicchi d'aglio
- Origano
- Salvia
- Alloro
- ½ litro di vino bianco secco
- Sale e pepe

Fare rosolare i pezzi di coniglio in un po' d'olio; quando saranno dorati, aggiungere in padella lo scalogno tagliato fine, l'aglio e le erbe aromatiche, e farli rosolare un pochino, regolare di sale e pepe, e sfumare con il vino. A questo punto, continuare la cottura del coniglio in forno a 180-200° per 20-30 minuti a tegame scoperto, fino a che non risulterà abbrustolito ma ancora sugoso. Se la padella non è adatta per il forno, trasferire il tutto in una pirofila.

LE FOGLIE D'ORO ☺

Ogni 4 P

C'è un mio amico, che si chiama Poppi, che è il mago delle cene; in quattro e quattr'otto, sempre sorridente e rilassato, si impossessa della tua cucina e fa il miracolo anche senza alcun preavviso. Quando ci incontriamo, naturalmente, finiamo sempre per parlare di cucina, di piatti veloci e soluzioni furbissime per fare bella figura col minimo sforzo. Le foglie d'oro sono uno dei primi piatti che mi ha suggerito, un vero piccolo capolavoro. Sono squisite anche accompagnate da una leggera salsa di pomodoro, un po' come se fossero in umido, oppure fredde, il giorno dopo, tagliate a strisciole in una bella e ricca insalata.

- 200 g di carpaccio di manzo
- 2 manciate di mandorle
- 5 cucchiari di pangrattato
- 2 uova
- Olio di semi per friggere
- Rucola

- Pomodori ciliegini

- Sale

Tagliare il carpaccio a fettine piccole proprio come una foglia. Tritare le mandorle grossolanamente e unirle al pangrattato con un po' di sale. Rompere le uova in un piatto, salarle e sbatterle con una forchetta. Immergere le bistecchine nell'uovo, passarle nella panatura di mandorle e pangrattato, friggerle in abbondante olio per pochissimo tempo (il carpaccio cuoce in un lampo). Scolare le foglie d'oro su carta da cucina, salarle leggermente e presentarle su un letto di rucola e pomodori ciliegini.

STINCO DI MAIALE IN SALSINA DI MELE

Ogni 2-3 P

Lo stinco di maiale precotto è una grande invenzione, un po' come il cotechino che si cuoce velocemente senza sporcare né riempire di odori la cucina. In questo caso, a rendere il piatto originale e squisito sono sia la salsina di mele e zenzero, dal sapore un po' tedesco, sia il procedimento di cottura delle patate. Fatelo precedere da una zuppa, accompagnatelo con un buon vino rosso o una birra un po' forte e chiudete con una Sacher. Vi sembrerà di essere a Monaco di Baviera!

Per lo stinco

- 1 stinco di maiale precotto
- 10 patate da raclette (quelle piccole e tenere, con la buccia sottile)

- Olio extravergine

- Sale grosso

Per la salsa di mele

- 3 mele verdi
- 2 cipolle rosse
- 2 spicchi d'aglio
- 1 radice di zenzero grattugiata

- 1 dl di aceto di vino rosso

- 1 dl d'acqua

- 80 g di zucchero di canna

- Sale

Pelare le patate e schiacciarle con il batticarne, disporle sulla placca del forno foderata di carta da forno, aggiungere su ognuna un po' d'olio e un pizzico di sale grosso. Mettere in forno le patate e lo stinco e far cuocere a 200° per 20-40 minuti. Se temete che le patate rimangano crude, bollirle brevemente prima di schiacciarle e metterle in forno, ma se sono molto piccole e tenere non dovrebbero esserci rischi. Mentre le patate cuociono con lo stinco, preparare la salsa alle mele: mettere in un pentolino le mele sbucciate e tagliate a cubetti, le cipolle affettate sottili, l'aglio schiacciato, la radice di zenzero data e grattugiata, l'aceto, l'acqua, lo zucchero e un pizzico di sale. Far cuocere prima a tegame coperto poi, raggiunto il bollore, scoprirlo e far asciugare tutto il liquido fino a che la salsa non sarà diventata morbida e color rosso scuro. Sistemare le patate e lo stinco su un piatto da portata e accompagnare con la salsa alle mele.

BOCCONCINI DI MAIALE ALLA SENAPE CON PATATE E CRAUTI

Ogni 4 P

Ecco un altro piatto dai sapori vagamente tedeschi. Non si tratta però di uno spezzatino: è una preparazione che necessita di una cottura veloce e vi aiuterà quando volete preparare qualcosa di pratico, rapido ma un po' particolare. Secondo me è perfetto quando si deve affrontare una cena con tanti invitati: basta avere una pentola capiente e il gioco è fatto. Si abbina molto bene ai crauti ma non auguro a nessuno, che attende amici a cena, di cuocere un cavolo nella propria cucina. Meglio

accontentarsi dei crauti in scatola e concentrarsi su un bel piatto di patate arrosto o di purè. Anche in questo caso, devo dire grazie a Poppi.

- ½ kg di lonza di maiale
- Olio extravergine
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Farina
- 1 spicchio di mela
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 cucchiaini di senape in grani, quellaru-
stica (o altra di vostro gusto)
- Patate novelle
- Crauti in scatola (solo da riscaldare)
- Sale

Soffriggere, in olio extravergine, la cipolla affettata finemente e l'aglio; tagliare la lonza a dadini, infarinarla e aggiungerla al soffritto insieme a uno spicchio di mela tagliato a pezzetti piccoli. Dorare bene, aggiustare di sale, sfumare con il vino bianco e, da ultimo, aggiungere la senape. Lasciare insaporire qualche minuto. Presentare su un piatto da portata con patate e crauti.

POLLO AL CURRY CON RISO BASMATI

Ogni 2 P

Il pollo al curry ormai è un classico da proporre agli amici. Il problema è trovare il curry giusto, che abbia davvero un sapore piccante ed esotico. Se, come me, spesso vi dovete accontentare dei prodotti italianissimi che si trovano in tutti i negozi di alimentari, allora meglio seguire una ricetta molto saporita e usare la mano pesante altrimenti il vostro sarà un pollo al curry solo di nome e non di fatto! Questo piatto è perfetto se accompagnato da semplice riso basmati bollito, quello dal chicco lungo e profumato. Mi raccomando: fate salsa sufficiente per condire anche il riso.

- 1 pollo porzionato e senza pelle
- 200 g di riso basmati
- 2 cucchiaini di cocco disidratato
- 2 dl di latte
- Olio extravergine
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 3-4 cucchiaini di curry
- 1 bustina di zafferano
- Radice di zenzero grattugiata oppure
zenzero in polvere
- Peperoncino
- Burro
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe

Mescolare il cocco col latte e lasciare riposare. Soffriggere nell'olio la cipolla a fettine e l'aglio schiacciato, aggiungere il pollo e farlo insaporire, spolverizzare con il curry, aggiustare di sale e sfumare con il latte e il cocco. Sciogliere lo zafferano in poca acqua e aggiungere anche quello insieme a zenzero e peperoncino. Lasciare cuocere a tegame coperto fino a che il pollo sarà cotto e il sugo un po' ristretto. Fare bollire il riso, scolarlo al dente, passarlo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versarlo in una teglia imburata. Aggiungere qualche altro ricciolo di burro e farlo cuocere in forno ventilato a 190° per 15 minuti. Quando il pollo è cotto, aggiungere ancora un po' di curry e togliere dal fuoco. Versare pollo e sugo direttamente nella teglia del riso e servire caldo spolverizzando con un po' di prezzemolo.

POLLO AGLI AGRUMI CON RISO BASMATI

Ogni 2 P

Largo ai piatti unici. Per chi cucina sono la salvezza nelle cene con tanti invitati. Questa ricetta, rispetto alla precedente, è sicuramente più originale e delicata e non mancherà di stupire i vostri ospiti. Mi raccomando: eseguirla nelle giuste proporzioni, non abbondate con l'arancia solo perché non amate il pompelmo o perché avete dimenticato i limoni, altrimenti la salsa perderà tutto il suo equilibrio. Io sono molto affezionata a questo piatto e lo cucino almeno da 10 anni ricevendo sempre valanghe di complimenti. Potete anche prepararlo in anticipo e concluderlo, con l'aggiunta del latte e dello zafferano, all'ultimo momento.

- 1 petto di pollo
- 200 g di riso basmati
- ½ pompelmo rosa
- 1 arancia
- ½ limone
- 1 scalogno
- Olio extravergine
- Farina
- 1 bustina di zafferano
- ½ bicchiere di latte
- Burro
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe

Spremere insieme tutti gli agrumi e tenere da parte il succo. Tagliare a pezzetti il pollo, affettare a velo lo scalogno e farlo appassire in una padella con l'olio. Unire i dadini di pollo infarinati e farli dorare a fuoco vivo. Salare, pepare, unire il succo d'agrumi e far cuocere a fuoco basso finché non si sarà ristretto un po'. Sciogliere lo zafferano nel latte fatto intiepidire, aggiungerlo al pollo e continuare la cottura a fuoco vivo in modo da addensare la salsa. Servire con riso basmati bollito e condito con un po' di burro e un po' di prezzemolo, se volete una nota di colore.

MAIALE IN AGRODOLCE

Ogni 4 P

Benvenuti in Cina... Non so voi, ma a me capita periodicamente di avere una voglia pazza di mangiare cinese. In quei casi, quando si ha il tempo, è ancora più divertente mettersi a cucinare piuttosto che andare al ristorante. Un'altra cosa che mi piace molto è preparare le cene a tema. Una volta indiano, una volta spagnolo, una volta messicano. Procuratevi sake e bacchette e la cena cinese è servita.

- | <i>Per il maiale</i> | <i>Per la salsa</i> |
|----------------------------|----------------------------------|
| - 500 g di lonza di maiale | - 1 cucchiaio e ½ di aceto |
| - Olio per friggere | - 2 cucchiaini e ½ di ketchup |
| - 1 cipolla | - 1 cucchiaio di salsa worcester |
| - 1 peperone rosso | - 5 cucchiaini di zucchero |
| - fecola di patate | - 2 cucchiaini di salsa di soia |
| - 100 g di ananas fresco | |
| - sale e pepe | |

Per prima cosa riunire in una ciotola gli ingredienti della salsa. Soffriggere nel wok, o in una padella antiaderente, con un po' d'olio, la cipolla tagliata ad anelli con il peperone tagliato a pezzetti. Nel frattempo, infarinare la lonza tagliata a dadini piccoli nella fecola di patate. Buttare in padella anche il maiale e soffriggere a fuoco vivace. Se necessario, aggiungere altro olio, unire anche l'ananas ta-

gliato a pezzi, aggiustare di sale e di pepe, in ultimo unire la salsa e lasciare cuocere fino a che il sugo è ristretto.

RISO ALLA CANTONESE

Ogni 4 P

- 400 g di riso basmati o parboiled
- 1 barattolo piccolo di piselli o la stessa quantità di piselli surgelati
- 2 uova
- Olio extravergine
- Salsa di soia
- 1 cipolla
- 1 barattolo piccolo di germogli di soia o la stessa quantità di germogli di soia freschi
- 100 g di prosciutto cotto
- Sale

Procedere a preparare il riso mettendolo a bollire in acqua salata; a parte, lessare i piselli. Nel frattempo, sbattere le uova e versarle in un wok o una padella antiaderente unta d'olio e strapazzarle, condite con 1 cucchiaino di sale e qualche cucchiaino di salsa di soia, fino a ottenere dei piccoli straccetti di color nocciola che metteremo da parte. Nella stessa padella aggiungere altro olio e far soffriggere la cipolla tagliata fine, aggiungere i piselli scolati al dente, i germogli di soia, il prosciutto tritato grossolanamente e saltare il tutto. Scolare il riso e aggiungerlo al resto insieme alle uova strapazzate e a un'altra spruzzata abbondante di salsa di soia. Saltare ancora qualche minuto e servire caldo nelle ciotoline.

DOLCI

Le torte, a mio avviso, si dividono in due grandi categorie: quelle che io definisco *panose* e vanno bene da *pucciare* nel latte, a colazione, e quelle umide e raffinate che si mangiano volentieri da sole con un bicchiere di passito. Ebbene, solo queste ultime ha il "diritto" di comparire come dessert alla fine di una bella cena con gli amici, a meno che il vostro vero obiettivo non sia quello di eliminare tutti i commensali per soffocamento! Io comunque preferisco offrire sempre anche un'alternativa alla classica torta, per esempio, un dolce al cucchiaio o un gelato che trovo comunque più leggero e gradevole dopo una bella mangiata.

(Le ricette sono tutte calcolate per 6 persone)

SACHER TORTE

Questa è la prima torta in assoluto nella quale mi sono cimentata all'età di 12 anni con esiti, a dir la verità, sconfortanti. Io e la mia amica Claudia avevamo deciso di partecipare a una gara di torte che si sarebbe disputata al termine di una cena a cui erano invitati i nostri genitori. Nella nostra presunzione sceglieremo la torta più bella e complessa del ricettario, uno di quei classici volumi di cucina

più complicati, da tradurre, della stele di Rosetta. Alla fine di un pomeriggio intensissimo la nostra torta era davvero bellissima, tutta glassata al cioccolato e ricoperta di irresistibili bottoni di cioccolato. Alla cena, ogni tavolo doveva scegliere quale torta assaggiare e gli invitati, prima ancora del giudizio della giuria, fecero a gara per accaparrarsi il dolce. Peccato che quando la giuria tentò di tagliare la nostra Sacher, il coltello non riuscì nemmeno a scalfirla. Insomma, un blocco di marmo marro-ne. Avevamo dimenticato il lievito e chissà cos'altro... Un consiglio: se siete pasticceri alle prime armi, cominciate con qualcosa di più semplice!

- 100 g di mandorle
- 100 g di zucchero a velo
- 150 g di burro
- 5 uova
- 70 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 150 g di cioccolato fondente
- 250 g di marmellata di albicocche
- Per la glassa
- 125 g di cioccolato fondente
- 75 g di panna

Tritare finemente le mandorle e mescolarle con lo zucchero a velo, il burro fuso e 5 tuorli. Montare gli albumi e tenerli da parte. Aggiungere con l'aiuto del setaccio, o di un semplice colino, la farina e il lievito. Sciogliere il cioccolato con qualche cucchiaino d'acqua e incorporarlo all'impasto. In ultimo, incorporare anche gli albumi tintati a neve e versare il tutto in una teglia foderata di carta da forno e far cuocere a 180° per 25 minuti. Una volta che la torta si è raffreddata, tagliarla a metà in senso orizzontale e farcirla di marmellata, richiuderla e preparare la glassa. Sciogliere il cioccolato con la panna e con una paletta spalmare la crema di cioccolato fino a ricoprire perfettamente la torta. Far raffreddare e guarnire con un fiore o violette di zucchero.

CHEESECAKE

Tipico dolce americano, secondo me di una bontà quasi commovente. Ne esistono migliaia di ricette, alcune lontanissime dalla tradizione, con mascarpone, yogurt, ricotta, altre fin troppo rigide e quindi complicate da eseguire. Con questa, credo di aver trovato la giusta via di mezzo tra praticità e fedeltà all'originale.

- Per la base*
- 400 g di biscotti secchi, meglio se sono tipo "digestive"
- 230 g di burro
- Per la farcia
- 5 uova
- 250 g di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 600 g di Philadelphia
- Per la salsa*
- 250 ml di acqua
- 1 bustina di gelatina per torta
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 confezione di marmellata di lampone o frutti di bosco

Tritare i biscotti e mescolarli con il burro fuso aiutandosi con le mani. Foderare una tortiera con carta da forno e versarvi l'impasto di biscotti pre-mendo bene e creando così la base della torta. Mettere nel mixer le uova con lo zucchero e la vanillina, frullare il tutto, poi aggiungere il Philadelphia e frullare di nuovo. Versare la crema sulla base di biscotti e mettere a cuocere il tutto in forno a 150° per circa 1 ora. Far raffreddare la torta. Sciogliere in acqua la bustina gelatina con lo zucchero e farla

bollire per 1 minuto. Stemperare la marmellata in metà di questo sciroppo, spalmare la salsa ottenuta sulla torta e far riposare in frigorifero per qualche ora.

TORTA AL COCCO

A spedirmi la ricetta di questa torta è stata una gentilissima telespettatrice della mia rubrica, facendomi davvero un gran regalo. Si tratta del dolce preferito di mia sorella Cristina e, ogni volta che viene a cena a casa mia, glielo preparo con grande gioia anche degli altri ospiti perché, devo ammettere, è davvero squisito. Nulla di asciutto o stopposo, un impasto umido e morbidissimo che si scioglie in bocca in un'esplosione di aroma di cocco e vaniglia. Per renderlo ancora più goloso, potete servirlo accompagnato da una pallina di gelato alla crema o al pistacchio.

- 3 uova
- 150 g di zucchero
- 250 g di cocco disidratato e grattugiato (farina di cocco)
- ½ litro di panna liquida fresca
- 1 bustina di vanillina
- ¾ di una bustina di lievito per dolci

Mescolare le uova con lo zucchero, poi aggiungere il cocco e lavorare l'impasto per bene. Unire la panna, la vanillina e, dopo avere mescolato ancora energicamente, lasciare riposare il composto 20 minuti in frigorifero, dopo di che aggiungere il lievito e trasferire in una tortiera. Cuocere in forno a 170° per 20-30 minuti.

L'idea di Benedetta

Provate ad aggiungere 2 cucchiaini di farina: avrete una consistenza leggermente più soffice. Non so dire però quale sia la versione migliore.

TORTA MIMOSA

Vi avverto: si tratta di una torta abbastanza complicata... del resto, se è la torta che rappresenta le donne, troppo facile non poteva certo essere. Vi segnalo però alcune scorciatoie: potete usare la crema pasticciera in bustina che si prepara in un momento e, se proprio non volete faticare, si possono acquistare anche i dischi di pan di Spagna già confezionati. Tuttavia, secondo me, preparata passo a passo come è spiegato qui di seguito, è decisamente più buona!

- Per il pan di Spagna*
- 5 uova
- 125 g di zucchero
- 100 g di farina
- 25 g di fecola
- 1 bustina di vanillina
- Per la crema*
- ½ litro di latte
- 1 baccello di vaniglia
- 4 tuorli
- 150 g di zucchero
- 50 g di farina
- 200 ml di panna da montare
- ananas sciroppato con il suo succo

Per il pan di Spagna: montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro. Montare gli albumi e poi unirli ai tuorli montati. Usando un colino, per evitare i grumi, aggiungete

re la farina, la fecola e la busta di vanillina. Mescolare bene il tutto dal basso verso l'alto, versare in una tortiera foderata di carta da forno e infornare a 180° per 20-25 minuti. Mentre il pan di Spagna cuoce e poi si raffredda, far bollire il latte con il baccello di vaniglia inciso a metà. Montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere, sempre con il colino, la farina e poi, poco alla volta, unire anche il latte bollente privato del baccello di vaniglia. Rimettere sul fuoco e far bollire per pochi minuti mescolando sempre fino a che la crema pasticciera non si sarà addensata per bene. Farla raffreddare e montare a parte la panna fresca. Procedere ad assemblare la torta: tagliare la parte superiore del pan di Spagna e tenerla da parte. Svuotare l'interno della base della torta con un coltellino e le mani, in modo da scavare un bel piatto di "briciole" che saranno proprio i nostri fiori di mimosa. Bagnare la base e la faccia inferiore del coperchio della torta con il succo di ananas sciroppato, senza esagerare. Preparare una crema Chantilly unendo la crema pasticciera con la panna e, con questa, riempire la base della torta. Distribuire sopra pezzetti di ananas sciroppato e poi rimettere il coperchio. Spalmare su tutta la torta la crema Chantilly rimasta e ricoprire con le briciole di "mimosa". Conservare la torta in frigorifero fino al momento di servire.

TORTA D'ANANAS AL CARMELLO

Bellissima da vedere e molto buona, anche questa torta mi arriva da una telespettatrice di *Cotto e mangiato*. Mi raccomando, fate caramellare per bene lo zucchero, in modo che al momento di girarla vi troverete davanti a uno splendido e invitante strato di ananas caramellato e croccante. Anche questa torta si accompagna benissimo a un po' di gelato.

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| <i>Per la torta</i> | - 3 tazze di farina |
| - 150 g di burro | - 1 bustina di lievito per dolci |
| - 1 tazza e ½ di zucchero | - 1 pizzico di sale |
| - 3 uova | - 1 barattolo di ananas sciroppato |
| - 1 tazza di latte | |
| <i>Per il caramello</i> | - ½ tazza d'acqua |
| - 2 tazze di zucchero | |

Sciogliere il burro, unire lo zucchero, le uova, il latte e poco per volta la farina con il lievito e il sale. Ai fornelli scaldare lo zucchero con l'acqua e aspettare che la schiuma da bianca diventi ambrata: ecco fatto il caramello, da maneggiare con estrema cautela. Versare il caramello ancora bollente in una tortiera imburrata. Distribuirvi sopra le fette di ananas in modo da riempire completamente la base della tortiera. Imburrare anche i lati e poi coprire le fette d'ananas con l'impasto della torta. Cuocere in forno a 180° per 35-40 minuti. Mi raccomando: capovolgere subito la torta, altrimenti il caramello si appiccica e la torta è rovinata.

L'idea di benedetta

Se gradite, durante la preparazione, insieme all'ananas potete aggiungere anche qualche noce: starà benissimo.

TORTA CIOCCOLATINO ☺

Questa è la mia torta! La faccio da tantissimi a tradito, è velocissima da preparare e assolutamente insuperabile. Sfido chiunque a trovare una torta al cioccolato altrettanto buona. Vi devo mettere in guardia, però, perché è veramente ipercalorica. Di solito a fine cena la servo a piccoli quadrotti, un po' come fossero dei cioccolatini e, se ne avanza, la devo nascondere: se la trovano le mie bambine, c'è sempre il rischio di un'indigestione!

- 200 g di cioccolato fondente
- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiaini di farina
- Zucchero a velo o cacao amaro

Sciogliere in un pentolino il cioccolato fondente amaro con qualche cucchiaino d'acqua, aggiungere il burro e lo zucchero e amalgamare il tutto sul fuoco fino a ottenere una crema. Lasciare raffreddare poi la crema ottenuta poi incorporarvi i tuorli. Montare gli albumi a neve e aggiungere anche questi, infine unirvi il sale e la farina. Versare il composto in una teglia, meglio se foderata con la carta da forno dal momento che la torta è molto delicata e si rompe facilmente, e mettere in forno a 180° per 20 minuti circa. Una volta cotta e raffreddata, cospargerla con zucchero a velo oppure con cacao amaro. Se si rompe, presentarla già tagliata a quadrotti piccoli.

TORTA ALLE PERE DEDÈ

Dedè non è una nuova qualità di pere ma il cognome di Anna, esperta padrona di casa, cuoca so-praffina, che da anni ci delizia con i suoi splendidi pranzi. Questa torta è una specie di *apple pie*, fatta con la pasta frolla, ripiena di pere. Delicata, morbida, irresistibile, di sicuro vi conquisterà come ha conquistato me.

- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 4 tuorli
- 400 g di farina
- Sale
- 4 pere non troppo mature
- 2 cucchiaini di zucchero a velo

Impastare burro, zucchero, tuorli, farina e un pizzico di sale. Formare una palla, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare almeno 30 minuti in frigorifero. Quando l'impasto avrà riposato, dividerlo in due e stendere ogni parte con il mattarello fino a ottenere due dischi un po' più grandi della vostra pirofila (un consiglio: stendere la sfoglia tra due fogli di carta da forno, se no appiccica). Mettere il primo disco, con sotto la carta da forno, sul fondo della pirofila, bucherellarlo e distribuirvi le pere sbucciate e tagliate a pezzetti; coprire con il secondo disco, sigillare i bordi, bucherellare anche la parte superiore della torta e mettere in forno a 180° per 30-35 minuti. Una volta sfornata e raffreddata, spolverizzare la torta di zucchero a velo.

TORTA-MOUSSE AL CIOCCOLATO

Questa torta, che poi assomiglia a una mousse, è l'apoteosi del cioccolato. Ne rimarrete deliziati e inebriati come se si trattasse di una ubriacatura vera e propria, per questo vi suggerisco di servirla in piccole dosi, come se si trattasse di irresistibili praline aromatizzate al caffè, proprio come fa Luisa che mi ha regalato questa ricetta.

- 400 g di cioccolato fondente
- 3-4 cucchiaini di caffè solubile
- 100 g di burro
- 4 uova
- cacao amaro

Fondere il cioccolato, tenendone da parte 40 g che serviranno per la glassa, a fuoco dolcissimo, con 2-3 cucchiai d'acqua, il caffè solubile e il burro. Togliere dal fuoco e incorporare i tuorli. Montare a neve gli albumi e, una volta raffreddata la crema al cioccolato, incorporarli delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto; versare il tutto in un recipiente, del tipo di quelli usati per il tiramisù, e mettere in frigorifero almeno 6 ore o anche 1 giorno intero. Una volta solidificato, capovolgere il dolce per passare alla glassatura (io per prudenza preferisco lasciarlo nella sua teglia e servirlo al cucchiaio). Sciogliere a bagnomaria il cioccolato rimasto senza aggiunta d'acqua e, quando sarà cremoso e denso, spalmarlo sulla torta con una spatola o un cucchiaio piatto e farlo solidificare. Da ultimo, spolverizzare con cacao amaro e conservare in frigorifero fino al momento di servire.

CHIACCHIERE DI CARNEVALE

Dal momento che sono un'autodidatta, a volte districarsi tra la marea di ricette è davvero frustrante: lo scorso Carnevale, per esempio, avrò provato almeno quattro differenti modi per fare le chiacchiere da proporre poi ai telespettatori di *Cotto e mangiato*. Tutti esperimenti falliti. Mi ero quasi arresa quando mi è venuta un'idea: se non ho più una nonna che mi insegna a fare le chiacchiere me la posso trovare su Internet... e così su *Youtube* ho trovato un delizioso filmato in cui "nonna Addolorata", nella sua cucina, racconta a una giornalista, che la intervista sulle antiche tradizioni del suo paese, tutti i segreti per preparare le chiacchiere. Provate questa ricetta che mi ha insegnato nonna Addolorata e vorrete che il Carnevale arrivi tutti i mesi!

- 500 g di farina
- 4 uova
- 3 cucchiai colmi di zucchero (anche più, secondo i vostri gusti)
- 1 pizzico di sale
- 50 ml di olio extravergine
- Olio di semi per friggere
- Zucchero a velo vanigliato

Fare la *fontana* con la farina e rompervi le uova; unire lo zucchero, il sale e l'olio, mescolare prima con la forchetta poi impastare con le mani fino a che non si forma un bel panetto morbido e omogeneo. Stendere la sfoglia sottilissima con il mattarello o con la macchinetta per la pasta (io preferisco la seconda possibilità), ritagliare con la rotellina dentellata dei rettangoli lunghi e stretti, praticare un taglietto nel mezzo e farci passare uno dei due lati corti del rettangolo in modo da creare una gassa con un buco in mezzo. Una volta legate tutte le vostre gasse, friggerle in abbondante olio bollente.

FRITTELLE DI MELE

Questa, a differenza delle chiacchiere, è una delle poche ricette che mi ha lasciato mia nonna Carla. Ad Alessandria si fanno così, leggermente aromatizzate al Marsala, con una bella pastella croccante. Bisogna cucinarle all'ultimo momento e mangiarle calde altrimenti perderanno tutta la loro croccantezza. Se avete voglia di cimentarvi, trovo che sia una merenda molto carina e originale da offrire a una festa di compleanno di bambini, oppure al termine di una cena a buffet, un po' rustica.

- mele golden o renette
- Marsala
- qualche cucchiaino di zucchero
- zucchero a velo
- olio di semi per friggere
- Per la pastella
- 200 g di zucchero
- 200 g di farina
- Sale
- 1 uovo
- latte

Sbucciare le mele, togliere il torsolo e ricavare delle fette rotonde con il buco in mezzo. Lasciarle in infusione una mezz'ora nel Marsala e zucchero. Preparare la pastella unendo lo zucchero, la farina, il sale e l'uovo. Mescolare e poi aggiungere tanto latte quanto basta per ottenere una pastella cremosa ma non troppo liquida. Scolare le mele, immergerle nella pastella e poi friggerle in abbondante olio bollente. Servirle calde, spolverizzate di zucchero a velo.

PERE CARAMELLATE

Non confondete questo squisitissimo dessert con le pere cotte che si servono in ospedale o nelle mense! Questo è un piatto raffinato e squisito che si presenta anche molto bene. Le pere, infatti, devono essere lucide e glassate di caramello, tiepide, profumate e morbidissime. Le servirete in un bel piatto dal bordo un po' alto e, a ogni commensale, insieme alla pera offrirete una pallina di gelato alla vaniglia condito da una bella cucchiainata di caramello. Se invece le cucinate per i bambini e temete che l'aroma del vino non sia gradito, potete usare solo l'acqua: avranno un gusto più semplice ma buonissimo ugualmente.

- 6 pere kaiser poco mature (o di altro tipo, non troppo grosse e dure)
- 2 bicchieri di vino, bianco o rosso a piacere
- 2 bicchieri di zucchero
- 3 chiodi di garofano
- qualche bacca di ginepro
- gelato alla vaniglia

Mettere in un pentolino dai bordi alti le pere con un po' d'acqua, il vino, lo zucchero, le spezie e far sobbollire dolcemente, a tegame coperto, fino a che le pere risultino morbide al controllo con uno stecchino. Quando le pere sono cotte, toglierle dal pentolino con cautela perché la buccia è molto delicata. Far caramellare il liquido, alzando il fuoco e aspettando che si formi la schiuma: basterà qualche minuto. A questo punto, versare il sugo, diventato sciropposo, sulle pere e farle raffreddare per una decina di minuti. L'ideale è servire le pere tiepide con una pallina di gelato alla vaniglia e tanto sciroppo.

CESTINO DI CREMA PASTICCIERA E FRAGOLINE DI BOSCO

Immaginate una sottilissima e fragrante sfoglia di pasta frolla, delicata come un petalo, un abbondante strato di crema pasticciera aromatizzata alla vaniglia, morbida e densa, e una esplosione di gusto fragrante di sottobosco. Ecco che cos'è questa torta, un po' laboriosa, lo ammetto, ma tanto tanto buona e bellissima da vedere. Potete fare la pasta frolla e anche la crema pasticciera con un giorno di anticipo e conservare tutto in frigorifero, così non vi rimarrà che assemblare il dolce. È molto importante che stendiate la pasta frolla in un velo sottilissimo: è un po' impegnativo ma il vostro sforzo eviterà *l'effetto panetteria*, cioè la crostata spessa e rustica che si compra a fette in panetteria e che si mastica 3 ore prima di riuscire a inghiottirla; buonissima, non mi fraintendete, ma non a fine a cena: il vostro deve essere un dolce leggero e delicatissimo. Dunque, frolla sottilissima e niente bordi ripiegati che verrebbero troppo spessi e panosi; lasciateli alti come il bordo di una ciotola e un po' frastagliati, come un merletto della nonna.

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| <i>Per la pasta frolla</i> | - 1 uovo |
| - 125 g di burro | - 250 g di farina |
| - 100 g di zucchero | - Sale |
| - 1 bustina di vanillina | |

- | | |
|---------------------------------|---|
| <i>Per la crema pasticciera</i> | - 50 g di farina |
| - ½ litro di latte | - per la decorazione |
| - 1 baccello di vaniglia | - fragoline di bosco oppure, se non è stagione, lamponi |
| - 4 tuorli | - zucchero a velo |
| - 100 g di zucchero | |

Fare bollire il latte con la vaniglia tagliata a metà. Nel frattempo, fare la pasta frolla unendo lo zucchero al burro ammorbidito e alla vanillina, mescolare e incorporare anche l'uovo. Aggiungere al composto la farina e un pizzico di sale, lavorare velocemente l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo che avvolgeremo nella pellicola e faremo riposare 60 minuti in frigorifero. Per la crema pasticciera, montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina facendola passare attraverso un colino per evitare i grumi e, una volta ottenuta una crema liscia, aggiungere a poco a poco il latte bollente avendo, anche in questo caso, l'accortezza di filtrarlo attraverso il colino per eliminare i semi della vaniglia. Trasferire il composto nella pentola dove ha bollito il latte e portarlo a bollore mescolando continuamente per circa 3 minuti fino a quando la crema non si sarà addensata. Far raffreddare la crema in una ciotola coperta con pellicola da cucina e stendere metà della pasta frolla tra due fogli di carta da forno in una sfoglia che deve essere sottilissima, mentre l'altra potete conservarla in freezer per preparare dei biscotti. Trasferire la sfoglia in una tortiera bassa foderata di carta da forno; tagliare con una rotella l'eccesso di pasta senza però ripiegare i bordi, in modo da ottenere una vera e propria ciotola fragile e delicata. Coprirla con la stagnola, cospargerla di fagioli secchi e farla cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Una volta sfornata e raffreddata, riempirla abbondantemente di crema pasticciera poi di lamponi, ma staranno bene anche le fragoline di bosco. Spolverizzare di zucchero a velo e conservare in frigorifero.

BUNET

Il bunet è l'antenato del budino e, anche se non si cucina con polverine e scorciatoie varie, è davvero di facile esecuzione. A fine cena è l'ideale perché è meno impegnativo di una torta e ha un gusto molto speciale grazie agli amaretti. D'inverno, servitelo a temperatura ambiente o addirittura appena tiepido; d'estate invece sarà perfetto freddo da frigorifero; c'è chi lo tiene anche in freezer e lo serve come un semifreddo, ma io non l'ho mai provato e quindi non posso garantire. Lasciatemi aggiungere una cosa soltanto: il bunet è piemontese non francese e quindi si pronuncia esattamente come si scrive: bunet.

- 200 g di amaretti
- 200 g di zucchero
- 30 g di cacao amaro
- 5 uova
- 1 tuorlo
- $\frac{3}{4}$ di litro di latte caldo
- Per il caramello
- 200 g di zucchero
- acqua

Frullare gli amaretti, aggiungere lo zucchero e il cacao, amalgamare il tutto con le uova e il tuorlo, e poi diluire con il latte caldo. Preparare il caramello: sciogliere in un padellino lo zucchero con l'acqua, metterlo al fuoco, aspettare che la schiuma da bianca diventi ambrata e il caramello è pronto. A questo punto, trasferirlo in uno stampo da plumcake e distribuirlo sul fondo e sulle pareti, poi versare la crema al cioccolato. Cuocere il tutto a bagnomaria. Coprire il bunet con la stagnola praticandovi un foro in mezzo (un camino utile per sfogare il vapore), e far cuocere in forno, a 180° per 45 minuti. Il bunet è cotto quando, infilandoci il coltello, questo ne uscirà pulito.

L'idea di Benedetta

Non aspettate che il bunet sia completamente freddo, prima di sformarlo, altrimenti il caramello rimarrà appiccicato al fondo.

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Basta sbirciare gli ingredienti per accorgersi subito che questa mousse è la più facile e leggera che si possa immaginare. Un vero jolly da giocare a fine cena, facendo un figurone senza il minimo sforzo. Me l'ha suggerita Mariella, che ringrazio di cuore. Io di solito la preparo con un giorno di anticipo e la faccio solidificare in frigorifero già divisa in tanti bicchierini, quelli piccoli da liquore. Ne preparo sempre un po' di più rispetto al numero dei miei ospiti e guarnisco i vari bicchierini in maniera diversa. Alcuni con la granella di nocciola, altri con la meringa tritata, altri con la panna... insomma, vedete voi. Al momento del dessert porto in tavola i miei bicchierini su un largo vassoio, ognuno si serve e, visto che le porzioni sono piccole, è piacevole fare il bis scegliendo una diversa guarnitura. Oppure, se preferite, fate raffreddare la vostra mousse in un'unica coppa di servizio, magari di cristallo, portatela a tavola e servitela a cucchiariate, volendo con qualche dolcetto secco.

- 200 g di cioccolato fondente
- 5 albumi
- 1 cucchiaino di zucchero a velo (facoltativo)

Sciogliere il cioccolato con qualche cucchiaio d'acqua, lasciarlo raffreddare e poi incorporarvi 5 albumi montati a neve. Se vi piace, potete aggiungere anche 1 cucchiaio di zucchero a velo. Versare la crema in piccoli bicchierini oppure in tazzine da caffè da mettere poi in frigorifero a solidificare per alcune ore. Per guarnire le vostre mousse potete usare granella di mandorle, panna montata, o quanto di buono vi viene in mente!

MOUSSE DI FRAGOLA

Questa è una mousse decisamente estiva, molto morbida e delicata, che è bene far solidificare e servire in coppette singole. Si può preparare eliminando l'albume e utilizzando solo la panna, ma secondo me rischia di diventare un po' stucchevole.

- 250 g di fragole
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiaini di zucchero
- 150 g di panna fresca
- 1 albume
- fragoline di bosco

Frullare le fragole con il limone e lo zucchero. Montare a neve separatamente la panna e l'albume e incorporare con delicatezza entrambi alla salsa di fragole. Distribuire il composto in piccole coppette e lasciare riposare in frigorifero anche una notte intera. Completare con fragoline di bosco al momento di servire.

L'idea di "Benedetta"

Per renderla ancora più ricca e raffinata, servite questa mousse ricoperta di fragoline di bosco spolverizzate di zucchero a velo.

BAVARESE ALLO YOGURT CON SALSA AI FRUTTI DI BOSCO

Ecco un altro dolce estivo e leggero. A me piace molto perché il lieve retrogusto acidulo dello yogurt lo diversifica dalla solita panna cotta e dai budini tradizionali, a volte un po' stucchevoli.

- 2 fogli di colla di pesce
- 250 g di yogurt bianco
- 50 g di zucchero a velo
- 1 tazzina di latte
- 250 g di panna fresca
- 1 busta di frutti di bosco surgelati
- zucchero

Mettere ad ammolare, in acqua fredda, la colla di pesce per 15 minuti, amalgamare lo yogurt con lo zucchero a velo, poi scaldare il latte e aggiungervi la colla di pesce dopo averla prelevata dall'acqua e ben strizzata, mescolando fino a che non si è sciolta completamente. Unire il latte allo yogurt, montare la panna e incorporare anche quella. La bavarese è pronta. Versarla in uno stampo da budino e metterla in frigorifero per almeno 3 ore o, meglio, per tutta la notte. Preparare la salsa mettendo a scaldare la frutta, ancora surgelata, in un pentolino con lo zucchero e, se necessario, qualche cucchiaio d'acqua; farla cuocere pochi minuti e poi spegnere il fuoco. Servire la bavarese accompagnandola con la salsa.

Mi raccomando

Primo: per sformare la vostra bavarese basta immergerla meno di un minuto in una ciotola d'acqua calda. Si staccherà in un lampo. Secondo: la salsa deve raffreddare prima di essere versata sulla bavarese, altrimenti la rovinerà, perché non si tratta di un gelato che una volta sciolto è ancora più buono.

CREMA AL LIMONE

Credo che il mio amico Roberto abbia battuto tutti i record nel mangiare la mia crema al limone, e dire che l'ho servita al termine di una cena abbastanza impegnativa: dopo aver fatto diversi bis, è passato direttamente alla ciotola. Quanto mi fa piacere vedere che un mio piatto ottiene un tale successo! Questa crema può essere la guarnizione di una macedonia o, semplicemente, accompagnarsi a biscotti secchi e sfogliette. Io la presento in una grande ciotola di vetro, decorata con fettine di limone e ciuffetti di panna; accanto metto due vassoi, uno di fragole o frutti di bosco, l'altro di pasticceria secca. Ognuno sceglie come crede.

- 125 g di burro
- 150 g di zucchero
- succo di limone
- 3 uova
- ½ litro di panna

Sciogliere il burro con metà dello zucchero in un pentolino a fuoco dolcissimo e aggiungere il succo di limone, circa 1 dl. Montare le uova con il resto dello zucchero e incorporare alla crema di burro. Mettere sul fuoco, molto basso, e portare dolcemente a bollore. Spegnerne e lasciare raffreddare. Se la crema vi impazzisce (a me a volte succede, lo ammetto) fatela raffreddare e passateci il frullatore a immersione: dovrebbe tornare a posto. Quando la crema sarà raffreddata, montare la panna e incorporarla delicatamente al composto mescolando dal basso verso l'alto. Non mettete tutta la panna montata in una volta, ma aggiungetene man mano e assaggiate: ad alcuni piace più asprigno ad altri più dolce. Versare la crema in una coppa e guarnirla con fette di limone.

L'idea di Benedetta

In alternativa, potete usare la crema al limone, senza aggiungere la panna, per una crostata al limone. Basta comprare la pastafrolla e farla cuocere inforno ricoperta di stagnola e fagioli secchi. Una volta raffreddata, ricoprirla con la crema e la torta è pronta.

SEMIFREDDO DI CACHI

Se amate i cachi non potete non provare questo gelato, che si prepara in un attimo ed è veramente strepitoso. Peccato soltanto che la stagione di questa frutta così dolce e prelibata duri così poco! La ricetta consiglia di accompagnarlo con una salsa di ananas... io lo preferisco da solo, per potermi gustare appieno il sapore speciale del cachi.

- 1 kg di cachi
- 1 limone
- 400 g di zucchero

Spellare i cachi, passarli al colino, unire alla polpa il succo di un limone e lo zucchero. Montare la panna e incorporarla delicatamente. Versare il tutto in uno stampo da plumcake e mettere in free-

zer per 3-4 ore (ma si può preparare anche con molto più anticipo). Per sformare, passare il coltello lungo i bordi dello stampo e immergerlo, fin quasi al bordo, per pochi secondi in acqua bollente.

MERINGATA AL CUCCHIAIO

Se volete fare bella figura con il minimo della fatica, ecco la vostra ricetta. Questo gelato delizioso, morbido e croccante al punto giusto conquisterà tutti. Me l'ha insegnato la mia collega Silvia Carra, facendomi un gran regalo. Versatelo in una bella coppa di servizio prima di metterlo in freezer e tiratelo fuori all'ultimo momento. Avrà comunque la consistenza perfetta di un soffice semifreddo. Io lo accompagno d'inverno con il cioccolato fuso, d'estate con la salsa di lamponi tiepida (vedi ricetta successiva).

- 3 tuorli
- 6-7 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di Marsala secco
- 600 ml di panna liquida
- ½ kg di meringhe o spumoni
- lamponi o cioccolato

Montare i tuorli con lo zucchero fino a che non risultino bianchi e spumosi, poi unire il Marsala. Montare la panna, versarla in una ciotola capiente e unirvi i tuorli montati, mescolando sempre dal basso verso l'alto. Sbriciolare nella crema circa ½ kg di meringhe o spumoni, mescolare ancora e lasciare in freezer almeno una notte. Servire a cucchiaiate con lamponi o cioccolato fuso.

GELATO ALLA CREMA CON SALSA TIEPIDA DI LAMPONE

Dopo tante varianti, ecco il gelato alla crema classico, molto ricco, non lo nego, ma davvero delizioso, da mangiare anche d'inverno. Io lo servo in piccole porzioni, affogato nella salsa al lampone che, con la sua punta di acidità, lo rende davvero perfetto. La ricetta mi arriva dalla carissima Mirella.

Per la crema

- 6 tuorli
- 6 cucchiaini di zucchero
- ½ litro di panna fresca

Per la salsa

- 2 cestini di lamponi
- 2 cucchiaini di zucchero

Montare i tuorli con lo zucchero; montare anche la panna, poi miscelare il tutto delicatamente. Trasferire il composto in una da plumcake e mettere in freezer per almeno per 3-4 ore. Sformare il gelato passando il coltello lungo i bordi dello stampo e immergendolo, fin quasi al bordo, pochi secondi in acqua bollente. Per la salsa, mettere in una padella i lamponi con 2 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini d'acqua. Fare scaldare pochi minuti, frullare e servire calda, in una salsiera, insieme al gelato.

ROMANTICAMENTE IN DUE

Finalmente la mia sezione preferita, nella quale una cuoca si può dilettere senza dover gestire enormi quantità di cibo per amici carichi di aspettative o bambini urlanti e capricciosi. Se è il primo appuntamento, o quasi, mi raccomando, non decorate la casa come il set di *Beautiful!* Non accendete mille candele, non abbassate troppo le luci, non addobbate il tavolo come se foste al Ritz! L'atmosfera giusta si crea in un ambiente non artefatto, ma naturale e piacevole. Offrite l'aperitivo direttamente in cucina mentre preparate le ultime cose... l'abilità ai fornelli è molto sensuale, specialmente in un uomo. E poi se proprio volete barare un po'... meglio una candela in meno e un bicchiere di vino in più!

ANTIPASTI

BLINIS CON CAVIALE

È proprio il caso di dire: dalla Russia con amore. I blinis sono infatti le classiche focaccine con cui in Russia si serve il caviale, un antipasto da riservare per le occasioni importanti. Se si tratta del primo appuntamento... be'! vuole dire che volete partire davvero in quarta. Preparate la pastella e le guarnizioni di uovo e cipollotto in anticipo. Ricordate che il caviale si serve direttamente nella scatola in cui viene venduto, magari appoggiata su un letto di ghiaccio. I blinis invece cucinateli il più tardi possibile in modo da servirli tiepidi. Un consiglio da amica, visto il prezzo folle del caviale, è quello di sostituirlo con le uova di salmone, quelle arancioni per capirci. Il rapporto qualità-prezzo è discreto. No invece alle uova di lompo, per carità. Non dimenticate di servire il tutto con vodka ghiacciata.

- 100 g di farina
- 50 g di farina di grano duro
- Sale
- 1 cucchiaino di lievito per torte salate
- 1 uovo
- 250 ml di latte
- 50 g di panna fresca
- Burro per friggere
- Caviale
- Uova sode
- 1 cipollotto

Preparare una pastella densa mescolando le farine con il sale, il lievito, il tuorlo dell'uovo e il latte (se restano dei grumi, usare il frullatore a immersione, risolverà ogni problema). Montare separatamente l'albume e la panna e incorporarli al composto. Sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente e versare una cucchiata di pastella per ogni blinis. Quando l'impasto è solidificato girarlo delicatamente e farlo abbrustolire un po', con lo stesso procedimento che si usa per i pancake. Servire i blinis caldi con il vostro caviale, uovo sodo sbriciolato e, se amate il genere, rondelle di cipollotto.

PATATE NOVELLE RIPIENE DI CAVIALE E SALMONE AFFUMICATO

Le dosi per questo piattino sono abbondanti perché, insieme a una bottiglia di champagne ghiacciato, potrebbe fare da antipasto, primo e secondo. Presentato su una alzatina magari a due o tre piani, sbocconcellato rigorosamente con le mani tra un brindisi e l'altro, secondo me è tutto ciò che serve per una serata romantica.

- 7 patatine novelle della stessa grandezza
- 1 cucchiaio di yogurt bianco non zuccherato
- erba cipollina
- ½ scatoletta di caviale (o uova di lompo o di salmone)
- 1 fetta di salmone affumicato
- sale e pepe

Cuocere al vapore le patate. Tagliarne 5 a metà e schiacciare le altre 2 in una ciotola. Scavare ogni metà delle patate tagliate con un cucchiaino, unire lo scarto alle patate schiacciate e salare sia le patate a metà sia quelle schiacciate. Nella ciotola, unire alle patate schiacciate, lo yogurt, l'erba cipollina e, a piacere, un po' di pepe. Riempire 5 mezze patate con questa farcia e ricoprire con un cucchiaino di caviale. Nella farcia rimanente aggiungere il salmone tagliato a pezzetti piccoli e riempire le restanti patate. Servire a temperatura ambiente: se conservate nel frigorifero, le patate risulteranno un po' dure.

RISO VENERE AL COCCO E UVETTA

Anche solo per il nome che ha, questo riso merita di essere servito in un'occasione romantica. È un riso molto particolare, nero, profumato e dalle origini antichissime, che i cinesi coltivavano esclusivamente per la corte dell'imperatore. Fino a qualche anno fa faticava a trovarlo, ora si acquista tranquillamente al supermercato. Condito semplicemente come è indicato in questa ricetta, mantiene tutto il fascino del suo aroma! Non offrite porzioni da risotto, servitelo invece in piccole quantità, in ciotoline, bicchierini o addirittura nei cucchiari, sempre spolverizzato di cocco.

- 100 g di riso venere
- 30 g di burro
- olio extravergine
- salsa di soia
- 1 manciata tra uvetta e pinoli
- cocco disidratato

Fare lessare il riso in acqua salata. Scolarlo e farlo saltare in padella con burro e olio. Sfumare con pochissima salsa di soia, poi unire uvetta e pinoli. Far insaporire e servire tiepido, spolverizzato di cocco, in piccoli piattini o addirittura già nei cucchiari insieme all'aperitivo.

MELANZANE DELLO SCEICCO

Questa ricetta arriva da un meraviglioso libro di Isabel Allende che parla di cibi afrodisiaci. L'introduzione avverte che si tratta di un antico piatto molto stimolante, che tutti i grandi amatori devono conoscere. Citazioni a parte, trovo che abbia un gusto molto particolare e vagamente esotico,

una valida alternativa alle classiche melanzane alla parmigiana, tanto buone ma decisamente non afrodisiache!

- 1 busta di melanzane surgelate, da circa 400 g
- olio extravergine
- 3 cipolle
- 3 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3 pomodori medi
- 50 g di grana
- Burro
- Sale e pepe

Soffriggere in padella, con l'olio, la cipolla tagliata a rondelle sottili con l'aglio schiacciato, lo zucchero, sale e pepe. Stufare a tegame coperto fino a che la cipolla non diventa morbida e trasparente. Se necessario, aggiungere poca acqua. Tagliare i pomodori a rondelle sottili. In una pirofila da forno imburrata, distribuire uno strato di melanzane e un pizzico di sale, poi metà del soffritto, metà del grana, uno strato ben fitto di pomodori, il rimanente soffritto, il rimanente grana e qualche ricciolino di burro. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti a teglia coperta da un foglio di alluminio e poi scoperta per 10 minuti a funzione ventilata oppure grill, fino a che la superficie non risulta gratinata.

FAGOTTINI AL FORMAGGIO

Belli e buoni, questi fagottini sono davvero golosi e invitanti. Speck caldo e croccante che racchiude una saporita crema al formaggio fuso, su un letto di insalatina fresca e aromatizzata all'aceto balsamico... se non è amore questo! Preparate il tutto con anticipo e tenete il forno in caldo: in un attimo il piatto sarà pronto, proprio come mi ha insegnato la mia amica Cristina, maestra non solo nella preparazione dei piatti ma anche nella loro presentazione.

- 30 g circa di brie o camembert o camoscio d'oro, a vostro gusto
- 100 g di robiola
- 100 g di caprino
- 1 cucchiaino di grana
- 100 g di speck a fette lunghe e sottili
- fili di erba cipollina
- insalatina misticanza
- olio extravergine
- aceto balsamico o glassa di aceto balsamico
- sale e pepe

Tagliare a cubetti piccoli il brie, lavorare tutti i formaggi fino a creare una crema saporita a cui aggiungere una macinata di pepe. Disporre 2 fette di speck a croce, nel mezzo appoggiare una cucchiata di crema al formaggio della grandezza di una noce, unire i quattro lembi e legarli con un filo di erba cipollina. Trasferire delicatamente i fagottini in una teglia foderata di carta da forno, passarli in forno caldo, funzione grill, a 180-200° per pochi minuti, e servirli subito su un letto di insalatina o con un po' di insalata di lato condita con olio extravergine, poco sale e aceto balsamico.

L'idea di Benedetta

Se avanza un po' di crema al formaggio, arricchitela magari con un po' di ricotta e ancora qualche cucchiaino di grana, unitevi un uovo sbattuto o due, e stendetela su una sfoglia di pasta brisée. Ricoprirla con altre fette di speck e fate cuocere la vostra torta salata in forno per una mezz'ora.

CEVICHE DI PESCE

Il pesce crudo oramai è diventato un piatto comune come il pollo arrosto. Sushi, sashimi, carpaccio si trovano al supermercato e si consumano abitualmente nel menu di tutti i giorni. Persino le mie bambine sono diventate delle vere appassionate del genere e pensare che, alla loro età, la cosa più esotica che avevo sperimentato era la pizza quattro stagioni... in ogni caso, se volete proporre il pesce crudo in maniera un po' originale, ecco un tipico piatto peruviano, fresco, speziato e facile da preparare. Non temete per il retrogusto di cipolla: se la lasciate marinare nel limone e nel sale perderà tutta la sua aggressività e non vi accorgerete di averla mangiata.

- 150 g di carpaccio di pesce (orata, branzino e tonno, vanno bene anche dei filetti tagliati a tocchetti)
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 limoni
- olio extravergine
- peperoncino o pepe
- prezzemolo tritato
- sale

Disporre il pesce crudo su un piatto capiente dai bordi leggermente alti, distribuirvi la cipolla tagliata finissima, bagnare con il succo di limoni in modo da ricoprire il tutto e, se occorre, aggiungere altro limone; versare una abbondante quantità di olio extravergine, il sale e il peperoncino. Coprire il tutto con la pellicola e lasciare marinare in frigorifero anche per 2 ore prima di servire spolverizzato con un po' di prezzemolo.

L'idea di Benedetta

Al posto del carpaccio o dei filetti, si possono usare anche i gamberoni sgusciati e crudi. Se non vi fidate, potete usare quelli precotti, serviti in coppette singole con abbondante marinatura. Potete aggiungere anche dadini di pomodoro e fettine sottili di sedano.

FOCACCIA RIPIENA

Un aperitivo rustico e sfizioso accompagnato da un buon vino può essere il preambolo giusto per una splendida serata: invece di andare dal panettiere a comprare le solite pizze e focacce, provate a cimentarvi voi. Questa è veramente una preparazione facilissima e squisita, servitela su un tagliere senza altri stuzzichini e non potrete che avere successo.

- 1 confezione di pasta per focaccia pronta
- 3-4 fette di prosciutto cotto
- 150 g di olive verdi denocciolate
- 2 sottilette
- olio extravergine
- sale grosso

Infarinare leggermente la pasta della focaccia e, tra due fogli di carta da forno, stenderla con il mattarello in modo da assottigliarla e ingrandirla di diametro di circa 3-4 dita. Togliere il foglio di carta da forno superiore e farcire solo una metà del disco con uno strato sottile di prosciutto cotto, le olive verdi tritate grossolanamente al coltello e le sottilette tagliate a pezzetti, senza esagerare con il ripieno perché non si tratta di un calzone farcito ma di una focaccia ripiena. Ricoprire la farcitura con l'altra metà del disco, sigillare i bordi con le dita e con il mattarello appiattire delicatamente il tutto in modo da ottenere una specie di mezza luna. Trasferire la focaccia con la sua carta da forno

su una teglia, ungerla con olio, spolverizzarla in superficie di sale grosso e metterla a cuocere in forno ventilato a 220° per 10 minuti. Aspettare che intiepidisca un po' poi servire tagliata a spicchi.

PRIMI PIATTI

LINGUINE CON L'ASTICE

Preparatevi a un figurone perché queste linguine sono squisite e facili da preparare. Visto il prezzo dell'astice, io lo preparo nelle occasioni davvero speciali, magari per un capodanno tête à tête. Con un primo così, scegliete di abbinare solamente l'antipasto o il secondo e non servite un menu completo, oppure finirete per avanzare tutto.

- 200 g di linguine
- 1 astice da circa 600 g
- olio extravergine
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cipolla
- 1 bicchiere di vino
- 200 g di pomodori ciliegini
- Prezzemolo
- sale e pepe

Farsi preparare l'astice già porzionato in pescheria: la testa divisa in due e la coda a tacchetti, le chelae già aperte, considerando mezzo astice a persona. Togliere le parti molli della testa e metterle da parte: saranno fondamentali per dare sapore alla pasta. Soffriggere tutte le parti dell'astice con olio, aglio e cipolla, sfumare con il vino, aggiungere i pomodori tagliati a metà, aggiustare di sale e pepe, e far cuocere 10 minuti a tegame coperto. Prima di scolare le linguine, unire al sugo le parti molli conservate a parte e far cuocere ancora un minuto. Lessare le linguine e, appena scolate, saltarle nel sugo. In ogni piatto mettere prima la testa e sopra le linguine con i pezzi di polpa dell'astice. Prezzemolo, olio e buon appetito.

RISOTTO AGLI SCAMPI

Come fare una splendida figura con poco più di 10 euro? A differenza del piatto precedente, questo risotto ha un rapporto qualità-prezzo assolutamente imbattibile e vi garantisco che, se seguite bene le indicazioni della ricetta, nessuno sospetterà che si tratti di pesce surgelato. L'unica accortezza da tenere presente quando si cucina un risotto è che la preparazione va fatta espressa, all'ultimo momento. Dunque, siate ben certi di quello che dovete fare perché non potete permettervi di sbagliare. Organizzate un bell'aperitivo direttamente in cucina e muovetevi con sicurezza ai fornelli mentre sorsegiate un buon vino, facendo conversazione con il vostro o la vostra ospite.

- 200 g di riso
- 15 scampi medi surgelati
- Olio extravergine
- Vino bianco
- Prezzemolo
- 1 cipolla piccola
- Burro
- Sale

Scongela gli scampi poi sgusciarli conservando in una pentola sia i carapaci sia le teste. Spremere le teste e conservarne il contenuto insieme alla polpa degli scampi, tenendo da parte 3 scampi interi per guarnire. Far tostare, in un pentolino, teste svuotate e carapaci. Con una goccia d'olio, sfumare con il vino, regolare di sale, aggiungere un po' di prezzemolo, 750 ml d'acqua bollente e far cuocere a tegame coperto. Nel frattempo, in un'altra pentola, soffriggere la cipolla con un po' d'olio, unire il riso e farlo tostare, sfumare con vino bianco e diluire con il brodetto di pesce. Una volta che il risotto è pronto, unirvi gli scampi sgusciati e l'interno delle teste, aggiungere una noce di burro, mantecare per pochissimi minuti, spolverare di prezzemolo fresco tritato e guarnire con i 3 scampi interi prima di portare in tavola.

RISOTTO DOLCE INVERNO

Qualcuno obietterà che un risotto così ricco durante una cenetta romantica potrebbe risultare un po' pesante e, diciamo così, raffreddare, a causa dell'impegnativa digestione, tutti i bollenti spiriti della serata. Secondo me, come in ogni cosa, basta non esagerare: in una fredda serata invernale, accompagnato da un ottimo e corposo vino rosso, questo riso potrebbe invece fornire l'energia necessaria per una serata davvero indimenticabile!

- 200 g di riso carnaroli o arborio
- 30 g di burro
- 1 scalogno
- 2 funghi porcini medi o l'equivalente di porcini surgelati
- ½ mela o 1 mela piccola
- 4 gherigli di noce
- brodo di pollo o di dado
- 100 g di fontina dolce
- sale e pepe

Far rosolare con il burro, in un tegame profondo, lo scalogno tagliato sottilmente e, quando prende colore, aggiungere i funghi, la mela sbucciata, le noci, il tutto tagliato a piccoli pezzi. Versare il riso e far tostare insieme al resto. Iniziare a bagnare con il brodo caldo continuando ad aggiungerne fino a che il riso non è cotto al dente e il brodo ristretto. Mantecare con un'altra noce di burro e la fontina tagliata a dadini, regolare di sale e pepe e servire caldissimo.

PAELLA DI TERRA E DI MARE

Quante paelle ci siamo mangiate io e Fabio! Un piatto che non ha mai tradito le nostre aspettative. Il segreto è cucinarlo insieme, tra un bicchiere di vino e l'altro, qualche stuzzichino per accompagnare il vino durante la fase di preparazione e, dopo la paella, un dolce leggerissimo. Non vi servirà altro. Per una coppia al primo appuntamento la paella può considerarsi un test di affinità: piatto riuscito = coppia ben assortita, ma... piatto pessimo = pessima affinità.

- 300 g di riso
- olio extravergine
- 200 g circa di salsiccia
- 2 cosce di pollo
- 2 costine di maiale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperone
- 7-8 pomodori ciliegini
- 1 pizzico di dado granulare

- 100 g di piselli surgelati
- 200 g di misto mare surgelato (quello che serve per condire pasta e risotti, nel banco freezer)
- 5-6 scampi freschi o surgelati
- 1 cucchiaino abbondante di paprica
- 1 bustina di zafferano
- prezzemolo tritato
- sale e pepe

In poco olio extravergine, far rosolare la carne (tenere presente che le cosce di pollo dovranno cuocere un po' di più rispetto al resto) e metterla da parte man mano che è cotta, coprendola per mantenerla calda. Nella tipica padella da paella, oppure in una larga padella di teflon dal fondo pesante, far appassire cipolla affettata e aglio insieme ad abbondante olio, aggiungere il peperone a listarelle e cuocere per 10 minuti. Unire quindi i pomodori tagliati in due e anche le carni precedentemente rosolate. Far insaporire e versare il riso, farlo tostare leggermente, salare e poi unire circa 600 ml d'acqua calda nella quale avrete sciolto 1 cucchiaino di dado granulare di carne. A questo punto, aggiungere i piselli, il misto mare, meglio se scongelato, con tutto il suo sughetto e gli scampi. Insaporire con la paprica, lo zafferano e 1 cucchiaino di prezzemolo tritato. Aggiustare di sale e pepe o cuocere a fuoco vivace per 10 minuti, quindi abbassare un po' la fiamma e continuare la cottura senza più mescolare assolutamente, fino a quando il riso sarà cotto e il liquido assorbito, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua. La cottura totale del riso deve durare circa 13-14 minuti, come per un risotto; a me piace che sui bordi il riso si tosti tanto da creare una crosticina un po' dorata. Prima di servire, coprire il tegame e lasciare riposare per 5 minuti.

TAGLIATELLE AI FUNGHI E UVA

Le tagliatelle con i funghi sono uno squisitissimo primo, sempre gradito ma forse non troppo originale. Ecco allora un modo per movimentare un po' il piatto senza snaturarne troppo né il sapore né l'aspetto. In questo caso vi consiglio porcini freschi: per due persone la spesa non sarà eccessiva, mentre il risultato sarà ottimo. Anche se gli esperti sconsigliano di bagnare i funghi, io, per togliere bene la terra, li passo brevemente sotto l'acqua corrente e li strofino con uno spazzolino per le unghie che tengo apposta per la cucina, così l'operazione di pulizia dei porcini diventa molto più veloce e facile. Per quel che riguarda il resto del menu, ricordate che i funghi insieme ai tartufi sono gli unici ingredienti che è "lecito" proporre all'interno di una cena in tutte le portate. Per questo sbizzarritevi senza timore di esagerare. Magari con una bella insalata di ovoli crudi o cappelle di porcino fritte, per iniziare, oppure scaloppine con il sugo di funghi per finire in bellezza!

- 200 g di tagliatelle all'uovo fresche
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- olio extravergine
- 3 funghi porcini freschi
- 5-6 acini d'uva bianca
- Prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco
- Grana
- Sale e pepe

Mettere a soffriggere lo spicchio d'aglio e lo scalogno affettato nell'olio e, quando iniziano a prendere colore, aggiungere i funghi lavati e tagliati a pezzi, prima i gambi, tagliati più piccoli visto che sono più duri, e dopo pochi minuti le cappelle. Lasciare rosolare un pochino poi aggiungere l'uva tagliata a metà, il prezzemolo, sfumare con il vino bianco e portare a cottura regolando di sale e pepe.

Cuocere le tagliatelle e saltarle nel sugo, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura. Spolverizzare con un po' di grana e il piatto è pronto.

ZUPPETTA DI FAGIOLI CON GAMBERONI

Fagioli e gamberoni è un connubio che, secondo me, sta benissimo. Presentato in questa maniera, poi, è anche molto raffinato. La comodità di questo piatto è che si può preparare in anticipo e, all'ultimo momento, rosolare brevemente i gamberoni. Mi raccomando, ricordatevi che non è una minestra ma una zuppetta, dunque porzioni piccole, servite in piccole coppette, proponendo eventualmente un bis. Se non amate il pesce, sostituite i gamberoni con bacon croccante.

- 1 barattolo di fagioli cannellini
- Olio extravergine
- 2 cucchiaini di misto di verdure per soffritto, surgelato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- ½ dado di pesce o vegetale
- 1 noce di burro
- 4 code di gamberoni freschi o surgelati
- peperoncino macinato o paprika
- sale e pepe

Rosolare in un tegame, con un po' d'olio, il misto di verdure e l'aglio, unirvi i cannellini sgocciolati, il rosmarino e diluire con circa 3 dl d'acqua. Aggiungere il dado, aggiustare di sale e pepe e far cuocere per circa 15-20 minuti fino a che la zuppa non si sarà ristretta. Togliere l'aglio e il rosmarino; prelevare una piccola quantità di zuppa e frullarla, poi riunirla al resto per rendere la zuppetta più cremosa. Lasciare intiepidire. Nel frattempo, sciogliere il burro in una piccola padella, farvi saltare i gamberoni e condirli con una presa di peperoncino o paprika. Servire la zuppa in una coppetta, con 2 gamberoni, un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe.

SECONDI

GAMBERI GRATINATI

Io ho un debole per i gamberi, ecco perché li ho sperimentati in tutte le salse! Questa ricetta è molto, molto semplice e gustosa. Per praticità e risparmio, potete benissimo usare i gamberi surgelati e sgusciati, purché non siano troppo piccoli, ma non usate i gamberetti, quelli che una volta cotti sono durissimi e praticamente invisibili. Fate molta attenzione alla cottura: col pesce surgelato potrebbe volerci un po' di più. Mi raccomando, scongelate bene i gamberi prima di cuocerli.

- 10 gamberi di media grandezza
- 3 fette di pancarré
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- ½ spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio
- sale e pepe

Sgusciare i gamberi, privarli della testa e disporli in una piccola teglia foderata di carta da forno. Tritare finemente nel mixer il pancarré con il grana e il prezzemolo poi aggiungere l'olio extravergine,

quanto basta per ottenere una panatura morbida e appiccicosa, salare e pepare. Ricoprire i gamberi con la panatura e dorare in forno ventilato a 200° per circa 10-15 minuti, fino a che non saranno cotti e la superficie ben abbrustolita. Se è necessario, utilizzare la funzione grill facendo molta attenzione a non eccedere nella doratura.

CARAMELLA DI PESCE

Per san Valentino ero un po' incerta su cosa proporre nella mia rubrica e, parlando con le mie colleghe, è stata Stefania Cavallaro a venirmi in aiuto con questo piattino sfizioso che mi ha subito conquistata. Potete usare filetti del pesce che preferite: il procedimento resta il medesimo e non vi deluderà.

- 2 filetti di pesce (merluzzo, branzino, orata, salmone... fate voi)
- 1 scalogno
- ½ limone
- ½ mela golden, renetta o verde
- olio extravergine
- origano
- rosmarino
- sale e pepe

Su un foglio di carta da forno, formare un letto di fettine di scalogno tagliate molto sottili, bagnarle con poco succo di limone e poi sovrapporvi uno strato di fettine di mela. Adagiare i filetti sul fondo preparato, condire con altro limone, olio, sale e pepe, spolverizzare con origano e rosmarino e chiudere il foglio di carta come una caramella. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

ROAST BEEF DI FILETTO

Come si fa a ottenere un arrostito di filetto cotto alla perfezione, abbrustolito e croccante fuori, crudo e succoso all'interno? Il segreto sta tutto nel rapporto forno-peso della carne, come mi ha svelato la mia amica Siria Magri, colonna portante del nostro Tg, nonché buongustaia e ottima cuoca. Potete preparare questo meraviglioso filetto con un po' d'anticipo e lasciarlo riposare come spiegato nella ricetta. Accompagnatelo naturalmente con delle patate e magari un'altra verdura sfiziosa. Eviterei di servire anche un primo, ma punterei su un buon dolce per chiudere in bellezza.

- 500 g di filetto
- Olio extravergine
- ½ bicchiere di grappa
- Sale e pepe

Legare il filetto con lo spago da cucina, "impanarlo" su di un letto di sale e pepe, poi farlo rosolare a fuoco vivo per pochi minuti su tutti i lati con un po' d'olio (usate il coperchio per proteggere la cucina dagli schizzi). Sfumare con grappa fuori dal fuoco. A questo punto, trasferire la carne in una pirofila con tutto il suo sugo di cottura e cuocere in forno caldo a 180° per 10 minuti. Per ogni kg di carne occorrono 20 minuti di cottura, quindi se il vostro filetto pesa ½ kg occorrono 10 minuti. Estrarre il roast beef dal forno e lasciarlo riposare 15 minuti, schiacciato da un peso. Poi affettarlo e disporlo su un piatto o un bel tagliere condito con il fondo di cottura.

L'idea di Benedetta

Per dare un sapore più 'intrigante' al fondo di cottura, quando lo fate addensare potete mescolarvi un cucchiaino di senape.

PETTO D'ANATRA CAMELLATO ALL'ARANCIA

Un sapore un po' francese in una cenetta romantica non guasta mai e questo secondo, dal nome impegnativo ma dall'esecuzione semplice e veloce, evoca immediatamente un bistrot parigino. ordinate con un po' di anticipo il petto d'anatra al vostro macellaio, perché non sempre è disponibile, anche se nei supermercati ormai è abbastanza facile reperirlo. Non preoccupatevi, si cucina proprio come un banale petto di pollo, ma il gusto sarà tutta un'altra cosa. Io lo faccio cuocere abbastanza perché non mi piace che sia troppo rosa all'interno. Regolatevi a seconda dei vostri gusti, valutando il punto di cottura con un semplice stratagemma: schiacciando con un dito o un cucchiaino nel mezzo del petto, se sentirete la carne molto morbida vuol dire che l'interno è ancora crudo; più sentirete la carne resistente alla pressione, più sarà cotta. Il "cuoco" che devo ringraziare per questa ricetta è ancora una volta un componente della redazione, Angelo Santoro, un gourmet davvero raffinato.

- 1 petto d'anatra
- olio extravergine
- 1 arancia non trattata
- 2 cucchiaini di miele
- 1 chiodo di garofano
- noce moscata
- ½ bicchiere di porto o cognac
- sale e pepe

In una padella, con pochissimo olio, far rosolare per 7 minuti il petto d'anatra dalla parte della pelle; nel frattempo, spremere il succo dell' arancia e, dalla buccia, ricavare delle scorzette poi tagliarle a listarelle sottili (mi raccomando di utilizzare solo la parte arancione della buccia non quella bianca, più vicina alla polpa, che è amarissima). Trascorsi 7 minuti dall'inizio della cottura, girare il petto d'anatra, salare e pepare, aggiungere il miele e sfumare con il succo d'arancia. Poi unire il chiodo di garofano, la noce moscata, le scorzette e far cuocere altri 5-6 minuti fino a che il succo non si è consumato quasi del tutto. Lasciare caramellare la carne girandola e badando che non bruci, soprattutto che non anneriscano le scorzette, poi sfumare ancora, questa volta con il liquore. Lasciare altri 3 minuti a fuoco vivace per far evaporare il liquido in eccesso e caramellare ancora un po' il sugo, poi togliere dal fuoco. Lasciare riposare qualche minuto e servire tagliato a fettine.

INSALATA DI TONNO, SESAMO E GERMOGLI DI SOIA

Non abbiate timore che un'insalata possa sfigurare in una cenetta romantica: ci sono insalate e insalate. Questa è un piattino molto raffinato, ideale da servire d'estate, e vagamente *fusion*, che qui a Milano va molto di moda. Preparatela in anticipo, non conditela e lasciatela coperta in frigorifero. Scottate il tonno all'ultimo momento e solo allora assemblete il piatto, proprio come fa mia sorella Cristina .

- 1 fetta di tonno da circa 150 g
- 3-4 cucchiaini di semi di sesamo
- olio extravergine
- misticanza di insalata
- germogli di soia freschi
- pomodori ciliegini
- aceto balsamico o glassa di aceto balsamico

- sale

Fare tostare il sesamo in un pentolino antiaderente, senza alcun condimento fino a che non diventa dorato e molto profumato, e metterlo da parte; nella stessa padella, questa volta unta con un po' d'olio, far cuocere il tonno 30 secondi per lato a fuoco vivace. Mescolare la misticanza, i germogli di soia e i pomodori ciliegini tagliati a dadini e condire con olio e sale. Aggiustare di sale anche il tonno, poi tagliarlo a tocchetti piccoli e aggiungerlo all'insalata; unire il sesamo tostato e mescolare. Servire l'insalata in una ciotola versando, da ultimo, gocce di aceto balsamico o di glassa di aceto balsamico.

Mi raccomando

Assemblare e condire l'insalata solo all'ultimo momento, altrimenti appassirà.

DOLCI

TORTINI COL CUORE MORBIDO DI CIOCCOLATO

Questi dolcetti sembrano fatti apposta per riscaldare e addolcire l'atmosfera di una cenetta romantica, basta non sbagliare la cottura! Eh sì, il problema è che devono essere cotti all'ultimo momento e sfornati ancora caldi. Saranno perfetti se aprendoli in due troverete l'interno ancora liquido, praticamente una cascata di cioccolato fuso in cui annegare dolcemente! Provate a farli una volta per voi, prima di proporli, in modo da calibrare bene i tempi. Paolo, il fonico che ha lavorato con noi a *Cotto e mangiato* per tanti mesi, ha fatto l'errore di cucinarli una volta ai suoi coinquilini. Sono piaciuti talmente che, da allora, è stato costretto a prepararli ogni sera. Una vera condanna. Ora ha aperto un bar al suo paese, in Sicilia, e chissà se li cucina anche lì! La dose è per 6 tortini ma sono sicura che non ne avvanzeranno.

- 100 g di cioccolato fondente
- 100 g di burro
- 2 uova
- 80 g di zucchero
- 40 g di farina
- gelato alla crema

Imburrare e infarinare 6 stampini da muffin. Sul fuoco far sciogliere il cioccolato con il burro e qualche cucchiaino d'acqua. Poi, fuori dal fuoco, incorporare le uova, lo zucchero e infine la farina, sempre mescolando, fino ad avere una crema omogenea. Versarla negli stampini in modo da riempirli più o meno a metà. Farli cuocere in forno a 200° per 10 minuti: vi accorgete che sono pronti quando la crosticina superiore comincerà a creparsi. Toglietli subito perché devono mantenere il cuore morbido. Servirli caldi accompagnati da una pallina di gelato alla crema.

TARTUFI AL CAFFÈ E ARANCE AMARE

Un dolcetto raffinato e golosissimo da servire con il caffè) o un liquore, meno impegnativo di una torta, ma altrettanto ricco, che può essere servito anche come post dessert, per chi è davvero amante del cioccolato. Questi tartufi sono talmente facili e belli da vedere che difficilmente il vostro o la vostra ospite crederà che li abbiate fatti davvero voi. Meglio evitare di offrirli in piena estate, potreste faticare a farli solidificare. Quella che segue è la ricetta base, alla quale potete aggiungere gli ingredienti che più vi piacciono, dalle nocciole tritate al cocco a quant'altro vi suggerisce la fantasia.

- 200 g di cioccolato fondente
- 80-100 g di panna liquida
- 1-2 cucchiaini di marmellata di arance amare
- 1-2 cucchiaini di caffè solubile
- cacao amaro
- zucchero di canna

Fare sciogliere dolcemente il cioccolato con la panna, a bagnomaria. Suddividere il composto in due ciotole; in una aggiungere la marmellata (potete metterne anche un po' di più rispetto alla dose indicata), nell'altro, invece, il caffè (anche qui potete abbondare e magari aggiungere un cucchiaino d'acqua per facilitare lo scioglimento). Lasciare raffreddare i due composti nel frigorifero per circa un'oretta, poi fare delle palline e "impanarle", quelle all'arancia con il cacao amaro, quelle al caffè con lo zucchero di canna. Disporre infine i tartufi dentro piccoli pirottini di carta colorati.

SORBETTO DI SIRIA

Questa è davvero un'idea brillante che mi arriva ancora una volta dalla mia collega Siria Magri. Il bello è che si prepara in 3 minuti, proprio a fine cena: un sorbetto espresso per stupire e deliziare il vostro o la vostra ospite. L'unica accortezza è mettere in freezer gli ingredienti almeno il giorno prima. Se non è stagione da frutti di bosco, usate pure quelli surgelati: sono ottimi e gustosi.

- 150 g di frutti di bosco (lamponi e mirtilli)
- 6 cubetti di ghiaccio
- 3 cucchiai abbondanti di zucchero
- 100 ml di latte freddo

La sera prima, mettere i frutti di bosco nel freezer. Una volta ghiacciati, frullarli nel mixer da cucina, per qualche minuto, insieme ai cubetti di ghiaccio e allo zucchero fino a ottenere un composto simile a una neve farinosa e rosa. A questo punto, aggiungere il latte, magari poco per volta per evitare di esagerare e ritrovarsi un risultato troppo liquido, continuare a frullare fino a ottenere un composto cremoso ma denso, un ottimo e freschissimo sorbetto. Si prepara al momento del dessert in pochi minuti.

CIOTOLINE BISCOTTO

Queste ciotoline, in cui servire la macedonia o il gelato, sono strepitose. Non c'è conclusione di cena più dolce e stuzzicante, soprattutto per un tête à tête. La cialda è talmente buona che si mangia volentieri anche da sola, come un biscottino. Se invece desiderate delle ciotoline, dovete agire molto rapidamente, una volta che le avrete tolte dal forno. Per questa ricetta devo ringraziare Maria e sua sorella.

- 40 g di burro
- 40 g di zucchero
- 1 albume
- 40 g di farina

Lavorare lo zucchero con il burro ammorbidito, unire l'albume montato a neve e poi la farina. Mettere il composto su una placca da forno foderata di carta da forno formando dei dischi di circa 12 cm di diametro, molto sottili. Farli cuocere in forno dai 5 ai 10 minuti a 180° fino a che non saranno leggermente dorati. Estrarli dal forno e appoggiarli ancora caldi su bicchierini capovolti in modo che prendano la forma di piccole ciotoline. Appena sono induriti, girarli e riempirli, a piacere, di gelato, frutta o crema pasticciera.

L'idea di Benedetta

Potete addirittura spolverizzare l'impasto, una volta steso, con mandorle tritate e avrete delle deliziose cialdine da servire con il caffè.

FRUTTA BRINATA

La frutta brinata è il piatto ideale per concludere una cenetta romantica. Si sbocconcella comodamente a tavola, sul divano o dove volete, è dolce, golosa, leggera e molto originale. Io la uso anche come centrata vola perché è bellissima da vedere. Perfetta anche per uno spuntino di mezzanotte!

- frutta
- albume
- zucchero semolato

Per questa ricetta si possono utilizzare fragole, ciliegie, uva, ribes, mirtilli, more o lamponi a seconda della stagione. I risultati migliori (secondo la mia esperienza) si ottengono con le ciliegie, l'uva e i mirtilli. Immergere la frutta, chicco per chicco, nell'albume leggermente battuto, ma non montato a neve. Si può utilizzare l'uva anche in piccoli grappoli. Passare poi la frutta nello zucchero e "impanarla" proprio come una bistecca alla milanese. A questo punto, adagiare la frutta ben distanziata su un vassoio foderato di carta da forno e mettere il tutto a raffreddare nel frigorifero, non nel freezer, per almeno 5-6 ore. Una volta cristallizzata, la frutta può essere disposta secondo il vostro gusto, per arricchire un cesto di frutta fresca, insieme a cioccolatini oppure intorno a una torta, insomma sbizzarritevi voi perché è davvero bella e buona.

FRAPPÉ DI CAFFÈ

Se volete essere originali anche al momento del caffè, questa è la vostra ricetta. Si tratta di una specie di caffè shakerato, però più buono e più goloso. Io lo servo soprattutto d'estate quando la tazza fumante può risultare davvero troppo calda. Non mi dimenticherò mai la prima volta che l'ho provato in trasmissione: avevo appena fatto cadere il mio frullatore e non mi ero accorta che si era prodotta una piccola crepa nel vaso così, quando ho azionato le lame, una pioggia di caffelatte ha inondato i muri, Marco il cameraman, la sua telecamera, il monitor... di sicuro una ricetta indimenticabile!

- 75 g di gelato al caffè oppure crema o nocciola
- 2 tazzine di caffè
- ½ cucchiaino di zucchero
- 50 ml di latte ben freddo
- alcuni cubetti di ghiaccio

Mettere nel frullatore il gelato e versarvi il caffè. Unire lo zucchero, il latte e dei cubetti di ghiaccio e frullare alla massima velocità per 2 minuti. Versare il frappé in due flûte e servire.

...PER UN DOLCE RISVEGLIO

Perché deve succedere solo nei film o nei nostri più rosei desideri? Ecco come prolungare la magia di una splendida serata, con pochissima fatica, ma... vietato in questo frangente pensare alle calorie!

CORNETTI AL CIOCCOLATO

Chi l'avrebbe mai detto che fare le brioches potesse essere così semplice? Il merito è di una telespettatrice di *Cotto e mangiato* che mi ha spedito questa super ricetta, e non esagero. Se proverete una sola volta a preparare questi cornetti, non li abbandonerete più... e poi volete mettere, svegliarvi con il profumo del croissant caldo che lievita nel forno?

- 1 disco di pasta sfoglia pronta
- Nutella
- zucchero a velo

Dividere il disco di pasta sfoglia in dodici spicchi. Lungo il lato largo di ogni spicchio disporre un cucchiaino di Nutella. Richiudere i triangoli partendo dal lato della Nutella facendo un piccolo rotolino e sigillando le punte. Adagiare i cornetti sulla placca del forno foderata di carta da forno e far cuocere a 180° per 10 minuti. A metà cottura, se la base tende a bruciare, capovolgere i cornetti. Servire tiepidi spolverizzati di zucchero a velo.

FRENCH TOAST

Ecco un'alternativa, ancora più veloce del pancake, per una colazione molto sostanziosa, golosa e dal sapore internazionale. Ci sono diverse varianti: c'è chi all'uovo aggiunge anche zucchero e cannella, chi invece preferisce la versione salata da accompagnarsi con bacon, prosciutto o formaggio. In alternativa allo sciroppo d'acero, si può usare miele, marmellata o Nutella.

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di latte
- 2 fette di pancarré
- 1 noce di burro
- sciroppo d'acero

Sbattere l'uovo con il latte, inzupparci per bene le fette di pancarré poi friggerle nel burro, in una padella antiaderente, su entrambi i lati, in modo che diventino un po' dorate. Servirle calde con abbondante sciroppo d'acero.

PANBRIOCHE CON CREMA E FRAGOLE

Se vi piace il french toast appena descritto, non potrete che amare questo piatto, un po' più elaborato e saporito, da guarnire con fragole e una deliziosa crema, per una colazione ricca e molto dolce.

- 4 fette di panbrioches (io uso quelle già confezionate)
 - 50 ml di latte
 - 50 ml di panna fresca
 - qualche goccia di aroma alla vaniglia o 1 bustina di vanillina
 - 2 uova
 - Fragole
 - Zucchero
 - Limone
 - burro per friggere
 - zucchero a velo per decorare
- Per la crema*
- 2 cucchiaini di yogurt greco
 - 2 cucchiaini di mascarpone
 - 1 cucchiaino di miele

Preparare una pastella miscelando, in un piatto fondo, latte, panna, uova e vaniglia. Tagliare le fragole, condirle con zucchero e poco limone, e lasciarle da parte. Preparare la crema mescolando yogurt, mascarpone e miele: dovrà risultare piuttosto densa. Inzuppare le fette di panbrioches nella pastella e friggerle in un padellino con una noce di burro fino a che non diventano dorate e croccanti. Servirle calde, in un piatto accanto alle fragole con il loro sughetto e ad una bella cucchiata di crema e spolverizzare di zucchero a velo.

BROWNIES AL CIOCCOLATO BIANCO

Sono anni che la mia amica Rosa mi decanta i suoi brownies al cioccolato bianco. Finalmente mi sono decisa a provarli, anche se di solito non amo molto il cioccolato bianco, e mi sono dovuta davvero ricredere. Con un bel caffè e una spremuta, sono decisamente il modo migliore per iniziare bene la giornata.

- 250 g di cioccolato bianco
- 50 g di burro
- 3 uova
- 250 g di zucchero
- 1 busta di vanillina
- 375 g di farina
- 150 g di cioccolato fondente
- 125 g di noci o nocciole

Fare sciogliere il burro a fuoco dolce, togliere dal fuoco, incorporare metà del cioccolato bianco spezzettato e mescolare fino a ottenere una crema. Montare le uova con lo zucchero e la vanillina e incorporarle alla crema di cioccolato. Unirvi la farina, il resto del cioccolato, sia bianco sia fondente, tritato grossolanamente, e la frutta secca tritata. Versare il composto in una forma rettangolare o quadrata rivestita di carta da forno e far cuocere a 180° per 30 minuti. Se la superficie tende a scurire troppo, coprire il dolce con un foglio di alluminio fino al termine della cottura.

SFOGLIETTE ALLA FRUTTA

Queste tortine sono talmente veloci da preparare che le cucinerete nell'attesa che il caffè esca dalla moka... o quasi. In ogni caso, preparatele espresse all'ultimo momento, godendo della fragranza e della bontà della frutta fresca e della sfoglia croccante appena sfornata.

- 1 confezione di pasta sfoglia pronta
- 1 pera grande e non troppo morbida
- Zucchero

Tagliare la sfoglia a quadrotti di circa 3-4 dita per lato (ma potete scegliere anche una forma rotonda o rettangolare). Porli su una teglia foderata di carta da forno. Tagliare la pera, con la sua buccia, a fettine abbastanza piccole e sottili, poi disporle in maniera gradevole sulle sfoglie lasciando libero il bordo esterno che dovrà gonfiare e incorniciare la frutta. Spolverare ogni sfoglia con un po' di zucchero e cuocere in forno a 200° per circa 10 minuti. Appena la pasta gonfia e imbiandisce, togliere le sfogliette altrimenti bruciano. Servirle tiepide spolverizzate di zucchero a velo.

L'idea di Benedetta

Se volete esagerare, accompagnate le sfogliette con una crema ottenuta mescolando yogurt greco con un cucchiaino di mascarpone e uno di miele.

PANCAKE ☺

I pancake a me piacciono in tutti i modi e si fanno in un lampo, mentre si sfoglia il giornale e si sorreggia una tazza di caffè lungo... che meraviglia! Chiudo gli occhi e già sento il gusto della vacanza. Per un risveglio dolcissimo e molto americano, potete servirli affogati nello sciroppo d'acero, che ormai si trova in tutti i supermercati, oppure spalmati con marmellata o miele. Certo, non vi consiglio una colazione del genere se, una volta alzati da tavola, dovete precipitarvi in ufficio.

- 200 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- Sale
- 1 cucchiaio abbondante di zucchero
- 2 uova
- 250 ml di latte
- burro per friggere
- sciroppo d'acero, marmellata o miele

In una ciotola, unire la farina con il lievito, il sale e lo zucchero; a parte sbattere i tuorli e unirli al latte, poi mescolare il tutto con la farina fino a ottenere una pastella morbida e uniforme. Montare a neve gli albumi e aggiungerli delicatamente alla pastella. Scaldare sul fuoco una piccola padella antiaderente unta di burro e versarvi un mestolo di pastella. Appena si sarà solidificata e gonfiata, girarla delicatamente e aspettare che scurisca leggermente anche sull'altro lato. Togliere dalla padella e proseguire la cottura fino a esaurimento della pastella. Servire i pancake caldi.

MUFFIN

Certo che gli americani se la sanno davvero godere la colazione! Per noi italiani, cresciuti a caffelatte e biscotti secchi, il breakfast è veramente un universo di ghiottonerie senza pari, del quale fanno parte i muffin, ottimi dolcetti morbidissimi, che si possono arricchire con frutta o cioccolato. I miei preferiti sono quelli ai mirtilli. Gli ingredienti che indico nella ricetta servono a preparare una dozzina di muffin.

- 1 uovo
- 125 g di zucchero
- 60 g di burro
- 250 ml di latte
- 250 g di farina
- Sale
- 3 cucchiaini di lievito per dolci
- 125 g di mirtilli o gocce di cioccolato o uvetta

Mescolare le uova con lo zucchero, aggiungere il burro fuso, il latte e la farina mescolata con sale e lievito. Prima di incorporare i mirtilli o l'uvetta (per il cioccolato non è necessario), infarinarli e unirli all'impasto mescolando delicatamente. Imburrare e infarinare circa 12 stampini da muffin e riempirli di impasto fino a $\frac{3}{4}$. Far cuocere in forno a 180° per 20 minuti fino a che non sono gonfi e dorati.

IL TOAST DI ALVARO

Questo toast ha una storia gloriosa e il gusto un po' folle delle estati passate a Ospedaletti, paesino di mare tra Sanremo e Bordighera, in Liguria. Si faceva l'alba quasi tutte le notti e l'ultima tappa, prima di andare a dormire, era al bar di Alvaro, appunto, che non chiudeva mai e produceva a ritmo impressionante per tutta la notte decine di toast per tutti i nottambuli della riviera. Questo, che all'epoca chiamavamo "il romano", era il toast più gettonato, talmente buono che difficilmente si riusciva a mangiarne uno solo.

- 1 fetta di pane da tramezzini, quelle lunghe e senza crosta
- 2 fette di roast beef
- 1 foglia di lattuga
- olio ex-travergine
- 2 cucchiaini di latte
- 2 fette di pomodoro
- sale e pepe

Tagliare la fetta di pane in 3 quadrati uguali. Sulla prima, che sarà la base del toast, sistemare una fetta di roast beef, un po' di sale, una foglia di insalata, un po' d'olio extravergine. Inzuppare la seconda fetta di pane con 2 cucchiaini di latte, uno per lato, non troppo: deve risultare solo leggermen-

te bagnata. Posizionare il pane sopra la lattuga, continuare con un'altra fetta di roastbeef, sale, pomodoro e altro olio. Chiudere il toast con l'ultima fetta di pane e metterlo a tostare su un foglio di carta da forno a 220° per circa 4 minuti, 2 minuti per lato, nel forno con funzione ventilata oppure grill (se ci sta, potete anche metterlo nel tostapane). Servire tagliato lungo la diagonale in 2 triangoli.

L'idea di Benedetta

Potete fare anche delle variazioni, per esempio aggiungere 2 fettine sottili di mozzarella oppure un velo di senape.

RINGRAZIAMENTI

Se dovessi ringraziare tutti gli amici e i telespettatori che mi hanno aiutata con idee e consigli, dovrei scrivere un altro libro. Tuttavia non posso non ricordare Rosa Prinzivalli, insostituibile consigliera di ricette e di vita, Francesca La Torre, truccatrice e consulente culinaria preziosissima e, sopra tutti, mia madre Laura, il mio giudice più severo ma anche il più fidato. Molto di ciò che sono riuscita a realizzare, non solo ai fornelli, lo devo a lei.

Grazie a mio marito Fabio, che pazientemente sopporta e subisce i miei esperimenti culinari, per non parlare dei set televisivi allestiti in cucina fin dalla prima mattina. Nonostante tutto, lui tifa sempre per me... e fa colazione al bar!

Grazie alle mie bimbe, Matilde ed Eleonora, che rallegrano ogni momento della mia vita e, con il loro entusiasmo e il loro appetito, sono continua fonte di ispirazione per le mie ricette. Grazie a Giorgio Mulè, che mi ha "regalato" *Cotto e mangiato* e un grazie al mio direttore, Mario Giordano, che per primo ha creduto in me e che oggi ancora mi consiglia e mi sostiene. Come non ringraziare Natasha Gerasiuk, che con pazienza e dolcezza ha rimediato al caos provocato da ognuna delle puntate di *Cotto e mangiato*.

Grazie a Marco Miana, le cui "ricette" si sono rivelate tutte vincenti. Ringrazio Loredana Pagliughi Susta di Passion and More che con un gusto squisito ha allestito le tavole fotografate in questo libro. Un ringraziamento di cuore al mio editore, Luigi Spagnol, tra l'altro grande intenditore di cucina, e a Lucilla Ubertalli, che mi hanno coinvolto in questa avventura, con entusiasmo e professionalità.

INDICE DELLE RICETTE

Antipasti & Piattini

Blinis con caviale 114

Brioche salate 53

Calzone al prosciutto e formaggio 6

Carciofi alla pizzaiola 8

Catalana di bollito di 'riciclo' 12

Ceviche di pesce 117

Ciambella centrotavola alle noci 68

Crocchette di baccalà 59

Crocchette di pesce spada 3

Crostini toscani di fegato 70

Fagottini al formaggio 116

Fave e cicoria... e pasta del 'riciclo' 10

Flan di carciofi 67

Focaccia ripiena 117

Frittata di porri e gamberi 64

Fritto di fiori di zucca ripieni 59

Frollini di parmigiano reggiano 56

Gatto di patate 7

Gazpacho 54

Giardiniera, La 12

Girelle di mousse di tonno 56

Gnocco fritto 62

Guacamole 58

Insalata di pollo di 'riciclo' 11

Insalata di polpo con le patate 62

Insalata russa 65

Involtini di melanzane 8

Melanzane dello sceicco 115

Mousse di tonno 55

Muffin al salmone 55

Panfocaccia al rosmarino 58

Panzerotti con mozzarella, pomodoro e basilico 61

Panzerotti messicani 61

Parmigiana di zucchine 9

Patate novelle ripiene di caviale e salmone affumicato 115

Pâté di fegato 69

Pesce finto 65

Pizza di Luca, La 7

Polpo affogato 63

Prugne con bacon e hummus 57

Quiche di cipolle 6

Riso venere al cocco e uvetta 115

Salmone affumicato con patate e panna acida 63

Salvia fritta 57

Sformato bicolore 66

Sformato di broccoli 66

Sformato di cardi e peperoni 68

Spaghettoni con purè di fave 11

Spiedini di mozzarella aromatizzati all'acciuga 54

Suppli 2

Torta di ricotta e pesto 5

Torta mediterranea 5

Torta rustica 5

Tortilla di patate 63

Uova ripiene 4

Verdure invernali gratinate 10

Verdure primaverili gratinate 10

Verdure ripiene 60

Vitello tonnato 3

Vitello tonnato (senza maionese) 4

Zucchine tonde ripiene 132

Zucchine tonde ripiene di riso e gorgonzola 60

Primi piatti

Anello di riso con gamberetti 83
Bucatini rustici 15
Conchiglioni al finto sugo d'arrosto 71
Crema di porri 21
Crostini alla crema di carciofi 22
Cuscus al pesto e melanzane 85
Cuscus di verdure con salsa agrodolce 84
Farfalle ai carciofi 18
Farfalle allo zafferano 14
Farfalle con peperoni e robiola 13
Fusilli con ricotta salata e pomodorini 73
Fusilli mimosa 18
Gnocchetti sardi alle olive 70
Gnocchi alla bava 19
Gnocchi con ricotta e pomodorini 20
Lasagne al 'pesto speciale' 15
Lasagne con burrata e asparagi 81
Linguine al nero di seppia 79
Linguine al pesto con fagiolini e patate 13
Linguine alla napoletana 71
Linguine con l'astice 118
Linguine terra e mare 76
Nasello in salsa di peperoni 87
Orata al forno con patate e pomodorini 86
Orata e spaghetti all'acqua pazza (due piatti con uno sforzo solo) 86
Orecchiette con i broccoli 16
Paella di terra e di mare 119
Pancotto 20
Pappa al pomodoro 21
Pasta alla marinara 72
Pasta alla norma 75
Pasta di Rosa 72
Penne al bacon e fagioli 16

Pennette alle triglie 78
Rabaton alessandrini 81
Rigatoni con crema di zucchine e gamberi 77
Rigatoni con le zucchine 14
Riso basmati alla marinara 83
Risotto agli scampi 118
Risotto dolce inverno 119
Spaghetti alla Procida 78
Spaghetti cacio e pepe 73
Spaghetti mantecati con la bottarga 77
Spaghetti tonno e limone 73
Spaghettoni di riso saltati con gamberi e verdure 84
Strascinati al pesto di pomodorini secchi 75
Stringozzi di Michelle Obama 74
Strudel di ragù 17
Tabulè siciliano 23
Tagliatelle ai funghi e uva 120
Tagliatelle alla Verdi 17
Tagliolini con scampi e asparagi 76
Tortino di riso con fonduta 82
Vellutata di piselli con torta di Recco 22
Zuppa di ceci alessandrina 80
Zuppa di fagioli veloce con funghi 80
Zuppetta di fagioli con gamberoni 121

Secondi

Arrostini del Ringraziamento o arrostitini di tacchino all'americana 31
Bocconcini alla Coca-Cola 31
Calamari e gamberi croccanti 88
Caramella di pesce 122
Carpaccio scottato con grana e carciofi 29
Costolette di agnello impanate con carciofi 92
Fettine di pollo croccanti di patatine 24

Filetti di pesce al vapore in salsa verde 30
Filetti di triglia al limone 89
Gamberi gratinati 121
Gamberoni saporiti con purè speciale 87
Hamburger e patatine 28
Insalata di tonno, sesamo e germogli di soia 123
Involcini di pesce spada 90
Involcini di vitello con alloro e cipolla 91
Merluzzo con cipolline 26
Pesce spada in rosso 89
Petto d'anatra caramellato all'arancia 123
Pollo al sale 28
Pollo fritto 27
Pollo in crosta di patate 24
Polpette con sugo e riso 25
Roast beef di filetto 122
Salsicce con rape e fagioli 25
Saltimbocca mignon 91
Scaloppine di pollo al latte con piselli 26
Spezzatino di pesce spada al profumo d'alloro e olive taggiasche 90
Supreme di pollo con uvetta e Marsala 27
Tonno in crosta di frutta secca 88
Trota salmonata impanata 30

In forno e al barbecue

Abbacchio con patate e carciofi alla romana 93
Bocconcini di maiale alla senape con palline e crauti 99
Braciole al miele piccante 94
Coda alla vaccinara 97
Coniglio alle erbe di Ivona 98
Faraona al pâté di fegato d'oca 96
Faraona ripiena all'americana 97
Foglie d'oro, Le 98

Lonza ripiena alla frutta secca 95
Lonza ripiena di cipollotti caramellati 95
Maiale in agrodolce 101
Pollo agli agrumi con riso basmati 101
Pollo al curry con riso basmati 100
Ribs 93
Riso alla cantonese 102
Stinco di maiale in salsa di mele 99

Insalate

Insalata di alici marinate e arance 32
Insalata croccante 32
Insalata di zucchine 33
Insalata di spinaci novelli 34
Insalata di pesce spada affumicato e mozzarella di bufala 34
Insalata in camicia 34
Insalata di Rosa 35
Insalata esotica 35
Insalata noci e formaggio 36
Insalata niçoise 36

Dolci

Apple pie 39
Bavarese allo yogurt con salsa ai frutti di bosco 111
Biscotti di Natale alla cannella 51
Brioche 52
Bunet 110
Cassata al forno palermitana 44
Cestino di crema pasticciera e fragoline di bosco 109
Cheesecake 103
Chiacchiere di Carnevale 107
Ciambella morbidissima 44

Ciotoline biscotto 126
Cookies 50
Crema al limone 112
Crostata al cioccolato 43
Crostata alla ricotta 43
Crostata morbida di marmellata 42
Crumble di pere, ovvero, come riciclo il panettone 48
Dolcetti del'riciclo'del cioccolato 47
Fantasmini 51
Frappé di caffè 127
Frittelle di mele 108
Frutta brinata 126
Gelato alla crema con salsa tiepida di lampone 113
Ghiaccioli di yogurt e fragola 52
Mia ricetta della torta di mele, La 38
Meringata al cucchiaino 113
Mousse al cioccolato 107
Mousse di fragola 111
Pere caramellate 108
Plum cake al limone 47
Rose del deserto 47
Sacher torte 102
Salame di cioccolato 49
Semifreddo di cachi 112
Sorbetto di Siria 125
Strudel di mele 40
TarteTatin 39
Tartufi al caffè e arance amare 125
Tiramisù 49
Torta al cioccolato e riso soffiato 41
Torta al cocco 104
Torta all'arancia 46
Torta alle mele di nonna Vera 37
Torta alle nocciole 40
Torta alle noci di Rosa 46
Torta alle pere Dedè 106
Torta allo yogurt 45
Torta cioccolatino 106
Torta d'ananas al caramello 105
Torta di carote 45
Torta di mele 37
Torta di mele alla vaniglia 38
Torta di mele della nonna 37
Torta di pane 48
Torta farcita alla Nutella 41
Torta mimosa 104
Torta morbida di marmellata 42
Torta-mousse al cioccolato 107
Tortini al cocco 50
Tortini col cuore morbido di cioccolato 124

...per un dolce risveglio
Brownies al cioccolato bianco 128
Cornetti al cioccolato 127
French toast 128
Muffin 130
Panbrioches con crema e fragole 128
Pancake 129
Sfogliette alla frutta 129
Toast di Alvaro, Il 130