

A stylized, dark brown illustration of a plant with several leaves and small, round berries or buds, positioned on the left side of the image.

IN 20 MINUTI O
MENO

RICETTE SPEED PER GENTE
MOLTO OCCUPATA

ANTIPASTI E SFIZIOSITA'

IN 20 MINUTI





Indice ricette

1. copertina
2. Copertina
3. Indice ricette
4. [Danita](#) involtini di bresaola croccanti
5. [scamorza bianca](#) ravioli di pane con ripieno
6. [Sonia](#) un insolito panino
8. [cincy](#) polpettine sfiziose agli spinaci
9. [valentina](#) involtini di radicchio
10. [Elisabetta](#) girelle alle erbe di campo e ricotta
11. [pecorella di marzapane](#) frittatina con gambi di carciofi
12. [vickvart](#) alici in tortiera
13. [sdauramoderna](#) rotolini di bresaola con filadelfia
14. [Luisa](#) bruschettina di tonno
15. [Rossella](#) carciofi gratinati
15. [Martarella](#) carote chips
16. [Daniela](#) crostini di polenta
17. [sissy](#) antipasto di bresaola
18. [Elena](#) la bortellina
19. [Savuri](#) rosti
19. [Francesca lorenzoni](#) salatini alla mandorla
20. [mousse](#) fagottini di primavera
21. [michela](#) paté di fegato
22. [cuocOlga](#) cipolline saporite
23. [Serena](#) asparagi croccanti con salsa all'uovo
24. [Martiska](#) polpette di zucchine
25. [Fabiola](#) la bruschetta
26. [singerfood](#) i sushi rolls del salumiere
27. [Fujiko](#) girelle di zucchine
28. [Fujiko](#) millefoglie di melanzane e avocado
29. [Fujiko](#) cappelli saporiti ripieni
30. [Donatella](#) asparagi bianchi con salsa
31. [Ferdinando](#) salsa guacamole
32. [sily's kitchen](#) crema spalmabile al prosciutto
32. [Supermamma](#) tramezzini farciti
33. [Sarah](#) Bruschette con il parmigiano
33. [cooking therapy](#) mozzarella in carrozza
34. [meg](#) ricotta frita alla rucola
35. [mammadifretta](#) prosciutto e melone
36. [jeggv](#) crostoni multi gusto
37. [Cinzia](#) madlenes pecorino e basilico
38. [Giorgia](#) polpette al tonno

Involtini di bresaola, croccanti

INGREDIENTI

- ❖ Bresaola
- ❖ carciofi teneri
- ❖ fave fresche
- ❖ philadelphia o altro formaggio spalmabile
- ❖ semi di sesamo

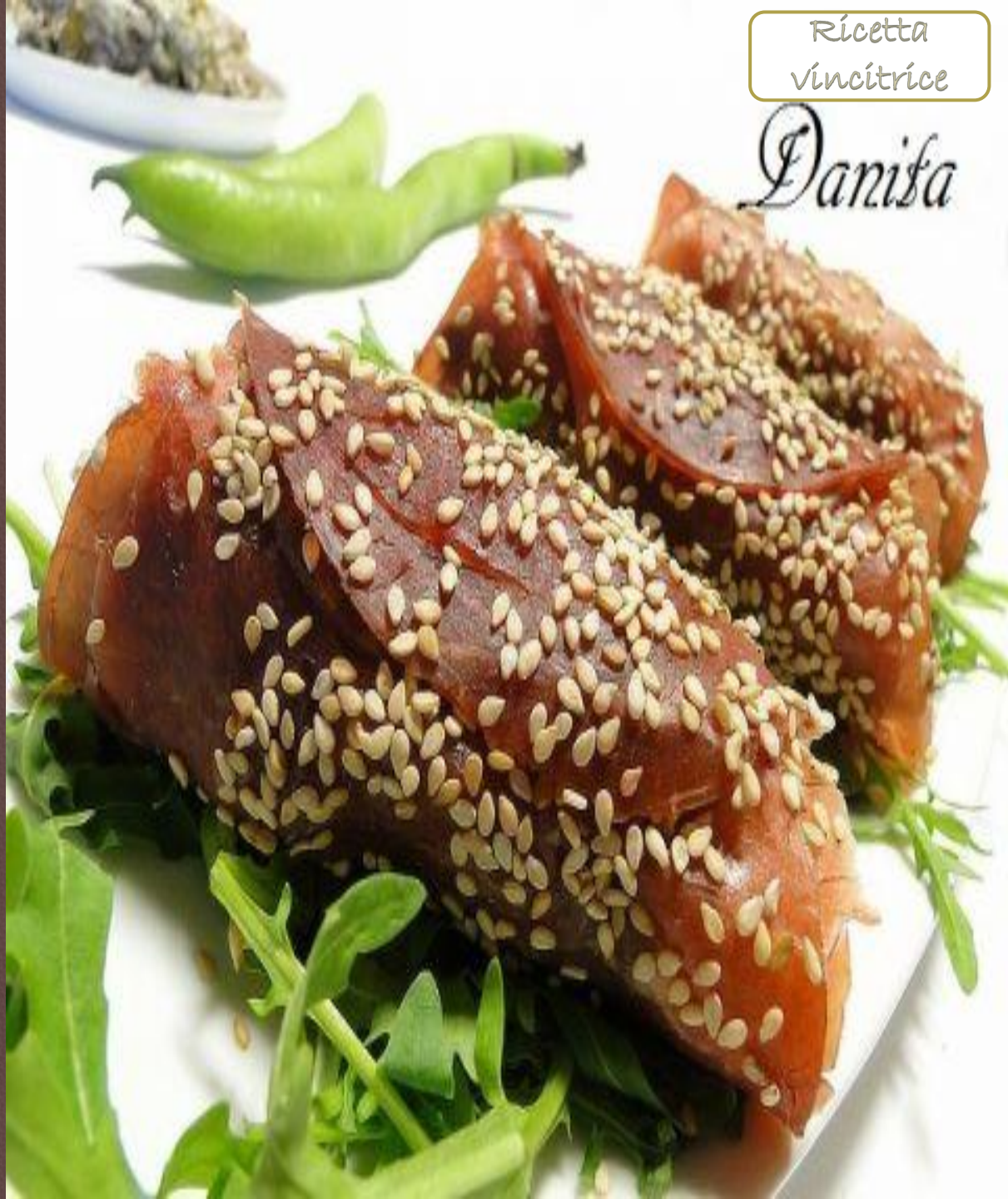
PREPARAZIONE:

Questo piatto si prepara tutto a crudo, quindi, pulire i carciofi e pestarli in un mortaio aggiungendo un po' di sale e un goccio di olio. Aggiungere le fave e continuare a pestare grossolanamente.

Unire la philadelphia, mettere al centro della bresaola e avvolgere. Passare nei semi di sesamo e servire.

Ricetta
vincitrice

Danisa



RAVIOLI DI PANE CON BRUSCANDOLI E FORMAGGI

INGREDIENTI:

- ❖ pasta di pane (in alternativa della pasta brisée)
- ❖ 100 gr di bruscandoli
- ❖ 50 gr di mozzarella a dadini
- ❖ 50 gr di robiola
- ❖ 1 scalogno piccolo
- ❖ Sale – olio evo

PREPARAZIONE

Saltate per 3/4 minuti in un padellino lo scalogno con i bruscandoli, un pizzico di sale ed amalgamate la robiola lasciando raffreddare.

Con un coppa pasta o una formina da biscotti tagliate 20 dischetti di pasta: sui primi 10 mettete un cucchiaino di composto, uno o due dadini di mozzarella e coprite pizzicando leggermente i bordi con i restanti dischetti.

Passate in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti e comunque fino a quando i ravioli avranno raggiunto un colore ambrato.

Scamorze ai Fornelli



L'INSOLITO PANINO

INGREDIENTI

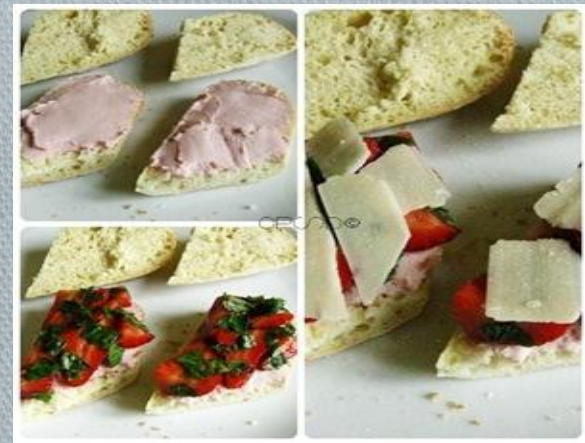
- ❖ 2 sfilatini
- ❖ 170 gr di crema di prosciutto cotto e ricotta
- ❖ fragole
- ❖ foglie di menta fresca
- ❖ foglie di basilico fresco
- ❖ parmigiano reggiano a scaglie
- ❖ Olio Evo
- ❖ Aceto Balsamico

PREPARAZIONE

Tagliare a metà uno sfilatino alla volta in modo da ricavarne 4 pezzi e aprirli a metà (se passati qualche secondo al grill il risultato finale sarà migliore).

Lavare, asciugare ed eliminare la parte verde delle fragole, tagliarle in 4 pezzi.

Lavare e asciugare le foglie di menta e basilico (io ho utilizzato lo e mi sono anche divertita ^_*) spezzarne solo alcune grossolanamente con le dita e altre tenerle da parte intere, aggiungere qualche goccia di aceto balsamico e mescolare delicatamente.



Spalmare la crema di prosciutto cotto e ricotta sulle quattro basi di pane, aggiungere le fragole e le erbe all'aceto balsamico e sovrapporre abbondanti petali di parmigiano reggiano.



Aggiungere le foglie intere di basilico e menta e irrorare con un filo di olio I e 4 parti superiori di pane e sovrapporre per ricomporre i panini. Avvolgere i panini ottenuti nei tovagliolini e gustare subito.

L'INSOLITO PANINO



Polpettine di pane agli spinaci filanti

INGREDIENTI

- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ Pangrattato (una tazza da cappuccino circa)
- ❖ Prezzemolo q.b (quello essiccato)
- ❖ 1 fetta di fontina
- ❖ 3 cubetti di spinaci surgelati
- ❖ Latte q.b
- ❖ Sale e pepe q.b

PREPARAZIONE

Innanzitutto mettere a bollire dell'acqua, e giunta a bollore salare e cuocere i cubetti di spinaci (che solitamente ci mettono 8/9 minuti, stando alla confezione). Nel frattempo mischiamo il pangrattato col latte, fino ad ottenere una pappetta, aggiungiamo un pochino di prezzemolo, sale e pepe a piacere, lo spicchio d'aglio che va sminuzzato finemente e la fetta di fontina, opportunamente ridotta a pezzetti piccolini. Ormai gli spinaci dovrebbero essere cotti, per cui li scoliamo, li strizziamo e li tagliuzziamo un po', per amalgamarli al composto. Infine formiamo delle polpette (le mie, lo so avrebbero bisogno dell'estetista!!) e friggiamo per qualche minuto in abbondante olio caldo.



radicchio al forno con formaggio e speck

Accendo il forno a 180 gradi e intanto taglio il radicchio in quarti dopo averlo lavato in acqua corrente, lo griglio scottandolo su una bistecchiera calda per qualche minuto in modo da ammorbidirlo.

Regolo di sale, quindi prendo una listella di Asiago e la metto sopra a ogni pezzo di radicchio, avvolgo tutto in una fettina di speck e metto in forno una decina di minuti in modo che il formaggio si sciolga e lo speck lasci al tutto il suo aroma.
Servire caldo."



Girelle con erbe di campo e ricotta

INGREDIENTI:

- ❖ 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare
- ❖ gr 125 di ricotta
- ❖ 150 gr di erbe di campo (tarassaco)
- ❖ 4-5 filetti di acciughe sott'olio
- ❖ cipolla per soffritto
- ❖ sale

PREPARAZIONE

Laviamo e tritiamo grossolanamente le erbe e le saltiamo in padella con la cipolla e un filo d'olio finché si appassiscono. Dopo di che le versiamo in una ciotola e le amalgamiamo alla ricotta e ai filetti di acciuga creando una specie di crema. Stendiamo la pasta sfoglia e stendiamo in modo uniforme il composto precedentemente preparato, avendo cura di lasciare una parte libera per poterla chiudere. Arrotoliamo la pasta sfoglia, sigilliamo e poi tagliamo a fettine di 2 cm circa. Inforniamo in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti circa. Sforbiamo e serviamo.



Cuor di frittata

INGREDIENTI:

- ❖ 2 UOVA INTERE
- ❖ 8 GAMBI DI CARCIOFO
- ❖ 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO TRITATO
- ❖ 1 PIZZICO DI CURRY
- ❖ 1 PIZZICO DI PAPRICA DOLCE
- ❖ 1 CUCCHIAIO DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- ❖ PEPE E SALE Q.B.
- ❖ OLIO EVO, PER FRIGGERE

PREPARAZIONE:

Tagliate i gambi ai carciofi e mondateli in modo da recuperarne solo il “cuore” tenero. Tagliateli a tocchetti e fateli bollire in poca acqua salata per 10 minuti.

In una terrina sbattete le uova con una frusta manuale e, quando saranno ben spumose, conditele con gli aromi che più gradite. Io ho condito le mie uova con paprica dolce, curry, prezzemolo, un pizzico di sale, pepe rosa e del parmigiano grattugiato. Versate nella ciotola con le uova battute i gambi di carciofo e amalgamate.

In una padella antiaderente fate scaldare dell'olio, meglio se evo, e iniziate a friggere le vostre frittatine che potranno, naturalmente, essere anche un'unica frittata da tagliare poi a spicchi. Scolate le frittatine su carta assorbente e servite calde.



Alici in tortiera

INGREDIENTI:

- ❖ 300 grammi circa alici
- ❖ q.b. mollica di pane
- ❖ q.b. pane grattugiato
- ❖ q.b. peperoncino
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ q.b. prezzemolo

PREPARAZIONE:

Spinare le alici e aprirle..

sistamarle in una tortiera con un filo di olio e acqua, cospargere con mollica di pane, peperoncino, sale prezzemolo e peperoncino, aggiungere uno spicchio di aglio, infine pane grattugiato.

Infornare a 180 gradi per circa 15-20 minuti..



Arte in cucina

Rotolini di bresaola e Philadelphia

INGREDIENTI:

- ❖ Bresaola
- ❖ Philadelphia
- ❖ sale
- ❖ olio d'oliva

PREPARAZIONE:

Stendere su ogni fetta di bresaola un po' di formaggio Philadelphia aiutandovi con un coltello.

Se vi piace potete condire il formaggio con un filo d'olio e un po' di sale o pepe o altra spezia a piacere.

Arrotolare le fette di bresaola a formare degli involtini.

Se li servite come antipasto potete tagliare i rotolini in due e infilarli con degli stecchini così che le persone di possano servire senza toccarli con le mani e senza l'aiuto delle posate.

Se invece li servite come secondo piatto, disponete i rotolini a raggiera e bagnate la bresaola con un filo d'olio d'oliva.



la bruschettina di tonno.

INGREDIENTI:

- ❖ Crostino di pane
- ❖ tonno sott'olio
- ❖ cipolla cruda
- ❖ scorza d'arancia grattata

PREPARAZIONE:

tostare una fetta di pane e disporla in un piatto e condire con un paio di pezzi di tonno sott' olio a pezzettoni.

Decorare con fili di cipolla cruda, e grattugiarvi sopra un po' di scorza d'agrumi a scelta fra limone ed arancia. Ho completato con qualche pezzetto di pomodoro secco ed olive taggiasche sott'olio



CAROTE CHIP



INGREDIENTI:

Carote
Farina
Olio extravergine d'oliva
Sale

PREPARAZIONE:

Prendere le carote, e dopo averle lavate e pelate, tagliarle a rondelle molto sottili. Infarinarle poi con un po' di farina, e metterle su una padella capiente, con un po' di olio extravergine d'oliva. Farle friggere da entrambe le parti, finché non saranno belle dorate! Metterle su una ciotola con della Scottex per assorbire un po' d'olio, ed aggiungerci sale a piacere!

Carciofi gratinati



INGREDIENTI:

4 carciofi
una mozzarella piccola
una manciata di pangrattato
una manciata di parmigiano o pecorino
prezzemolo, sale e pepe
olio

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi e tagliarli a fettine farli scottare cinque minuti in acqua calda salata, nel frattempo preparare un composto con il pangrattato, il prezzemolo tagliato finemente, il parmigiano o pecorino, sale e pepe. Scolare i carciofi e adagiarli in una pirofila unta d'olio mettendoli ben sovrapposti uno sull'altro, poi mettere dei pezzetti di mozzarella
Infornare a 180° per 10 minuti!!!

CROSTINI DI POLENTA RICETTA

scaldare il forno a 220gradi.

Affettare una confezione di polenta precotta in fette non troppo spesse e poi ancora a metà per ottenere dei quadretti.

Metterla sulla griglia del forno e nel frattempo preparare la farcitura io ho utilizzato fettine di salame e gorgonzola,

lardo e miele-aceto (un prodotto comprato a Modena, ma va bene anche miele mischiato ad aceto balsamico o solo uno dei due),

crema di porcini e lardo..(buona anche con pancetta, scamorza e speck, funghi trifolati, crudo e grana o tutto quello che la fantasia ed il frigo vi suggeriscono)..

dopo 15/20 minuti togliere le fette di polenta,

farcirle come volete e mangiare subito calde...



Antipasto di Bresaola

INGREDIENTI:

- ❖ Bresaola
- ❖ rucola
- ❖ parmigiano reggiano
- ❖ succo di limone
- ❖ Aceto balsamico o glassa

PREPARAZIONE:

Disporre la bresaola su un
piatto da portata
Posizionare la rucola Mettere
le scaglie di parmigiano
Versare l'aceto balsamico e il
limone



<http://bonappetit-sissi.blogspot.co>

La bortelina

INGREDIENTI:

- ❖ 1 uovo
- ❖ 3 cucchiaini colmi di farina bianca
- ❖ 3 pizzichi di sale
- ❖ 1 bicchiere colmo di acqua frizzante
- ❖ 1 cipollotto affettato
- ❖ olio evo

PREPARAZIONE:

Sgusciare l'uovo in una terrina, unire la farina, il sale e l'acqua a poco a poco cercando di non formare grumi, muovere lentamente con una forchetta in modo da eliminare il meno gas possibile.

La pastella deve essere molto liquida.

Scaldare per bene l'olio e poi aggiungere a cucchiainate la pastella in modo da formare una frittella piuttosto sottile, lasciare cuocere per circa 4 minuti.

Quando risulta ben cotta, rigirla e continuare la cottura ancora qualche minuto.

Deve risultare sottile, ben cotta, quasi secca, ma soprattutto non si deve ammosciare!

Passarla sulla carta assorbente e servire ben calda con salumi!



Zibaldone culinario



SALATINI ALLE MANDORLE

1 sfoglia gluten free

mandorle

1 uovo

sale di Cipro

Stendere la sfoglia in una teglia ricoperta con carta da forno. Ritagliarla a quadratini ed aggiungere in ognuno una mandorla. Spennellarli tutti con l'uovo leggermente sbattuto e poi spolverizzare con il sale (in alternativa alle scaglette di sale di Cipro va bene anche un sale non troppo grosso oppure il sale fino). Cuocere in forno già caldo a 200° per 10 minuti (finché i quadratini non sono ben dorati).



Rösti

3 patate crude

1 noce burro alla salvia oppure olio evo

insaporitore per patate

Sbucciare le patate e grattugiarle con la mandolina dai buchi larghi. Sciogliere in padella il burro alla salvia Cascina San Cassiano (o mettere un filo d'olio). Buttare le patate in pentola e allargarle velocemente con la paletta per compattarle. Lasciar cuocere per qualche minuto, spolverare con l'insaporitore e girare il rösti. Cuocere anche dall'altro lato e gustare caldo con carne o anche da solo.

Vi dò una piccola dritta: provate ad accompagnarlo ad un tomino di quelli che si fanno alla griglia e poi, quando li apri, filano.. è qualcosa di eccezionale!

Fagottini di primavera

INGREDIENTI:

- ❖ 8 fette di caciocavallo (o provola),
- ❖ 3-4 fettine di prosciutto cotto,
- ❖ 2-3 patate a pasta bianca di media grandezza,
- ❖ 2 cucchiaini di latte,
- ❖ sale
- ❖ una noce di burro.

PREPARAZIONE:

mettere dell'acqua bollente in un pentolino con le patate tagliate a fettine sottili, nel frattempo che cuociono, circa 13 minuti, in una ciotola, sbriciolare il prosciutto cotto, aggiungete una noce di burro e un pizzico di sale. Appena le patate sono cotte scolarle, e aggiungerle al prosciutto cotto, aggiungere un paio di cucchiaini di latte, sale e mescolare per ottenere un purè. Prendere le fettine di caciocavallo (o provola) scaldarle un attimo in una padella antiaderente, e toglierle, mettere al centro un cucchiaino di composto e con le punta delle dita chiudere a mo' di fagottino.

La ricetta è pronta. Servire subito.

Ovviamente per cuocere le patate io ho usato la normale pentola, ma usando la pentola a pressione, pelate e tagliate a tocchettini con pochissima acqua le patate cuociono in 3 minuti circa. Quindi il tempo di preparazione di questa ricetta varia dai 10 ai 15 minuti



Paté di fegato

INGREDIENTI:

- ❖ 500 gr di Fegatini di Pollo
- ❖ 1 Cipolla tritata
- ❖ 2 Uova sode
- ❖ 4 Cucchiaini d'Olio extra vergine
- ❖ Sale e Pepe nero abbondante macinato fresco

PREPARAZIONE:

Soffriggere piano la cipolla con l'olio. Aggiungere i fegati, precedentemente scottati alla piastra, salare e pepare. Cuocere per una decina di minuti, a fiamma moderata, mescolando bene. Passare il tutto al mixer, assieme alle due uova sode sgusciate, fino ad ottenere un paté. Servire a temperatura ambiente, come antipasto o aperitivo, su crostini di pane o con pezzi di matzà shemura per Pesach.



Cipolline saporite

INGREDIENTI:

- ❖ 250 di cipolline in vaschetta già pelate
- ❖ un filo d'olio
- ❖ 1/2 dado vegetale
- ❖ 3 cucchiaini di salsa di pomodoro

Preparazione:

Prendete la pentola a pressione e aggiungetele acqua prima che tocchi il livello del cestello; mettere al suo interno le cipolline.

Accendete il fuoco a fiamma alta, chiudete bene e subito la pentola a pressione; dal momento del sibilo contate 6 minuti e poi spegnete. Fate uscire tutta l'aria e solo dopo aprite il coperchio.

In una pentola mettete l'olio, la salsa di pomodoro, un goccino d'acqua calda e il dado e accendete il fuoco. Aggiungete le cipolline e girate per bene, cuocete per altri 5 minuti, il tempo che si insaporiscano. Serviteli subito, ancora caldi.



ASPARAGI CROCCANTI CON SALSINA ALL'UOVO

INGREDIENTI:

- ❖ 12 asparagi bianchi
- ❖ 12 fette di speck tagliato sottile
- ❖ 4 uova
- ❖ 1 albume
- ❖ pane grattugiato
- ❖ parmigiano grattugiato
- ❖ Latte
- ❖ sale e pepe

PREPARAZIONE:

In un tegame facciamo bollire le uova per 9 minuti, intanto puliamo gli asparagi e cuciniamoli a vapore per una decina di minuti scarsi. Speliamo le uova sode e mettiamole in un mixer con un paio di cucchiaini di latte, un filo d'olio, sale e pepe, frulliamo bene aggiungendo ancora del latte se necessario, il risultato dovrà essere una bella crema abbastanza densa. Prendiamo quindi gli asparagi e avvolgiamoli nello speck, passiamoli nell'albume leggermente sbattuto e poi in un mix di pane e parmigiano grattugiato. Facciamoli saltare quindi in una pentola con un filo d'olio per far in modo che diventino croccanti, basta davvero poco in quanto gli asparagi sono già cotti. Pronti quindi gustarli assieme alla salsina!

edipanna.blogspot.com



Polpette di zucchine

INGREDIENTI:

- ❖ 1 zuccina
- ❖ pan grattato
- ❖ 1 uovo
- ❖ erbe aromatiche
- ❖ un filo d'olio

PREPARAZIONE:

Sminuzzate finemente le zucchine

Unite tutti gli ingredienti e impastate per bene

Prendetene una piccola quantità e fatela rotolare tra i 2 palmi delle mani, formando così delle polpette

Passatele nel pan grattato

Disponetele in una teglia (dopo averla foderata con della carta forno), passateci sopra un filo d'olio e informate a 180 ° per 20 minuti (o finché saranno ben dorate da entrambi i lati).



La bruschettona.....

INGREDIENTI:

- ❖ 2 fette di pane per bruschetta
- ❖ 4 pomodori
- ❖ 5 cucchiaini di condimento al pistacchio
- ❖ 5 cucchiaini di pestato di peperoni
- ❖ 3 fette di sottilette Emmental
- ❖ Scaglie di Kinara
- ❖ Olio d'oliva
- ❖ Sale
- ❖ Peperoncino
- ❖ Erba cipollina

PREPARAZIONE:

Come prima cosa abbrustolite sulla piastra il pane per le bruschette in entrambi i lati. Tagliare il pomodoro a fette condirlo con il sale e peperoncino, disporlo su metà fetta della bruschetta aggiungendo una spolverata di erba cipollina, la sottiletta a pezzettini, ed un filo di olio d'oliva, nell'altra metà spalmare il pestato di peperoni e le scaglie di Kinara. Procedere allo stesso modo con l'altra bruschetta, ovviamente invece del pestato di peperoni mettere il condimento al pistacchio. Passare le bruschette 30 secondi al microonde. Servire.



I SUSHI ROLLS DEL SALUMIERE

INGREDIENTI:

- ❖ 4 fette di mortadella spesse 1,5 mm
180 gr. di crescenza
- ❖ Semi di finocchietto
- ❖ Pepe nero macinato
- ❖ Sale nero di Cipro
- ❖ Semi di zucca sgusciati
- ❖ 5 quadrati di pane bianco da tramezzini
- ❖ 1 avocado

PREPARAZIONE:

Mettete la crescenza in una ciotola e lavoratela con la frusta fino a renderla soffice, dividete il composto in due ciotoline e unite mescolando ad uno i semi di finocchietto e all'altro il pepe nero.

Tagliate le fette di mortadella in strisce larghe 3 cm e arrotolatele cercando di creare cilindri con diametro di circa 2cm. Riempite i cilindri ottenuti con i due composti, aiutandovi con una sac a poche. Disponeteli su un piatto e spolverizzateli con il sale nero. Infine lasciate cadere sul piatto i semi di zucca.

Per accompagnare dignitosamente i sushi rolls abbrustolite su una padella antiaderente le fette di pane bianco da tramezzini, tagliate in triangoli e disponetele accanto ai salumi, come nei classici taglieri. L'aggiunta dell'avocado tagliato a fette è stata utile per riportare ad un "sapore neutro" le papille gustative tra l'assaggio della crescenza al pepe nero e quella al finocchietto.



GIRELLE DI ZUCCHINE all'aceto balsamico

Ingredienti:

- ❖ una zucchina
- ❖ formaggio spalmabile (tipo robiola o Philadelphia)
- ❖ olive nere
- ❖ glassa di aceto balsamico

PREPARAZIONE:

Affettiamo sottilmente le zucchine con una mandolina. Grigliamole per qualche minuto e facciamole raffreddare.

Intanto frulliamo il formaggio con le olive e lo spalmiamo sulle zucchine. Arrotoliamo bene e fermiamo con uno stecchino. Decoriamo con gocce di glassa di aceto balsamico



MILLEFOGLIE DI MELANZANE E AVOCADO

INGREDIENTI:

- ❖ una melanzana non troppo grossa
- ❖ mezzo avocado maturo
- ❖ olio, aceto, sale
- ❖ origano, rucola

PREPARAZIONE:

Affettiamo le melanzane e grigliamole. Sistemiamole in un piatto e condiamole con sale, origano, rucola tritata, aceto e olio. Facciamo insaporire per almeno mezz'ora, quindi sistemiamo le fette in un piattino alternando una fetta di melanzana a una di avocado. Infilziamo la torretta con uno spiedino.



CAPPELLI SAPORITI RIPIENI

INGREDIENTI:

- ❖ 8 funghi champignon
- ❖ una zuccina piccola e tenera
- ❖ aglio, olio, origano

PREPARAZIONE:

Puliamo bene i funghi, asportiamone il gambo e mettiamoli da parte. Grigliamo i cappelli per 15 minuti circa e mettiamo a raffreddare. Intanto in una padella mettiamo poco olio e facciamo soffriggere l'aglio, uniamo i gambi dei funghi tagliuzzati e la zuccina a cubettini, aggiustiamo di sale, uniamo l'origano e il pepe nero. Facciamo cuocere a fuoco vivace e portiamo a cottura. Riempiamo i cappelli con le zucchini e i funghi trifolati e serviamo tiepidi.



Asparagi bianchi con salsa al prezzemolo

INGREDIENTI:

- ❖ 10 asparagi bianchi
- ❖ 2 uova
- ❖ 100 g di formaggio fresco spalmabile
- ❖ 2 cucchiaini di panna fresca
- ❖ 2 rametti di prezzemolo tritato
- ❖ 1 cucchiaio di aceto di mele
- ❖ 1 cucchiaino di senape in polvere
- ❖ erba cipollina tritata

PREPARAZIONE:

Rassodare le uova, farle raffreddare sotto l'acqua fredda e sgusciarle. Lessare gli asparagi in abbondante acqua salata per 12-14 minuti. Nel frattempo in un mixer frullare le uova sode, il formaggio, la panna, il prezzemolo tritato, l'erba cipollina, la senape, l'aceto e il sale. In un piatto sistemare gli asparagi e coprire con la salsa ottenuta.





Salsa di guacamole

INGREDIENTI:

3 avocado ben maturi
1 Lima
1 pomodoro mediano
1/2 cipolla
Tabasco
Sale

PREPARAZIONE:

Svuotare gli avocado, privarli dell'osso pero non buttarlo, schiacciare la polpa con una forchetta e irrorarla con il succo della Lima.

Triturate la cipolla e il pomodoro, mischiare il tutto e aggiustare il sapore con il sale e con un paio di gocce di tabasco.

Lavare le ossa e appoggiarli sulla salsa, questo eviterà che si ossidi e si faccia nera.

Adesso solo vi servono dei nachos e una bella birra fredda e l'aperitivo è pronto.

Il tempo totale per preparare questa meravigliosa salsa, è di meno di 10 minuti.



Crema spalmabile al prosciutto

INGREDIENTI:

Prosciutto di Praga 150 g
Formaggio fresco spalmabile 80 g (un panetto di Philadelphia classico sarà perfetto)

PREPARAZIONE:

Frullate insieme il prosciutto, precedentemente tagliato fine, e il formaggio fresco fino ad ottenere una crema morbida e omogenea.

Spalmate su tartine, pane tostato, cracker e gustatela!

E' ideale anche come base per tartine farcite al posto di maionese o di altre salse.



Tramezzini

INGREDIENTI:

pane bianco da tramezzino,
 Pomodorini
 tonno
 maionese da spalmare
 foglie d'insalata
 uovo sodo
 sale, pepe e olio.

PREPARAZIONE:

assemblare tutto e mangiare
 tempo di preparazione: 5 minuti
 con uno stuzzicadenti come finger
 food, magari anche con un topper
 che indica cosa c'è dentro.



Bruschette con il parmigiano

INGREDIENTI:

1 baguette
 200 gr di parmigiano grattugiato
 2 cucchiaini di vino bianco secco
 2 cucchiaini di panna
 1 cucchiaino di mou tarde de Dijon
 1 uovo
 burro

PREPARAZIONE:

Tagliate la baguette a metà nel senso della
 lunghezza, poi a pezzi e imburратene la
 mollica. Accendete il forno a 180° e foderate
 un testo con carta da forno. In una terrina
 mescolate il parmigiano, il vino, la senape,
 la panna e infine aggiungete l'uovo:
 otterrete una crema, stendetela sulle fette
 di pane e infornate per 10 minuti.

Mozzarella in Carrozza Salva tempo.

INGREDIENTI:

- 8 fette di Pan Carrè
- 2-3 Mozzarelle (dipende dalla grandezza)
- 3 Uova
- Olio di arachide
- Farina, sale & pepe q.b

PREPARAZIONE:

Tagliare la mozzarella a fette e metterla abbondante tra due fette di pan carré.

Sbattere le uova, aggiungere sale e pepe a piacere e passarvi ,da entrambe i lati ,il pan carré farcito e poi passarlo nella farina.

Scaldare l'olio in una padella e friggere il tutto.

Metterlo su carta assorbente, salare leggermente!



Ricotta fritta con la rucola

INGREDIENTI

- 500 g di ricotta
- 2 uova
- 1 cucchiaio di farina
- pizzico di sale
- rucola tritata q.b. (dipende dai gusti)

PREPARAZIONE:

Mescolare in un piatto la ricotta e la rucola tritata. Unire le uova sbattute, la farina e pizzico sale. Mescolare bene. Con l'aiuto di 2 cucchiaini formare delle "frittelline" e friggerle poche alla volta, in olio bollente. Metterle su carta assorbente e servirle tiepide.



antipasto melone e prosciutto

INGREDIENTI:

- ❖ 4 fette di melone
- ❖ 4 fette di prosciutto crudo
- ❖ Bacardi breezer al lime
- ❖ menta

PREPARAZIONE:

Mettere la menta in infusione nel Bacardi per 10 minuti
.Mettere il melone in una ciotola e bagnare col Bacardi.
Dopo 10 minuti avvolgere le fette col prosciutto et voilà!
buon appetito!



CROSTONI MULTIGUSTO

INGREDIENTI:

- ❖ pane toscano (sciocco)
- ❖ 3 cubetti spinaci surgelati
- ❖ 300 g funghi porcini surgelati
- ❖ scamorza affumicata a fettine
- ❖ 50 g pancetta a dadini
- ❖ 2 spicchi aglio
- ❖ olio evo
- ❖ sale, pepe

PREPARAZIONE:

Scongela gli spinaci nel forno microonde alla massima potenza per 5 minuti. Nel frattempo preparare 2 padelline con uno spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e 2 cucchiaini di olio evo ciascuna. Far soffriggere per un minuto l'aglio, poi aggiungere i funghi (ancora surgelati) e lasciarli stufare a fuoco vivace circa 10 minuti. Verso fine cottura salare e pepare a piacere.

Nella seconda padellina, una volta aver soffritto l'aglio, aggiungere la pancetta e dopo alcuni minuti gli spinaci scongelati e ben strizzati. Anche in questo caso lasciar insaporire su fiamma vivace una decina di minuti, poi salare e pepare.

Tagliare il pane a fette alte un dito e poggiarvi sopra una fetta di scamorza. Infornare le fette di pane con il formaggio in forno preriscaldato a 180°C per circa 5 minuti o comunque il tempo necessario a dorare il pane e sciogliere il formaggio.

Comporre il crostone distribuendo gli spinaci alla pancetta sul pane con il formaggio e completando con una cucchiata di funghi. Servire caldi.



Madeleine pecorino e basilico

INGREDIENTI:

- ❖ 80 gr di farina
- ❖ 15 gr di pecorino toscano, grattugiato
- ❖ 6 foglie di basilico grandi, tritate
- ❖ 2 uova
- ❖ 5 cucchiaini di olio di semi (io ho usato quello di arachidi)
- ❖ 1/2 bustina di lievito
- ❖ sale e pepe

PREPARAZIONE:

Accendete il forno a 240° ventilato. Separate gli albumi dai tuorli delle uova. In una terrina mettete la farina, il lievito e i due tuorli e mescolate velocemente con una cucchiaino. Sbattete leggermente gli albumi con una forchetta senza montarli e incorporateli al composto, amalgamate con cura e aggiungete l'olio e il basilico, il pecorino e salate e pepate con moderazione.

Se vi piacciono le madeleine con un bel ciuffetto nel centro e quindi con una bella e famosa "gobba" dovete mettere l'impasto in frigorifero appena prima di infornarlo, lo shock termico la fa gonfiare immediatamente. Per un impasto piccolo come questo basterà raffreddarlo una mezz'ora.

Ungete con un pennello gli stampini per madeleine e mettete dentro ognuno un cucchiaino di impasto. Infornate e lasciatele gonfiare per 4 minuti a 240° e abbassate il forno a 180° per circa 7 minuti.

Lasciate raffreddare le madeleine prima di farcirle, per mangiarle ogni momento è buono, appena uscite dal forno ancora bollenti, intanto che le fotografate, mentre le tagliate... Insomma sono sempre troppo poche, vi consiglio di prepararne in dose doppia.



ricettariodi cinnia

POLPETTE AL TONNO

INGREDIENTI:

- ❖ 1 uovo
- ❖ 1 scatoletta di tonno
- ❖ 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- ❖ Un pezzo di pane raffermo o in alternativa 4 fette di pan carré
- ❖ Un pizzico di sale
- ❖ Facoltativo: un paio di acciughe. Un limone per condirle dopo la cottura.

PREPARAZIONE:

Battete un uovo ed aggiungeteci un pizzico di sale, una scatoletta di tonno ben sgocciolata, il parmigiano, il pane o il pan carré inumiditi con acqua (aggiungetene dell'altro nell'impasto se preferite una polpetta dalla consistenza più tenera). Se preferite potete aggiungerci anche delle acciughe a pezzettini piccoli. Impastate il tutto con le mani e preparate delle sfere. Mettete dell'olio sul fuoco e quando sarà ben caldo cuocete le polpette e giratele sino a che non saranno ben dorate. Et voilà: il gioco è fatto in soli 15 minuti totali!!!!

