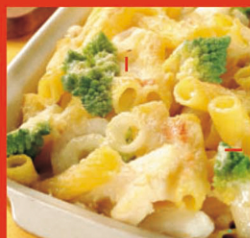


MINUTO X MINUTO

cucinare con il

forno



GIUNTI DEMETRA

Licenza cdgt-560-768368-8348fe1 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

CUCINA

MINUTO PER MINUTO



cucinare con il forno

 **GIUNTI** DEMETRA

Progetto grafico: Cinzia Chiari

Realizzazione editoriale a cura di
EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze

Impaginazione: Los Tudio, Firenze

I testi sono tratti da: *Antipasti di verdure*, 2007; *Il cucchiaino azzurro*, 2006; *Il cucchiaino verde*, 2006; *Il libro del pane*, 2003; *Lunchbox*, 2006; *Pane e torte salate*, 2008; *Picnic*, 2006; *Primi piatti di verdure*, 2008; *Ricettario di pasticceria*, 2008; *Ricettario italiano*, 2008; *Secondi piatti di pesce*, 2008; *Torte salate*, 2008; *Voglia di cucinare*, 2004; *Voglia di cucinare 2*, 2007; *Voglia di cucinare gold*, 2008; *Voglia di cucinare pesce*, 2006; *Voglia di cucinare pomodoro*, 2007; *Voglia di cucinare veloce*, 2008, tutti editi da Giunti.

Referenze fotografiche:

Tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti/© Giuliano Valsecchi, Firenze, a eccezione delle seguenti:

Archivio Giunti/© Arc-en-ciel, Verona, p. 98; Archivio Giunti/© Marco Favi, Firenze, p. 61; Archivio Giunti/© Giovanni Petronio, Firenze, p. 22, p. 113, p. 116. Corbis: © Ant Strack p. 6.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo *Chef de cuisine* Carla Marchetti per la preparazione e l'accurata verifica degli impasti di base pubblicati.

Avvertenza

Se non altrimenti specificato, le dosi consigliate nelle ricette sono indicate per 4 persone.

www.giunti.it

© 2009, 2010 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844039530

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

I segreti del forno

Le tipologie di forno	7
La pulizia del forno	8
I contenitori	9
Temperatura e tempi di cottura	9

Tecniche di cottura

Al cartoccio	12
Alla griglia	13
Allo spiedo	13

Bagnomaria	13
Cottura in teglia	13
Gratinatura	13

Gli impasti di base

Impasto per pane	20
Impasto per pizza	20
Lasagne	21
Pasta frolla per crostate	21
Pasta sfoglia	21

RICETTARIO

Antipasti

Sfogliatine di prugne e pancetta	23
Vol-au-vent alle vongole	23
Rollé di frittata	24
Cialde gustose	24
Delicatezze di rombo e spinaci	24
Fagottini ricotta e grana	25
Spiedini di spada all'aneto	25
<i>Timballini invernali</i>	27
Tartellette al formaggio	28
Crostoni di Napoli	28
Carciofini al baccalà	28
Sfoglie verdi cipolle e pinoli	28
Uova sode al forno	29
Vol-au-vent zucchine e fiori	29
Soufflé gustoso	29
Polenta con broccoli e parmigiano	30
Crostini salsiccia e stracchino	30
Sfogliata di salmone	30

Sformatini scampi e tartufo	32
Vol-au-vent al radicchio rosso	32
Stuzzichini di peperone alle noci	32
Bruschettine al groviera e radicchio	33
Mezzelune di verdure all'orientale	33
Canapè carciofi e fontina	33

Primi al forno e gratinati

Cannelloni ai broccoli in salsa rossa	35
Cannelloni ripieni di carne	35
Tagliatelline mare e paprica	36
Cannelloni con gli spinaci	36
Conchiglioni alla parmigiana	37
Lasagne allo scoglio e piselli	37
Tagliolini al limone	37
<i>Maccheroni gratinati al cavolfiore</i>	39
Eliche alla zucca e fontina	40
Cannelloni all'etrusca	40

sommario

Maccheroni pomodori e capperi	40	Sogliole ai funghi	63
Lasagnette tutte vegetariane	41	Fettine di vitello al vino	63
Zite ripiene	41	Verdure miste al cartoccio	65
Lasagne verdi alla salsa di asparagi	42	Zucchine al pecorino	65
Morbidezza al salmone	42	Patate al cartoccio	65
Crema di porri gratinata	42	Secondi di carne	
Pasticcio di pesce	44	Cotolette d'abbacchio	
Timballo ai finocchi	44	al gorgonzola	67
Lasagne al pesto	45	Manzo in crosta	67
Pizzoccheri al forno	45	Maiale in salsa con patate	
Riso pomodoro e mozzarella	45	al cumino	68
Lasagne ai carciofi	47	Lombata al forno	68
Timballo di magro	48	Piccioni ripieni	68
Maccheroni pasticciati	48	Polpettone di pollo piselli	
Zuppa saporita gratinata	48	e asparagi	69
Rotolini gustosi	49	Cinghiale in salsa	69
Zuppa di piselli e pancetta	49	Faraona alla creta	71
Pasticcio di melanzane	49	Faraona alle verdure	72
Rigatoni radicchio e speck	50	Cosce di pollo alla bulgara	72
Tagliatelle al forno in verde	50	Arista con pere e albicocche	72
Zuppa di patate	50	Anatra domestica arrosto	73
Maccheroncini mascarpone e carciofi	52	Pollo alla romana	73
Timballo ai cavolfiori	52	Agnello al forno	73
Zuppa di cipolle	53	Involtoni al pecorino sardo	74
Pasticcio di maccheroni ai funghi	53	Stracotto alle ciliege	74
Zuppa di zucca e cipolle	53	Stinco di maiale al forno	74
Sfiziosi al cartoccio		Capretto al forno	76
Cartoccio colorato di farfalle	55	Fagottini di roastbeef	76
Cartoccio bianco e rosa	55	Pollo all'aragonese	76
Tagliolini prosciutto e fontina	56	Faraona al porto	77
Spaghetti e zucchine al cartoccio	56	Coniglio al forno	77
Farfalle mediterranee	56	Carré di maiale alle mele	79
Risotto scampi e champignon	57	Anatra al formaggio	80
Spaghetti mare rosso	57	Tacchinella ripiena	80
Bavette estive	57	Strudel di pollo	80
Linguine al sapore di mare	59	Starne arrosto	81
Orata al cartoccio con patate	60	Arista al forno	81
Coniglio aromatico	60	Tacchino ai carciofi	81
Cartoccio di mare invitante	60	Secondi di pesce	
Arrosto di vitello al limone	62	Ventagli di salmone kiwi	
Branzino in salsa di limone e noci	62	e pompelmo	83
Barbo al cartoccio	62	Carpa con il riso	83
Triglie saporite	63	Gallinelle di mare ripiene	84
		Salmone con peperoni	84

sommario

Pagelli arrosto	84	Pizze e torte salate	
Involtni di sogliola allo yogurt	85	Pizza capricciosa	107
Merluzzo alla contadina	85	Sfogliata ripiena alla francese	107
Scorfano delizioso	86	Torta fagiolini, patate e formaggio	108
Cefali in salsa d'acciughe	86	Pizza ai funghi	108
Platessa all'uva bianca	86	Pasticcio di erbe selvatiche	108
Scorfano alla bietola	88	Erbazzone	109
Branzino farcito	88	Pizza alle zucchine	109
Filetti di merluzzo alle spezie	88	Pizza integrale al radicchio	110
Cernia all'arancia	89	Torta di pesce	110
Moscardini al forno	89	Crostata di pomodori verdi	112
Triglie con le fave	89	Filascetta golosa	112
Sarde in teglia	91	Crostata saporita di chiodini	112
Ombrina gratinata	92	Tortino allo stoccafisso	114
Dentice al vino	92	Torta di scampi	114
Orata ripiena di lattuga	92	Torta di broccoli	114
Calamari al verde	93	Pizza napoletana	115
Involtni di sogliola in salsa piccante	94	Pizza ai peperoni	115
Luccio alla crema con patate	94	Dolci	
Orata con cozze e verdure	94	Crostata di pere e amaretti	117
Granceole al forno	96	Torta di riso	117
Involtni di pesce spada	96	Fondente al peperoncino	118
San Pietro alle punte di asparagi	96	Torta di saraceno	118
Ombrina in teglia	97	Rotolo ripieno	118
Pagelli al forno	97	Torta di fichi	119
Barbo al latte	97	Dolce di zucca	119
Pane		Delizie all'arancia	121
Pane al papavero	99	Torta cioccolato e pere	122
Pane di segale	99	Ciambella glassata	122
Pane alla cipolla	100	Dolce di miele	122
Pane di grano saraceno	100	Sformatini mignon alle pesche	124
Pane con le mele	100	Torta alle nocciole	124
Pane con i fichi	101	Torta di pere al cocco	124
Pane al latte e miele	101	Ciambella all'arancia e succo di mele	125
Pane a cassetta	101	Crostata di fragole	125
Pane al sesamo	102	Budino di yogurt e ciliege	125
Pane integrale	102	Indice alfabetico delle ricette	126
Panini al burro	102		
Pane con i 5 cereali	104		
Panini con gli odori freschi	104		
Pane all'uva passa	104		
Pane al parmigiano	105		
Pane al cumino	105		
Pane di soia	105		

*Le ricette in corsivo sono spiegate
con foto step by step.*



I segreti del forno

LE TIPOLOGIE DI FORNO

Il forno è uno degli elettrodomestici più diffusi nelle nostre cucine, ma non per questo possiamo affermare di conoscerne tutte le caratteristiche. Infatti, non è facile orientarsi tra i numerosi modelli in vendita, facciamo dunque chiarezza e cerchiamo di capire quali sono i principali tipi di forno a uso domestico.

Forno a gas

La gamma di forni a gas presenti sul mercato è molto ampia, dai più tradizionali a quelli di ultima generazione. In generale, possiamo dire che il maggior pregio del forno a gas è quello di scaldare più velocemente, raggiungendo in fretta la temperatura desiderata, e di avere un consumo energetico minore rispetto al forno elettrico. Uno degli svantaggi, invece, è rappresentato dalla distribuzione del calore che è meno uniforme rispetto ai forni elettrici: nel caso si intenda comprare un forno a gas consigliamo di acquistarne uno ventilato, in quanto la ventilazione contribuisce a diffondere il calore in

modo più omogeneo. Le fughe di gas rappresentano il rischio maggiore di questa tipologia di forni, ma gli apparecchi moderni dispongono di un dispositivo di rilevamento che, in assenza di fiamma, interrompe l'erogazione del gas.

Forno elettrico

Nel forno elettrico la cottura avviene grazie a due resistenze, una superiore e l'altra inferiore, utilizzabili insieme o separatamente a seconda della pietanza (la resistenza superiore è consigliata per dorare i cibi, quella inferiore per portare a termine la cottura). In questo tipo di forno il calore viene distribuito in modo ottimale, garantendo così una cottura uniforme dei cibi.

Forno statico

Si tratta di una tipologia molto tradizionale. I forni statici, a gas o elettrici, sono forni che non dispongono di ventilazione. All'interno del vano di cottura non si verificano movimenti di aria, è necessario cuocere un alimento per volta per non mescolare

gli odori e, se si tratta di un forno a gas, è molto difficile ottenere con precisione la temperatura desiderata. Il riscaldamento del forno avviene tramite due resistenze, una inferiore e l'altra superiore.

Forni ventilati

Sono dotati di una ventola nella parte posteriore del vano di cottura la cui funzione è quella di far circolare l'aria calda all'interno del forno, garantendo una diffusione del calore più uniforme; questo permette una cottura migliore e più rapida dei cibi (con un conseguente risparmio energetico) e consente di infornare contemporaneamente più pietanze. I tempi di cottura del forno ventilato sono leggermente inferiori a quelli del forno statico.

Forni multifunzione

Si tratta di forni di moderna concezione, completi dal punto di vista funzionale, che consentono di scegliere tra una cottura statica e una ventilata, combinando inoltre numerose funzioni e programmi di cottura, quali lo scongelamento dei cibi, programmi per la cottura della pizza, ecc. I più esigenti troveranno in commercio forni multifunzione dotati di serbatoio di acqua per la cottura a vapore e di microonde integrato.

LA PULIZIA DEL FORNO

È importante pulire accuratamente il forno dopo ogni utilizzo: i grassi di cottura, infatti, depositandosi con facilità sulle superfici interne, possono causare odori sgradevoli al succes-

sivo uso dell'apparecchio. Si tratta inoltre di una questione di risparmio energetico: le superfici interne ben pulite tendono a riflettere meglio il calore, che viene quindi sfruttato in modo ottimale. In commercio troverete sia i forni "tradizionali", la cui pulizia avviene in modo manuale, sia quelli autopulenti.

Forni "tradizionali"

Se possedete un forno tradizionale la sgradevole mansione di pulizia è riservata a voi. In commercio esistono numerosi prodotti spray specifici, da rimuovere dopo il tempo indicato sulla confezione, ma se preferite i metodi tradizionali provate con una mistura di acqua calda e aceto (in alternativa all'aceto potete utilizzare anche bicarbonato o limone). Vi forniamo qualche consiglio per pulire il vostro forno con facilità e in totale sicurezza:

- ricordatevi di staccare sempre l'alimentazione elettrica del forno prima di iniziare a pulire l'apparecchio;
- è preferibile effettuare la pulizia a forno tiepido, in questo modo il grasso si staccherà meglio;
- non utilizzate materiali abrasivi per non rovinare le superfici interne.

Forni autopulenti

Sono forni dotati di dispositivi autopulenti che possono essere di 2 tipi:

- **Dispositivi catalitici:** si tratta di particolari pannelli interni, rivestiti di uno smalto dalla struttura microporosa, che trasformano i grassi in gas, impedendo che si depositino sulle superfici. Il grasso in questo modo non si attacca e può essere rimosso con

facilità. La durata media di questi pannelli è di circa 2-3 anni, trascorsi i quali devono essere sostituiti.

- **Dispositivi pirolitici:** nei forni pirolitici la pulizia avviene sfruttando la forza del calore. I modelli di questo tipo possiedono un comando che innalza la temperatura del forno a circa 500 °C, polverizzando lo sporco e i grassi. Quando il ciclo di pulizia è terminato, è sufficiente raccogliere la cenere presente sul fondo con un panno bagnato. A causa dell'alta temperatura raggiunta dal vano di cottura, questi apparecchi hanno particolari sistemi di sicurezza, quali lo sportello isolato termicamente mediante diversi strati di vetro e il blocco automatico dello sportello non appena si raggiungono temperature elevate e durante tutto il ciclo di pulizia, per evitare aperture accidentali.

I CONTENITORI

Non tutti i contenitori per alimenti sono adatti alla cottura in forno, poiché alcuni materiali non sopportano il calore eccessivo. Fortunatamente la scelta è estremamente ampia, eccome alcuni esempi:

- **Stampi in alluminio, acciaio e materiale antiaderente:** vengono usati soprattutto per la cottura dei dolci.
- **Vetro temperato e porcellana:** i contenitori realizzati con questi materiali sono molto pratici; facilissimi da pulire, passano direttamente dal frigorifero al forno, non reagiscono con alcun ingrediente, non assorbono cattivi odori e consentono di servire direttamente in tavola. Tuttavia sono piuttosto costosi, fragili e,



non permettendo una buona conduzione del calore, non sono indicati per rosolare o friggere.

- **Contenitori in silicone:** con questo materiale vengono fabbricati stampi per torte, dolci, sformati ecc. I punti di forza del silicone sono la resistenza ad altissime temperature e l'elevata plasticità.

TEMPERATURA E TEMPI DI COTTURA

Non essendo facile indovinare la temperatura e i tempi giusti per la cottura degli alimenti, vi forniamo alcuni esempi per ottenere risultati perfetti dal vostro forno. Naturalmente le temperature e i tempi riportati sono indicativi perché dipendono da molteplici fattori, quali la dimensione degli alimenti, lo spessore, la freschezza, ecc. I tempi indicati si intendono prendendo come riferimento un forno elettrico ventilato, e se non specificato, non è previsto il preriscaldamento del forno.

Temperatura e tempi di cottura delle carni

Tipologia	Peso (kg)	Temperatura (°C)	Tempo (in minuti)
MANZO			
Arrosti di manzo	1	200-220	100-120
Roastbeef	1	220-230	30-40
MAIALE			
Arrosti di maiale	1,5	190-200	120-150
Spallotto di maiale	1,5	200-220	120-140
Rollé di maiale	1,5	200-220	120-140
Cotolette	1,5	180-200	100-120
VITELLO			
Rollé di vitello	1,5	180-200	90-120
Spallotto di vitello	1,7	180-200	120-130
AGNELLO			
Cotolette	1,5	190-200	100-120
SELVAGGINA			
Cotoletta di coniglio	1,5	190-210	100-120
Coscia di cinghiale	1,5	190-210	100-120
POLLAME			
Pollo intero	1,2	200-210	60-70
Anatra	1,7	180-200	120-150
Tacchino	5	150-160	180-240

Temperatura e tempi di cottura dei pesci

Tipologia	Peso (kg)	Temperatura (°C)	Tempo (in minuti)
Trota	1 (3 trote)	200	35-40
Salmone	0,7 (a fette)	200	30-35
Sogliola	1 (a filetti)	200	35-40

Temperatura e tempi di cottura delle verdure

Tipologia	Peso (kg)	Temperatura (°C)	Tempo (in minuti)
Finocchi	0,8	200	60-70
Zucchine	0,8	200	60-70
Patate	0,8	200	60-65
Carote	0,8	200	70-80

Temperatura e tempi di cottura degli impasti dolci e salati

Tipologia	Temperatura (°C)	Tempo (in minuti)
TORTE E BISCOTTI		
Pan di Spagna*	170-180	30-40
Crostata di frutta	150-160	45-65
Torta di frutta con glassa	160-170	55-65
Dolce con le amarene	150-160	30-40
Strudel di mele	160-170	50-60
Dolci lievitati	150-160	35-45
PASTA SALATA		
Lasagne	200	70-75
Cannelloni	200	50-60
Quiche Lorraine	170-180	45-55
Pizza*	190-200	20-25
Pane	170-180	50-60
Panini*	180-190	15-20
Vol-au-vent di pasta sfoglia	200	25-30
Focaccia*	180-200	20-25

* Preriscaldamento del forno

Tecniche di cottura

Senza dubbio la cottura in forno è particolarmente indicata per alcuni tipi di alimenti, come la carne, il pesce, le verdure, le torte salate, i dolci, le pizze e anche il pane, anche se i ritmi di vita quotidiani, sempre più frenetici, hanno reso la preparazione domestica di quest'ultimo alimento alquanto rara.

Di seguito vi illustriamo le principali tecniche di cottura al forno.

AL CARTOCCIO

È un tipo di cottura molto indicata perché permette di sommare il gusto della cottura al forno con i benefici di quella a vapore. Si tratta oltretutto di una tecnica di cottura salutare, che non prevede l'utilizzo di grassi. L'alimento viene infatti introdotto in forno dopo essere stato avvolto in un foglio di carta a uso alimentare ed essere stato condito a proprio gusto e fantasia con un filo d'olio, aromi, verdure e/o limone.

Il cartoccio è consigliato soprattutto per la realizzazione di primi piatti (specialmente quelli di mare), secondi di pesce e verdure: se si tratta di un pesce, per esempio un branzino o una spigola, potete addirittura evitare di aggiungere condimenti, in quanto il pesce utilizzerà per la cottura il suo stesso grasso e la sua umi-

dità, mantenendosi assolutamente morbido e saporito.

A mo' di involucro è possibile utilizzare della normale carta da forno, metallizzata o vegetale. Quest'ultima è più difficile da trovare (provate a rivolgervi a drogherie ben fornite), ma assicura resistenza e maggior porosità: un buon passaggio d'aria è fondamentale alla riuscita del cartoccio, che al suo interno non deve causare la "lessatura" del cibo, ma una sua omogenea doratura.

Per una buona riuscita, fondamentale è la chiusura del cartoccio: poggiate l'alimento su un foglio abbastanza ampio e dedicate molta attenzione alla chiusura dei lati; volendo si può sigillarli per maggiore sicurezza con dell'albume d'uovo. Pre-riscaldare il forno prima di inserire il cartoccio, poi sformate e ponetelo sul

piatto da portata o sui piatti individuali, aprendolo soltanto davanti ai commensali: l'effetto sorpresa è assicurato.

ALLA GRIGLIA

Ideale per una ampia tipologia di alimenti (bistecche, costate, pesci di dimensioni medio-grandi, ecc.), la cottura alla griglia è particolarmente gustosa. Nonostante sia preferibile utilizzare questa tecnica all'aperto, è possibile cuocere alla griglia anche a casa con il proprio forno: ungete con olio la griglia per evitare che il cibo si attacchi, ponetevi sopra l'alimento da cuocere e impostate la funzione "grill". Un piccolo trucco per sporcicare meno è collocare sotto la griglia una teglia per raccogliere il grasso e il liquido di cottura.

ALLO SPIEDO

Quando un alimento viene esposto a una fonte di calore e fatto ruotare su se stesso si parla di cottura allo spiedo. Qualora intendiate utilizzare questa tecnica in forno si consiglia di posizionare sotto lo spiedo una teglia con un po' d'acqua per raccogliere il grasso che cola.

BAGNOMARIA

Il bagnomaria è una particolare tecnica di cottura "delicata" che si usa quando il cibo da cuocere non tollera il contatto diretto con il fuoco. Il bagnomaria si può realizzare sia sul fornello che in forno: nel primo caso è sufficiente mettere a scaldare una pentola contenente acqua e introdurre un recipiente più piccolo che

contenga l'alimento; nel secondo si consiglia di riempire d'acqua una teglia da forno e immergervi dei piccoli contenitori da forno in modo che l'acqua raggiunga 1/3 circa della loro altezza. La temperatura del forno dovrà essere regolata intorno a 130 °C. Si tratta di un metodo di cottura utilizzato soprattutto per crèmes caramel, soufflé, budini.

COTTURA IN TEGLIA

È forse la tecnica più utilizzata per la cottura in forno. Se si tratta di un secondo di pesce o di carne, scegliete una teglia non troppo piccola né troppo grande, e mantenete bagnato il cibo irrorandolo spesso con il sugo di cottura. Un trucco per tutte le pietanze: se la superficie tende a cuocere troppo in fretta e a scurirsi, coprite la teglia con un foglio di alluminio.

GRATINATURA

Con il termine gratinare non si intende un vero e proprio metodo di cottura, bensì la doratura della superficie di una pietanza da effettuarsi in forno. La gratinatura avviene con il cosiddetto grill, posto nella parte superiore del forno, che sprigiona un calore molto intenso. Per far sì che sul prodotto da gratinare si formi la caratteristica e invitante crosticina, dovrete ricoprirlo con una spruzzata di pangrattato o di formaggio grana grattugiato, mescolato a fiocchetti di burro; oppure da besciamella, o ancora potrete semplicemente spennellarlo con tuorlo d'uovo sbattuto, olio o burro.

preparare il pane



Fate sciogliere il lievito, che dev'essere fresco e sbriciolarsi facilmente, in poca acqua tiepida.



Impastate gli ingredienti per almeno 15 minuti con vigore, in modo da ottenere un impasto omogeneo ed elastico.



Dopo la lievitazione dividetelo in pezzi e fate completare il processo di fermentazione prima di infornare.

preparare il pesce al cartoccio



Poggiate il pesce sulla seconda metà di un foglio di stagnola.



Piegate sopra il pesce il lato più lungo della carta stagnola; fate combaciare i bordi e piegateli.



Al momento di servire, aprite il cartoccio con le forbici sul lato superiore.

preparare uno spiedino



Tagliate a pezzetti i peperoni e i differenti tipi di carne (maiale, pollo, ecc. a vostra scelta).



Fate marinare la carne in un'emulsione di olio, sale, limone ed erbe aromatiche a piacere (rosmarino, salvia ecc.).



Componete gli spiedini alternando la carne e i peperoni e disponeteli in una teglia unta d'olio.

preparare il pollo arrosto



Incrociate sopra le cosce del pollo le due estremità di uno spago.



Fate un nuovo giro, incrociando ancora una volta le due estremità dello spago e tirando bene.

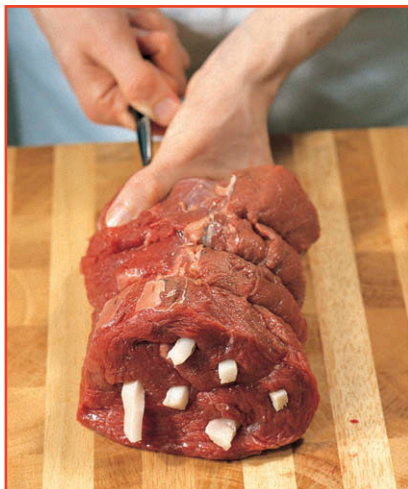


Portate lo spago ai lati del petto. Tirate le estremità sopra le ali, annodandole.

lardellare l'arrosto



Tagliate il lardo in bastoncini dello spessore di circa 0,5 cm.



Infilate il lardatoio nella carne lungo il filo della muscolatura.

picchettare il coniglio



Fissate un bastoncino di lardo all'estremità dell'ago per lardare.



Infilate l'ago nel pezzo di coniglio, trasversalmente.

preparare il filetto in crosta



Allineate alcune fette di pancetta una accanto all'altra, poi avvolgetevi il filetto di maiale.



Adagiate il filetto in una pirofila unta con poco olio e infornate. Sfornate quasi a metà cottura e fate intiepidire.



Tirate la pasta sfoglia sottile, disponetevi al centro il filetto di maiale e avvolgetelo completamente.



Sigillate bene la sfoglia con il filetto di maiale all'interno chiudendo i bordi "a caramella".



Adagiate il filetto in una pirofila, spennellate la sfoglia con un tuorlo d'uovo sbattuto e completate la cottura in forno.



Sfornate e, prima di servire, fate raffreddare leggermente. A questo punto tagliate il filetto a fette e servite in tavola.

preparare il pesce al forno



Pulite con cura il pesce eliminando le viscere e qualsiasi traccia di sangue.



Preparate il ripieno facendo un battuto con aglio, rosmarino, alloro, salvia. Mettete il composto in una terrina e aggiungete il pangrattato.



Farcite il pesce con il composto aromatico e aggiungete anche qualche fetta di limone.

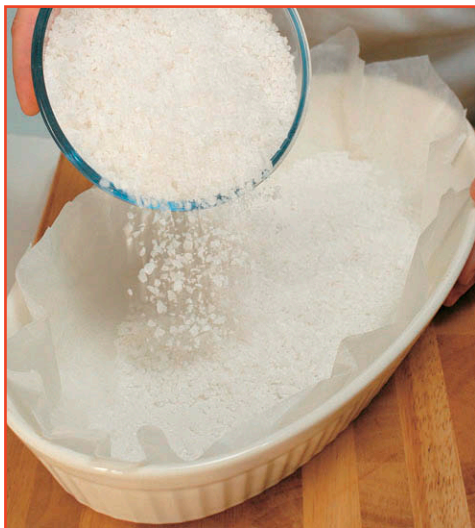


Adagiate il pesce sulla placca del forno, irrorate con un giro d'olio, salate quanto basta e fate cuocere in forno caldo.

preparare il pesce in crosta di sale



Pulite il pesce eliminando le interiora e farcitelo con aglio, rosmarino e alloro.



Foderate un recipiente della misura adatta a contenere il pesce con carta da forno e versatevi uno strato di sale grosso.



Adagiate il pesce all'interno del recipiente, copritelo con il sale grosso e infornate.



Dopo la cottura, sfornate, fate raffreddare leggermente, quindi rompete la crosta di sale, diliscate il pesce e servite.

Gli impasti di base

Impasto per pane

Per ogni kg di farina manitoba (ricca di glutine), servono 50 g di lievito di birra, 5 dl d'acqua circa, 20 g di sale (2 cucchiaini colmi).

Fate sciogliere il lievito, che dev'essere fresco e sbriciolarsi facilmente, in poca acqua tiepida, amalgamando il tutto; lasciate riposare fino a quando non si formerà sulla superficie una schiuma soffice. Aggiungete allora al liquido l'acqua rimanente e amalgamate.

Setacciate la farina, alla quale avrete già unito il sale, sopra una spianatoia, fate un buco al centro e versatevi il liquido senza farlo fuoriuscire. Lavorate gli ingredienti impastando almeno per 15 minuti con vigore, fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Mettetelo in un recipiente, copritelo con un panno e lasciatelo lievitare fino a quando il suo volume non sia raddoppiato (calcolate almeno due ore). Dividetelo in pezzi e fate fermentare ancora prima di informare. Se avete a disposizione un'impastatrice, la lavorazione sarà decisamente facilitata.

Impasto per pizza

400 g di farina 00, 25 g di lievito di birra fresco, 50 g d'olio extravergine d'oliva, sale.

Disponete la farina, con il sale già mescolato, a fontana sopra una spianatoia. Versate al centro il lievito, sciolto in mezzo bicchiere circa d'acqua tiepida, e l'olio. Aggiungete, mescolando, tanta acqua quanta serve per ottenere un impasto facile da lavorare, liscio e morbido. Lavorate la pasta, finché non sia diventata morbida ed elastica; formate una palla, infarinatela, copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare in un luogo caldo, per circa due ore e mezza. Trascorso questo tempo, infarinate nuovamente la spianatoia e stendete la pasta con il mattarello, tirando una sfoglia. Disponete l'impasto in una teglia infarinata o sulla piastra del forno, e stendete il pomodoro. Lasciate ri-

posare ancora una ventina di minuti e cuocete per mezz'ora a 200-250 °C, in forno già caldo. A questo punto aggiungete gli altri ingredienti. Se volete una pizza sottile la cottura è di circa 8-10 minuti, poi, dopo aver aggiunto gli altri ingredienti, di altri 5-6 minuti.

Lasagne

500 g di farina 00, 4 uova, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale. Unite gli ingredienti e lavorate la pasta. Fatela riposare mezz'ora coperta da un panno. Stendete la sfoglia e tagliatela a rettangoli di 8x16 cm. Fate bollire abbondante acqua salata con un cucchiaio di olio di semi e cuocete la sfoglia per pochi minuti. Scolatela e passatela in una pentola d'acqua fredda, quindi stendetela ad asciugare su dei canovacci da cucina. Utilizzatela poi secondo le indicazioni date nella ricetta che vi accingete a seguire.

Pasta frolla per crostate

250 g di farina 00, 125 g di burro, 70 g di zucchero, 2 tuorli d'uovo, 1/2 limone, 25 ml d'acqua, un pizzico di sale.

Setacciate la farina e mescolatela con il sale, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone; versatela sulla spianatoia formando una fontana e al centro mettete il burro ammorbidito a pezzetti, i tuorli d'uovo e l'acqua. Lavorate gli ingredienti per pochi minuti fino a ottenere un impasto abbastanza omogeneo, ma non ancora elastico.

Pasta sfoglia

200 g di farina, 200 g di burro, sale, 1 tuorlo da spennellare.

Per la preparazione della pasta sfoglia dovrete utilizzare attrezzi freddi e acqua gelata. Impastate la farina e un pizzico di sale con una tazza d'acqua gelata fino a ottenere un impasto sodo che farete riposare, coperto da un canovaccio, in un luogo buio e fresco.

Con le dita bagnate lavorate il burro fino a ottenere la stessa consistenza della pasta, poi dategli una forma rettangolare. Stendete la pasta sul piano di lavoro ben infarinato e al centro disponete il burro; ripiegate la pasta sul burro a mo' di pacchetto e premetela leggermente con il mattarello, poi lasciate riposare per 5 minuti.

Prendete della farina per infarinare il piano di lavoro e il mattarello. Stendete la pasta a rettangolo spesso 1 cm, ripiegate in tre a quadrato e stendetela di nuovo cambiando verso, poi ripiegate di nuovo in tre e fatela riposare per 15 minuti in frigorifero. Ripetete le stesse operazioni, osservando il periodo di riposo per altre tre volte (i "giri" devono essere otto in tutto).



Antipasti

◀ Sfogliatine di prugne e pancetta

400 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 24 prugne snocciolate, 12 fette di pancetta affumicata, 2 uova.

Preparate la pasta sfoglia (vedi pag. 21) e ritagliatene 16 rettangoli di circa 8x4 cm. Tagliate anche dei rettangoli un po' più piccoli nelle fette di pancetta affumicata. Avvolgete ogni prugna in un rettangolo di pancetta affumicata e quindi in un rettangolo di pasta sfoglia. Unite bene i bordi di pasta sfoglia premendo con le dita in modo da ottenere dei cilindri. Spennellate con i tuorli i cilindri di pasta sfoglia e infornate a 200 °C per circa 8 minuti. Servite le sfogliatine ben calde.

Vol-au-vent alle vongole

12 vol-au-vent pronti, 1,2 kg di vongole, 1 spicchio d'aglio, 1/2 peperoncino rosso, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, vino bianco secco, 1 cucchiaino di pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate le vongole e fatele schiudere su fiamma vivace in un tegame insieme con un po' d'olio e del vino bianco. Coprite e fate scaldare, scuotendo di tanto in tanto il tegame in modo che il calore si distribuisca uniformemente; quando tutte le valve si saranno aperte spegnete e sgusciate i molluschi eliminando quelli rimasti chiusi e tenendone da parte alcuni interi tra i più belli per guarnire i vol-au-vent. Al termine filtrate il liquido che sarà rimasto sul fondo della padella e tenetelo da parte. Tritate 1/3 delle vongole e fatele soffriggere in olio fatto prima scaldare con l'aglio (eliminatelo non appena prende colore), il pangrattato e il peperoncino sminuzzato. Unite dopo qualche minuto anche il resto dei molluschi, il loro liquido di cottura, sale e una spolverata di prezzemolo, lasciando al fuoco ancora per qualche minuto. Distribuite le vongole nei vol-au-vent e guarniteli con quelle intere che avevate messo da parte; passateli poi per 7-8 minuti in forno caldo (180 °C).

Rollé di frittata

6 uova, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale. Per il ripieno: 100 g di ricotta, 100 g di spinaci lessati, 1 cipollotto, 200 g di prosciutto cotto in 1 fetta, 1 cucchiaio di pecorino grattugiato, sale. Preparate il ripieno: tagliate il prosciutto cotto a dadini e mescolateli con gli spinaci tritati, il cipollotto tritato, la ricotta, il pecorino e un pizzico di sale. Sbattete le uova con un cucchiaino di sale, 2 cucchiai di acqua e il parmigiano. Scaldate una grande padella a fuoco medio con un po' d'olio e, quando è calda, versatevi le uova. Lasciate cuocere da un lato solo finché anche la superficie sarà quasi rappresa. Distribuite il ripieno sulla frittata e arrotolatela facendo attenzione a non romperla.

Avvolgetela all'interno di un foglio di carta stagnola e passatela in forno già caldo a 180 °C per 10 minuti. Lasciate raffreddare e servite in tavola.

Cialde gustose

100 g di montasio, 100 g di brie, 60 g di parmigiano grattugiato, 1 carota, 2 patate, 2 zucchine, 2,5 dl di latte, 30 g di burro, 20 g di farina, un ciuffetto di erba cipollina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sbucciate le patate, pulite la carota e le zucchine e tagliate il tutto a fiammifero. Scaldate un po' d'olio in una padella: cuocetevi per 10 minuti circa le verdure con sale e pepe, poi tenetele da parte. Grattugiate il montasio e unitelo al parmigiano insieme a un trito d'erba cipollina. A questo punto ungete il fondo di una padellina con poco olio e scaldatela sul fuoco, quindi versatevi 2 cucchiai del composto di montasio e parmigiano. Fatelo fondere e, quando si sarà formata una crosticina dorata, togliete la padella dal fuoco. Distribuite un po' delle verdure in mezzo alla cialda di formaggio, arrotolatela e mettetela su una placca da forno. Proseguite fino ad esaurimento degli ingredienti. Fate scaldare il latte in una casseruola con il brie tagliato a cubetti e privato della pellicina bianca. Sciogliete il burro in un'altra casseruola: aggiungete la farina e mescolate.

Versate il composto di latte e brie nel tegame con la farina e il burro, mescolando con una frusta fino a far raggiungere l'ebollizione. Passate le cialde in forno per 5 minuti a 180 °C, poi adagiatele sui piatti e aggiungete 2 cucchiai di salsa. Servite subito.

Delicatezze di rombo e spinaci

850 g di rombo, 30 foglie di spinaci abbastanza larghe, 150 g di panna, 1 uovo, 1 limone, burro, sale, pepe in grani.

Pulite il pesce e tagliatelo a filetti. Passate i filetti di rombo con un tritatutto elettrico quindi mescolateli in una ciotola ghiacciata insieme con l'albume

dell'uovo, la panna, il succo di limone, sale e pepe macinato al momento: il composto va sempre mantenuto ben freddo. Scottate le foglie di spinaci in acqua bollente salata e poi stendetele ad asciugare su un canovaccio; non appena saranno tiepide utilizzatele per rivestire degli appositi stampini monoporzione imburrati (o uno stampo unico), avendo cura di lasciare che una parte fuoriesca dal bordo.

Riempite gli stampini con l'impasto di pesce e richiudete i lembi di spinaci in modo da coprire anche la base del flan. Fate poi cuocere a bagnomaria in forno a 200 °C per una ventina di minuti. Sfornate e sformate i flan sui piatti di portata, servendoli ben caldi.

Fagottini ricotta e grana

200 g di pasta fillo congelata, 150 g di ricotta, 30 g di grana grattugiato, peperoncino in polvere, un ciuffo di prezzemolo, erba cipollina, burro o olio extravergine d'oliva.

Scongelate i fogli di pasta fillo per circa mezz'ora e tagliateli poi in quadratini di 10 cm di lato. Spennellate metà dei quadratini con burro fuso o olio e copriteli con i quadrati rimasti. Preparate un trito di prezzemolo e mescolate il grana con il peperoncino. Con la ricotta che avete a disposizione, fate almeno 16 palline della grandezza di una noce e passatele prima nel composto di grana e peperoncino, poi nel prezzemolo.

Mettete una pallina su ciascun quadratino di pasta e chiudete a fagottino, decorando il tutto con un filo di erba cipollina. Disponete i fagottini su una teglia rivestita con carta da forno e infornate a 180 °C. Sfornateli dopo circa 15 minuti, ovvero quando la superficie dei fagottini sarà dorata, e serviteli immediatamente.

Spiedini di spada all'aneto

200 g di pesce spada a fette, 4 filetti di sogliola, un mazzetto di rucola, 4 carote piccole, 50 g di pasta d'acciughe, burro, un ciuffo di aneto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate il pesce spada a dadi di 2 cm di lato, unitevi la rucola tagliuzzata, un filo di olio e pepe. Spalmate 2 cucchiaini di pasta d'acciughe sui filetti di sogliola e arrotolateli.

Scottate le carote in acqua bollente salata e tagliatele a metà. Impastate un trito di aneto con il burro, dategli la forma di un cilindretto, avvolgetelo in un foglio di alluminio e fatelo indurire in frigo. Alternate sugli spiedini i dadi di pesce spada, i rotolini di sogliola e le carote. Spennellate di olio gli spiedini, salateli e fateli cuocere in forno già caldo a 200 °C per 5 minuti. Serviteli con il burro all'aneto a fettine.



Timballini invernali

600 g di champignon, 500 g di patate, 2 uova, 60 g di grana grattugiato, 100 ml di latte, 50 g di burro, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Pelate e lavate le patate, lessatele e passatele allo schiacciapatate. Fate sciogliere il burro in una casseruola, aggiungete le patate schiacciate e fate cuocere per 5 minuti, mescolando; salate e pepate, quindi versate lentamente il latte. Fuori dal fuoco, unite il grana e i tuorli, mescolate e fate raffreddare; intanto montate a neve gli albumi e incorporateli a poco a poco al composto. Imburrate 4 stampini alti, cospargete il fondo e le pareti di pangrattato e versatevi il composto. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti. Pulite i funghi e affettateli; versate un po' di olio in una padella e fatevi imbiondire l'aglio, poi eliminatelo e cuocetevi i funghi per 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, quindi insaporite con il prezzemolo che avrete precedentemente tritato. Sfornate i timballini e serviteli accompagnando con i funghi.



Dopo aver lessato le patate, passatele allo schiacciapatate.



Unite il formaggio grana e i tuorli al composto di patate e burro.



Versate il composto all'interno degli stampini e infornate.



Pulite accuratamente i funghi e poi tagliateli a fette sottili.

Tartellette al formaggio

8 tartellette salate, 75 g di groviera, 75 g di parmigiano, 1 uovo, noce moscata, latte, sale.

Con una forchetta sbattete l'uovo in una terrina; amalgamate il groviera e il parmigiano già grattugiati; aggiungete qualche cucchiata di latte, un pizzico di sale e uno di noce moscata. Distribuite il composto nelle tartellette e mettetele in forno caldo a 150 °C per una decina di minuti.

Crostoni di Napoli

4 fette di pane, 8 acciughe, 8 fette di mozzarella, 2 pomodori maturi, origano, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per prima cosa ungete leggermente la superficie delle fette di pane, copritele poi con la mozzarella, disponetevi sopra le acciughe diliscate e i pomodori tagliati a pezzetti. Insaporite con una spolverata di origano, pepe e poco sale. Condite con un altro filo d'olio e dorate nel forno caldo per almeno una decina di minuti, fino a quando la mozzarella sarà diventata ben filante.

Carciofini al baccalà

250 g di baccalà previamente ammollato, 4 carciofi, 1 patata, 1 fetta di pancarré, 10 olive triturate, una manciata di mentuccia, un ciuffetto di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sbriciolate la mollica del pancarré e amalgamatela alle olive triturate. Nettare i carciofi fino alla parte morbida, spellatene e tagliate il gambo. Posizionateli con le foglie in basso in un tegame con abbondante olio, rosolate per 3 o 4 minuti, quindi rivoltateli, aggiungete i gambi, le erbe, l'aglio e la patata sbucciata, e rosolate sino a cottura al dente. Tagliate il baccalà a quadrettoni, sbollentatelo in acqua, spellatelo e spinatelo. Togliete i carciofi dal tegame e riempiteli con il baccalà. Adagiate sui carciofi ripieni il pancarré condito con un filo d'olio a crudo. Mescolate nel mixer l'olio di cottura con le erbe, la patata, l'aglio e aggiustate di sale e pepe. Infornate i carciofi a circa 190 °C per 5 minuti, e serviteli cosparsi di salsa.

Sfoglie verdi cipolle e pinoli

250 g di pasta sfoglia pronta, 200 g di cipolle rosse, 1 peperoncino rosso, 2 cucchiai di pesto pronto, 1 cucchiaio di pinoli, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.

In una padella capiente fate rosolare le cipolle in olio caldo per 10 minuti. Aggiungete il peperoncino, salate e pepate e fate cuocere ancora un paio di minuti. Tagliate nella pasta sfoglia 4 dischi del diametro di circa 12 cm e met-

teteli in 4 stampini lasciando un bordo rialzato (in modo che possa contenere un ripieno) di circa 1 cm. Spennellate il fondo con il pesto pronto; guarniteli con le cipolle rosolate e i pinoli. Cuocete in forno a 180 °C per 10 minuti.

Uova sode al forno

8 uova, 70 g di prosciutto cotto affumicato, panna, 1 panino, parmigiano, latte, burro, pangrattato, prezzemolo, sale, pepe.

Per prima cosa ammorbidite la mollica del panino nel latte. Intanto assodate le uova, dividetele a metà e tritate i tuorli con il prosciutto. Aggiungete il prezzemolo, la mollica, sale e pepe. Farcite le uova, adagiatele in una teglia imburrata, cospargetele con il parmigiano, il pangrattato e qualche fiocchetto di burro. Infornate a 180 °C per 10 minuti. Servite caldo.

Vol-au-vent zucchine e fiori

8 vol-au-vent pronti, 2 zucchine, 8 fiori di zucca, 1 uovo, 80 g di ricotta, 50 g di parmigiano grattugiato, 1/2 cipolla, 1/2 bicchiere di latte, 1/2 spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Affettate sottilmente l'aglio e la cipolla e metteteli a rosolare in una padella con 4 cucchiaini d'olio. Affettate anche le zucchine, unitele al soffritto e salate. Cuocete mescolando per 20 minuti circa, quindi aggiungete anche i fiori dopo averli puliti, privati del picciolo e tagliati a striscioline. Cuocete, sempre mescolando, per altri 10 minuti, fino a quando le zucchine saranno ben cotte. A parte, in una terrina, mescolate la ricotta al latte, unite il parmigiano, l'uovo sbattuto e il prezzemolo tritato. Incorporate anche le zucchine, salate e pepate. Con questa farcia riempite i vol-au-vent, infornateli a 160 °C per 15 minuti e serviteli ancora ben caldi.

Soufflé gustoso

60 g di toma piemontese grattugiata, 40 g di farina, 40 g di burro, 2 albumi, 500 ml di latte, 1 tuorlo, noce moscata, sale, pepe.

Fate fondere il burro in una casseruola, quindi versate la farina, mescolando bene. Aggiungete prima una piccola quantità di latte freddo, poi unite lentamente anche la parte rimanente; mescolate e, quando il composto sarà ben amalgamato, aggiungete il tuorlo, il formaggio e un pizzico di noce moscata, mescolando; salate e pepate. Montate gli albumi a neve e uniteli al composto, mescolando dall'alto verso il basso.

Imburrate e infarinate 4 stampini individuali, riempiteli per 3/4 con il composto e infornateli a 180 °C per 20 minuti, finché i soufflé si gonfieranno. Sforinate e servite ben caldi.

Polenta con broccoletti e parmigiano

4 fette di polenta pronta, broccoletti lessati, 4 sottilette, 12 pomodorini, scaglie di parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate 4 fette della polenta che avete acquistato già pronta. Lavate e tagliate a pezzetti i pomodorini. Adagiate sopra le fette di polenta una sottiletta. Poi coprite la sottiletta con i broccoletti e infine con i pomodorini. Salate leggermente e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva. Passate sotto il grill fino a quando la sottiletta non comincia a fondere (ci vorranno 4 o 5 minuti). Togliete dal forno, aggiungete le scaglie di parmigiano e servite subito.

Crostini salsiccia e stracchino

4 fette di pane casereccio, 3 salsicce fresche, 150 g di stracchino, semi di finocchio.

Spellate le salsicce, sbriciolatele in un recipiente e impastatele con lo stracchino precedentemente ammorbidito e 1 cucchiaino scarso di semi di finocchio. Lavorate il tutto amalgamandolo molto bene. Spalmate generosamente il composto sulle fette di pane e ponetele in forno preriscaldato a 180 °C per 10 minuti. Trasferite le fette su un piatto da portata e servitele subito molto calde.

Sfoglia di salmone

100 g di riso, 250 g di pasta sfoglia, 250 g di salmone fresco, 4 uova, 1 foglia piccola di alloro, 30 g di cipolla, 300 ml di brodo, 70 g di burro, farina, sale, pepe in grani.

Tritate la cipolla e fatela appassire in una pirofila in 20 g di burro. Portate a bollire il brodo. Versate nel soffritto il riso, lasciatelo tostare quindi bagnatelo con tutto il brodo, insaporite con l'alloro e fate riprendere l'ebollizione. Coprite il recipiente con un foglio d'alluminio e passate in forno a 180 °C per circa 15 minuti.

Togliete la pirofila dal forno e mettete il riso in un piatto largo, aggiungete 20 g di burro e lasciatelo raffreddare. Rassodate 3 uova e sgusciatele. Stendete su un piano infarinato la pasta sfoglia, poi ricavatene 2 rettangoli, di cui uno leggermente più grande. Eliminate dal salmone la pelle e le eventuali lische, lavatelo e tagliatelo a dadini. Dividete le uova a metà per il lungo. Con il quarto uovo spennellate la superficie del rettangolo di sfoglia più piccolo, distribuitevi uniformemente il riso lasciando un bordo; su questo disponete le uova, cospargete con il salmone, salate e pepate, poi coprite con l'altro rettangolo di sfoglia e sigillatelo a quello sottostante, praticando sulla superficie 3 aperture. Spennellate d'uovo, appoggiate la preparazione su una placca imburata e passatela in forno caldo a 180 °C per circa 35 minuti.



Sformatini scampi e tartufo

700 g di code di scampi, 1 tartufo nero piccolo, 500 g di patate, 4 uova, 100 g di yogurt naturale, 1 spicchio d'aglio, 1 noce moscata, 200 ml di besciamella, vino bianco secco, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Amalgamate la besciamella ai tuorli d'uovo e alle patate che avrete lessato, sbucciato e passato con lo schiacciapatate. Lasciate intiepidire, prima di unire alle chiare montate a neve, insaporite con sale, pepe e noce moscata. Distribuite il composto in stampini singoli unti con un po' di burro, che passerete in forno a 180 °C per 40 minuti.

Nel frattempo rosolate gli scampi in olio con uno spicchio d'aglio, poi spruzzate con vino bianco e, non appena sarà evaporato, unite lo yogurt e il tartufo tagliato a lamelle (potete aiutarvi con l'apposito tagliatartufi), cuocendo a fuoco vivo. Servite in tavola gli scampi accompagnandoli con i piccoli sformati di patate.

Vol-au-vent al radicchio rosso

8 vol-au-vent pronti, 150 g di ricotta, 1 piccolo cespo di radicchio rosso, 50 g di provolone, 1/2 cipolla, 1 uovo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Pulite il radicchio rosso e tagliatelo a striscioline alte circa 1 cm. Pulite e affettate sottilmente la cipolla e fatela appassire per 15 minuti in un tegamino con 2 cucchiai d'olio. Quando la cipolla si sarà cotta, aggiungete il radicchio, salate e cuocete ancora per 10 minuti. Versate ora il radicchio in una ciotola, amalgamatevi la ricotta, l'uovo e il provolone tagliati a dadini, aggiustando quindi di sale e di pepe. Riempite con questa farcia i vol-au-vent e infornateli per 15 minuti a 160 °C.

Stuzzichini di peperone alle noci

4 peperoni rossi e gialli, 80 g di riso, 1 pomodoro maturo e sodo, un pizzico di origano, un ciuffetto di basilico, 1 cucchiaino di capperi, pangrattato, 8 gherigli di noce, olio extravergine di oliva, sale.

Cuocete il riso in acqua salata e scolatelo al dente. Mettetelo in una terrina con 4 cucchiaini di olio e l'origano. Fate un trito con i capperi, il basilico e metà delle noci e aggiungetelo al riso. Spellate il pomodoro, eliminate i semi e la parte acquosa, tritatelo a tocchetti piuttosto piccoli e aggiungete anche questo, aggiustando di sale se serve.

Passate i peperoni in forno finché la pelle non si sia gonfiata, quindi sbucciateli sotto l'acqua fredda e tagliateli a falde. Su ogni falda mettete un cucchiaino di riso, richiudetela a involtino e fermatela con uno stuzzicadenti. Disponete gli involtini in una teglia oliata, conditeli con 3 cucchiaini di olio, una spolverata di pangrattato e le rimanenti noci tritate. Infornate a 180 °C per 15 minuti e servite.

Bruschettine al groviera e radicchio

4 fette di pancarré, 16 ciuffi di radicchio di Chioggia piccolo, 8 fettine di pancetta affumicata, 200 g di formaggio groviera, 2 cipolle.

Formate 2 rettangoli da ciascuna fetta di pancarré e tostateli leggermente. Tagliuzzate ogni ciuffo di radicchio in più parti, lavatele e asciugatele; stufatele poi in una padella larga con la cipolla affettata. Dividete ogni fetta di pancetta a metà e fatela leggermente tostare in una padella. Disponete sopra il pancarré un ciuffetto di radicchio poi 2 mezze fettine di pancetta e per ultima una fettina di formaggio. Mettete le bruschettine in una teglia imburata e fate gratinare in forno (grill) per pochi minuti.

Mezzelune di verdure all'orientale

1 confezione di pasta sfoglia pronta (oppure vedi pag. 21), 1 patata, 1 carota, 70 g di piselli sgusciati, qualche spicchio di limone, 1 cipolla, 1 cucchiaino di curry in polvere, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, una manciata di semi di sesamo, 1 peperoncino piccante, un ciuffo di prezzemolo tritato, 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale. Sbollentate per qualche minuto la patata e la carota, pulite e fatte a tocchetti, insieme ai piselli; appena l'acqua alza il bollore, scolate le verdure. Rosolate nell'olio caldo la cipolla e l'aglio tritati con il peperoncino tritato, poi unite le verdure sbollentate e fate cuocere, mescolando, per 10 minuti. Aggiungete quindi le spezie e il prezzemolo, salate e fate insaporire ancora per 5 minuti. Mentre il composto raffredda, stendete la sfoglia e, con l'aiuto di un bicchiere, ricavatene cerchi di circa 10 cm di diametro. Distribuitevi al centro il ripieno, ripiegate in due, inumidite il bordo e chiudetelo pressando per sigillarli, infine cuoceteli in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Cospargeteli con i semi di sesamo e decorate con spicchi di limone.

Canapè carciofi e fontina

8 fette di pancarré integrale, 80 g di fontina, 4 carciofi, 1 spicchio d'aglio, 1 limone, un ciuffetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite bene i carciofi dalle parti coriacee, quindi divideteli in 4 pezzi e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone. Tritate finemente l'aglio con un ciuffetto di prezzemolo e soffriggetelo in un tegame con 2 cucchiari d'olio. Aggiungete i carciofi, bagnate, coprite, salate e cuocete per 15 minuti, girando ogni tanto. Quando i carciofi si saranno ben ammorbiditi, riduceteli a crema con il mixer. Togliete la crosta alle fette di pancarré, spalmatele con la crema di carciofi, e dividete ogni fetta in 4 piccoli canapè. Su ognuno disponete una fettina sottile di fontina. Passate in forno riscaldato a 180 °C per 10 minuti e servite.



Primi al forno e gratinati

◀ Cannelloni ai broccoletti in salsa rossa

16 cannelloni pronti, 500 g di broccoletti surgelati, 3 peperoni rossi e gialli, 150 g di formaggio di capra, 30 g di emmental, 35 g di grana grattugiato, 2 spicchi d'aglio, 100 ml di panna, burro, 300 ml di besciamella, 2 uova, un ciuffetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Passate i peperoni sulla fiamma del fornello, sbucciateli, tagliateli a pezzettini (lasciatene alcuni da parte) e metteteli nel mixer con uno spicchio d'aglio, la panna, 30 g di grana, sale e prezzemolo. Frullate, unite la besciamella e frullate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. In una casseruola con acqua salata bollente cuocete i broccoletti per 10 minuti. Saltateli in una padella con lo spicchio d'aglio rimasto e un filo d'olio e poi frullateli. In una terrina amalgamate bene il formaggio di capra, le uova e l'emmental grattugiato. Scottate i cannelloni, scolateli e passateli sotto l'acqua fredda, poi fateli asciugare su dei canovacci. Farciteli con il ripieno ai broccoletti e allineateli in una pirofila imburrata, copriteli con la salsa ai peperoni, i pezzettini di peperone tenuti da parte e il grana. Cuocete a 200 °C per circa 20 minuti.

Cannelloni ripieni di carne

16 cannelloni pronti, 300 g di macinata, 100 g di polpa di pomodoro, 1 cipolla, basilico, 100 g di parmigiano grattugiato, 50 g di burro, 50 g di farina, 1/2 l di latte, 2 uova, 1/2 bicchiere di vino rosso, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, noce moscata.

Lessate i cannelloni al dente. Scolateli e stendeteli su un canovaccio umido. Con il latte, il burro, la farina, un pizzico di sale e un po' di noce moscata, preparate una besciamella piuttosto densa. Preparate il ripieno. Lasciate ammorbidire la cipolla tritata in alcuni cucchiai d'olio, mettete a cottura la carne e mescolate in modo che rosoli uniformemente. Bagnate con il vino, fate evaporare, salate, pepate e aggiungete la polpa di pomodoro. Lasciate

cuocere per mezz'ora e prima di spegnere insaporite con qualche foglia di basilico. Amalgamate il ragù con le uova e il parmigiano. Farcite i cannelloni con il ripieno al ragù, versandone un pò sopra i cannelloni, insieme alla besciamella. Quindi passateli in forno per un quarto d'ora.

Tagliatelline mare e paprica

400 g di tagliatelle, 150 g di gamberetti, 150 g di cozze, 6 filetti di sogliola, 2 uova, 150 g di champignon, 1/2 limone, paprica, 150 ml di panna liquida, 30 g di burro, 150 ml di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero in polvere.

Lavate e sgusciate a crudo i gamberetti. Pulite le cozze e fatele aprire su fiamma vivace; separate i molluschi dal guscio. Pulite i funghi con un panno umido e affettateli, rosolateli poi in una padella insieme con qualche cucchiaio d'olio, i gamberetti e le cozze. Condite con sale e pepe, e fate insaporire prima di spegnere. Scaldate qualche cucchiaio d'olio in padella, cuocetevi i filetti di sogliola e rosolateli da entrambi i lati, bagnate con il vino e condite con un pizzico di paprica, sale e pepe.

Scolate i filetti e filtrate il fondo di cottura, poi rimettetelo al fuoco per farlo restringere. Mescolando unite al sugo la panna e un po' di succo di limone filtrato, i tuorli d'uovo, il burro a pezzettini e una macinata di pepe fresco; fate radensare. Lessate le tagliatelle molto al dente, conditele con un giro d'olio e versatele in una pirofila. Disponete i filetti di sogliola sulle tagliatelle e conditeli con il sugo di funghi, cozze e gamberetti, poi irrorate il tutto con la salsa alla panna. Passate a gratinare in forno a 200 °C per 5-6 minuti e servite ben caldo.

Cannelloni con gli spinaci

16 cannelloni pronti, 300 g di spinaci, 50 g di parmigiano grattugiato, 50 g di burro, 200 ml di besciamella, 2 uova, 100 g di ricotta fresca, noce moscata, sale, pepe.

Cuocete i cannelloni in abbondante acqua salata, scolateli, fermatene la cottura in acqua fredda, scolateli nuovamente e fateli asciugare. Mondate, lavate e lessate gli spinaci in poca acqua salata, quindi scolateli strizzandoli bene e tritateli finemente. In una terrina lavorate la ricotta con una forchetta e amalgamatela agli spinaci, ai tuorli e a qualche cucchiaio di parmigiano; insaporite con sale, pepe e noce moscata. Con l'impasto che ne otterrete farcite i cannelloni; disponeteli quindi in una teglia sul cui fondo avrete distribuito un po' di besciamella.

Versate il resto della salsa sui cannelloni e condite con parmigiano e burro, poi passate in forno caldo (200 °C) a gratinare per 5-7 minuti. Sfornate e aspettate qualche minuto prima di servire.

Conchiglioni alla parmigiana

500 g di conchiglioni, 1 kg di pomodori pelati, 200 g di provola, 500 g di melanzane, 50 g di olive di Gaeta, 2 spicchi d'aglio, qualche foglia di basilico, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Fate imbiondire gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a metà in una padella con un po' d'olio, unite i pomodori e le olive snocciolate e mescolate a fiamma bassa per 20 minuti. Pulite le melanzane, tagliatele a dadini e frigatele in abbondante olio bollente. Unite al sugo di pomodoro precedentemente preparato. A questo punto lessate la pasta in acqua leggermente salata e scolatela al dente. In una pirofila alternate strati di pasta a strati di sugo e basilico, completando con il parmigiano. Infornate in forno caldo per 30 minuti circa.

Lasagne allo scoglio e piselli

250 g di lasagne (vedi pag. 21), 250 g di pomodori pelati, 150 g di piselli, 150 g di gamberetti lessi, 150 g di seppioline, 30 cozze sgusciate, 1 spicchio d'aglio, peperoncino in polvere, 2 cucchiaini di pangrattato, un ciuffetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate le lasagne seguendo le indicazioni fornite a pag. 21, lessatele e disponetele su un canovaccio perché non si attacchino. Scottate i piselli in abbondante acqua salata. Pulite e lavate il pesce, tagliate a pezzetti le seppioline. Dorate l'aglio, con un pizzico di peperoncino, in un po' d'olio. Unitevi le seppioline, lasciate cuocere per una decina di minuti mescolando; aggiungete i piselli, i gamberetti, le cozze e il pomodoro e continuate la cottura per altri 5-10 minuti. Aggiustate di sale e di pepe, e spolverate di prezzemolo tritato. In una piccola pirofila formate uno strato di sugo alla base, mettete sopra una sfoglia di pasta, continuate con il sugo, un'altra sfoglia, sino a esaurimento degli ingredienti. Distribuite sulla superficie delle lasagne uno strato di pangrattato. Scaldate il forno e cuocete il tutto a 200 °C.

Tagliolini al limone

380 g tagliolini, 2 limoni, 1 scalogno, 40 g di burro, 100 ml di panna da cucina, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, sale.

Grattugiate la buccia dei limoni (acquistateli non trattati) dopo averli lavati con cura; spremete il succo di un limone e pelate gli spicchi dell'altro, eliminando la pellicina bianca, e spezzettate la polpa, privandola dei semi. Tritate lo scalogno e soffriggetelo in una padella con il burro, facendo cuocere a fuoco dolce per 5 minuti; irrorate con il vino bianco e fate sfumare, alzando la fiamma. Aggiungete la polpa e il succo di limone e, dopo altri 5 minuti, la panna da cucina. Cuocete il tutto per 7-8 minuti, infine salate. Lessate i ta-



Maccheroni gratinati al cavolfiore

380 g di maccheroni, 1/2 cavolfiore bianco, 1/2 cavolfiore verde, 200 ml di besciamella pronta, 1 cipolla, una bustina di zafferano, 30 g di grana grattugiato, burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Dividete i cavolfiori a cimette e cuocetele a vapore per 10 minuti. Affettate la cipolla e fatela appassire in una padella con 2 cucchiari di olio. Unite le cimette e fatele stufare, poi salatele e toglietele dal fuoco. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e, non appena bolle, versatevi la bustina di zafferano. Quando l'acqua raggiunge nuovamente l'ebollizione, immergetevi la pasta. Scolatela al dente, versatela in una pirofila che avrete precedentemente imburrrato e conditela con le cimette di cavolfiore e la besciamella. Mescolate, cospargete con il grana grattugiato e infornate in forno già caldo per 5 minuti, o finché la superficie sarà dorata.



Mettete le cimette nel cestello per la cottura a vapore.



In una padella con poco olio fate insaporire la cipolla tagliata a rondelle e le cimette.



Lessate la pasta al dente e versatela in una pirofila imburrrata.



Condite la pasta con le cimette e la besciamella.

gliolini in abbondante acqua salata, scolateli molto al dente e conditeli con la salsa ottenuta, mescolando con cura. Distribuite i tagliolini al limone in piccoli contenitori da forno, versate la rimanente panna da cucina, cospargeteli con la buccia grattugiata dei limoni. Infornate in forno già caldo a 180 °C per 7-8 minuti circa e servite in tavola.

Eliche alla zucca e fontina

400 g di eliche, 400 g di zucca, 200 g di fontina, 1 tuorlo d'uovo, 1 bicchiere di brodo, 60 g di burro, noce moscata, parmigiano, sale, pepe.

Mondate la zucca dei semi e dei filamenti e lessatela in acqua leggermente salata; prelevatene la polpa con un cucchiaino e frullatela insieme al tuorlo, al brodo e a un pizzico di sale e pepe fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Lessate la pasta al dente, conditela con il burro, la salsa di zucca, una spolverata di noce moscata e la fontina tagliata a dadini. Mescolate bene tutti gli ingredienti e versateli in una pirofila, distribuite il parmigiano grattugiato sulla preparazione e mettete in forno già caldo per circa 10 minuti fino a quando non vedrete la crosticina dorata sulla superficie.

Cannelloni all'etrusca

12 cannelloni pronti, 300 ml di besciamella pronta, 100 g di parmigiano, 300 g di champignon, 80 g di groviera, 50 g di prosciutto cotto, burro, 1 dl di latte, sale.

Pulite i funghi, tagliateli sottili e cuoceteli in tegame con poco burro, sale e qualche cucchiaino d'acqua. Uniteli a 2/3 della besciamella e a 3 cucchiainate di parmigiano. Suddividete questo composto in ognuno dei cannelloni e sistemati in una pirofila abbondantemente imburata. Tagliate il groviera e il prosciutto a piccoli dadi e distribuiteli sui cannelloni. Diluite la besciamella rimasta con il latte e scioglietela bene sul fuoco.

Ricoprite i cannelloni con la salsa e spolverizzate con il parmigiano. Infornate in forno già caldo per circa 20 minuti e servite.

Maccheroni pomodori e capperi

350 g di maccheroni, 4 pomodori maturi, 50 g di pangrattato, 2 spicchi d'aglio, origano, qualche foglia di basilico, 20 g di capperi in salamoia, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i pomodori, tagliateli a spicchi piuttosto grossi e lasciateli per qualche minuto sullo scolapasta per perdere un po' di acqua di vegetazione. Tritate finemente gli spicchi d'aglio, le foglie di basilico e i capperi ben sgocciolati dalla salamoia. Ungete appena d'olio un tegame, disponete sul fondo

gli spicchi di pomodoro in un solo strato. Unite in superficie il trito di aglio, basilico e capperi, il pangrattato, l'origano e un pizzico di sale. Condite in superficie con un filo di olio, passate il recipiente in forno caldo a 160 °C e fate cuocere per 30 minuti circa. In una pentola, portate a bollire abbondante acqua, salatela e lessatevi i maccheroni.

Scolateli piuttosto al dente e uniteli ai pomodori nel loro tegame. Mescolate per ben amalgamare e rimettere il tegame in forno per altri 5 minuti prima di servire.

Lasagnette tutte vegetariane

250 g di lasagne (vedi pag. 21), 1/2 spicchio d'aglio, 1 porro, 1 peperone, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 zucchine, 100 g di pisellini, 100 g di spinaci, 2 cucchiari di farina, 3 dl di brodo vegetale, parmigiano grattugiato, 4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate le lasagne come indicato a pag. 21. Pulite tutte le verdure e spezzettatele. Lessate i pisellini per circa 10 minuti. Fate dorare in una padella il mezzo spicchio d'aglio con un filo d'olio e poi toglietelo. Versate nella padella tutte le verdure crude e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, mescolando spesso. Unite anche i pisellini e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Salate, pepate, cospargete con la farina e mescolate bene, quindi unite il brodo bollente e mescolate subito, lasciando ispessire a fuoco basso. Lessate la pasta dopo aver tagliato le sfoglie in 2 o 3 pezzi.

Disponete in una teglia da forno le strisce di pasta ben scolata, farcendo i vari strati con il composto di verdure. Cospargete con il parmigiano e fate gratinare nel forno molto caldo per circa 10 minuti.

Zite ripiene

600 g di zite, 200 g di carne macinata, 50 g di prosciutto, 50 g di pancetta, 1 cipolla, 200 g di concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, vino rosso, 200 g di ricotta, 1 uovo, parmigiano grattugiato, salvia, maggiorana, timo, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

In una padella fate soffriggere un trito di aglio, 1/2 cipolla, pancetta e prosciutto, mescolate e poi unite la carne macinata. Fatevi sfumare il vino, unite il pomodoro e proseguite la cottura per altri 15 minuti. A questo punto fate imbiondire in olio molto caldo l'altra metà della cipolla affettata sottilmente e aggiungetevi la carne macinata con gli aromi. Mescolate e, a cottura ultimata, lasciate raffreddare e versate in una terrina in cui aggiungerete la ricotta, il parmigiano e l'uovo.

Con questo ripieno farcite le zite e adagiatele in una teglia leggermente imburata. Irrorate la preparazione con il ragù e infornate per circa 25 minuti.

Lasagne verdi alla salsa di asparagi ▶

1 confezione di lasagne verdi, 1 kg di asparagi, 150 g di brie, 100 ml di panna da cucina, parmigiano grattugiato, burro, sale, pepe in grani.

Lessare poche sfoglie di pasta per volta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta ancora al dente e disponetela ad asciugare su un canovaccio. Scotolate gli asparagi in poca acqua salata, togliete le punte e tagliate i gambi a tocchetti; fateli quindi insaporire a fuoco molto basso con una noce di burro. Mescolando sempre con un mestolo di legno, dopo qualche minuto unite la panna e il brie, salate e pepate. Fate cuocere per 5 minuti in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Imburrate una pirofila, disponete uno strato di lasagne sul fondo e copritelo con la salsa di asparagi; mettete ancora uno strato di pasta e versatevi la salsa rimasta. Cospargete con il parmigiano e mettete in forno caldo a 180 °C per 20 minuti circa. Ritirate dal forno, decorate con le punte degli asparagi e servite.

Morbidezza al salmone

300 g di cannelloni pronti, 400 g di polpa di salmone, 3 dl di besciamella, burro, 2 zucchine, 12 asparagi, 1 uovo, 100 g di ricotta fresca, olio extravergine d'oliva, sale.

Soffriggete le zucchine, spuntate e tagliate a dadini, con 1 cucchiaino d'olio. Fate lo stesso con le punte d'asparagi. Scolate le verdure con molta cura. Tritate finemente la polpa cruda di salmone, le zucchine, le punte d'asparagi e unite l'uovo e un pizzico di sale.

Versate il composto in una terrina, unite la ricotta e amalgamate bene. Sbolentate i cannelloni in acqua bollente salata e, una volta asciutti, riempiteli con il composto. Imburrate una pirofila adatta, disponetevi i cannelloni, ricopriteli con la besciamella, aggiungete alcuni fiocchi di burro e infornateli per 15 minuti circa. Gratinate per qualche minuto.

Crema di porri gratinata

4 porri, 40 g di burro, 6 patate di piccole dimensioni, 700 ml di brodo, formaggio grana grattugiato, qualche fetta di pane casereccio, sale, pepe. Eliminate le foglie esterne dei porri e le radici, quindi lavateli con cura. Affettate sottilmente la parte bianca, versatela in un recipiente con il burro e fatela appassire per 20 minuti a fiamma moderata. Nel frattempo, sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Quando i porri saranno cotti, aggiungete le patate, aggiustate di sale e pepe, quindi coprite con il brodo, facendo cuocere per 20 minuti circa. Versate nel mixer, frullate e versate nei piatti da portata, sul fondo dei quali avrete messo delle fette di pane abbrustolito. Spolverate con il grana e fate gratinare in forno caldo per 10 minuti.



Pasticcio di pesce

400 g di lasagne (vedi pag. 21), besciamella pronta, 500 g di pomodori pelati, 250 g di totani, 200 g di cozze, 200 g di vongole, 100 g di gamberetti, 100 g di scampi, 4 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso, 1 bicchiere di vino bianco secco, una manciata di prezzemolo, basilico, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate le lasagne (vedi pag. 21), lessatele in abbondante acqua salata e lasciatele asciugare su canovacci. Nel frattempo, pulite i diversi tipi di pesce: tagliate a listarelle i totani e fate aprire le conchiglie mettendole in una padella coperta su fiamma viva. Man mano che si schiudono separate i molluschi dalle valve e a fine operazione, filtrate e tenete da parte il liquido rimasto sul fondo. In un tegame fate insaporire qualche cucchiaino d'olio con 2 spicchi d'aglio; non appena questi avranno preso colore, toglieteli e mettete a cottura i totani e dopo 5 minuti il resto del pesce. Bagnate prima con il vino e, quando sarà quasi del tutto evaporato, con il liquido di cottura dei molluschi. Aggiungete anche i pelati spezzettati e il peperoncino tritato e proseguite la cottura per 15-20 minuti. Insaporite con il prezzemolo tritato finemente e l'aglio rimanente e regolate di sale; aspettate poi qualche minuto prima di spegnere. Distribuite sul fondo di una pirofila uno strato di sugo e besciamella e ricopritelo poi con uno di pasta; proseguite a strati alternati – e ben conditi – finché non avrete esaurito tutti gli ingredienti; infine, terminate con il sugo e spolverate con qualche fogliolina di basilico. Lasciate gratinare in forno caldo (200 °C) prima di servire.

Timballo ai finocchi

400 g di lasagne (vedi pag. 21), 1 kg di finocchi, 1 spicchio d'aglio, un pizzico di noce moscata, peperoncino rosso in polvere, besciamella vegetale (preparata con farina, olio extravergine d'oliva, acqua di cottura dei finocchi, timo, sale), 100 g di groviera grattugiato, 100 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate le lasagne (vedi pag. 21), lessatele in acqua bollente salata e fatele asciugare su canovacci. Lavate i finocchi, tagliateli a ventaglietti in verticale e sbollentateli in poca acqua salata. Scolateli ancora al dente (conservate l'acqua di cottura) e passateli in padella con dell'olio, lo spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino e uno di noce moscata. Preparate la besciamella e incorporatevi anche una manciata di parmigiano e di groviera grattugiati. Ungete una teglia da forno, disponetevi sul fondo uno strato di lasagne e proseguite coprendo con uno strato di besciamella, uno di parmigiano e groviera grattugiati, uno di finocchi. Ripetete sino a esaurimento degli ingredienti, terminando con la besciamella e una spolverata di formaggi grattugiati. Infine mettete in forno già caldo sino a quando si formerà una crosticina dorata.

Lasagne al pesto

450 g di lasagne (vedi pag. 21), 180 g di pesto, 40 g di farina, 50 g di burro, 3 dl di latte, parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe.

Preparate le lasagne come indicato a pag. 21, lessatele in abbondante acqua bollente salata, scolatele e mettetele ad asciugare su un canovaccio pulito facendo attenzione a non sovrapporle. Nel frattempo preparate la besciamella utilizzando burro, farina e latte, insaporite con una grattugiata di noce moscata e aggiustate di sale; infine mescolatela al pesto.

Imburrate una pirofila e distribuite sul fondo un po' di besciamella al pesto, poi cominciate ad alternare strati di lasagne, besciamella e parmigiano grattugiato. Terminate con uno strato di besciamella, sul quale distribuirete fiocchetti di burro e ancora una spolverata di parmigiano. Infornate in forno già caldo a 180 °C per 30 minuti; lasciate riposare fuori dal forno per 10 minuti prima di servire.

Pizzoccheri al forno

300 g di pizzoccheri, 200 g di verza o bietola, 200 g di patate, 3 spicchi d'aglio, un rametto di salvia, 150 g di formaggio tenero tipo fontina o bitto, 150 g di grana grattugiato, 100 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale. Lavate, tagliate a pezzi verze e patate e lessate entrambe in abbondante acqua salata; nella stessa pentola mettete a cottura anche i pizzoccheri calcolando i tempi di cottura in modo da scolare tutto bene al dente. Nel frattempo tagliate il formaggio tenero a sottili listarelle e fate sciogliere il burro con qualche cucchiaino d'olio, insaporendolo con la salvia e gli spicchi d'aglio schiacciati (toglierete questi ultimi non appena prendono colore). In una pirofila da forno, disponete un primo strato di pasta e verdura, poi distribuite sulla superficie un misto di grana e fontina tagliati a dadini e condite con il burro alla salvia. Continuate con un secondo strato di pasta e via via con gli altri ingredienti. Terminate con un'abbondante spolverata di grana e un po' di burro e cuocete in forno caldo per una decina di minuti.

Riso pomodoro e mozzarella

350 g di riso, 200 g mozzarella di bufala, 2 pomodori maturi, 50 g di parmigiano grattugiato, alcune foglie di basilico fresco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate cuocere il riso in una pentola di acqua bollente salata, scolandolo quando è ancora al dente. Versatelo in una terrina, aggiungete qualche cucchiaino di olio, poi unite la mozzarella tagliata a dadini, i pomodori tagliati a tocchetti, cospargetelo di parmigiano grattugiato e basilico tritato. Spolverizzate con un pizzico di pepe e fate gratinare per 5 minuti in forno a 200 °C.



Lasagne ai carciofi

300 g di lasagne (vedi pag. 21), 6 carciofi, 20 g di farina, 40 g di burro, 70 g di parmigiano, 200 ml di latte, noce moscata, 1 limone, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate le lasagne come descritto a pag. 21. Eliminate le foglie più dure dei carciofi, tagliate la parte tenera a spicchi sottili e metteteli in un recipiente con acqua e limone. Disponeteli in una pirofila con un po' di sale e olio e infornate per 10 minuti. Tritate i carciofi e il prezzemolo con il frullatore a immersione. Lessate le lasagne, scolatele, immergetele in acqua fredda e stendetele su un canovaccio. In una casseruola sciogliete il burro, versate la crema di carciofi e fate insaporire per 15 minuti, mescolando. Aggiungete il latte, la farina e un pizzico di noce moscata e cuocete per altri 10 minuti, mescolando. Imburrate una teglia, sistemate uno strato di lasagne sul fondo e ricoprite con la crema ai carciofi e il parmigiano, alternando gli strati finché avrete esaurito gli ingredienti. Mettete in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti.



Pulite i carciofi, tagliateli a fettine e versateli in un recipiente con acqua e limone.



Tritate i carciofi cotti con il frullatore a immersione.



Incorporate la farina e il latte al composto di carciofi.



Sistematelo uno strato di lasagne in una teglia e ricoprite con la crema ai carciofi.

Timballo di magro

400 g di spaghetti, 300 g di piselli freschi sgranati, 3 carciofi, 1/2 cipolla, peperoncino rosso in polvere, 100 g di groviera, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate la cipolla a fettine molto sottili e fatele saltare in padella con qualche cucchiaio d'olio; dopo qualche minuto aggiungete i piselli freschi e i carciofi precedentemente privati delle foglie esterne e tagliati a sottili spicchi. Insaporite con un pizzico di sale e un po' di peperoncino (attenzione a non esagerare), mettetevi un coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderato per qualche minuto.

Quando le verdure saranno pressoché cotte, portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessatevi gli spaghetti, scolandoli piuttosto al dente. Condite la pasta con un po' d'olio e trasferitela in una pirofila oliata, alternando uno strato di pasta con uno di groviera tagliato a sottili fettine.

A metà di quest'operazione mettete al centro del timballo le verdure, poi finite di riempire la pirofila, spolverizzate la superficie di pangrattato e mettetela in forno preriscaldato. Dopo 20 minuti, sformate e servite caldo.

Maccheroni pasticciati

380 g di maccheroni, 250 g di mozzarella, 90 g di grana grattugiato, 50 g di burro, sale, pepe.

Affettate sottilmente la mozzarella, insaporitela con un pizzico di sale e di pepe e mettetela da parte. Lessate i maccheroni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e disponeteli a strati in una pirofila, alternandoli con la mozzarella e il grana grattugiato. Sopra l'ultimo strato di maccheroni aggiungete il burro a fiocchetti. Fate gratinare in forno già caldo per una decina di minuti.

Zuppa saporita gratinata

1 l di brodo, 4 fette di pane casereccio, 4 uova, 80 g di grana grattugiato, aceto, pepe.

Fate raffreddare in frigorifero il brodo, in modo da far solidificare il grasso in superficie. Eliminatelo completamente, e riportate il brodo a ebollizione. Nel frattempo portate a ebollizione anche una pentola d'acqua in cui avrete versato 1 cucchiaio di aceto. Cuocete una per volta le uova in camicia, rompendole nella pentola d'acqua. Raccoglietele con una schiumarola e versatele delicatamente in 4 scodelle da forno, sul fondo delle quali avrete disposto delle fette di pane casereccio tostato. Versate sopra il brodo bollente, cospargete con il formaggio grattugiato e infornate in forno caldo per una decina di minuti, o finché non si sarà formata una crosticina superficiale. Terminate con una grattugiata di pepe e servite la zuppa caldissima.

Rotolini gustosi

300 g di cannelloni pronti, 500 g di tonno sottolio, 500 g di pomodori, 1 cipolla, 3 cucchiai di capperi, prezzemolo, basilico, 1 mozzarella, olio extravergine d'oliva, burro, sale, pepe.

Preparate il ripieno: tritate molto finemente il tonno, la mozzarella e i capperi; condite il composto con un trito di prezzemolo e basilico, sale e pepe. In un tegame rosolate la cipolla tritata in alcuni cucchiai d'olio, poi unite i pomodori (pelati e privati dei semi) tritati, sale, pepe e portate a cottura (ci vorranno circa 30 minuti). Cospargete con prezzemolo tritato e spegnete. Riempite i cannelloni con il ripieno al tonno e disponeteli in una pirofila imburrata. Distribuite sui cannelloni il sugo al pomodoro e condite con qualche fiocchetto di burro, poi passate in forno caldo (200 °C) per 10 minuti.

Zuppa di piselli e pancetta

500 g di piselli surgelati, 150 g di emmental, 2 cipolle di piccole dimensioni, 4 fette di pancetta, 40 g di burro, 1 l di brodo vegetale, 8 fette di pane casalingo, sale, pepe.

Tritate finemente le cipolle e fatele appassire in una pentola con il burro, quindi aggiungete la pancetta tritata e, dopo 5 minuti, i piselli e il brodo. Aggiustate di sale e pepe e cuocete per 35-40 minuti. Spegnete il fuoco, fate intiepidire e versate il tutto nel mixer. Tagliate a cubetti le fette di pane, fatele abbrustolire in forno e distribuitele in 4 pirofile da porzione. Spolverizzate la superficie con l'emmental grattugiato, versatevi sopra la zuppa fumante e fate gratinare in forno caldo per 10-15 minuti.

Pasticcio di melanzane

400 g di maccheroncini, 2 grosse melanzane, 150 g di olive nere, 4 grossi pomodori maturi, 60 g di capperi sotto sale, 450 g di salsa di pomodoro, origano, peperoncino rosso in polvere, farina, olio extravergine d'oliva, sale. Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette; mettetele poi a scolare sopra un piano inclinato con una spolverata di sale. Dopo circa un'ora strizzatele, infarinatele e friggetele in olio oppure arrostitele in forno. Lessate poi la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e conditela con metà della salsa di pomodoro.

Ungete d'olio una teglia da forno e stendete uno strato di pasta, condita con origano, olive tagliate a pezzetti e capperi, coprite di melanzane, salsa e pasta. Aggiungete ancora olive, capperi, origano e coprite il tutto con i pomodori tagliati a fette spesse in senso orizzontale. Salate, spolverate con poco peperoncino in polvere e passate in forno caldo per poco più di un quarto d'ora, finché i pomodori non saranno appassiti; sfornate e servite.

Rigatoni radicchio e speck



300 g di rigatoni, 80 g di fontina, 2 cespi di radicchio di Treviso, 50 g di speck, 40 g di grana, 1 scalogno, qualche rametto di timo, burro, sale, pepe. Tagliate a listarelle lo speck e tritate lo scalogno. Lavate il radicchio e tagliate le foglie a striscioline nel senso della lunghezza. Cuocete i rigatoni. Nel frattempo sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente, unite lo scalogno tritato, lo speck e un cucchiaino di foglioline di timo e rosolate per qualche istante. Aggiungete il radicchio e fatelo saltare per qualche minuto a fiamma vivace; salate e pepate. Scolate i rigatoni al dente e conditeli con una noce di burro e un cucchiaio di grana. Stendete sul fondo di una pirofila imburrata un primo strato di pasta, copritelo con parte del sugo al radicchio e con la fontina a fettine. Ripetete gli strati e terminate con il grana rimasto e i fiocchetti di burro. Fate gratinare nel forno a 200 °C per 10 minuti.

Tagliatelle al forno in verde

400 g di tagliatelle, 1 kg di asparagi, 250 g di ricotta fresca, 2 uova, noce moscata, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Pulite gli asparagi eliminando la parte più dura e fateli cuocere per circa 15 minuti, scolateli e tagliateli a pezzetti. In un tegame scaldate un po' d'olio e fatevi dorare gli asparagi a pezzetti, intanto lavorate con pochissima acqua, il sale e il pepe la ricotta sbriciolata, fino a ottenere una crema omogenea. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Conditte le tagliatelle con l'olio e il parmigiano grattugiato e formate un primo strato in una teglia unta d'olio, a cui far seguire gli asparagi e metà della crema di ricotta. Poi ancora le tagliatelle, gli asparagi, la ricotta e un altro strato di tagliatelle, sul quale distribuirete le uova sbattute con poco sale e pepe, un pizzico di noce moscata e un paio di cucchiari di parmigiano grattugiato. Infine mettete la teglia nel forno preriscaldato e fate gratinare.

Zuppa di patate

400 g di patate, 120 g di pancetta tesa, 3 carote, 2 cipolle, 1 porro, 2 costole di sedano, 1 l di brodo vegetale, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sbucciate le patate e lessatele. Tritate le cipolle e le carote; affettate sottilmente le costole di sedano e la parte bianca del porro. Tagliate a dadini la pancetta tesa e fatela insaporire con 4 cucchiari di olio; aggiungete le verdure e fatele rosolare per 10 minuti, quindi unite il brodo caldo e le patate passate allo schiacciap patate: mescolate, salate, pepate e cuocete per 30 minuti. Traferite in una pirofila da forno, cospargete la superficie con il parmigiano grattugiato e gratinate in forno caldo per 5-10 minuti.



Maccheroncini mascarpone e carciofi

250 g di lasagne (vedi pag. 21), 250 g di maccheroncini rigati, 8 carciofi, il succo di 2 limoni, 180 g di mascarpone, 3 bicchieri di brodo, 100 g di parmigiano grattugiato, un mazzetto di erba cipollina, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.

Preparate le lasagne (vedi pag. 21). Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e i gambi; tagliatene 4 a spicchi sottili e cuoceteli in acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. Lessate gli altri 4 in acqua salata, passateli nel mixer e teneteli da parte. Saltate gli spicchi di carciofo in 4 cucchiaini d'olio, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere per 5 minuti. Lessate le lasagne in abbondante acqua bollente salata, scolatele e mettetele ad asciugare su un canovaccio pulito in modo che non si attacchino. Lessate al dente i maccheroncini e, una volta scolati, conditeli con un cucchiaio di olio e metteteli da parte. Scaldate a bagnomaria il mascarpone, unite il brodo e fate cuocere, mescolando, per 5 minuti; aggiungete la purea di carciofi, un po' di erba cipollina tritata e una macinata di pepe; continuate la cottura per 2 minuti. Imburrate uno stampo a cupola, foderatelo con le sfoglie di lasagne e disponete strati alternati di maccheroncini, carciofi a spicchi e crema di carciofi e mascarpone, terminando con un'abbondante spolverata di parmigiano grattugiato. Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 20 minuti circa. Estraiete dal forno il pasticcio e attendete 5 minuti prima di sformarlo. Servite decorando con steli di erba cipollina e pepe nero.

Timballo ai cavolfiori

400 g di lasagne (vedi pag. 21), 1 grosso cavolfiore, 1 spicchio d'aglio, un pizzico di noce moscata, peperoncino rosso in polvere, besciamella vegetale (preparata con farina, olio extravergine d'oliva, acqua di cottura del cavolfiore, sale, timo), 100 g di groviera grattugiato, 100 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate le lasagne seguendo le indicazioni fornite a pag. 21, lessatele in acqua bollente salata e lasciatele asciugare su canovacci. Lavate il cavolfiore, tagliatelo a cimette e quindi bollitelo per qualche minuto in poca acqua; scolatelo, conservate l'acqua di cottura e ripassatelo in padella con un poco d'olio, lo spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino e uno di noce moscata. Preparate la besciamella vegetale con gli ingredienti sopra indicati e aggiungetevi anche una manciata di parmigiano e una di groviera grattugiati. Oliate una teglia da forno, fate uno strato di lasagne e poi proseguite con strati di besciamella, parmigiano e groviera grattugiati, cavolfiore; ripetete gli strati sino a esaurimento degli ingredienti, terminando con la besciamella e i formaggi grattugiati. Infine mettetevi a cuocere in forno preriscaldato per una quindicina di minuti o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

Zuppa di cipolle

500 g di cipolle dorate, 1,5 l di brodo di manzo, 40 g di farina, 130 g di burro, zucchero, 60 g di groviera, 12 fette di pane baguette, 60 g di parmigiano, olio extravergine d'oliva, pepe nero.

Mondate le cipolle e tagliatele ad anelli. Cuocetele a fuoco moderato in una pentola con 60 g di burro, 4 cucchiaini d'olio e un cucchiaino di zucchero. Quando cominciano a prendere colore, versate la farina mescolando per qualche minuto. Aggiungete il brodo e cuocete per 30 minuti a fuoco medio. A fine cottura, aggiustate di sale e pepe, quindi versate in 4 contenitori da forno; aggiungete il pane abbrustolito e ricoprite con groviera e parmigiano grattugiati, terminando con la rimanente parte di burro che avrete fatto fondere. Infornate nel forno già caldo a 250 °C per una decina di minuti, o finché non si forma una crosticina dorata. Servite fumante.

Pasticcio di maccheroni ai funghi

400 g di maccheroni, 200 g di funghi, 100 g di emmental, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1 tazza di besciamella piuttosto liquida, 100 g di parmigiano grattugiato, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mondate i funghi, puliteli strofinandoli con un canovaccio inumidito, affettateli e stufateli in un po' d'olio fatto insaporire con lo spicchio d'aglio schiacciato; una volta cotti togliete l'aglio e condite con sale, pepe e prezzemolo finemente tritato. Amalgamate l'emmental a dadini con la besciamella e 2 cucchiaini dei funghi precedentemente preparati. Lessate la pasta al dente e conditela con i funghi, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti, quindi disponetela a strati in una teglia da forno alternata con besciamella e parmigiano grattugiato. Terminate con besciamella, parmigiano e qualche fiocchetto di burro; cuocete in forno caldo per 15 minuti.

Zuppa di zucca e cipolle

1 kg di zucca, 3 cipolle, 1,5 l di brodo vegetale, 2 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di panna liquida, 8 fette di pane casereccio, 120 g di grana grattugiato, sale, pepe.

Pulite la zucca, quindi tagliatela a cubetti, quindi fatela cuocere in una pentola a fuoco medio per un'ora circa con le cipolle tritate e il brodo, infine aggiustate di sale e pepe. Fate freddare, versate nel mixer e riducete in crema. Rimettetela nella pentola, aggiungete la farina stemperata con 3 cucchiaini di acqua e mescolate fino a ebollizione. Unite la panna liquida, poi distribuite la zuppa in 4 pirofile sul cui fondo avrete messo le fette di pane casereccio tagliate a tocchetti e tostate in forno. Spolverizzate la superficie con il grana grattugiato e gratinate in forno caldo per circa 10 minuti.



Sfiziosi al cartoccio

◀ **Cartoccio colorato di farfalle**

400 g di farfalle, 20 gamberetti sgusciati, 100 g di prosciutto cotto affumicato, 150 g di fagioli rossi e neri già ammollati per 12 ore, 1 cipollotto, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, qualche foglia di menta e di crescione, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate bollire i fagioli in acqua salata per circa 45 minuti, quasi fino a cottura. In una padella ampia soffriggete nell'olio il cipollotto tritato, aggiungete i gamberetti e sfumate con il vino bianco. Dopo qualche minuto unite i fagioli e il prosciutto cotto tagliato a dadini, aggiustate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti a fiamma vivace, mescolando spesso. Lessate al dente le farfalle in abbondante acqua salata e condotele col sughetto. Nel frattempo disponete della carta da forno in una pirofila, versatevi la pasta, irroratela con un filo d'olio e decorate con foglie di menta e crescione. Chiudete il cartoccio e cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti. Servite ben caldo.

Cartoccio bianco e rosa

400 g di penne, 150 g di gamberetti sgusciati, 100 g di prosciutto affumicato, 150 g di pisellini sgranati, 1 cipollotto, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate i gamberetti e rosolateli in qualche cucchiaio d'olio poi bagnateli con il vino. Fate ammorbidire il cipollotto finemente tritato nell'olio, unite il prosciutto tagliato a dadini e i pisellini; salate, pepate e portate a cottura i pisellini (aiutatevi se occorre con un mestolo d'acqua calda). Lessate al dente la pasta in abbondante acqua salata. Conditela con un giro d'olio crudo e amalgamatela ai gamberetti e ai pisellini, poi versatela sul foglio di carta d'alluminio per il cartoccio e richiudete. Passate in forno caldo a 180 °C per una decina di minuti, poi portate in tavola il cartoccio aperto. Potrete scegliere se fare un unico grande cartoccio o più cartocci monoporzione.

Tagliolini prosciutto e fontina

380 g di tagliolini all'uovo, 80 g di prosciutto cotto, 70 g di fontina, 80 g di mozzarella, 70 g di groviera, 80 g di parmigiano grattugiato, 80 g di burro, noce moscata, sale, pepe.

Tagliate grossolanamente il prosciutto cotto e a cubetti i formaggi, quindi versate il tutto in una casseruola insieme al parmigiano. Aggiungete il burro a tocchetti e cuocete a bagnomaria, a fuoco basso, mescolando finché i formaggi si saranno sciolti. Fuori dal fuoco salate, pepate e insaporite con la noce moscata. Lessate i tagliolini al dente, conditeli con la salsa e versateli in un foglio di alluminio. Chiudete il cartoccio e infornate a 180 °C per 10 minuti.

Spaghetti e zucchine al cartoccio

400 g di spaghetti, 350 g di zucchine, 40 g di capperi sotto sale, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite le zucchine, lavatele e affettatele sottilmente a rondelle. Mettete in una padella un po' di olio e l'aglio schiacciato e lasciate insaporire per 2 minuti, facendo attenzione che l'aglio non si bruci; quindi eliminatelo, unite le zucchine e cuocete a fiamma piuttosto vivace per 5 minuti. Abbassate la fiamma, proseguite la cottura per circa 15 minuti e al termine aggiungete i capperi sciacquati, un pizzico di pepe e pochissimo sale. Cuocete nel frattempo gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e poi versateli nella padella del condimento mescolando bene. Disponete la pasta condita su un foglio di carta da forno facendo in modo che la superficie rimanga guarnita con alcune rondelle di zuccina. Chiudete bene i bordi a mo' di cordoncino lasciando abbastanza gioco tra il cibo e la carta, quindi passate in forno caldo a 180 °C per 5-10 minuti. Servite portando in tavola il cartoccio aperto su un piatto da portata.

Farfalle mediterranee

350 g di farfalle, 120 g di taleggio, 100 g di tonno sottolio, 12 olive farcite, 4 acciughe sottolio, 1 bicchiere di passata di pomodoro, 8 foglie di basilico, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mentre portate a cottura molto al dente le farfalle, mescolate in una terrina la passata di pomodoro, le acciughe tagliuzzate, il taleggio tagliato a dadini, le olive spezzettate, il tonno sbriciolato, le foglie di basilico grossolanamente tritate, sale e pepe.

Scolate la pasta e unitela agli ingredienti mescolando con cura. Preparate 4 fogli di carta da forno e all'interno distribuite le farfalle condite. Avvolgete la carta in modo da formare dei cartocci ben chiusi. Metteteli nel forno disponendoli a cerchio e cuoceteli a 180 °C per una decina di minuti. Lasciate riposare qualche minuto e servite.

Risotto scampi e champignon

50 g di riso, 300 g di scampi, 200 g di champignon, 1 spicchio di aglio, 1 bustina di zafferano, 1 peperoncino rosso, 5 dl di brodo, olio extravergine d'oliva, sale.

Sbucciate lo spicchio d'aglio e tritatelo con il peperoncino. Versate il trito in una casseruola e fatelo soffriggere in poco olio, evitando di farlo colorire troppo. Versate il riso e fatelo tostare. Aggiungete poco alla volta il brodo e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso. Intanto pulite gli champignon e tagliateli a fette sottili. Sgusciate gli scampi. Unite i funghi e gli scampi al risotto e completate la cottura, bagnando con il brodo caldo e aggiustando di sale. Sciogliete lo zafferano in poca acqua calda e, a fuoco spento, mescolatelo al riso. Versate il risotto in un cartoccio di alluminio e chiudetelo bene. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti e servite subito, aprendo il cartoccio direttamente in tavola.

Spaghetti mare rosso

400 g di spaghetti, 500 g di cozze, 400 g di vongole, 500 g di pomodori, 3 spicchi di aglio, basilico, origano, olio extravergine d'oliva, peperoncino, sale. Lavate bene le conchiglie, poi fatele schiudere in un tegame in cui avrete fatto insaporire dell'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato e un po' di origano fresco. Man mano che le valve si aprono dividete i gusci in 2 eliminando quelli vuoti; filtrate e conservate il liquido rimasto. Pelate i pomodori tuffandoli in acqua bollente, privateli dei semi e tritateli. Scaldate qualche cucchiaio d'olio con il trito dei 2 spicchi d'aglio rimasti, versate i pomodori e fateli asciugare per qualche minuto, quindi condite con sale e peperoncino. Lessate gli spaghetti, versateli nel sugo mescolandoli con le mezze conchiglie con il mollusco, un trito di basilico e origano e un mestolo del liquido di cottura dei molluschi. Mescolate e versate il tutto su un foglio di alluminio per il cartoccio. Chiudetelo e scaldate in forno (200 °C) per 5 minuti circa. Servite portando in tavola il cartoccio aperto su un piatto da portata.

Bavette estive

380 g di bavette, 4 pomodori perini, 16 fette di melanzane, 100 g di grana in scaglie, sale.

Arrostite velocemente la verdura dopo averla tagliata a tocchetti. Cuocete le bavette in acqua bollente salata e scolatele molto al dente lasciando un po' di acqua di cottura, conditele con le verdure e irrorate con un filo d'olio. Disponete le bavette in 4 cartocci di alluminio, richiudeteli bene e disponete i cartocci in una teglia. Fate cuocere in forno caldo per circa 10 minuti, sforzate e cospargete con le scaglie di formaggio grana.



Linguine al sapore di mare

380 g di linguine, 500 g di molluschi e crostacei misti (gamberetti, calamari, vongole, cozze ecc.), 10 pomodori perini, passata di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, vino bianco, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate cuocere le linguine in abbondante acqua salata e scolatele a metà cottura. Nel frattempo fate dorare lo spicchio di aglio in una pentola con poco olio, poi aggiungete il pesce e il prezzemolo. Cuocete per pochi minuti, quindi versate un po' di vino bianco. Lavate, tagliate i pomodori a metà e aggiungeteli al pesce, aggiustate di sale e pepe, versate 3 cucchiaini di passata di pomodoro e proseguite la cottura per 5 minuti. Condite la pasta con il sugo (dal quale avrete eliminato l'aglio) e versatela in 4 cartocci di carta da forno. Irrorate con un filo d'olio e sigillate i cartocci. Disponeteli in una teglia e cuocete in forno a 180 °C per 8 minuti. Servite in tavola i cartocci ancora chiusi.



Dorate l'aglio in una padella con poco olio e aggiungetevi i molluschi e i crostacei.



Cuocete per qualche minuto, poi versate il vino bianco.



Lavate, tagliate a metà i pomodori e aggiungeteli al pesce.



Condite la pasta con il sugo e versatela su un foglio di carta da forno.

Orata al cartoccio con patate



4 orate pulite e desquamate, 6 o 7 pomodorini camone, 800 g di patate novelle, 8 scalogni, un ciuffo di finocchietto, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, qualche grano di pepe, sale.

Distendete ciascuna orata in un pezzo di foglio d'alluminio sufficiente ad avvolgere il pesce, contornatela con le patatine sbucciate, i pomodorini e un paio di scalogni; salate, distribuite un paio di grani di pepe e un poco di finocchietto anche all'interno del pesce, cospargete con 1 cucchiaino d'olio e chiudete bene il foglio d'alluminio. Mettetele tutte le orate in una teglia e infornate a 160 °C. Cuocete per 15 minuti circa e lasciate nel forno spento per altri 5 minuti. Impiattate i cartocci stessi per lasciarli aprire ai commensali.

Coniglio aromatico

1 coniglio, 2 fette di pancetta, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, salvia, menta, rosmarino, prezzemolo, 1 limone, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate il coniglio, tagliatelo a pezzetti e disponeteli sopra un foglio d'alluminio abbastanza grande. Tritate finemente tutti gli odori con la pancetta, la cipolla e l'aglio. Sbucciate il limone e tagliatelo a fettine sottili. Mettete il trito sopra il coniglio, decorate con le fettine di limone, salate, pepate, bagnate con il vino bianco e un po' d'olio. Chiudete il cartoccio lasciando un po' di spazio tra la carne e la chiusura e mettete in forno per circa un'ora.

Cartoccio di mare invitante

1 branzino da 400 g, 4 scampi, 4 gamberi, 4 mazzancolle, 4 ricci di mare, 4 capesante, 200 g di cozze, 200 g di porcini, 2 pomodori, 1 spicchio d'aglio, 1 piccolo tartufo bianco, un ciuffo di prezzemolo, erba cipollina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite, spinate il branzino e tagliatelo a pezzetti; sgusciate i crostacei e tagliate gli aculei ai ricci di mare dopo averli aperti a metà; fate schiudere le cozze in una padella a fiamma vivace e, man mano che si aprono, separate i gusci con mollusco da quelli vuoti. Filtrate il liquido rimasto sul fondo del tegame. Mondate anche le capesante tenendo soltanto i gusci concavi con il mollusco. Pulite e affettate i funghi; rosolateli con l'aglio pestato, che toglierete non appena prende colore. Pelate i pomodori e tritateli.

Preparate 4 fogli per cartoccio e suddividete al loro interno il pesce: conditelo con i funghi, il pomodoro, un trito di prezzemolo, erba cipollina, qualche scaglia di tartufo, sale, pepe e il liquido di cottura delle cozze. Completate con un giro di olio crudo e richiudete i cartocci. Infornate a 170 °C per circa 30 minuti e servite portando in tavola i cartocci aperti.



Arrosto di vitello al limone

800 g di fesa di vitello, 2 limoni, 20 g di foglie di basilico, granella di mandorle, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per prima cosa lavate con cura i limoni (meglio acquistarli quindi non trattati), quindi tagliateli a fettine sottilissime. Aggiustate di sale e pepe, ricoprite la fesa di vitello con le fettine di limone, quindi legatela utilizzando uno spago da cucina e adagiatela su un foglio di carta forno. Irrorate la carne con un filo d'olio e chiudete bene il cartoccio. Infornate in forno preriscaldato a 200 °C per circa un'ora.

Trascorso questo tempo, sfornate il cartoccio e alzate la temperatura del forno a 250 °C. Aprite il cartoccio e rimettete in forno ancora per 10-15 minuti, girando l'arrosto un paio di volte. Lavate e asciugate con cura le foglie di basilico, tritatele finemente e mescolatele in una terrina con 1 cucchiaio di granella di mandorle, sale, pepe e 6 cucchiaini d'olio. Servite l'arrosto tagliato a fettine accompagnandolo con la salsa al basilico.

Branzino in salsa di limone e noci

1 branzino da 1,5 kg, 5 spicchi d'aglio, 2 limoni, 120 g di gherigli di noce, 6 rametti di timo, peperoncino in polvere, 2,5 dl di olio extravergine di oliva, sale grosso, pepe in grani.

Pulite e lavate il pesce, evisceratelo e quindi strofinatelo dentro e fuori con del sale grosso. Pestate nel mortaio il timo con gli spicchi d'aglio spellati e qualche grano di pepe, poi strofinate l'interno del pesce con questa mistura. Se il taglio praticato per pulirlo è molto grande, ricucitelo con del filo bianco da cucina.

Adagiate il pesce su un foglio di carta per cartoccio, conditelo con un filo di olio e richiudete con cura. Ponete il cartoccio in una pirofila e infornate per circa 40 minuti a circa 180 °C. Nel frattempo dedicatevi alla preparazione della salsa: pestate le noci e amalgamatele al succo di limone e a una punta di peperoncino in polvere fino a ottenere un composto omogeneo. Prelevate il pesce dal cartoccio, disponetelo su un piatto da portata caldo e servite accompagnando con la salsa a parte.

Barbo al cartoccio

1 barbo di grandi dimensioni ogni 2 commensali. Per ogni barbo: 1 limone, 1 spicchio d'aglio, un rametto di salvia, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe di Cayenna.

Pulite il barbo e lasciatelo riposare per circa un'ora immerso in una marinata che avrete preparato emulsionando l'olio insieme al succo filtrato del limone, un pizzico di sale e pepe di Cayenna: abbiate cura di rigirare il pesce di tanto in tanto.

Preparate un trito di salvia e aglio e amalgamatelo a una noce di burro lasciato prima ammorbidire. Disponete un po' di burro nella pancia del barbo debitamente scolato dalla marinata, adagiate il pesce in un cartoccio abbastanza ampio di alluminio e chiudetelo bene. Cuocete in forno caldo (180 °C) per circa 20 minuti e servite portando in tavola il cartoccio aperto su un piatto da portata.

Triglie saporite

4 triglie di 200 g ciascuna, 2 spicchi d'aglio, un mazzetto di menta, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e lavate le triglie. Preparate una sorta di ripieno amalgamando con un po' d'olio un trito d'aglio e menta, sale e pepe; cospargetelo poi all'interno delle triglie. Ungete l'esterno dei pesci con un po' d'olio e spruzzateli di succo di limone. Disponete ogni triglia sopra un foglio di alluminio che chiuderete bene formando un cartoccio. Cuocete in forno caldo per circa un quarto d'ora. Servite portando in tavola i cartocci aperti.

Sogliole ai funghi

4 sogliole di 250 g ciascuna, 20 code di gamberi, 20 cozze, 200 g di funghi porcini, 4 pomodori sodi e maturi, 1 spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i diversi tipi di pesce e spellate le sogliole. Mondate la verdura: tagliate a spicchi i pomodori privandoli dei semi e affettate i porcini. Rosolate i funghi con un po' d'olio; non appena saranno morbidi salateli e spegnete. Disponete all'interno dei 4 fogli per il cartoccio una sogliola, una parte di cozze, code di gamberi, funghi, un pomodoro, un po' d'aglio tagliato a fettine e un po' di rosmarino.

Condite con sale e pepe e bagnate con uno spruzzo di vino bianco e un giro d'olio. Per terminare, richiudete con attenzione i cartocci e fate cuocere in forno caldo (180 °C) per circa mezz'ora. Servite portando in tavola i cartocci aperti.

Fettine di vitello al vino

4 fette di vitello da 100 g cad., 90 g di prosciutto cotto affettato, 8 cucchiai di vino rosso, 1/2 cipolla, 30 g di funghi secchi ammollati, 1 cucchiaino di maggiorana, sale, pepe.

Salate e pepate la carne. Disponetela su 4 fogli d'alluminio insieme con la cipolla tritata, il prosciutto e i funghi. Insaporite con sale e maggiorana. Irrorate con il vino. Chiudete i cartocci, disponeteli sulla placca del forno e cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti.



◀ **Verdure miste al cartoccio**

3 patate, 4 zucchine, 5-6 pomodorini pachino, 130 g di olive nere, 1 spicchio di aglio, 20 g di capperi sotto sale, origano, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Dopo aver pelato e lavato le patate, tagliatele a tocchetti e scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti circa, quindi scolatele. Preparate le zucchine: lavatele, eliminate le estremità e tagliatele a rondelle. Sciacquate i pomodori e affettateli a fette sottili.

A questo punto, mettete tutti gli ingredienti in una terrina capiente insieme all'aglio sbucciato, alle olive e ai capperi che avrete precedentemente disalato; insaporite il tutto con un'abbondante spolverata di origano e prezzemolo tritati, aggiustate di sale e pepe e irrorate con un filo d'olio. Sistemate le verdure su un foglio di alluminio e chiudete bene il cartoccio. Infornate a 200 °C per 15-20 minuti.

Zucchine al pecorino

10 zucchine piccole, 130 g di pecorino fresco, 7 foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio, il succo di 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per prima cosa dedicatevi alla preparazione della salsa: affettate sottilmente l'aglio sbucciato e aggiungete un poco alla volta l'olio e il succo del limone, mescolando. Aggiustate di sale e pepe e continuate a mescolare per amalgamare bene il tutto. Fate quindi riposare. Nel frattempo occupatevi delle verdure: lavate le zucchine ed eliminate le estremità, quindi cuocetele per circa 5-6 minuti in acqua bollente. Munitevi di un coltello sottile e affilato e, quando le zucchine si saranno raffreddate, togliete da ognuna una fettina sottile nel senso della lunghezza, scavando leggermente. Riempite il solco con una strisciolina di pecorino, quindi irrorate con un filo d'olio, aggiustate di sale e pepe e aromatizzate con le foglie di basilico tritate.

Disponete le zucchine su fogli di alluminio, chiudeli a cartoccio e infornate in forno già caldo per 10-15 minuti. Servite le zucchine ancora calde nel loro cartoccio, accompagnandole con la salsa.

Patate al cartoccio

400 g di patate di medie dimensioni, 1 cipolla, rosmarino, sale, pepe.

Per prima cosa lavate le patate e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Sbucciate la cipolla e affettatela a rondelle sottili che metterete sopra ogni patata. Cospargete le patate con il rosmarino, aggiustate di sale e pepe e irrorate con un filo d'olio. Disponete le patate su fogli di carta stagnola e chiudeteli con cura formando un cartoccio. Infornate in forno caldo per un'ora e servite in tavola caldissime.



Secondi di carne

◀ Cotolette d'abbacchio al gorgonzola

12 cotolette d'abbacchio (agnello), 200 g di formaggio gorgonzola, 1 cipolla, 2 cucchiai d'olio d'oliva, aglio, sale, pepe.

Asciugate le cotolette, strofinatele con l'aglio e rosolatele in olio bollente; salate e pepate. Mondate e tritate la cipolla. Disponete la carne su una teglia da forno; stemperate con 2 cucchiai d'acqua il fondo di cottura della padella e versate la salsa sulle cotolette. Cospargete con il trito di cipolla e coprite con il gorgonzola. Infornate per 10 minuti a 200 °C. Servite le cotolette ben calde.

Manzo in crosta

800 g di filetto di manzo, 2 tartufi neri, 1 confezione di pasta sfoglia surgelata (oppure vedi pag. 21), 2 cucchiai di brandy, 8 fette di pancetta affumicata, burro, 200 g di paté di fegato, 1 uovo, sale, pepe.

Fate scongelare la pasta sfoglia a temperatura ambiente e accendete il forno a 180 °C. Spruzzate il filetto con il brandy, salatelo, pepatelo e avvolgetelo interamente nelle fette di pancetta. Legatelo con uno spago da cucina, mettetelo in una teglia o sulla piastra del forno unta di burro e cuocetelo per 20 minuti. Trascorso questo tempo, slegatelo, eliminate la pancetta e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo pulite i tartufi, tagliatene una parte a bastoncini e steccate con essi il filetto; spalmate il paté su tutta la superficie. Stendete la pasta in una sfoglia alta pochi millimetri, tagliatela in un rettangolo che possa avvolgere interamente la carne di manzo e ritagliate la sfoglia rimanente a strisce lunghe e sottili. Avvolgete il filetto nel rettangolo di pasta, sigillatene i bordi con un po' d'uovo sbattuto e appoggiate sulla superficie le strisce di pasta a reticolato. Spennellate il tutto con il resto dell'uovo sbattuto e disponetevi sopra il tartufo rimanente. Appoggiate il filetto sulla placca del forno imburrata e cuocete a circa 180 °C finché la pasta non diverrà dorata. Trasferite in un piatto da portata e servite.

Maiale in salsa con patate al cumino

800 g di coppa di maiale, 800 g di patatine novelle, maggiorana in polvere, timo in polvere, semi di cumino, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale.

Salate la carne di maiale e ponetela a marinare nel vino, aromatizzato con un pizzico di maggiorana e uno di timo. Lasciatela riposare per 2 ore in frigorifero. Disponetela su una teglia, insieme a metà del sugo della marinata, e passatela in forno a 200 °C per 45 minuti. Trascorso questo tempo, togliete la carne dal forno e mettete nella teglia, disponetevi intorno le patate, che avrete accuratamente spazzolato sotto acqua corrente, spennellato di olio e condito con sale e cumino. Infornate ancora per altri 45 minuti. A cottura avvenuta, tagliate la carne a fette, unite il restante sugo della marinata, ripassatela in forno per 5 minuti e servitela calda.

Lombata al forno

2 kg di lombata di vitello, 100 g di pancetta, 2 spicchi d'aglio, 2 rametti di rosmarino, 5 foglie di salvia, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate finemente gli aromi e distribuiteli sulle fettine di pancetta disposte su un piano. Appoggiate ora la lombata cosparsa di sale e pepe sulla pancetta e avvolgetevela dentro, legando poi tutto fermamente con spago da cucina. Ungete leggermente d'olio una teglia e infornate a 250 °C. Dopo 20 minuti abbassate la temperatura a 140 °C e lasciate cuocere per un'ora prima di spegnere. Non levate subito la carne, ma lasciatela nel forno spento ancora per 20 minuti, in modo che si cuocia dentro rimanendo però rosata. Servitela tagliata a fette piuttosto grosse, dopo aver levato la parte esterna.

Piccioni ripieni

2 piccioni, 180 g di carne di manzo, 130 g di rigaglie di pollo, 130 g di prosciutto crudo, 20 g di olive verdi in salamoia, vino bianco secco, 1 scalogno, 1 uovo, 60 g di parmigiano grattugiato, noce moscata, 2 rametti di rosmarino, brandy, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Spennate i piccioni, puliteli con cura, sciacquateli e asciugateli, quindi fiammeggiateli sul gas. Dedicatevi poi alla preparazione del ripieno: tritate molto finemente la carne di manzo e il prosciutto. Pulite lo scalogno, tagliatelo ad anelli sottili e fatelo rosolare in una padella con 3 cucchiai d'olio, quindi unite le rigaglie, che avrete lavato e spezzettato. Fate cuocere, aggiustate di sale e togliete dal fuoco. In una terrina mescolate la carne di manzo tritata insieme con le rigaglie, il prosciutto, l'uovo, 3 cucchiaini di brandy, il parmigiano, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Mescolate bene il tutto, quindi farcite i piccioni e legateli con il filo da cucina. Ungete una teglia, adagiatevi i

piccioni, irrorateli con poco olio, salate e aromatizzate con il rosmarino, quindi aggiungete le olive. Infornate a 200 °C per circa 45 minuti, fino a quando la carne apparirà ben cotta, bagnandola a metà cottura con un bicchiere di vino. Sfornate e servite in tavola caldissimi.

Polpettone di pollo, piselli e asparagi

300 g di petto di pollo, 80 g di prosciutto cotto, 3 fette di pancarré, 100 g di piselli sgranati, 200 g di asparagi, 1 uovo, 2 cucchiaini di farina, 30 g di grana grattugiato, 1/2 cucchiaino di maggiorana tritata, 1 bicchiere di vino bianco, 1/2 bicchiere di latte, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate i piselli e cuocete gli asparagi a vapore. Togliete la crosta al pancarré e lasciatelo ammorbidire nel latte. Mettete il petto di pollo e il prosciutto cotto nel mixer e tritateli finemente. Unite in una ciotola questo trito, il pancarré ben strizzato e sbriciolato, i piselli, gli asparagi spezzettati (tenendo da parte le punte) e il formaggio, mescolate bene legando con l'uovo sbattuto; unite poi la maggiorana, il sale e il pepe e per ultime le punte degli asparagi, mescolando con attenzione per non romperle. Date al composto la forma di un rotolo, passatelo nella farina e doratelo nell'olio caldo per qualche minuto in una teglia adatta anche per il forno. Aggiungete metà del vino e infornate a 200 °C per circa 45 minuti, allungando via via con il vino rimasto. Togliete dal forno, lasciate riposare per un quarto d'ora e servite, bagnando le fette con il sugo di cottura.

Cinghiale in salsa

1 kg di cosciotto di cinghiale, 150 g di pancetta, 50 g di burro, 200 ml di vino rosso, 2 carote, 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di timo, 1 foglia di alloro, 2 chiodi di garofano, 1 bicchiere di aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Scaldate un po' d'olio in una padella dai bordi alti e fatevi rosolare le carote, le cipolle e l'aglio tritati finemente; unite poi il timo, la foglia di alloro spezzettata, i chiodi di garofano; fatevi sfumare il vino e l'aceto, aggiustate di sale e pepe e versate la preparazione in una scodella. Strofinare la carne con un po' di sale e lasciatela marinare per almeno 6 ore con il sugo. Al termine, scolate il cosciotto, asciugatelo e fatelo rosolare uniformemente in una padella con 2 cucchiaini d'olio e la pancetta a tocchetti. Aggiungete il liquido della marinata e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Trasferite la carne in una teglia e cuocetela in forno preriscaldato a 200 °C per circa 45 minuti, girandola a metà cottura. A questo punto levate il cinghiale e fate restringere il sughetto aggiungendo un po' di burro e aggiustando di sale e pepe. Servite il cosciotto con la salsa calda e guarnite con qualche funghetto.



Faraona alla creta

1 faraona da 1 kg, 100 g di prosciutto crudo, 1 spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Dopo aver pulito con cura la faraona, fiammeggiate e lavatela, quindi asciugatela, tagliatela a pezzi e ungetela con un po' di olio extravergine d'oliva. Insaporite i pezzi di faraona con il sale e il pepe. Avvolgete i pezzi in 1-2 fette di prosciutto crudo, quindi aromatizzate-
li con gli aghi del rosmarino.

Sistamate i pezzi su un foglio di carta da forno (o di alluminio) sino a ricomporre la faraona e disponete al centro l'aglio. Collocate il tutto in un contenitore di terracotta porosa e coprite con il coperchio. Infornate in forno caldo a 150 °C e fate cuocere poco più di un'ora e mezza. Sfornate, portate in tavola il contenitore e aprite il cartoccio davanti ai commensali.



Dopo aver pulito e fiammeggiato la faraona, tagliatela a pezzetti.



Avvolgete i pezzetti in 1-2 fette di prosciutto crudo e insaporite con il rosmarino.



Ricomponete la faraona su un foglio di carta da forno.



Disponete il cartoccio in un recipiente di terracotta e chiudete con il coperchio.

Faraona alle verdure

1 faraona, 3 patate, 4 zucchine, 8 cipolline, 1 costa di sedano, 4 foglie di salvia, 1 bicchiere di vino bianco secco, 60 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate a pezzi la faraona e rosolatela in 30 g di burro e 3 cucchiaini d'olio, accompagnata dalla salvia e dalla costa di sedano tritata. Aggiustate di sale e di pepe e cuocete per mezz'ora allungando di tanto in tanto con il vino. In un altro tegame scaldate la stessa quantità di burro e olio e cuocetevi per 40 minuti le cipolline intere, le zucchine tagliate a rondelle e le patate sbucciate e tagliate a dadini, aggiustando di sale e pepe. Riunite verdure e faraona in una pirofila e passate in forno preriscaldato a 180 °C per circa mezz'ora.

Cosce di pollo alla bulgara

4 cosce di pollo, 400 g di pomodori maturi, 600 g di peperoni verdi, 100 g di pancetta affumicata, 2 bicchieri di panna acida, 2 peperoncini rossi secchi, 2 cipolle, 40 g di farina, burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Affettate sottilmente una cipolla e rosolatela in una teglia con dell'olio e la pancetta tritata. Lasciate imbiondire il soffritto, quindi aggiungete i peperoni e i pomodori privati dei semi, e tagliati i primi a piccole falde e i secondi a fettine sottili. Rimestate il tutto, aggiustate di sale e passate nel forno a cuocere dolcemente (circa 150-170 °C). A parte mondate e affettate la seconda cipolla. Rosolatela in un tegame con il burro, poi aggiungete le cosce di pollo leggermente infarinate. Rivoltate i pezzi di carne da entrambi i lati, quindi, prima che il soffritto prenda colore, bagnate il tutto con un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere coperto. Dopo circa 30 minuti aggiungete alla carne la salsa che in precedenza avrete messo in forno e la panna. Cospargete di peperoncino finemente tritato e fate cuocere il tutto ancora per una decina di minuti a fiamma molto moderata. Servite caldo.

Arista con pere e albicocche

1 kg di arista disossata, 200 g di pancetta affumicata, 6 albicocche secche, 2 pere, 2 scalogni, 1 spicchio aglio, un rametto di salvia, 1/2 bicchiere di vino bianco, 3 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Aprite l'arista disossata e farcitela con una pera tagliata a fettine, 2 albicocche a pezzetti e qualche fogliolina di salvia. Richiudetela, aggiungete sale e pepe, fasciatela esternamente con le fette di pancetta e legate il tutto con dello spago da cucina. Tritate gli scalogni, tagliate la pera rimasta a fettine e spezzettate le 4 albicocche. Mettete l'arista in una teglia da forno con il trito di scalogni, l'aglio, l'olio e il vino e aggiungete le fettine di pera, i pezzetti di albi-

cocca e altre foglioline di salvia. Infornate a 180 °C per circa mezz'ora, quindi mettete la carne in una casseruola, eliminate l'aglio e la salvia e passate il resto al mixer. Aggiungete la salsa alla carne, coprite e fate riscaldare per qualche minuto a fuoco moderato; unite l'aceto e fate sfumare. Tagliate l'arista a fette, disponetele su un vassoio da portata, conditele con la salsa e servite.

Anatra domestica arrosto

1 anatra, 100 g di lardo affettato, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite bene l'anatra, avendo cura di asportare la ghiandola odorifera. Salate l'interno e fasciatela con le fette di lardo. Legate con spago da cucina e disponetela in una teglia con qualche cucchiaino d'olio. Cuocete in forno caldo per mezz'ora. In caso utilizzaste l'anatra selvatica, aumentate la dose di olio, poiché è meno grassa di quella domestica.

Pollo alla romana

1 pollo, 300 g di pomodori pelati, 4 fette di pancetta, 100 g di cipollotti, 1 spicchio di aglio, 1,5 cucchiaini di salvia tritata, 1,5 cucchiaini di rosmarino tritato, 1/2 limone, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 120 ml di vino bianco secco, sale, pepe bianco.

Lavate con cura il pollo, asciugatelo tamponandolo con un canovaccio, infine tagliatelo a metà. In una ciotolina mescolate l'aglio tritato finemente, un pizzico di sale, uno di pepe bianco, la salvia, il rosmarino e la scorza grattugiata del limone. Quindi cospargete il pollo con il miscuglio ottenuto. Bagnate il pollo con l'olio, avvolgete ogni metà nelle fette di pancetta e disponetele in una teglia ben unta d'olio. Cuocete il pollo nel forno a 200 °C per 15 minuti, poi versate il vino e riducete la temperatura a 180 °C. Aggiungete i pomodori pelati e i cipollotti tagliati a dadini e portate a cottura (occorrono altri 30 minuti).

Agnello al forno

1,5 kg di agnello, 2 cipolle, 2-3 spicchi d'aglio, qualche rametto di rosmarino, aceto, vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate a pezzi l'agnello, lavatelo e mettetelo a marinare per 2 ore in un "bagnò" preparato con il vino, qualche cucchiaino d'aceto, un bicchiere d'olio, gli spicchi d'aglio, 2 o 3 rametti di rosmarino, sale e pepe. Trascorso il tempo di riposo, scolate i pezzi di carne e sistemateli in una teglia insieme con le cipolle tritate, alcuni rametti di rosmarino, il sale, il pepe e un po' della marinata. Fate cuocere in forno caldo per circa un'ora e mezza, bagnando di tanto in tanto con ancora un po' della marinata.

Involtini al pecorino sardo



1/2 kg di petto di tacchino tagliato a fette, 100 g di pecorino sardo, 2 carote, 2 zucchine, 100 g di fagiolini, 4 cipollotti, un ciuffo di prezzemolo, qualche foglia di menta, erba cipollina, 2 foglie di alloro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate i fagiolini per circa un quarto d'ora; tagliate le carote e le zucchine a julienne e sbollentatele per qualche minuto in acqua calda. Fate un trito di prezzemolo, menta ed erba cipollina e mescolatelo al pecorino grattugiato. Farcite ciascuna fetta di tacchino con un cucchiaino di trito di erbette, qualche fagiolino e un cucchiaino di carote e zucchine, salate e arrotolate formando un involtino. Prendete 4 spiedini di legno, infilate su ciascuno prima una foglia d'alloro, quindi 2 involtini e infine 1/2 cipollotto, e condite con olio. Disponeteli sulla griglia del forno già caldo (200 °C) e lasciateli cuocere per un quarto d'ora, girandoli una volta per farli rosolare su entrambi i lati. Sforinate e servite in tavola.

Stracotto alle ciliege

800 g di carne di manzo, 1/2 kg di ciliege mature, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di senape in polvere, 1 bicchiere di vino rosso, 3 mestoli di brodo caldo, il succo di 1 limone, 30 g di burro, 2 cucchiaini di zucchero grezzo di canna, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.

Mescolate pepe, senape e un cucchiaino di sale. Cospargete con questo composto la carne, poi mettetela a rosolare con poco olio. Aggiungete lo zucchero, bagnate con il vino, poi unite il brodo già caldo, il succo di limone e fate bollire. Trasferite la carne nel forno a 270 °C e cuocetela scoperta per circa 2 ore. Trascorso il tempo indicato unite le ciliege alla carne, coprite e cuocete ancora mezz'ora. A fine cottura togliete la carne dal tegame e fate addensare il fondo di cottura su fuoco bassissimo aggiungendovi il burro impastato con la farina. Affettate la carne e servitela con le ciliege e il fondo di cottura.

Stinco di maiale al forno

4 stinchi di maiale, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, 1 bicchiere di vino bianco secco, 100 g di strutto, brodo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Disponete gli stinchi in una teglia da forno con lo strutto e un po' d'olio. Distribuiteci il rametto di rosmarino, la cipolla tagliata in 4 spicchi e gli spicchi d'aglio interi. Girate gli stinchi, così da ungerli bene, e passate in forno caldo a 200 °C. Fateli prima rosolare, poi bagnateli con il vino. Una volta sfumato continuate la cottura bagnando con un po' di brodo. Serviteli caldi accompagnati da patate arrosto.



Capretto al forno

1,5 kg di capretto (dorso e spalla), fette di lardo tagliate sottili, 1 spicchio d'aglio, 50 g di prezzemolo tritato, basilico, mirto, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Lavate e tagliate a grossi pezzi la carne di capretto, insaporitela con un pizzico di sale e una spolverata di pepe fresco, avvolgetela nelle fette di lardo e ponetela in un tegame con 1/2 bicchiere d'olio. Mettete in forno già caldo per circa 30 minuti, poi ritirate la teglia e cospargete il capretto con un trito di aromi al quale sarà stato mescolato un cucchiaino abbondante di pangrattato e un po' d'olio.

Riponete in forno caldo per ultimare la cottura e rigirate i pezzi di carne di tanto in tanto bagnandoli piuttosto frequentemente con il loro sugo (controllate spesso la preparazione in modo che non asciughi).

Una volta cotti, suddividete i pezzi di capretto in porzioni più piccole e serviteli belli caldi, accompagnati eventualmente da un contorno di patatine novelle cotte al forno.

Fagottini di roastbeef

800 g di carne di vitellone (rosetta, bicchiere o scamone), 1/2 avocado, 100 g di yogurt magro, 2 cucchiaini di maionese, 2 lime, un mazzetto di erba cipollina, 1 dado per gelatina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Legate la carne con lo spago da cucina, mettetela in una teglia con poco olio d'oliva, salatela e infornate per 30-40 minuti a 180 °C. Girate il roastbeef per 2 o 3 volte, senza infilzarlo per non far uscire gli umori. Sfornate e lasciate raffreddare. Nel frattempo, preparate la gelatina sciogliendo il dado in 250 ml di acqua bollente; togliete dal fuoco, aggiungete ancora 250 ml di acqua e il succo di mezzo lime e lasciate raffreddare. Passate al frullatore l'avocado tagliato a pezzettini e il succo dell'altro mezzo lime. Unite mescolando la maionese e lo yogurt, spolverate con un pizzico di erba cipollina tritata, salate e pepate. Tagliate il roastbeef a fette, spalmate su ciascuna la crema di avocado, quindi arrotolatele e legatele con un filo di erba cipollina. Disponete i fagottini su un piatto da portata, copriteli con la gelatina e decorate con delle fettine di lime. Fate riposare in frigorifero per un'ora circaprima di servire.

Pollo all'aragonese

1 pollo, 200 g di pomodori, 400 g di peperoni rossi, 250 g di prosciutto cotto in 1 sola fetta, 2 cucchiaini di farina, 1 cucchiaino di paprica dolce, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi di aglio, 4 cucchiaini di vino bianco dolce, 2 cipolle piccole, 1 costa di sedano, sale.

Pulite il pollo, dividetelo in 8 o 12 pezzi di dimensioni il più possibile uniformi

e cospargeteli con un pizzico di sale e con la paprica mescolata alla farina. Tagliate la fetta di prosciutto a cubetti di 1 cm di lato. Ponete i pezzi di pollo infarinati e aromatizzati in un tegame con l'olio e fateli rosolare bene da ogni parte. Unite i dadini di prosciutto, date una mescolata e fate rosolare anch'essi a fuoco medio.

Aggiungete l'aglio tritato e il vino, girate i pezzi di pollo e fateli cuocere per 20 minuti; quindi toglieteli dal tegame. Mettete nel fondo di cottura del pollo le cipolle tagliate a spicchi, il sedano tagliato a pezzetti, i peperoni privati dei semi e tagliati a falde, e i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a tocchetti. Fate rosolare mescolando senza interruzione, infine salate. Trasferite le verdure in una pirofila, adagiatevi sopra i pezzi di pollo e il prosciutto, e fate gratinare in forno a 200 °C per 10 minuti.

Faraona al porto

1 faraona, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, un ciuffetto di prezzemolo, 1 foglia di alloro, 1 bicchiere di vino porto, 200 ml di panna, 80 g di burro, sale, pepe.

Tritate finemente la carota, l'aglio e la cipolla e metteteli in una terrina capiente. Aggiungete l'alloro, il prezzemolo e il porto, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Unite la faraona tagliata a metà e lasciate insaporire per un quarto d'ora. Scolatela e rosolate per 5 minuti le verdure con il burro in una padella da forno. Aggiungete la faraona e infornate a 180 °C per circa un'ora, girando a metà tempo e aggiungendo ogni tanto del liquido della marinata, se necessario. A fine cottura, togliete la faraona e aggiungete la panna al sugo di cottura; fate andare a fuoco moderato finché il sugo non si sarà addensato. Servite la faraona tagliata a pezzi e irrorata con la salsa.

Coniglio al forno

1 coniglio, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, un rametto di rosmarino, salvia, bacche di ginepro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 bicchiere di latte, 1 cucchiaino di farina, 50 g di lardo, 50 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate il coniglio a pezzi e quindi ponetelo in una teglia con poco olio. Aggiungetevi del sale, alcune foglie di salvia, il rosmarino, delle bacche di ginepro, le verdure pulite e tagliate finemente, il lardo spezzettato e alcuni riccioli di burro. Mettete nel forno già caldo e cuocete per circa un'ora, girando ogni tanto e bagnando con vino e acqua. Sopra la carne versate poi la farina sciolta in un bicchiere di latte.

Dopo 30 minuti il coniglio sarà pronto. Particolarmente consigliato l'abbinamento gustare con la polenta.



Carré di maiale alle mele

1 kg di carré di maiale, 7 piccole mele, 120 g di pancetta a fette, timo, rosmarino, alloro, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di senape, 1 cucchiaio d'aceto, 1 cucchiaio di miele, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Per prima cosa tagliate la carne tra gli ossi lasciando le costolette attaccate solamente alla base. Inserite nei tagli qualche rametto di timo, quindi salate e pepate. Lavate le mele, tagliatene 2 a fette spesse e inseritele tra le costolette, quindi avvolgete il carré con la pancetta. Legatelo utilizzando lo spago da cucina e adagiatelo in una teglia insieme a un paio di rametti di rosmarino e di timo e a qualche foglia d'alloro. Insaporite con un filo d'olio e infornate a 180 °C. Dopo 15 minuti di cottura irrorate con il vino e fate poi cuocere per un'ora. Trascorso questo tempo, aggiungete le mele rimaste e cuocete per altri 15 minuti. Mettete l'arrosto e le mele su un piatto; stemperate nel fondo di cottura la senape, l'aceto, il miele e fate sobbollire per 5 minuti, finché non otterrete una salsa densa. Servite l'arrosto con la salsa a parte.



Tagliate il carré tra gli ossi lasciando le costolette attaccate per la base.



Inserite le fette di mela e i rametti di timo nei tagli della carne.



Adagiate il carré in una pirofila e bagnatelo con il vino bianco.



Aggiungete al fondo di cottura il miele, l'aceto e la senape.

Anatra al formaggio

1 anatra già pulita, 3 caprini, 50 g di erba cipollina, 100 g di lardo affettato, sale, pepe.

Tagliate finemente l'erba cipollina e impastatela con i formaggi caprini e condite con un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Lavate bene l'anatra quindi salatela, pepatela e riempitela con la farcia al formaggio. Avvolgete l'anatra ripiena con le fette di lardo e arrotolatela in un foglio d'alluminio, adagiandola poi in una teglia. Portate il forno a 200 °C e cuocete per mezz'ora.

Tacchinella ripiena

1 tacchinella di circa 2 kg con il suo fegato, 100 g di carne di vitello macinata, 100 g di carne di maiale macinata, 100 g di lardo, 1 tartufo grosso, brodo, 50 g di burro, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Pulite, fiammeggiate la tacchinella e insaporitela internamente con poco sale e pepe. Farcitela con un composto preparato con il lardo tritato, le carni di vitello e di maiale macinate, il fegato della tacchinella anch'esso macinato, metà del tartufo pulito e finemente tritato, sale e pepe. Cucite l'apertura della tacchinella con del filo da cucina. Tagliate a sottili fettine il rimanente tartufo e inseritelo sotto la pelle, cercando di distribuirlo quanto più potete in maniera uniforme; imburrate poi tutta la superficie.

Sistamate la tacchinella in una teglia capace, conditela con poco olio e fate cuocere in forno a calore moderato per circa 2 ore controllando spesso la cottura e spennellando di tanto in tanto con il sugo che si raccoglierà sul fondo e con del brodo, se fosse necessario. Infine portate la tacchinella in tavola, accompagnando con un saporito contorno di patate arrosto aromatizzate con foglioline di rosmarino e aglio.

Strudel di pollo

500 g di petto di pollo, 300 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 200 g di carote, 2 cucchiai di capperi sotto sale, 1 uovo, 1/2 bicchiere di vino bianco, 60 g di burro, 1/2 bicchiere di brodo, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiai di erba cipollina, sale, pepe.

Preparate la pasta sfoglia seguendo le indicazioni a pag. 21. Lavate le carote e affettatele a rondelle sottili, fate fondere il burro, quindi unitevi le carote facendole insaporire per 5-6 minuti.

Aggiungete i capperi (che avrete dissalato in precedenza) e il pollo tagliato a dadini, quindi fate cuocere per 5 minuti. Irrorate con il vino bianco, fatelo evaporare, quindi aggiustate di sale e pepe, infine aggiungete la farina e il brodo, continuando la cottura per altri 5-6 minuti. A questo punto stendete la sfoglia, distribuitevi sopra il pollo e l'erba cipollina. Arrotolate la sfoglia a

mo' di strudel, spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti circa.

Starne arrosto

2 starne, 1 l di latte, 50 g di burro, succo di 1 limone, 200 g di pancetta tesa, 6 bacche di ginepro, brodo, sale, pepe.

Lavate con cura le starne e lasciatele a bagno nel latte per circa 2 ore. Trascorso il tempo necessario, scolatele, conditele con sale e pepe e inseritevi all'interno qualche bacca di ginepro. Chiudetele con del filo bianco da cucina e avvolgetele nella pancetta fermandola con degli stecchini.

Scaldare il forno a 200 °C e, non appena raggiunge la temperatura desiderata, infornate le starne irrorate con il succo di limone e adagiate in una teglia imburata. Fatele cuocere per circa 20 minuti girandole a metà cottura e bagnandole con il brodo caldo. Quando la cottura è ultimata, disponetele su un piatto da portata caldo, eliminate gli stecchini e il filo da cucina, tagliatele a metà e irroratele con il loro sughetto eventualmente fatto restringere sul fuoco per qualche minuto.

Arista al forno

1 kg di carré di maiale, 1 rametto di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, 1 chiodo di garofano, brodo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.

Tritate finemente aglio e rosmarino, salate e pepate la carne, quindi ungetela d'olio e distribuitevi sopra il trito aromatico e il chiodo di garofano. Legatela con filo da cucina e infornatela a temperatura media. Cuocete l'arista per circa 2 ore, rigirandola spesso per farla dorare uniformemente e aggiungendo un mestolino di brodo caldo se dovesse seccarsi troppo: la carne all'interno deve rimanere bianca e morbida. Potete servirla sia calda sia fredda, tagliata a fette sottili.

Tacchino ai carciofi

700 g di fesa di tacchino, 5 carciofi, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe.

Pulite i carciofi eliminando i gambi e le foglie dure esterne, divideteli a metà e affettateli a fette sottili che metterete in una bacinella con acqua acidulata perché non anneriscano. Tritate l'aglio, aggiungete il sale e cospargete con questo trito aromatico il tacchino. Fate insaporire per circa 20 minuti, quindi rosolare la fesa in un tegame con qualche cucchiaio d'olio. Bagnate con un po' di acqua calda e infornate a 180 °C per mezz'ora. Sfornate, aggiungete i carciofi, aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura in forno per una ventina di minuti.



Secondi di pesce

◀ **Ventagli di salmone, kiwi e pompelmo**

400 g di filetto di salmone, 2 kiwi, 1 pompelmo rosa, qualche foglia di radicchio rosso, olio extravergine d'oliva, sale.

Dividete il filetto di salmone in 4 rettangoli uguali e poi, utilizzando un coltello molto affilato, tagliate ciascuno a fette, mantenendo un lembo del filetto attaccato in modo da ottenere una sorta di ventaglio, che allargherete bene. Accendete il forno e disponete i ventagli di pesce su una teglia, sulla quale avrete steso della carta da forno bagnata e strizzata. Salate leggermente, unite un filo d'olio e cuocete a 200 °C per circa 10 minuti.

Nel frattempo sbucciate i kiwi, frullatene una parte e preparate una salsina mescolandola con un pizzico di sale e 3 cucchiaini d'olio. Distribuite infine le foglie di radicchio rosso precedentemente lavate e asciugate su un piatto da portata, adagiatevi i ventagli di salmone ben caldi e guarnite con una dadolata preparata mescolando pezzetti di kiwi e di pompelmo tagliati a dadini.

Carpa con il riso

1 grossa carpa da 1 kg, 100 g di riso, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, timo, vino bianco secco, brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Pulite e lavate la carpa, e farcirla con un trito di aromi e verdure. Disponete il pesce in una pirofila precedentemente oleata, salate, pepate e cuocete in forno caldo per circa 40 minuti; di tanto in tanto bagnate il pesce con del vino bianco. In una casseruola scaldate qualche cucchiaino di olio e, mescolando, versate il riso e lasciatelo tostare per qualche istante; portatelo poi a cottura unendo il brodo caldo un mestolo alla volta, continuando a mescolare con regolarità. Spegnete il riso al dente, dopo averlo aggiustato di sale e insaporito con una macinata di pepe fresco. Distribuite il riso nella pirofila intorno alla carpa e rimettete il tutto in forno ancora per 5 minuti prima di servire.

Gallinelle di mare ripiene

4 gallinelle di mare di 400 g cad., 200 g di filetti di merluzzo, 2 fette di pancarré, 1 uovo, 2 spicchi d'aglio, una manciata di prezzemolo, 1 limone, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, noce moscata, sale, pepe. Pulite e asciugate i pesci, incideteli con 2 tagli paralleli dalla testa alla coda lateralmente alla spina centrale staccandola dalla carne, poi tagliatene le due estremità per asportarla. Sistemate le gallinelle aperte a libro in una pirofila oliata, salate e pepate. Ammollate il pane in acqua fredda. Tritate finemente il merluzzo, il prezzemolo e l'aglio; mettete il trito in una ciotola e incorporatevi il pane ben strizzato, l'uovo intero, sale, pepe e noce moscata, amalgamando con cura. Distribuite il composto nei pesci, irrorate con un po' d'olio e infornate a 200 °C per circa mezz'ora. A metà cottura versate su ogni pesce una cucchiata di vino bianco e a fine cottura il succo di limone filtrato. Servite le gallinelle ben calde irrorandole con un po' del fondo di cottura.

Salmone con peperoni

4 tranci di salmone di ca. 200 g cad., 3 peperoni di differenti colori, 3 pomodori maturi e sodi, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 limone, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Lavate e asciugate i tranci di salmone; poneteli a marinare con un'emulsione di succo di limone, il vino, mezzo cucchiaino di semi di coriandolo pestati con alcuni grani di pepe, l'aglio tagliato a fettine e il sale. Coprite con un foglio di pellicola e lasciate in frigorifero per un'ora, rigirando i tranci in modo che si insaporiscano bene. Mondate la verdura: tagliate i peperoni a falde, e la cipolla e i pomodori a spicchi (dopo averli pelati e privati dei semi). Scolate il pesce e disponetelo in una pirofila da forno con le verdure. Cospargete di sale, condite con un giro d'olio e un bicchiere di marinata filtrata. Cuocete in forno caldo (200 °C) per circa mezz'ora.

Pagelli arrosto

1 kg di pagelli, 2 peperoni, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, un mazzetto aromatico (alloro, basilico, rosmarino, salvia), 1 limone, 1 bicchiere di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Mondate le verdure: tagliate a filetti i peperoni dopo averli scottati sul fuoco per privarli della pellicina, affettate la cipolla e l'aglio, tritate il prezzemolo. Mischiate le verdure, conditele con olio, sale e un pizzico di peperoncino e lasciatele riposare per mezz'ora circa. Pulite, lavate e asciugate il pesce, quindi strofinatene l'interno con sale, peperoncino e un trito del mazzetto aromatico. Distribuite un filo d'olio sul fondo di una pirofila e versate metà

delle verdure condite e alcune fettine di limone. Adagiatevi il pesce, ricopritelo con il resto delle verdure e ancora qualche fettina di limone; condite con un filo d'olio, sale e bagnate con il vino. Fate cuocere in forno a 180 °C per circa 40 minuti; di tanto in tanto rigirate delicatamente il pesce, bagnatelo con il sugo di cottura e rimescolate le verdure.

Involtini di sogliola allo yogurt

12 filetti di sogliola, 250 g di yogurt, 1 cipolla, prezzemolo, maggiorana, 300 g di pane grattugiato, 1/2 l di latte, 30 g di burro, sale, pepe. Per la salsa: 30 g di burro, 30 g di farina, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di maggiorana tritata, 1 cucchiaino di peperoncino rosso tritato, 200 g di yogurt.

Rosolate la cipolla nel burro fino a che non sarà colorita. Allontanate dal fuoco e aggiungete il pane, il prezzemolo e la maggiorana tritati, lo yogurt e regolate di sale. Mescolate con cura, distribuite il composto sui filetti di pesce e formate degli involtini che fermerete con del filo da cucina o degli stuzzicadenti. Disponete gli involtini in una pirofila da forno, aggiungete il latte, sale e pepe. Cuoceteli in forno a 180 °C per mezz'ora, scolateli dal latte e teneteli in caldo. Preparate la salsa piccante allo yogurt lavorando in un pentolino su fiamma bassissima il burro e la farina, aggiungete il latte di cottura del pesce mescolando ancora finché la salsa si addensa. Allontanate dal fuoco e incorporatevi lo yogurt, il prezzemolo, la maggiorana, il peperoncino ed eventualmente del sale. Versate la salsa sugli involtini di pesce e servite.

Merluzzo alla contadina

1 kg di tranci di merluzzo, 3 fette di pancetta affumicata, 400 g di pomodori maturi e sodi, 1 peperone giallo, 4 fette di pane casereccio, 100 g di funghi, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, peperoncino, sale.

Affettate sia i funghi sia la cipolla, tagliate il peperone a filetti, private i pomodori della pelle (tuffandoli in acqua bollente) e dei semi, e tagliateli grossolanamente; tritate finemente il prezzemolo con lo spicchio d'aglio. Fate ammorbidire la cipolla in alcuni cucchiai d'olio, poi mettete a cottura anche i funghi e i peperoni; non appena saranno rosolati aggiungete i pomodori, metà del trito di prezzemolo, un pizzico di peperoncino e sale. Tagliate la pancetta e il pane a dadini e fate rosolare entrambi in alcuni cucchiai d'olio. Disponete il merluzzo a tranci in una pirofila unta d'olio e distribuitevi sopra il sugo di verdure e il vino. Condite con la pancetta e il pane e un po' d'olio. Passate a cuocere in forno caldo per circa un'ora e servite caldo cospargendo con il prezzemolo tritato rimasto.

Scorfano delizioso



4 filetti di scorfano, 5 pomodori perini maturi, 4 finocchi, 2 cucchiaini di frutti di capperi, olio extravergine d'oliva, origano, sale, pepe bianco.

Irrorate il fondo di una pirofila con un po' d'olio, adagiatevi i filetti di scorfano rigirandoli per ungerli da entrambe le parti. Salate e pepate. Tagliate i pomodori perini a rondelle, disponetele sopra i filetti di scorfano insieme ai frutti di capperi. Spolverate con un pizzico di sale, uno di origano e bagnate con un filo d'olio. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 15-20 minuti, bagnando 2 o 3 volte i filetti con il fondo di cottura. Mondate i finocchi, divideteli a metà e tagliateli a spicchi sottili. Cuoceteli in una padella ampia, con un po' d'olio, su fiamma media, scuotendo spesso la padella. Rosolateli al dente (non più di 10 minuti di cottura). Poco prima di spegnere aggiustate di sale. Infine disponete anche i finocchi nella teglia del pesce e servite.

Cefali in salsa d'acciughe

1,5 kg di cefali, 3 acciughe sottosale, 2 scalogni, un mazzetto di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, 50 g di capperi sottaceto, farina, 25 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Pulite i pesci tenendo da parte il fegato; lasciateli riposare in un luogo fresco e coperti per un'ora in una marinata preparata con olio, scalogni affettati, prezzemolo e alloro tritati, sale e alcuni grani di pepe. Scolate i cefali e disponeteli in una pirofila con un po' d'olio e passateli a cuocere in forno moderato a 170 °C per circa mezz'ora (in base alla loro grossezza). Intanto preparate la salsa d'acciughe facendo rosolare nel burro il fegato dei cefali con un cucchiaino di farina; aggiungete i capperi ben strizzati dall'aceto e le acciughe pulite dal sale (senza passarle sotto l'acqua). Bagnate con 3 cucchiaini d'acqua e lasciate cuocere per circa 20 minuti, avendo cura di mantenere mescolato in modo da amalgamare il tutto. Sistemate i cefali su un piatto da portata pulendoli da pelle e lische e nappateli con la salsa alle acciughe.

Platessa all'uva bianca

4 filetti di platessa da 150 g, 1 grappolo di uva bianca, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, 30 g di pangrattato, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite, lavate e asciugate i filetti. Disponeteli in una pirofila unta d'olio e copargeteli con un trito fine di rosmarino, aglio e cipolla amalgamato al pangrattato. Condite con un giro d'olio e passate a cuocere in forno già caldo (180 °C) per 10-15 minuti, bagnando di tanto in tanto con il vino bianco. Intanto spellate e snocciate gli acini d'uva e uniteli ai filetti a cottura quasi ultimata. Servite la platessa calda.



Scorfano alla bietola

1 scorfano di 1 kg, 12 foglie di bietola, 2 cucchiaini di pinoli, olive nere, 100 ml di vino bianco, 3 cucchiaini di capperi sotto sale, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di pangrattato, 1 spicchio di aglio, qualche cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.

Pulite la bietola. Dissalate i capperi, quindi tritateli con i pinoli e le olive. Versate il composto in una terrina, aggiungete il prezzemolo, il pangrattato e mescolate bene. Pulite il pesce, lavatelo, tagliatelo a filetti e dividete ogni filetto in 2 parti. Ungete una teglia da forno con un po' di olio, adagiatevi il pesce, versatevi il vino bianco e il composto aromatico. Irrorate i filetti con un giro d'olio e infornate in forno caldo a 180 °C per 15-20 minuti. Nel frattempo portate a cottura la bietola in una padella con un po' di olio e lo spicchio d'aglio. Disponetela al centro dei piatti caldi e adagiatevi sopra i filetti di scorfano, nappate con il fondo di cottura del pesce e servite in tavola.

Branzino farcito

1 branzino di 1,5 kg, 200 g di salmone affumicato, 2 limoni, 1 spicchio d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, 1 uovo, 100 g di mollica di pane, 50 g di farina, 50 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Pulite il branzino e, con un coltello molto affilato, privatelo della lisca centrale. Preparate il ripieno mescolando la mollica di pane con salmone, prezzemolo e aglio tritati, sale e pepe; amalgamate con l'olio fino a ottenere un composto omogeneo di giusta consistenza; farcite il ventre del branzino e cucitelo con del filo da cucina. Passate il branzino nella farina e poi nell'uovo sbattuto; disponetelo in una pirofila da forno e fatelo rosolare sul fornello per alcuni minuti da entrambi i lati. Portatelo poi a cottura passandolo in forno caldo a 200 °C. Servite accompagnando con una salsa preparata emulsionando il fondo di cottura con il succo filtrato dei limoni e il burro fuso.

Filetti di merluzzo alle spezie

6 filetti di merluzzo, 3 pomodori maturi e sodi, 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 1 cipolla a fette sottili, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 2 spicchi di aglio, un ciuffo di prezzemolo, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Soffriggere in una padella l'aglio, la cipolla e il cumino in poco olio per circa 5 minuti. Aggiungete il concentrato di pomodoro, aggiustate di sale e pepe, unite un paio di cucchiaini di acqua e fate cuocere fino a quando la salsa risulterà densa. Ungete con un po' d'olio una teglia da forno e adagiatevi i filetti di pesce, la salsa di pomodoro e i 3 pomodori che avrete precedentemente tagliato a fettine. Coprite la teglia con la carta stagnola e cuocete in forno

già caldo a 180 °C per 10 minuti; trascorso questo tempo, continuate la cottura a teglia scoperta per un'altra decina di minuti. Adagiate i filetti di pesce nei piatti da portata, nappateli con il fondo di cottura, aromatizzate con il prezzemolo tritato e servite in tavola caldissimi.

Cernia all'arancia

1,5 kg di cernia in trancio, 1 arancia, 2 rametti di rosmarino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe rosso in grani.

Lasciate marinare la cernia pulita e lavata in olio e rosmarino per qualche ora. Scolatela e disponetela in una pirofila, salate, cospargete di grani di pepe rosso e foglie di rosmarino e passate in forno caldo a 200 °C. Portate a cottura bagnandolo di tanto in tanto con il fondo di cottura. Poco prima di spegnere irrorate la cernia con il succo filtrato dell'arancia e lasciatela in forno ancora per qualche minuto. Servitela ben calda, bagnandola con il suo sugo.

Moscardini al forno

800 g di moscardini, 100 g di olive nere, 2 cipolle piccole, 2 carote, 300 g di polpa di pomodoro, 1 spicchio di aglio, 1 scalogno, vino bianco secco, prezzemolo, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per prima cosa pulite i moscardini, eliminate la sacca delle interiora e rimuovete i tentacoli dalle sacche. Dopo aver fatto un battuto con le cipolle, le carote, lo scalogno, l'aglio e metà del prezzemolo, fatelo rosolare con qualche cucchiaio d'olio in una padella finché le verdure saranno appassite, quindi aggiungete i moscardini e fateli saltare per 5 minuti. Irrorate con il vino bianco, unite il pomodoro e le olive tagliate a pezzetti, quindi fate cuocere per 20 minuti. Trascorso questo tempo, versate i moscardini in una teglia da forno e cospargete con il pangrattato e il prezzemolo rimanente tritato. Infornate a 180 °C per 20 minuti e servite in tavola.

Triglie con le fave

1 kg di triglie non troppo piccole, 300 g di fave, 200 g di pomodori sodi e maturi, basilico, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e sfilettate le triglie. Disponetele sulla placca del forno o in una teglia unta d'olio e fate scaldare in forno caldo (180 °C) per circa 5-8 minuti. Sgusciate le fave, privatele della pellicina e tagliatele a bastoncino; tritate i pomodori dopo averli pelati tuffandoli in acqua bollente e privati dei semi. Mescolate il pomodoro alle fave, condite con olio, sale, una macinata di pepe fresco e una spolverata di basilico spezzettato. Disponete le triglie su un piatto da portata mantenuto molto caldo e copritele con la salsa fredda alle fave.



Sarde in teglia

700 g di sarde, 30 g di pecorino romano, 3 pomodori perini, 30 g di pangrattato, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, origano, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate con cura le sarde privandole della testa e delle squame. Incidetele nel senso della lunghezza e apritele a libro, eliminando le interiora. Diliscatele e asciugatele. Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a rondelle. Sbucciate l'aglio. Lavate e asciugate il prezzemolo, quindi tritatelo insieme all'aglio, versate il trito in un recipiente e aggiungetevi il pangrattato, il pecorino grattugiato e l'origano, mescolando bene il tutto. Ungete una teglia con l'olio, adagiate i pomodori, salateli, disponete a raggiera uno strato di sarde e salate poco. Versate una parte del composto aromatico e formate altri 2 strati di sarde appena salate, alternando ogni volta con uno strato di trito aromatico. Terminare con 2 giri d'olio e cuocete nel forno preriscaldato a 180 °C per 30 minuti. Alzate la temperatura a 200 °C e fate cuocere per altri 5 minuti o finché non si formerà una crosticina dorata in superficie.



Lavate la sarde, incidetele, apritele a libro eliminando le interiora e diliscatele.



Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a fette sottili.



Disponete i pomodori sul fondo di una teglia unta d'olio.



Sistamate a raggiera le sarde con le code rivolte verso l'interno.

Ombrina gratinata

1 kg di ombrina (uno o più pesci a seconda delle dimensioni), 2 filetti di acciughe sottosale, 50 g di prosciutto cotto, 1 limone, 1 uovo, 2 cucchiai di pangrattato, besciamella pronta, 1 cucchiaino di senape, 1 bicchierino di brandy, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe di Cayenna. Pulite il pesce, lavatelo e asciugatelo, quindi lasciatelo marinare per un'ora in una emulsione d'olio, brandy, succo di limone filtrato, senape, sale e pepe di Cayenna. Sgocciate il pesce e disponetelo in una pirofila, conditelo con un giro d'olio e passatelo in forno a calore moderato per circa 40 minuti. Intanto scaldate la besciamella e amalgamatevi (senza toglierla dal fuoco) il prosciutto tagliato a dadini, le acciughe e un po' di prezzemolo finemente tritati, il tuorlo d'uovo rassodato e sbriciolato. Distribuite la salsa sul pesce e cospargete con il pangrattato; rimettete in forno a gratinare.

Dentice al vino

1 dentice di 1,5 kg, 1 limone, 1 foglia d'alloro, 2 rametti di timo, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite il pesce privandolo della lisca centrale con un coltello affilato; lavatelo e lasciatelo scolare. Lavate il limone, tagliatelo a fettine sottili e sistematele sul fondo di una pirofila unta.

Spezzettatevi sopra la foglia d'alloro, quindi disponetevi il pesce che avrete riempito con un trito d'aglio e timo. Bagnate con il vino e condite con un filo d'olio, sale e pepe. Infornate in forno caldo (180 °C) e lasciate cuocere dai 30 ai 40 minuti, bagnando di tanto in tanto con il sugo.

Orata ripiena di lattuga

1 orata di ca. 800 g, 250 g di foglie di lattuga, 30 g di prosciutto cotto, 10 g di cipolla, 1 carota piccola, aglio, basilico, alloro, prezzemolo, 1 cucchiaio di pinoli, 1 uovo, brodo di pesce, vino bianco secco, maizena, noce moscata, 1 fetta di pancarré, 60 ml di latte, 15 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tuffate le foglie di lattuga in una casseruola contenente acqua bollente salata e fatele bollire per circa 5 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare, poi strizzatele fortemente e tritatele. Tritate la cipolla e fatela appassire nel burro, unitevi quindi il trito di lattuga e lasciatelo insaporire per qualche minuto. Sciogliete nel latte freddo un cucchiaino di maizena, versatelo sul composto di lattuga, mescolate, salate, pepate, aggiungete una grattatina di noce moscata, quindi fate sobbollire per almeno 5 minuti, mescolando in continuazione. Togliete quindi il recipiente dal fuoco e lasciate raffreddare il contenuto, mescolando spesso. Aggiungetevi a questo punto anche la fetta

di pancarré che avrete finemente sbriciolato, il prosciutto tritato, i pinoli, l'uovo e 2 o 3 foglie di basilico tagliuzzate: amalgamate perfettamente e, qualora fosse necessario, correggete di sale e pepe. Tagliate le pinne all'orata, squamatela e toglietele la grossa spina centrale con attaccate le piccole lisce, quindi estraete le interiora. Lavatela anche all'interno, asciugatela bene e farcitela con il ripieno preparato; cucite l'apertura con ago e filo da cucina. Sistemate quindi l'orata in una teglia bene oliata e spennellatela d'olio, contornatela con una foglia d'alloro, 2 o 3 gambi di prezzemolo, la carota e uno spicchio d'aglio, il tutto tritato grossolanamente. Passate il recipiente in forno a 190 °C per circa 40 minuti; durante questo tempo abbiate cura di irrorare il pesce con mezzo bicchiere di vino bianco e di spennellarlo spesso con il fondo di cottura.

Una volta pronta, sistemate l'orata su un piatto da portata e lasciatela riposare per circa 10 minuti. Nel frattempo unite al fondo di cottura mezzo bicchiere di brodo di pesce freddo, nel quale avrete sciolto mezzo cucchiaino di maizena, mescolate e fate sobbollire fino a quando non otterrete una salsa cremosa; allora filtratela con un colino, e servitela in una salsiera in accompagnamento all'orata, che taglierete a fette piuttosto spesse alla presenza dei commensali.

Calamari al verde

4 calamari di 200-250 g cad., 140 g di polpa di nasello o merluzzo, 160 g di piselli sgranati, 1 spicchio d'aglio, 1 uovo, burro, pangrattato, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per prima cosa lessate i piselli in abbondante acqua salata per 20 minuti circa. Nel frattempo, pulite i calamari facendo attenzione a conservare intatte le sacche. Tagliate il nasello o il merluzzo a dadini. Fate rosolare in un po' d'olio e burro lo spicchio d'aglio, toglietelo quando sarà imbiandito e versate nella padella i tentacoli dei calamari finemente tritati e i dadini di pesce. Lasciate insaporire a fuoco piuttosto vivace, irrorate con mezzo bicchiere di vino e proseguite la cottura a fiamma bassa per un quarto d'ora. Quando il pesce e i piselli saranno cotti passate tutto al mixer in modo da ottenere un composto assolutamente omogeneo; mettetelo in una ciotola, incorporatevi l'uovo e una cucchiata di pangrattato, regolate di sale e pepe e mescolate con cura.

Riempite con il composto le sacche dei calamari, chiudetele con uno stuzzicadenti e punzecchiatele qui e là. Mettete i calamari in una teglia, irrorateli con 4 cucchiaini d'olio e metteteli in forno a 170 °C per 40 minuti. Dopo circa 10 minuti irrorate la preparazione con 1/2 bicchiere di vino e proseguite la cottura. Estraiete il recipiente dal forno, fate riposare i calamari per una decina di minuti, appoggiateli su un tagliere e affettateli, disponendo le fettine su un piatto da portata.

Involtini di sogliola in salsa piccante

12 filetti di sogliola, 8 pomodorini ciliegia, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 500 g di patate, un ciuffetto di prezzemolo, un rametto di dragoncello, 1 foglia di alloro, cumino, peperoncino, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale.

Sbucciate e tagliate a fette sottili le patate. Cuocetele coperte in una padella con l'alloro e un pizzico di cumino, 4 cucchiaini d'olio e 350 ml d'acqua calda. Dopo 15 minuti di cottura unite la salsa di pomodoro e salate; lasciate trascinare ancora 10 minuti ed eliminate la foglia d'alloro, aggiungete un pizzico di peperoncino e passate la salsa al mixer, che terrete poi in caldo. Tritate dragoncello e prezzemolo, cospargeteli sui filetti di sogliola, aggiustate con un pizzico di sale e formate gli involtini, fermandoli con uno stecchino di legno. Disponete i filetti in una pirofila e irrorateli con un po' di vino. Fate cuocere in forno caldo per 20 minuti. Sfornate, suddividete la salsa nei piatti e adagiatevi sopra gli involtini, aggiungendo i pomodorini ciliegia tagliati a metà. Se volete, completate il piatto con erbe tritate.

Luccio alla crema con patate

1 luccio di 1 kg, 4 o 5 patate, burro, 1 confezione di panna liquida da cucina, noce moscata, sale, pepe.

Lavate e sfilettate il luccio, togliete anche la pelle e dividete i filetti in pezzi di circa 80 g l'uno. Imburrate abbondantemente una pirofila, ricopritene il fondo con rondelle sottili di patate sbollentate, salate, pepate e aromatizzate con poca noce moscata. Sistematevi sopra i filetti di luccio, salate e ricoprite con altre rondelle di patata. Salate anche questo strato, versate su tutto tanta panna liquida quanta ne basta per ricoprire appena la preparazione. Mettete il recipiente in forno a 180 °C per 50 minuti, fino a quando cioè le patate risulteranno cotte e dorate in superficie. Servite nella stessa pirofila di cottura.

Orata con cozze e verdure

1 orata di ca. 1 kg, 400 g di cozze, 3 pomodori maturi e sodi, 3 grosse carote, 2 cipolle, un mazzetto aromatico (rosmarino, timo, alloro ecc.), 2 bicchieri di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite l'orata e le cozze, poi mondate la verdura: affettate cipolle e carote e tritate grossolanamente i pomodori dopo averli pelati e privati dei semi. Distribuite dell'olio sul fondo di una pirofila, disponete uno strato di cipolla e uno di carote e cospargete di sale e pepe. Farcite la pancia dell'orata con un trito di erbe aromatiche e appoggiatela sul letto di verdure. Distribuite tutt'intorno e sul pesce i pomodori tritati e le cozze, condite con sale, pepe e un filo d'olio. Bagnate con il vino e cuocete in forno a 180 °C per circa mezz'ora.



Granceole al forno

4 granceole non troppo grosse, salvia, alloro, un mazzetto di prezzemolo, 1 ciuffo di cerfoglio, noce moscata, 2 cucchiaini di farina, 1 bicchiere di panna liquida, 250 ml di latte, 80 g di burro, sale, pepe.

In una pentola fate bollire abbondante acqua, salatela e aromatizzatela con alloro, salvia, prezzemolo e cerfoglio, poi lessatevi le granceole ben lavate per circa mezz'ora. Preparate una besciamella leggera: fate sciogliere 40 g di burro in un tegamino, stemperatevi la farina e – sempre continuando a mescolare sul fuoco – allungate con il latte caldo. Insaporite la crema con sale, pepe e un pizzico di noce moscata e, dopo 5 minuti, aggiungete la panna. Lasciate sul fuoco ancora 5 minuti, quindi spegnete. Intanto avrete scolato le granceole; pulitele e tritate grossolanamente la polpa. Unite il trito alla besciamella assieme all'eventuale corallo (le uova delle femmine) e amalgamate bene, poi versate il composto nei gusci svuotati delle granceole. Disponete i gusci su una teglia o pirofila da forno e guarniteli con alcuni fiocchetti di burro; cuocete in forno a 200 °C per 20 minuti e servite ben caldo.

Involtini di pesce spada

8 fette di pesce spada tagliate sottili, 1 limone, 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 150 g di olive nere denocciolate, un ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini di pangrattato, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Mettete le fettine di pesce spada in una terrina, salate, pepate, condite con 2 cucchiaini di olio e il succo filtrato del limone e fate marinare per circa 30 minuti. Sciacquate accuratamente i capperi in acqua fredda per privarli del sale e strizzateli bene; tritate grossolanamente le olive e le foglie di prezzemolo, lavate e asciugate, e mettetele in una ciotola con i capperi, il pangrattato e un cucchiaino di olio. Mescolate per amalgamare bene gli ingredienti. Disponete le fettine di pesce sul piano di lavoro, distribuite su ciascuna parte del composto preparato, arrotolatele strette in modo da contenere bene la farcitura e chiudetele con stecchini di legno. Cuocete in forno a 180 °C per circa 20 minuti, finché non diventeranno ben dorati. Sformateli, disponeteli nel piatto da portata e servite subito.

San Pietro alle punte di asparagi

2 kg di pesce San Pietro, 400 g di punte di asparagi, 50 g di farina, 300 g di burro, 50 g di cipolla, 20 g di prezzemolo tritato, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite e sfilettate il pesce, eliminate anche la pelle e infarinate i filetti. Sciogliete metà del burro nell'olio, unite la cipolla tritata e fatela appassire; cospargete con il prezzemolo. Aggiungete le punte di asparagi, salate, bagnate

con il vino e portate quasi a cottura. Soffriggete nel burro rimasto i filetti e fateli dorare da entrambi i lati. Riunite quindi tutti gli ingredienti in una pirofila e fateli cuocere in forno a 160 °C per 10 minuti.

Ombrina in teglia

1 kg di ombrina (uno o più pesci a seconda delle dimensioni), 300 g di patate novelle, 200 g di funghi, 2 grosse zucchine, 2 grosse cipolle, 1 limone, zafferano, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite, lavate e asciugate il pesce; se grosso, praticate delle incisioni sui fianchi per permettere che il calore giunga all'interno. Farcitelo con fettine di limone. Distribuite tutt'intorno la verdura mondata e tagliata a fette o a pezzetti e condite con olio, sale, pepe e zafferano sciolto in un po' d'acqua calda. Versate sul fondo della teglia 2 dita d'acqua e fate cuocere in forno a calore moderato (160-180 °C) per circa un'ora, fino alla perfetta cottura di pesce e verdure. Bagnate di tanto in tanto l'ombrina con il sugo, giratela sull'altro fianco e mescolate la verdura.

Pagelli al forno

4 pagelli piccoli, 4 pomodori, 1 finocchio, 1 limone, un pizzico di zafferano, 1 bicchiere di vino bianco secco, pangrattato, un mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i pagelli, lavateli e lasciateli asciugare. Tritate il finocchio e i pomodori che avrete prima pelato e privato dei semi. Fate rosolare i pomodori con qualche cucchiaio d'olio; salate, pepate, unite il finocchio e un pizzico di zafferano sciolto in un po' d'acqua calda. Lasciate cuocere per una decina di minuti poi spegnete e distribuite la salsa sul fondo di una pirofila. Ponetevi sopra il pesce, salate, pepate, condite con un filo d'olio e bagnate con il vino, quindi fate cuocere in forno caldo per circa mezz'ora. Negli ultimi 10 minuti cospargete di pangrattato mischiato a prezzemolo e scorza di limone tritati; rimettete in forno sotto il grill e fate gratinare, quindi servite.

Barbo al latte

1 barbo di ca. 1,5 kg, una manciata di prezzemolo, 1 cucchiaino di senape, latte, 1 cucchiaio d'aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite il barbo e lasciatelo riposare coperto di latte per circa 2 ore. Scolate il pesce e disponetelo in una pirofila leggermente unta d'olio; irroratelo con l'aceto in cui avrete stemperato la senape. Fate cuocere in forno caldo e a metà cottura salate e pepate; di tanto in tanto bagnate con il sugo. Al momento di servire cospargete il barbo di prezzemolo tritato.



Pane

◀ Pane al papavero

1 kg di farina, 1 uovo, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 30 g di lievito di birra, semi di papavero, crusca, sale.

Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro. Diluite il lievito e lo zucchero in un po' di acqua tiepida e versate al centro della fontana. Aggiungete il sale e 2 cucchiai d'olio, quindi impastate fino a ottenere una pasta omogenea. Spennellate con l'olio rimanente, quindi ponete l'impasto a riposare in un luogo caldo. Dopo un paio d'ore la pasta sarà lievitata: dividetela in 4 pagnotte e spennellatele in superficie con l'uovo sbattuto. Cospargete le pagnotte di semi di papavero e poggiatele su una placca da forno infarinata di crusca. Con un coltello fate un taglio a croce profondo 0,5 cm su ciascun pane. Fate lievitare per altri 10 minuti, poi cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 40-50 minuti.

Pane di segale

350 g di farina di segale, 150 g di farina di frumento, 1 cucchiaio di semi di finocchio, 25 g di lievito secco o di birra, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

Per prima cosa, disponete sulla spianatoia le farine mischiate fra loro assieme al sale e ai semi di finocchio; mescolando inizialmente con la punta delle dita aggiungete lentamente acqua tiepida nella quale avrete avuto cura di sciogliere il lievito. Impastate energicamente e, ottenuto un composto omogeneo e con consistenza morbida, lasciatelo riposare, in luogo riparato, per un'ora circa. Unite un cucchiaio d'olio e rimpastate delicatamente, quindi date forma al pane e disponetelo in una teglia leggermente unta e infarinata. Fate cuocere per 40 minuti circa a una temperatura di 200 °C, avendo l'avvertenza, a metà cottura, di spennellare la superficie del pane con olio sbattuto in acqua calda, così da rendere la crosta più morbida e croccante.

Pane alla cipolla

250 g di farina di grano tenero, 250 g di farina integrale di segale, 1 cipolla di media grossezza tritata, 30 g di lievito di birra, 60 g di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale.

Sbriciolate il lievito in un po' d'acqua tiepida cui sia stato aggiunto lo zucchero. Mescolate tutti gli ingredienti, compresa la cipolla precedentemente tritata e rosolata nel burro, e impastate con dell'altra acqua fino a ottenere una pasta di media consistenza che va coperta e fatta lievitare, in un luogo caldo, per 20 minuti.

Successivamente lavorate ancora la pasta, dividetela in 3 parti uguali e formate delle pagnotte che in superficie inciderete a metà con un coltello. Dopo un'ulteriore lievitazione di 15 minuti, cuocete le pagnotte in forno preriscaldato a 210 °C per 25 minuti circa.

Pane di grano saraceno

350 g di farina di grano duro saraceno, 150 g di farina di frumento, 1 uovo, 25 g di lievito secco o di birra, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, sale. Mischiate fra di loro le farine e disponetele a fontana su una spianatoia. Versate nel centro una pastella lievitante ottenuta sciogliendo il lievito in poca acqua tiepida assieme a qualche cucchiaio di farina, e lasciate lievitare per 20 minuti circa. Impastate il tutto unendo sale e acqua quanta ne sarà necessaria; lasciate poi riposare in luogo riparato da correnti d'aria per 20 minuti circa. Aggiungete un cucchiaio d'olio e lavorate nuovamente l'impasto, quindi dategli forma e disponetelo in uno stampo unto d'olio. Dopo 25 minuti di cottura a 250 °C circa, spennellate la superficie del pane con il tuorlo d'uovo sbattuto assieme a un po' d'acqua e rimettete in forno, nel frattempo portato a 200 °C, per altri 15 minuti circa.

Pane con le mele

300 g di farina di grano tenero, 100 g di tritello di grano tenero, 100 g di farina di grano duro, 3 mele di media grossezza grattugiate grossolanamente, 30 g di lievito di birra, 250 ml di latte, 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaio di sale.

Sbriciolate il lievito nel latte e unite lo zucchero. Mescolate insieme tutti gli ingredienti e impastate bene fino a ottenere un composto di media consistenza. Coprite la massa con un canovaccio umido e lasciate lievitare, in un luogo caldo, per 25 minuti. Lavorate di nuovo brevemente l'impasto, quindi dividetelo a metà formando 2 pagnotte tonde. Con un mestolo di legno fate un incavo nel mezzo dei pani e lasciate lievitare nuovamente per altri 20 minuti. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti.

Pane con i fichi

500 g di farina di grano tenero, 130 g di fichi secchi, 20 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di sale.

Sbriciolate il lievito in un po' d'acqua tiepida. Mescolate insieme tutti gli ingredienti, compresi i fichi secchi tagliati a pezzettini, e impastate con l'aiuto dell'acqua fino ad ottenere un impasto morbido e non troppo appiccicoso. Coprite l'impasto e lasciate lievitare, in luogo caldo, per circa 20 minuti. Rimpastate brevemente la massa, infine suddividetela in 3-4 panetti di forma rotonda oppure ovale. Lasciate lievitare per altri 10-15 minuti prima di infornare in forno già caldo (180 °C) per 20-25 minuti.

In alcune località, quando il pane è appena sfornato, viene adagiato su foglie d'alloro e ricoperto con le stesse.

Pane al latte e miele

1 kg di farina di frumento, 6 cucchiai di miele vergine integrale, latte, 50 g di lievito secco o di birra, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale. Sciogliete il lievito in acqua tiepida insieme con un po' di farina, quindi lasciate la pastella a riposare per mezz'ora circa in luogo riparato. Incorporate alla pastella lievitante la farina rimasta, il sale e 4 cucchiai d'olio e impastate tutto per bene aiutandovi con del latte tiepido.

In ultimo unite il miele, formate con l'impasto una palla e lasciatela lievitare avvolta in un telo umido per un'ora circa.

Suddividete poi la massa in panini di circa 150 g di pezzatura che disporrete sulla placca del forno leggermente unta d'olio e infarinata. Lasciate riposare per un quarto d'ora, poi fate cuocere in forno già caldo (200 °C) per 50 minuti circa.

Pane a cassetta

600 g di farina di frumento, 25 g di lievito, 500 ml scarsi di latte tiepido, burro, 1/2 cucchiaino di sale.

Preparate 2 stampi a cassetta unti con il burro e infarinati, quindi passate alla preparazione dell'impasto. Disponete la farina a fontana in una fondina, salate e nel centro versate il lievito sciolto nel latte tiepido; impastate con cura fino a ottenere una massa di media consistenza. Dividete l'impasto in 2 parti cui darete forma e che sistemerete negli appositi stampi, quindi coprite con un canovaccio e lasciate lievitare in luogo riparato per circa 20 minuti.

Trascorso il tempo di lievitazione, coprite gli stampi usando i coperchi appositi oppure con alluminio e passate a cuocere in forno caldo (180 °C).

Dopo circa 45 minuti di cottura eliminate la copertura e lasciate dorare bene la superficie.

Pane al sesamo



330 g di farina ai cereali, 90 g di farina di grano duro, 40 g di germe di grano, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 20 g di lievito di birra, 1 albume d'uovo, sale.

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida. Versate le farine sulla spianatoia, unite il germe di grano e un pizzico di sale, versate il lievito, aggiungete un po' di acqua tiepida e lavorate l'impasto finché non avrà raggiunto una consistenza omogenea. Formate una palla, copritela con un canovaccio e fatela lievitare per 45 minuti in un luogo riparato. Al termine, lavoratela ancora per 10 minuti e dividetela in pagnotte di forme a piacere. Copritele e fatele lievitare per 20 minuti. Spennellatele con l'albume sbattuto e cospargetele di semi di sesamo. Cuocetele in forno già caldo a 160 °C per 20-25 minuti.

Pane integrale

800 g di farina integrale, 45 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di miele, latte (facoltativo), 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva (facoltativo), sale. Chi non è abituato all'uso della farina integrale può iniziare a impastare utilizzando una parte di farina bianca (2/3) e una di farina integrale (1/3). Potrete poi scegliere se utilizzare acqua o latte per impastare: con il latte il pane risulterà più morbido. Sciogliete il lievito in 1/4 di bicchiere d'acqua tiepida insieme con il miele; sciogliete anche il sale in poca acqua, poi unite entrambi alla farina, impastando con l'acqua (o latte) necessaria a ottenere un impasto soffice. Impastate a lungo (almeno 15 minuti) e pazientemente, girando e rigirando l'impasto. Al termine della manipolazione date al pane la forma desiderata e disponetelo in un'apposita teglia, leggermente unta con olio e passata con un velo di farina. Praticate sulla superficie della forma 3 tagli incrociati e fate lievitare in un luogo tiepido per circa un'ora e mezza. Al termine, cuocete il pane per circa un'ora in forno caldo (200 °C). Un consiglio: dopo i primi 15 minuti abbassate la temperatura del forno a circa 190 °C.

Panini al burro

500 g di farina di grano tenero, 100 g di burro, 25 g di lievito di birra, 1 bicchiere di latte, 1 cucchiaino di sale.

Sciogliete il lievito in un po' di latte tiepido, aggiungendo qualche cucchiaino di farina. Lasciate riposare per circa 20 minuti e poi impastate con cura la farina, il burro a pezzetti, il sale e la pastella lievitante, aggiungendo man mano il latte e amalgamando bene il tutto. Quando l'impasto è ben sostenuto, ma morbido, copritelo con un telo umido e lasciate riposare per un'ora. Dividete l'impasto nei pezzi desiderati, dando ai panini la forma preferita. Disponete i panini su una teglia unta e infornate a 200 °C per circa un'ora.



Pane con i 5 cereali

600 g di farina di frumento, 100 g di farina d'orzo, 100 g di farina di segale, 100 g di farina d'avena, 100 g di farina di riso, 40 g di lievito di birra, olio extravergine d'oliva.

Sciogliete il lievito in un po' d'acqua tiepida. Mescolate tra loro i 5 tipi di farine, quindi impastateli aggiungendo il lievito sciolto e acqua in quantità tale da ottenere un impasto morbido ma consistente.

Fate lievitare per 2 ore circa. Rilavorate il pane, dategli forma e disponetelo in una teglia leggermente unta d'olio e infarinata; infornatelo a media temperatura per un'ora circa.

Panini con gli odori freschi

500 g di farina di grano tenero di tipo 00, 100 g tra basilico, maggiorana, prezzemolo, salvia, 25 g di lievito di birra, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 10 g di sale, un pizzico di pepe bianco. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida aggiungendo lo zucchero, quindi impastatelo con 100 g di farina e lasciate lievitare. Quando la massa avrà raddoppiato il suo volume, riprendete la lavorazione aggiungendo il resto della farina e lasciate nuovamente riposare. A questo punto unite all'impasto l'olio, il sale, il pepe e gli odori dosati in egual quantità e tritati; potete aiutarvi aggiungendo acqua quanto basta.

Date forma di palla al pane e copritelo con un canovaccio umido facendolo riposare per 15 minuti in un luogo riparato. Con la pasta formate poi dei panini di 50 g ciascuno, lasciateli lievitare un po' e cuocete in forno caldo a 200 °C per 10 minuti.

Pane all'uva passa

700 g di farina di grano tenero, 150 g di uva passa, la scorza grattugiata di 1 limone, 25 g di lievito di birra, 250 ml di latte, 50 g di burro, 35 g di zucchero, olio extravergine d'oliva.

Fate sciogliere il lievito in poca acqua tiepida aggiungendo un cucchiaino di zucchero. Lasciate l'uva passa in ammollo in acqua tiepida, scolatela, asciugatela con cura, quindi infarinatela leggermente.

Mescolate a questo punto tutti gli ingredienti tra loro e impastateli accuratamente con l'aiuto del latte tiepido misto ad acqua fino a ottenere un composto compatto. Formate una palla, coprite la pasta con un telo e lasciate lievitare per un'ora in un luogo riparato. Impastate nuovamente il composto con delicatezza, poi lasciatelo riposare per altri 45 minuti.

Per terminare, suddividete l'impasto nelle forme desiderate, disponetele in una teglia unta d'olio e cuocete in forno caldo.

Pane al parmigiano

200 g di farina di segale, 200 g di farina integrale di segale, 100 g di farina di grano tenero, 100 g di parmigiano grattugiato, 30 g di lievito di birra, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale.

Sbriciolate il lievito in un po' d'acqua tiepida cui sia stato aggiunto lo zucchero. Unitelo poi alle farine miscelate tra loro con il sale, al parmigiano e impastate tutto con dell'acqua, fino a ottenere un composto di media consistenza che coprirete con un canovaccio e lascerete lievitare, in un luogo caldo, per 25 minuti.

Lavorate di nuovo la pasta e dividetela in 3 parti uguali formando dei pani quadrati che spennellerete con l'uovo e spolvererete con un po' di parmigiano. Lasciate lievitare per altri 15 minuti e cuocete in forno preriscaldato a 190 °C per 25 minuti circa.

Pane al cumino

1 kg di farina di frumento, 2 cucchiai di semi di cumino, 1 uovo, 50 g di lievito secco o di birra, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

Lavorate qualche cucchiaino di farina con il lievito sciolto in un po' d'acqua tiepida e fate poi lievitare per 20 minuti circa. Unite la pastella al resto della farina, al sale, a un cucchiaino di semi di cumino (lasciatene da parte un po') e impastate con acqua fino a ottenere la giusta consistenza. Con l'impasto formate una palla, avvolgetela in un canovaccio e lasciatela riposare, in un angolo tiepido, per circa un'ora.

Date forma al pane e disponetelo in una teglia leggermente unta d'olio e infarinata; distribuite i semi di cumino tenuti da parte sulla superficie e mettetelo a cottura in forno già caldo (200 °C) per 20 minuti circa.

Trascorso questo tempo estraete il pane dal forno, spennellatene la superficie con l'albume mischiato a un po' d'olio e mettetelo in forno ancora per 20 minuti a 250 °C.

Pane di soia

300 g di farina di frumento, 100 g di farina di soia, 20 g di lievito secco o di birra, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e aggiungetelo alle 2 farine miscelate tra loro insieme al sale. Impastate con l'olio e l'acqua necessaria, e lasciate poi riposare il composto per 2 ore circa, meglio se coperto con un telo umido. Date forma al pane e disponetelo sulla placca del forno, mettendolo a cuocere a 220 °C per 50-60 minuti.

Questo tipo di pane, confezionato con la farina di soia, è molto proteico e leggero.



Pizze e torte salate

◀ Pizza capricciosa

Impasto base per pizza (vedi pag. 20), 400 g di polpa di pomodoro, 250 g di mozzarella, 60 g di funghi sottolio, 60 g di olive nere, 60 g di olive verdi, 50 g di cetriolini sottaceto, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate la pasta per la pizza (vedi pag. 20) e lasciatela lievitare, poi stendetela con il matterello su una spianatoia infarinata e trasferitela sulla placca del forno o in una teglia larga e bassa unta d'olio. Distribuite sulla superficie della pizza la polpa di pomodoro, salate leggermente e lasciate riposare per circa 20 minuti in un luogo caldo, così che lieviti ulteriormente. Al termine, infornate a forno preriscaldato a 200-220 °C per 20 minuti. Sfornate, ricoprite il pomodoro con la mozzarella tagliata a fette sottili, i funghi, le olive, i cetriolini a fettine; irrorate con un po' d'olio e cuocete ancora per 7-8 minuti.

Sfogliata ripiena alla francese

250 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 2 zucchine grosse, 1 spicchio d'aglio, 50 g di burro, 3 cucchiaini di panna, 4 cucchiaini di latte, 1/2 dado vegetale, 1 patata lessa, 4 fette di prosciutto cotto, 30 g di groviera, olio extravergine d'oliva.

Preparate la sfoglia (vedi pag. 21). Grattugiate le zucchine con la grattugia a fori grossi. Scaldate il burro in una padella e rosolatevi l'aglio schiacciato, toglietelo e versatevi le zucchine e il dado sbriciolato; fate insaporire e bagnate con il latte. Cuocete finché le zucchine non saranno morbide e il latte assorbito. Unite la patata tagliata a dadini e la panna, e lasciate restringere. Rivestite una teglia con carta da forno e stendetevi la pasta sfoglia, rialzandone i bordi ai lati; coprite il fondo con il prosciutto e distribuitevi il composto di zucchine. Tagliate il groviera a cubetti e aggiungetelo al composto. Con i ritagli di pasta sfoglia ricavate delle decorazioni per il bordo della sfogliata. Spennellate con olio e cuocete in forno caldo per 35-40 minuti a 180 °C.

Torta fagiolini, patate e formaggio

250 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 180 g di fagiolini, 180 g di patate, 180 g di cipolle, 15 g di burro, 40 g di fontina, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 uovo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate la pasta sfoglia (vedi pag. 21). Mondate i fagiolini, divideteli a pezzettini e cuoceteli in acqua bollente per 7-8 minuti, poi fateli sgocciolare. Pelate le patate, lessatele e tagliatele a rondelle. Tagliate anche la fontina a dadini. In un tegame con il burro e l'olio fate appassire le cipolle tagliate a fettine sottili; unite i fagiolini e le patate e rosolateli per qualche minuto. Insaporite con sale e pepe, spegnete e unite la fontina e il parmigiano, facendoli amalgamare bene. Stendete la pasta e tagliate 2 dischi, uno più grande dell'altro e con questo foderate una tortiera. Versate all'interno il composto, coprite con il disco più piccolo, praticate sulla superficie dei tagli a raggiera e chiudete bene i bordi. Spennellate con il tuorlo dell'uovo e fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per 40 minuti. Servite a piacere calda o tiepida.

Pizza ai funghi

Impasto base per pizza (vedi pag. 20), 400 g di funghi, 400 g di pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo, peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate la pasta per la pizza (vedi pag. 20) e lasciatela lievitare in un luogo caldo. Nel frattempo mondate i funghi, lavateli rapidamente sotto l'acqua corrente, asciugateli e tagliateli a fettine. Fateli saltare in una pentola con alcuni cucchiaini d'olio e stufateli a fiamma moderata per circa 20 minuti, aggiungendo i pomodori lavati, privati della buccia e schiacciati e mescolando di tanto in tanto. Aggiungete l'aglio e il prezzemolo tritati solo a fine cottura e aggiustate di sale, insaporendo anche con il peperoncino. Trascorso il tempo di lievitazione, stendete la pasta per la pizza su una spianatoia e trasferitela poi in una teglia bassa e unta d'olio o sulla placca del forno. Cospargetela di sugo ai funghi, bucherellatela e lasciatela riposare per una ventina di minuti in un luogo sufficientemente caldo o nel forno mantenuto aperto e a temperatura molto bassa. Infornate a forno caldo per circa 30 minuti.

Pasticcio di erbe selvatiche

400 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 300 g di erbe selvatiche (germogli di luppolo, asparagi, tarassaco, ortica ecc.), 200 g di patate novelle, 200 g di piselli, 150 g di carote, 2 uova, peperoncino in polvere, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate anzitutto la pasta sfoglia (vedi pag. 21), quindi pulite e lavate le erbe, le patate, i piselli e le carote, lessandoli in poca acqua leggermente sa-

lata. Scolate le verdure, tagliatele a pezzettini e strizzate le erbe; mettetele in una padella con l'olio e lasciatele scaldare per una decina di minuti a fiamma moderata, insaporendo con un pizzico di peperoncino poco prima di togliere dal fuoco. Lasciate raffreddare e aggiungete le uova sbattute, amalgamando bene. Dividete in 2 parti la pasta e con la più grande, adeguatamente tirata con il mattarello infarinato, foderate uno stampo rettangolare ben oliato. Disponetevi dentro il ripieno, coprite con la seconda parte della pasta, chiudete con cura i margini e lasciate in forno a circa 180 °C per circa 30 minuti prima di servire.

Erbazzone

100 g di farina di frumento, 60 g di strutto, 1 kg di spinaci, 300 g di pangrattato, 200 g di parmigiano reggiano, 100 g di pancetta, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio, 4 uova, sale, pepe.

Pulite gli spinaci, lessateli, strizzateli e tritateli finemente. Mentre cuociono, preparate una pasta con la farina, lo strutto, acqua e sale, così da ottenere una palla che lascerete riposare per mezz'ora in frigorifero. Tritate la cipolla e l'aglio con la pancetta e preparate un soffritto, in cui farete rosolare gli spinaci. Fuori dal fuoco unitevi il pangrattato, il formaggio grattugiato, le uova, sale e pepe. Dividete l'impasto tolto dal frigorifero in 2 parti, ricavando da ciascuna una sfoglia alta 1 cm. Imburrate il fondo di una tortiera e ricopritelo con una delle sfoglie, poi riempite il recipiente fino quasi ai bordi con l'impasto preparato, coprendo con la seconda sfoglia. Punzecchiate la superficie con una forchetta e infornate a 180 °C per 40 minuti. Sforname e servite a fette.

Pizza alle zucchine

Impasto base per pizza (vedi pag. 20), 250 g di polpa di pomodoro, 300 g di zucchine, 250 g di mozzarella, 2-3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, alcune foglie di basilico, sale.

Preparate la pasta per la pizza come indicato a pag. 20 e, dopo averla lasciata lievitare al caldo, stendetela su una spianatoia infarinata o su un piano da lavoro adatto e poi trasferitela sulla placca del forno. Distribuite la polpa di pomodoro sulla pasta, salate e lasciate riposare al caldo per circa 20 minuti. Nel frattempo lavate e asciugate le zucchine, tagliatele a fettine e mettetele in una padella con alcuni cucchiaini d'olio e l'aglio sottilmente affettato. Dopo qualche minuto di cottura a fuoco allegro, abbassate la fiamma, coprite e lasciate stufare a fuoco lento per un quarto d'ora circa, aggiustando di sale poco prima di togliere dal fuoco. Infornate la pizza a forno caldo per una ventina di minuti. Quindi toglietela dal forno, stendetevi sopra le zucchine e la mozzarella tagliata a fettine, irrorate con un filo d'olio e cospargete con le foglie di basilico sminuzzate. Rimettete in forno per altri 10 minuti prima di servire.

Pizza integrale al radicchio



80 g di farina integrale, 240 g di farina bianca, 1 cespo di radicchio di Verona, 120 g di fiocchi di latte, 220 g di passata di pomodoro, 1 bustina di lievito, 1 cipolla, origano, rosmarino, zucchero, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sciogliete il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Su una spianatoia mescolate le 2 farine, aggiungete il lievito e impastate finché non avrete ottenuto un composto omogeneo. Aggiungete 2 cucchiaini di olio, un pizzico di zucchero e uno di sale. Impastate il composto ancora per qualche minuto, dividetelo in 4 parti e stendete ciascuna in una teglia di 22 cm di diametro. A questo punto lavate il radicchio e tagliatelo in piccoli spicchi, affettate la cipolla e versate il tutto in una padella, facendo stufare con il coperchio, quindi aggiustate di sale proseguendo la cottura per 5 minuti.

Distribuite il pomodoro sulla pasta, salate e infornate in forno preriscaldato a 200 °C per circa 20 minuti. Togliete le pizze dal forno e distribuitevi sopra i fiocchi di latte, il radicchio e la cipolla. Insaporite con un pizzico di origano e rimettete in forno per 5 minuti circa. Togliete dal forno, condite con l'olio rimasto, guarnite con il rosmarino e servite.

Torta di pesce

Pasta sfoglia (vedi pag. 21), 400 g di polpa di nasello (o altro pesce simile), 100 g di vongole sgusciate, 100 g di cozze sgusciate, 30 g di funghi secchi, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 limone, un mazzetto di prezzemolo, 2 uova, parmigiano grattugiato, besciamella pronta, 2 cucchiaini di porto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate la pasta sfoglia (vedi pag. 21). Preparate un court-bouillon portando a bollire l'acqua salata insieme con cipolla, carota, sedano a pezzi, qualche gambo di prezzemolo, mezzo limone e alcuni grani di pepe. Abbassate la fiamma e lessatevi il nasello per 10 minuti, quindi scolatelo e pulitelo da pelle e lisce. Tritate i funghi, che avrete lasciato prima fatto ammorbidire in acqua tiepida e strizzato bene e fateli rosolare in un po' d'olio; conditeli quindi con sale, pepe e bagnateli con il porto. Lasciate evaporare il liquore quindi cospargete di prezzemolo tritato e spegnete. Amalgamate alla besciamella i tuorli delle uova, qualche cucchiaino di formaggio e i funghi. Poi, sempre mescolando con cura, unite anche la polpa di nasello e i molluschi. Con la pasta sfoglia tirata sottile foderate una teglia unta con un po' d'olio, avendo cura di tenerne da parte una quantità sufficiente a coprire il ripieno.

Per terminare, versate il composto all'interno della tortiera e ricoprite con la pasta sfoglia chiudendo bene i bordi e bucherellando la superficie, infine spennellate con gli albumi sbattuti. Fate cuocere in forno caldo per circa 40 minuti o comunque fino a doratura della torta. Servite questa gustosa torta calda.



Crostata di pomodori verdi



250 g di pasta frolla salata surgelata, 3 pomodori verdi, 100 g di fontina, 100 ml di panna, 3 uova, burro, sale, pepe.

Fate scongelare la pasta frolla e stendetela in una tortiera unta di burro. Lavate e sbucciate i pomodori, svuotateli dei semi e tagliateli a spicchi. Sbatte- tete 2 uova e un tuorlo insieme alla panna e alla fontina a cubetti, e aggiun- state di sale e di pepe. Distribuite i pomodori sulla pasta frolla bucata con i rebbi di una forchetta e con i bordi rialzati ai lati; aggiungete delicatamente il composto di uova, panna e fontina. Infornate a 180 °C per 45 minuti circa.

Filascetta golosa

250 g di farina, 2 cucchiaini di zucchero, 15 g di lievito di birra, 4 cipolle rosse, 50 g di bitto, 50 g di burro, 80 g di zucchero, olio extravergine d'oli- va, sale, pepe.

Disponete la farina a fontana su un piano di lavoro. Versate al centro il lie- vito sciolto in un po' d'acqua tiepida, lo zucchero, 100 ml abbondante d'ac- qua e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo a cui darete forma di palla. Copritelo con un telo e lasciatelo lievitare per un'ora. Riprendete la pasta e lavoratela con 3 cucchiari d'olio. Copritela con un telo e lasciatela di nuovo lievitare per un'ora. Nel frattempo affettate le cipolle ad anelli sottili, quindi stufateli nel burro; salate, aggiungete di pepe e lasciate cuocere a fuoco basso per almeno 20 minuti. Prendete di nuovo l'impasto e stendetelo sottile con le mani in una teglia da forno, rialzandone i bordi ai lati. Ricoprite la superficie della filascetta con le cipolle stufate, ag- giungete il bitto tagliato a dadini e spolverizzate di zucchero. Lasciate che la filascetta lieviti ancora un'ora e infornatela a 180 °C per circa 25-30 minuti.

Crostata saporita di chiodini

300 g di pasta frolla salata surgelata, 500 g di chiodini, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco, prezzemolo, 200 ml di panna, 1 bicchiere di latte, 4 uova, 50 g di burro, olio extravergine d'oliva, farina, sale, pepe. Pulite e lavate i chiodini, poi cuoceteli in un tegame con poco burro, un po' d'olio, la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungete di sale. Quando l'acqua sarà eva- porata, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Poco prima di togliere dal fuoco aggiungete il prezzemolo tritato. Sbattete 2 uova intere con 2 tuorli, unite il latte e la panna, pepate e incorporatevi i chiodini. Stendete la pasta frolla, che avrete nel frattempo fatto scongelare, e foderateci una tortiera im- burrata e infarinata, rialzandone i bordi (conservate i ritagli). Versatevi il composto di chiodini. Con i ritagli formate la tipica griglia da crostata sulla superficie, poi passate in forno a 170 °C per circa mezz'ora.



Tortino allo stoccafisso

400 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 1 kg di stoccafisso ammollato, 1 cipolla, 1 limone, un rametto di salvia, 2 foglie d'alloro, farina, 100 ml di latte, burro, 100 ml di olio extravergine d'oliva, noce moscata, pepe.

Preparate la pasta sfoglia come indicato a pag. 21. Lessate lo stoccafisso con la cipolla affettata, l'alloro, la salvia e una scorza di limone; poi scolatelo, fatelo raffreddare e spellatelo, diliscatelo e riducetelo a pezzi. Mettetelo in una casseruola su fuoco bassissimo e cuocetelo ancora aggiungendo un cucchiaio d'olio alternato a uno di latte; continuate a mescolare fino a quando avrete ottenuto una massa molto densa e cremosa. Togliete la casseruola dal fuoco e condite con il succo di mezzo limone, pepe e un pizzico di noce moscata grattugiata. Stendete la sfoglia su un piano infarinato e poi foderatevi uno stampo da forno imburrato. Versate l'impasto nello stampo, ricoprite di pasta sfoglia, punzecchiatela con una forchetta e infornate a 200 °C per 30 minuti fino a quando avrà assunto un aspetto dorato. Servite il tortino di stoccafisso tiepido.

Torta di scampi

300 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 4 uova, 600 g di code di scampi, prezzemolo, 250 ml di panna, 2 cucchiaini di farina, 40 g di burro, 1 bicchierino di brandy, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe in grani.

Preparate la pasta sfoglia (vedi pag. 21). Sgusciate le code di scampi e fatele rosolare per 2 minuti nel burro con l'aglio tritato finemente. Bagnate con il brandy, regolate di sale e pepe, secondo il vostro gusto, e levate tutto dal fuoco. Lavate il prezzemolo e tritatelo. In una terrina sbattete le uova con la farina e un po' di sale e pepe appena macinato, sino a ottenere una crema compatta, incorporatevi la panna e le code di scampi con il loro fondo di cottura. Stendete la sfoglia con un matterello infarinato su un piano e foderate con questa una teglia da forno avendo cura di rivestire anche le pareti laterali. Versate il composto di scampi nella teglia foderata di pasta sfoglia e passate in forno caldo a 200 °C per circa 40 minuti, o finché la superficie sarà ben dorata, la pasta croccante e il ripieno ben sodo. Servite la torta tiepida.

Torta di broccoli

300 g di pasta sfoglia (vedi pag. 21), 500 g di cime di broccoli, 200 g di pancetta a cubetti, 250 g di ricotta, latte, parmigiano grattugiato, 2 uova, olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, peperoncino.

Preparate la pasta sfoglia (vedi pag. 21). Fate imbiondire in una padella l'aglio e il peperoncino in un po' d'olio, unite la pancetta a dadini, fatela rosolare e aggiungete le cime di broccoli lessate; fate cuocere una decina di minuti in modo che il composto si insaporisca bene. Salate a piacere. In una capiente cio-

tola sbattete le uova con un po' di latte, salate e pepate a piacere, quindi aggiungete parmigiano grattugiato a piacere. Quando i broccoli saranno ben intiepiditi, eliminate l'aglio e il peperoncino e unite alle uova la ricotta. Rivestite una teglia foderata con carta da forno con la pasta sfoglia e farcite con il ripieno preparato. Infornate in forno caldo a 200 °C per circa mezz'ora.

Pizza napoletana

Impasto base per pizza (vedi pag. 20), 400 g di pomodori pelati, sale, origano, una decina di foglie di basilico, 3 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva. Preparate la pasta per la pizza (vedi pag. 20), lasciatela lievitare al caldo e stendetela su una spianatoia infarinata.

Quindi trasferitela sulla piastra o nella teglia leggermente oliata e conditela con i pomodori pelati e schiacciati preventivamente con una forchetta, bucherellate la superficie, salatela leggermente e lasciatela nuovamente lievitare per una ventina di minuti al caldo o nel forno mantenuto aperto e con una temperatura molto bassa. Trascorso il tempo previsto, infornatela in forno caldo per circa 25 minuti, mantenendo la temperatura sui 200 °C e quindi sfornatela; aggiungete un generoso pizzico di origano, il basilico sminuzzato e l'aglio tritato, irroratela d'olio e rimettetela in forno per poco più di 5 minuti prima di portarla in tavola.

Pizza ai peperoni

Impasto base per pizza (vedi pag. 20), 300 g di cipolle, 600 g di peperoni, 400 g di pomodori maturi, 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 300 g di scamorza, alcune foglie di basilico.

Preparate la pasta per la pizza come indicato a pag. 20 e, mentre la lasciate lievitare, preparate il condimento: sbucciate le cipolle, pulite e lavate i peperoni e private i pomodori della buccia, quindi affettate tutto piuttosto sottilmente. Mettete le verdure in una casseruola con alcuni cucchiaini d'olio, cominciando dalle cipolle, per poi passare ai peperoni e da ultimo ai pomodori e fate stufare a fuoco moderato per circa un quarto d'ora, tenendo coperto con un coperchio. Quindi scoperchiate, fate evaporare l'acqua in eccesso e passate al setaccio solo una parte delle verdure (circa 1/3). Stendete quindi la pasta per la pizza in una sfoglia sottile e trasferitela poi in una teglia bassa e unta d'olio o direttamente sulla placca del forno, ricopritela con le verdure setacciate e lasciatela riposare per una ventina di minuti, al caldo, bucherellando leggermente la superficie. Quindi infornate la pizza in forno caldo per 20 minuti, dopo di che toglietela dal forno, aggiungetevi le rimanenti verdure, la scamorza affettata a sottili fettine e le foglie di basilico. Infine rimettete la pizza in forno per poco più di 5 minuti prima di portarla in tavola.



Dolci

◀ Crostata di pere e amaretti

Per la pasta frolla: 400 g di di farina, 200 g di burro, 200 g di zucchero, la scorza di 1 limone, 1 bustina di lievito, 1 uovo. Per la farcia: 200 g di amaretti, 100 g di cioccolato, 1 cucchiaino di rum, 2 pere mature medie. Per la copertura: 1 uovo, 25 g di zucchero di canna.

Su un piano di lavoro impastate la pasta frolla, poi dividetela in 2 parti, di cui una più grande. Stendete con un matterello questa parte e adagiatela in una teglia, su cui avrete steso un foglio di carta da forno. Rialzate i bordi della pasta e bucherellatene la superficie con una forchetta. Distribuite la metà degli amaretti passati in precedenza al mixer, con metà del cioccolato anch'esso sbriciolato, poi stendete sopra le pere tagliate finissime in modo uniforme, e sopra fate un altro strato di amaretti e cioccolato. Spruzzate con un po' di rum. Stendete l'altro disco di pasta frolla e coprite il tutto sigillando i bordi, così che la farcia non fuoriesca, poi bucherellate la superficie della pasta con uno stuzzicadenti. Spennellatevi sopra l'albume dell'uovo montato a neve, e spolverate di zucchero di canna. Cuocete in forno a 170-180 °C per 40 minuti.

Torta di riso

500 g di riso, 250 g di zucchero, 100 g di cacao amaro, 70 g di pinoli, 3 uova, 1 limone, 1 baccello di vaniglia, cannella, 1 l di latte, liquore (facoltativo), burro, sale.

Fate bollire il latte aromatizzandolo con la vaniglia e un pizzico di sale; togliete la vaniglia e fatevi cuocere il riso per un quarto d'ora. Spegnete la fiamma e fate raffreddare: il riso assorbirà tutto il latte. Incorporatevi i tuorli delle uova, lo zucchero, il cacao, i pinoli, la buccia grattugiata del limone e un pizzico di cannella; soltanto se lo gradite aggiungete anche qualche cucchiaino di liquore. Versate l'impasto in una tortiera unta con il burro e infarinata e fate cuocere in forno caldo per circa 50 minuti.

Fondente al peperoncino

350 g di cioccolato fondente da copertura, 110 g di zucchero a velo, 5 uova, 250 g di burro, un pezzetto di peperoncino fresco, 80 g di cacao amaro. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria insieme al peperoncino; poi aggiungete a poco a poco, mescolando, il burro spezzettato. Fuori dal fuoco eliminate il peperoncino, che avrà rilasciato tutto il suo aroma, quindi amalgamatevi lo zucchero a velo e i tuorli, uno dopo l'altro. A questo punto, montate le chiare a neve fermissima e incorporatele facendo dei tagli a croce con una spatola di gomma; in questo modo eviterete di smontarle.

Rovesciate l'impasto in una tortiera di 22 cm di diametro imburrata, o ancora meglio foderata di carta da forno, e infornate a 180 °C per circa 25 minuti. La torta sarà cotta quando uno spaghetti infilato al centro ne uscirà leggermente umido. Infine spolverizzate la torta con polvere di cacao amaro.

Torta di saraceno

200 g di farina di grano saraceno, 100 g di farina semintegrale di frumento, 100 g di burro, 100 g di nocciole sgusciate, 3 uova, 3 cucchiaini di miele fluido, 10 g di lievito in granuli, burro, briciole di pane integrale, panna montata, frutta fresca di stagione, un pizzico di sale.

Servendovi di una frusta elettrica, sbattete i tuorli con 100 ml scarsi di acqua calda e il miele, quindi aggiungete lentamente il burro sciolto e incorporatevi con delicatezza, utilizzando una frusta a mano, le farine, un pizzico di sale, le nocciole tritate, il lievito sciolto in poca acqua tiepida e gli albumi montati a neve molto ferma. Foderate con carta da forno il fondo di una tortiera apribile, imburratela, spolverizzatela con delle briciole di pane e stendetevi sopra la pasta. Infine lasciate cuocere la torta in forno preriscaldato, a circa 170 °C, per 35-40 minuti. Quando la cottura sarà ultimata, togliete il dolce dalla tortiera, rovesciatelo con molta delicatezza su una graticola, staccate con cura la carta e lasciate raffreddare, poi farcite con frutta fresca di stagione e guarnite a piacere con della panna montata.

Rotolo ripieno

50 g di farina, 50 g di zucchero, 2 uova, vaniglia, marmellata o crema pasticciera, sale.

Di facile preparazione, i rotoli ripieni prevedono una base di soffice pasta farcita con diverse combinazioni di crema, panna montata o frutta. Vediamo come preparare la pasta. Mescolate con cura le uova e fatevi sciogliere lo zucchero finché il composto non avrà consistenza cremosa e fluida, insaporite con la vaniglia e un pizzico di sale poi amalgamatevi, sempre mescolando con cura, la farina. Versate il composto sulla piastra del forno unta, zuccherata e

infarinata (o coperta con carta da forno zuccherata e infarinata) e, dopo averlo pareggiato, fatelo cuocere in forno caldo per circa 15 minuti. Sfornate e coprite con un canovaccio umido. Quando si sarà raffreddata, aiutandovi con un coltello rovesciate la pasta sul canovaccio o su un foglio di carta oleata e farcitemela a vostro piacere, lasciando liberi 3-4 cm di uno dei bordi più corti. Dopo averla farcita, aiutandovi con il canovaccio, arrotolate la pasta su se stessa, iniziando dal lato corto farcito e terminando verso quello corto non farcito. Potrete scegliere di servire il rotolo lasciandolo intero o già tagliato a fette decorandolo con crema di frutta, crema al cioccolato, frutta fresca o spolverizzandolo di zucchero.

Torta di fichi

500 g di fichi secchi, 100 g di uva passa, 100 g di gherigli di noce, 2 cucchiari di miele, 100 g di mandorle spellate, 4 cucchiari di farina, 3 cucchiari di pangrattato, 50 g di burro, la scorza grattugiata di 1 limone, 1/2 bicchiere di succo di mela (facoltativo), cannella in polvere, sale.

Tagliate i fichi a fettine piuttosto sottili e quindi cuoceteli a fuoco lento per circa mezz'ora assieme all'uva passa precedentemente lavata e a una quantità d'acqua sufficiente a coprirli; poi scolateli e conservate l'eventuale acqua di cottura. Mentre i fichi cuociono, mescolate in una terrina tutti gli altri ingredienti, aggiungete poi anche i fichi e l'uva passa, il burro fuso a bagnomaria e un po' dell'acqua di cottura dei fichi (o di succo di mela). Lasciate riposare un paio d'ore a temperatura ambiente, quindi versate l'impasto in una teglia imburata e infarinata oppure rivestita di carta da forno e cuocete in forno a temperatura abbastanza elevata (intorno ai 200 °C) per circa 30 minuti, finché sarà asciutto.

Dolce di zucca

100 g di farina bianca, 50 g di farina di grano saraceno, 500 g di zucca, 3 mele, 50 g di uva passa, alcune prugne secche, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate e mettete l'uva passa a rinvenire in poca acqua tiepida. Cuocetela quindi a fuoco lento nell'acqua dell'ammollo assieme alla zucca tagliata a pezzi, unendo un pizzico di sale.

Passate il tutto al passaverdura e mescolate la purea ottenuta alle farine incorporandovi una mela tagliata a dadini. Ungete quindi una teglia con una piccola quantità d'olio, versatevi l'impasto e ricopritelo con altre 2 mele affettate molto sottilmente e le prugne snocciolate e tagliate a pezzetti. Infornate poi a 200 °C per 40 minuti circa. Togliete infine dal forno dopo aver controllato con uno stecchino che l'interno del dolce sia abbastanza asciutto e servite preferibilmente freddo.



Delizie all'arancia

50 g di cioccolato bianco, 160 g di cioccolato fondente all'arancia, 160 g di burro, 50 g di farina 00, 100 g di zucchero, 3 uova, scorzette d'arancia candite, sale.

Spezzettate il cioccolato fondente all'arancia e fatelo sciogliere a bagnomaria in un pentolino insieme al burro e allo zucchero, poi lasciate intiepidire. Unite le uova e 40 g di farina setacciata con un pizzico di sale, mescolando. Imburrate e infarinate 6 stampini da budino della capacità di 100 ml, utilizzando il burro e la farina rimanenti; versate in ciascuno la metà della crema al cioccolato e fate rassodare in freezer per 5 minuti. Distribuite poi pezzetti di cioccolato bianco sul composto e completate con quello rimasto. Coprite gli stampini con carta di alluminio e teneteli in freezer per un'ora. Togliete la carta e infornateli subito a 220 °C per 15 minuti in modo che cuocia bene la parte esterna, mentre quella interna resti morbida. Sformate e servite tiepidi, guarnendo con scorzette d'arancia candite.



Tagliate il cioccolato fondente all'arancia a pezzetti.



Incorporate le uova alla crema di cioccolato, mescolando.



Ponete i pezzetti di cioccolato bianco sul primo strato di crema.



Versate la rimanente parte del composto negli stampini.

Torta cioccolato e pere

200 g di farina, 200 g di cioccolato fondente, 4-5 pere, 2 uova, 180 g di burro, 100 g di zucchero, 1 bicchiere di latte, 130 g di amaretti, 1/2 bustina di lievito, 1 bicchiere di vino bianco o rum, zucchero a velo.

Lavate le pere, sbucciatele, tagliatele a fettine e cuocetele in una padella con il vino bianco per circa 20 minuti. Intanto fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato con 110 g di burro; separate i tuorli dagli albumi, che monterete a neve ferma, quindi aggiungete il burro rimasto, lo zucchero, i tuorli e lentamente la farina, il lievito e il latte. Amalgamate bene il tutto, tritate gli amaretti, aggiungeteli al composto con il cioccolato e mescolate. Imburrate uno stampo e versatevi metà del composto; aggiungete le fettine di pere e ricoprite con l'altra metà dell'impasto. Fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare la torta per circa 10 minuti prima di toglierla dallo stampo, spolverizzate con zucchero a velo e servite.

Ciambella glassata

400 g di farina, 250 g di burro, 200 g di albicocche secche, 175 g di zucchero, 50 g di mandorle sgusciate, 50 g di noci sgusciate, 4 uova, 1 bustina di lievito in polvere, sale, la scorza grattugiata di 1 limone, 4 cucchiaini di rum, 250 g di zucchero a velo, 25 g di burro, 4-5 cucchiaini di succo di limone, 100 g di mandorle sgusciate per la decorazione.

Lavate le albicocche, asciugatele e spezzettatele. Amalgamate il burro, lo zucchero, il sale, la scorza di limone, le uova, la farina mescolata al lievito e le mandorle tritate. Passate i pezzetti di albicocche in un po' di farina e mescolateli all'impasto, unendo le noci tritate e il rum. Versate in uno stampo a ciambella imburrate e infarinato e cuocete per un'ora a 175 °C. Mescolate lo zucchero a velo, il burro fuso e il succo di limone fino a ottenere un composto omogeneo. Ricoprite la ciambella e decorate con le mandorle tagliate a lamelle.

Dolce di miele

300 g di farina, 4 uova, 300 g di miele, 60 g di burro, 3 cucchiaini di rum, Per la salsa: 100 g di miele, 100 ml di rum.

Unite al miele i tuorli, il burro ammorbidito, la farina e il rum. Mescolate a lungo, quindi incorporate gli albumi montati a neve ben ferma. Ungete e infarinate uno stampo di 20 cm di diametro e dai bordi alti, versatevi il composto e fate cuocere in forno a 180 °C per mezz'ora. Lasciate raffreddare, sformate e capovolgete su un piatto. Ricoprite la superficie della torta con una salsina preparata con 100 g di miele, 2 cucchiaini d'acqua e il rum fatti cuocere per pochi minuti. Fate raffreddare e servite.



Sformatini mignon alle pesche

500 g di pesche, 60 g di zucchero, 2 uova, 10 amaretti, 1 cucchiaio di mandorle tritate, burro, sale.

Passate la polpa delle pesche al mixer dopo averle spellate e snocciolate. Amalgamate al passato di pesche 4 amaretti tritati fini, lo zucchero, le uova e un pizzico di sale. Riempite con il composto 4 stampini imburrati. Metteteli in forno, disposti a corona, e cuocete per 40 minuti a 180 °C. Lasciate intiepidire, sformate e cospargete i dolcetti con le mandorle e i restanti amaretti tritati. Servite subito.

Torta alle nocciole

240 g di farina, 250 g di zucchero a velo, 200 g di burro, 150 g di nocciole, 30 g di cacao, 150 g di cioccolato fondente, 2 cucchiaini di miele, 4 uova, 1 cucchiaio di rum, burro, sale.

Montate a spuma lo zucchero a velo con un pizzico di sale e il burro che avrete lasciato ammorbidire in precedenza a temperatura ambiente. Unite delicatamente al composto i tuorli e, mescolando con un cucchiaio in legno, amalgamate la farina e il cacao setacciati insieme, il cioccolato spezzettato, le nocciole tritate grossolanamente, il rum, il miele e gli albumi montati a neve. A questo punto versate l'impasto in uno stampo rettangolare, imburrato e infarinato precedentemente, e passate la torta in forno preriscaldato a 200 °C per circa 20 minuti. A metà cottura, copritela con un foglio d'alluminio per evitare che diventi troppo scura; una volta cotta, spegnete il forno e lasciate raffreddare la torta prima di servirla.

Torta di pere al cocco

3 pere, 3 uova, 150 g di zucchero, 70 g di burro, 75 g di farina, 75 g di fecola, 80 g di fiocchi di cocco essiccati, 2 cucchiaini di lievito in polvere, 1 bustina di vanillina, 1 limone, 1 pizzico di sale, pangrattato.

Dividete in quarti le pere, sbucciatele, privatele del torsolo e, infine, tagliatele a tocchetti. Riducete il burro a pezzetti e fatelo fondere in un pentolino. In una terrina piuttosto capace amalgamate uova e zucchero, poi unite via via, sempre mescolando con cura, il burro fuso e intiepidito, la farina, la fecola, i fiocchi di nocce di cocco (salvo 2 cucchiainate molto abbondanti che terrete da parte), il lievito, la vanillina, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Infine, incorporate le pere. Imburrate e cospargete di pangrattato un recipiente di 22-24 cm di diametro, versatevi il composto livellandone la superficie che rivestirete poi uniformemente con i fiocchi di nocce di cocco tenuti da parte. Fate cuocere nel forno per 40 minuti circa a 180 °C. Lasciate raffreddare completamente il dolce prima di sformarlo.

Ciambella all'arancia e succo di mele

200 g di farina integrale, 100 g di zucchero, 1 tazzina di olio di semi di girasole, 1 arancia, 1 cucchiaino di succo di mela concentrato, 1 cucchiaino di spezie miste, 1 cucchiaino di lievito in polvere, burro, sale, 10-15 fettine di arancia, 2 cucchiai di cocco secco.

Sbucciate e spezzate l'arancia; ponetela insieme a mezzo bicchiere d'acqua e il succo di mela nel mixer, e frullate. Aggiungete l'olio e lo zucchero e frullate nuovamente. Mescolate gli ingredienti asciutti: farina, spezie, un pizzico di sale e lievito in polvere. Versate nel composto la miscela di arancia e mele, e mescolate accuratamente. Imburrate e infarinate uno stampo da ciambella e versatevi il composto. Cuocete per una mezz'ora a 180 °C. Lasciate riposare per 5-10 minuti prima di capovolgere il dolce su una griglia. Lasciate raffreddare la ciambella e guarnitela con spicchi d'arancia e cocco grattugiato.

Crostata di fragole

3 uova, 120 g di zucchero, 80 g di farina, 40 g di fecola, 200 g di gelatina di ribes, 60 g di fragole, 1 bustina di gel per torte, 200 ml di panna, 1 cucchiaio di mandorle, burro.

Sbattete in una ciotola le uova e lo zucchero in modo da ottenere un composto schiumoso. Setacciate sul composto la farina e la fecola e mescolate. Mettete l'impasto in una tortiera con cerniera apribile imburrata e rivestita; lisciatene la superficie. Infornate il dolce a 200 °C e cuocete per 20 minuti. Sfornate e spalmate la superficie della torta con la gelatina di ribes, guardando poi con le fragole. Preparate il gel per torte e poi versatelo sulla torta. Guarnite con la panna montata e scaglie di mandorle.

Budino di yogurt e ciliege

350 g di yogurt intero, 60 g di zucchero, 1 uovo intero + 1 tuorlo, la scorza grattugiata di 1 limone, 1 cucchiaio raso di zucchero a velo, 3 cucchiaini d'amido da cucina, 400 g di ciliege ben mature, 5 cucchiai di rum, burro, un pizzico di sale. Per decorare: rum, 20 g di zucchero.

Preriscaldate il forno a 160 °C. Amalgamate lo yogurt con il sale, lo zucchero, lo zucchero al velo, i tuorli, la scorza grattugiata del limone e l'amido. Ungete di burro 4 stampini e cospargeteli di zucchero, riempiteli con il composto allo yogurt e copriteli con la pellicola di alluminio. Deponeteli nel recipiente per la cottura a bagnomaria (l'acqua deve arrivare a metà dell'altezza degli stampini) e infornateli per 50 minuti. Lasciate raffreddare e mettete in frigorifero per almeno un paio di ore prima di servire i budini, che sformerete e guarnirete con le ciliege. Versatevi lo sciroppo ottenuto mescolando per qualche minuto, su fiamma moderata, il rum e 20 g di zucchero.

Indice alfabetico delle ricette

A

Agnello al forno.....	73
Anatra al formaggio.....	80
Anatra domestica arrosto.....	73
Arista al forno.....	81
Arista con pere e albicocche.....	72
Arrosto di vitello al limone.....	62

B

Barbo al cartoccio.....	62
Barbo al latte.....	97
Bavette estive.....	57
Branzino farcito.....	88
Branzino in salsa di limone e noci.....	62
Bruschettine al groviera e radicchio.....	33
Budino di yogurt e ciliege.....	125

C

Calamari al verde.....	93
Canapè carciofi e fontina.....	33
Cannelloni ai broccoletti in salsa rossa.....	35
Cannelloni all'etrusca.....	40
Cannelloni con gli spinaci.....	36
Cannelloni ripieni di carne.....	35
Capretto al forno.....	76
Carciofini al baccalà.....	28
Carpa con il riso.....	83
Carré di maiale alle mele.....	79
Cartoccio bianco e rosa.....	55
Cartoccio colorato di farfalle.....	55
Cartoccio di mare invitante.....	60
Cefali in salsa d'acciughe.....	86
Cernia all'arancia.....	89

Cialde gustose.....	24
Ciambella all'arancia e succo di mele.....	125
Ciambella glassata.....	122
Cinghiale in salsa.....	69
Conchiglioni alla parmigiana.....	37
Coniglio al forno.....	77
Coniglio aromatico.....	60
Cosce di pollo alla bulgara.....	72
Cotolette d'abbacchio al gorgonzola.....	67
Crema di porri gratinata.....	42
Crostata di fragole.....	125
Crostata di pere e amaretti.....	117
Crostata di pomodori verdi.....	112
Crostata saporita di chiodini.....	112
Crostini salsiccia e stracchino.....	30
Crostoni di Napoli.....	28

D

Delicatezze di rombo e spinaci.....	24
Delizie all'arancia.....	121
Dentice al vino.....	92
Dolce di miele.....	122
Dolce di zucca.....	119

E

Eliche alla zucca e fontina.....	40
Erbazzone.....	109

F

Fagottini di roast beef.....	76
Fagottini ricotta e grana.....	25
Faraona al Porto.....	77
Faraona alla creta.....	71

Faraona alle verdure.....	72	Orata al cartoccio con patate.....	60
Farfalle mediterranee.....	56	Orata con cozze e verdure.....	94
Fettine di vitello al vino.....	63	Orata ripiena di lattuga.....	92
Filascetta golosa.....	112	P	
Filetti di merluzzo alle spezie.....	88	Pagelli al forno.....	97
Fondente al peperoncino.....	118	Pagelli arrosto.....	84
G		Pane a cassetta.....	101
Gallinelle di mare ripiene.....	84	Pane al cumino.....	105
Granceole al forno.....	96	Pane al latte e miele.....	101
I		Pane al papavero.....	99
Involtoni al pecorino sardo.....	74	Pane al parmigiano.....	105
Involtoni di pesce spada.....	96	Pane al sesamo.....	102
Involtoni di sogliola allo yogurt.....	85	Pane all'uva passa.....	104
Involtoni di sogliola in salsa piccante.....	94	Pane alla cipolla.....	100
L		Pane con i 5 cereali.....	104
Lasagne ai carciofi.....	47	Pane con i fichi.....	101
Lasagne al pesto.....	45	Pane con le mele.....	100
Lasagne allo scoglio e piselli.....	37	Pane di grano saraceno.....	100
Lasagne verdi alla salsa di asparagi.....	42	Pane di segale.....	99
Lasagnette tutte vegetariane.....	41	Pane di soia.....	105
Linguine al sapore di mare.....	59	Pane integrale.....	102
Lombata al forno.....	68	Panini al burro.....	102
Luccio alla crema con patate.....	94	Panini con gli odori freschi.....	104
M		Pasticcio di erbe selvatiche.....	108
Maccheroncini mascarpone e carciofi.....	52	Pasticcio di maccheroni ai funghi.....	53
Maccheroni gratinati al cavolfiore.....	39	Pasticcio di melanzane.....	49
Maccheroni pasticcianti.....	48	Pasticcio di pesce.....	44
Maccheroni pomodori e capperi.....	40	Patate al cartoccio.....	65
Maiale in salsa con patate al cumino.....	68	Piccioni ripieni.....	68
Manzo in crosta.....	67	Pizza ai funghi.....	108
Merluzzo alla contadina.....	85	Pizza ai peperoni.....	115
Mezzelune di verdure all'orientale.....	33	Pizza alle zucchine.....	109
Morbidezza al salmone.....	42	Pizza capricciosa.....	107
Moscardini al forno.....	89	Pizza integrale al radicchio.....	110
O		Pizza napoletana.....	115
Ombrina gratinata.....	92	Pizzoccheri al forno.....	45
Ombrina in teglia.....	97	Platessa all'uva bianca.....	86
		Polenta con broccoletti e parmigiano.....	30
		Pollo all'aragonese.....	76
		Pollo alla romana.....	73
		Polpettone di pollo piselli e asparagi.....	69

R

Rigatoni radicchio e speck	50
Riso pomodoro e mozzarella.....	45
Risotto scampi e champignon.....	57
Rollé di frittata	24
Rotolini gustosi	49
Rotolo ripieno	118

S

Salmone con peperoni	84
San Pietro alle punte di asparagi.....	96
Sarde in teglia.....	91
Scorfano alla bietola.....	88
Scorfano delizioso	86
Sfoglia di salmone	30
Sfogliata ripiena alla francese	107
Sfogliatine di prugne e pancetta.....	23
Sfoglie verdi cipolle e pinoli.....	28
Sformatini mignon alle pesche...	124
Sformatini scampi e tartufo	32
Sogliole ai funghi.....	63
Soufflé gustoso	29
Spaghetti e zucchini al cartoccio	56
Spaghetti mare rosso.....	57
Spiedini di spada all'aneto.....	25
Starne arrosto	81
Stinco di maiale al forno.....	74
Stracotto alle ciliege.....	74
Strudel di pollo	80
Stuzzichini di peperone alle noci	32

T

Tacchinella ripiena	80
Tacchino ai carciofi.....	81
Tagliatelle al forno in verde.....	50
Tagliatelline mare e paprica	36

Tagliolini al limone.....	37
Tagliolini prosciutto e fontina.....	56
Tartellette al formaggio	28
Timballini invernali.....	27
Timballo ai cavolfiori.....	52
Timballo ai finocchi.....	44
Timballo di magro	48
Torta alle nocciole.....	124
Torta cioccolato e pere.....	122
Torta di broccoli.....	114
Torta di fichi	119
Torta di pere al cocco.....	124
Torta di pesce	110
Torta di riso	117
Torta di saraceno	118
Torta di scampi	114
Torta fagiolini, patate e formaggio.....	108
Tortino allo stoccafisso	114
Triglie con le fave.....	89
Triglie saporite	63

U

Uova sode al forno	29
--------------------------	----

V

Ventagli di salmone kiwi e pompelmo	83
Verdure miste al cartoccio	65
Vol-au-vent al radicchio rosso	32
Vol-au-vent alle vongole.....	23
Vol-au-vent zucchini e fiori	29

Z

Zite ripiene.....	41
Zucchini al pecorino	65
Zuppa di cipolle.....	53
Zuppa di patate	50
Zuppa di piselli e pancetta.....	49
Zuppa di zucca e cipolle.....	53
Zuppa saporita gratinata	48