

Una griglia, tanta carne e verdure, gli amici e un prato: in un attimo è barbecue

Il sistema di cottura più antico del mondo è diventato ormai un'occasione speciale per stare insieme in una bella giornata e per regalarsi, senza troppa fatica, sapori decisi e gustosissimi.

Il classico aroma che si sprigiona quando la brace è pronta e si inizia a cuocere i vari cibi è il perfetto accompagnamento di un vero e proprio banchetto, in cui ognuno può dare una mano, preparando la carbonella, tenendo viva la brace, tagliando le verdure, marinando la carne... Ma potrete realizzare una grigliata eccellente anche in casa, nelle fredde sere invernali, usando una griglia elettrica che non occupa troppo spazio in cucina: vi ricorderà i sapori estivi e le giornate in buona compagnia. Spesso ci si limita a cucinare alla griglia vari tipi di carne, facendo un pieno di proteine: con le indicazioni di questo libro e i consigli dello chef, il barbecue diventerà invece un efficace strumento di cottura per tanti piatti, per un pasto completo, dall'antipasto al dessert. Infatti, ogni genere di cibo è adatto alla cottura alla griglia: pochi accorgimenti e qualche utile ricetta saranno perfetti alleati per trasformare la classica griglia con costole e salamelle in un pranzo da gourmet a cinque stelle. Se avete sempre pensato che al termine del barbecue non resti che consumare una fetta di anguria o la macedonia, qui troverete tante nuove idee per dessert golosissimi. Non mancano poi le ricette dedicate alle salse di accompagnamento e alle marinade, indispensabili per rendere ancora più gustosi i vostri manicaretti. Concedetevi, allora, questa pausa rilassante sul terrazzo, in giardino o anche in casa.

Bastano un piccolo barbecue e i nostri suggerimenti per trasformare una domenica come tante in un'occasione di festa!

Il barbecue ieri e oggi un metodo antico

La cottura sulla brace è stata la prima a essere utilizzata dall'uomo: i nostri progenitori che abitavano le caverne rendevano in questo modo più digeribili le carni degli animali cacciati. Oggi fare un barbecue non è più una necessità, ma un piacevole intermezzo in una vita frenetica che molto spesso ci lascia solo il tempo per riscaldare cibi precotti nel microonde di casa.

La parola barbecue, che gli anglosassoni scrivono con la sigla "bbq", non ha una genesi chiara. Potrebbe derivare da barbacoa, termine con cui gli indiani dei Caraibi designavano una griglia di legno, fissata a d tronchi, sotto la quale veniva acceso un fuoco per affumicare la carne.

Il luogo in cui era posta si chiamava bucan e bucanier significava "arrostito" o "affumicare". Ma anche francesi rivendicano la paternità della parola: secondo loro deriverebbe dall'espressione "de la barbe à la queue", cioè "dalla barba alla coda", che indica la cottura di un animale intero infilzato con uno spiedo. Sia che abbia origini europee sia che abbia nascita esotica, questo sistema di cottura è ormai universalmente conosciuto e apprezzato e da centinaia di migliaia di anni è quello più adottato. Ancora oggi ci permette di gustare sa porri che con l'uso della cucina a gas sono andati perduti.

Barbecue e salute

Troppo spesso demonizzata, la cottura alla griglia non deve essere abbandonata, purché si proceda correttamente. In effetti le cotture ad alta temperatura provocano nei cibi la formazione di idrocarburi policiclici aromatici (Ipa) di cui è provata l'azione cancerogena: è importante, quindi, adottare opportuni accorgimenti.

- Lasciate almeno 20 centimetri tra la brace e la griglia di cottura.*
- Evitate di forare i cibi quando li girate mentre cuociono: cos) si riduce di molto la formazione degli Ipa, principali responsabili dei danni,*
- Marinare i cibi da cuocere: alcuni composti presenti nell'olio extravergine di oliva, nel limone e nelle spezie riducono drasticamente la formazione di sostanze nocive. □*

Abbinare ai cibi grigliati verdure crude: gli antiossidanti presenti nelle verdure neutralizzano le sostanze cancerogene e le fibre formano una barriera protettiva che permette all'organismo di non assimilare gli Ipa.

Il barbecue in casa

Pensate che per fare un buon barbecue sia indispensabile uno spazio all'aperto? Non è così! Esistono molti tipi di griglie elettriche che fanno le veci di un barbecue da esterno e Possono essere collocate sul tavolo e rendere una cena, in ogni stagione, un momento conviviale di vero divertimento gastronomico. Il sapore "affumicato" si perderà un po', è vero, ma i sapori autentici della carne, del pesce e delle verdure si sprigioneranno in un attimo, facendo venire a tutti gli ospiti l'acquolina in bocca. Oltre a questo strumento elettrico, potranno essere usate anche piastre o bistecchiere di ghisa da porre sul fornello: fatele scaldare perfettamente e avrete in pochi minuti la cena pronta.

Tutte le ricette presenti possono essere realizzate sia su un barbecue tradizionale sia su griglie da interno, senza che il procedimento e i risultati cambino. Per quanto riguarda i tempi di cottura basatevi sempre sulla vostra esperienza e soprattutto sul vostro gusto: mai come in questo caso, la sensibilità personale al crudo e al cotto deve essere tenuta in considerazione per definire i tempi di cottura.

L'attrezzatura di base e i tipi di barbecue:

Per prima cosa occorre procurarsi un barbecue: in commercio ne esistono decine di modelli diversi, con una vasta serie di accessori e prezzi radicalmente diversi. Regolatevi sulla grandezza a seconda del numero di persone che andrete a servire: non dimenticate, inoltre, di scegliere un modello che si adatti alle dimensioni del vostro terrazzo o giardino e che possa essere riposto con facilità durante l'inverno. Oltre alle dimensioni, occorre decidere se scegliere una versione a gas o una a carbone. Da test effettuati sui cibi cotti con i due tipi di barbecue non sono risultate sostanziali differenze di struttura e sapore. Il barbecue a carbone è semplicissimo e molto pratico: si compone di due griglie, una per la carbonella e una per il cibo; a volte una cupola completa il tutto. Nel momento dell'acquisto l'unica variante da prendere in considerazione è la griglia: più è consistente e spessa, meglio condurrà il calore e più durerà nel tempo. I materiali migliori sono la ghisa, smaltata o no, l'acciaio inossidabile, l'alluminio.

I barbecue a gas sono più costosi, ma il loro utilizzo a lungo termine vi farà risparmiare. Questo tipo di barbecue ha una struttura abbastanza complessa: il cuore del sistema sono i bruciatori, che nei modelli migliori sono vari, per poter controllare meglio il calore e la temperatura. Sopra i bruciatori c'è il sistema di diffusione del calore sviluppato dal bruciatore: esistono vari sistemi come le barre di vaporizzazione, le briquettes di ceramica, la roccia lavica, forse quello più usato. Le griglie di cottura si collocano sopra questo.

Gli altri attrezzi:

Oltre al barbecue servono gli attrezzi: meglio sceglierli di buona qualità e resistenti, perché saranno sottoposti a calore intenso e non devono "cedere" troppo facilmente. Fate attenzione soprattutto al manico, che deve essere termico, affinché chi usa l'attrezzo non si ustioni. Vi serviranno una paletta lunga e un forchettoni per girare i cibi mentre cuociono e delle molle con cui sollevare i pezzi più grossi.

Indispensabile un pennello da cucina per ungere i cibi prima e durante la cottura (da sostituire con qualche rametto di rosmarino per aromatizzare ancora meglio la carne). (Altri attrezzi utili sono il tagliere di legno, possibilmente a bordi scanalati che tratterranno i succhi di cottura mentre tagliate i cibi, e un coltello ben affilato.

Potrete completare l'attrezzatura con una griglia doppia, che permette di cucinare senza difficoltà verdure e pesci, e con alcuni spiedi di metallo, per preparare spiedini da chef. Da non dimenticare presine e guanti da forno di ottima qualità. L'ultimo ritrovato in questo campo sono i guanti di silicone: coloratissimi e praticissimi da lavare, sono indistruttibili e perfettamente resistenti al calore.

La prima volta sembra impossibile che isolino davvero, ma basta avere un po' di coraggio e toccare... con mano che non si sciolgono con il calore. E per i meno esperti un aiuto ulteriore lo dà la tecnologia: sono in commercio particolari forchettoni che hanno un termometro incorporato e avvertono lampeggiando quando la carne è cotta al punto giusto.

La carbonella

Si trovano in vendita diversi tipi di carbonella, ma sceglietela solo se è di buona qualità. La troverete anche aromatizzata, per dare un sapore ancora migliore ai vostri alimenti. Una vera chicca è la carbonella ottenuta facendo a pezzi le botti di legno in cui è invecchiato il whisky pregiato. Si usano per avere carni e pesci dal profumo sofisticato.

Alla fine della cottura è opportuno lasciare spegnere la carbonella prima di buttarla. Non dovete assolutamente lasciarla nel barbecue, perché la sua natura corrosiva rischia di rovinarlo. A volte, per fare più in fretta, si spegne la carbonella con l'acqua: è un sistema poco ortodosso poiché rischierete soprattutto di arrugginire il vostro barbecue. Anche in questo caso la pazienza è la migliore alleata.

Prima di cominciare come procedere

Innanzitutto assicuratevi di avere presso il barbecue un piano d'appoggio per cibi, e salse e gli attrezzi necessari. Uno strofinaccio pulito e il guanto da forno dovranno essere nelle vicinanze, in modo da evitare bruciature. E poi tenete sotto mano anche i piatti da portata, su cui potrete porre i manicaretti man mano che saranno pronti.

Preparare la brace

Iniziate a preparare il vostro barbecue per tempo: accendete il fuoco con la carbonella almeno 45 minuti prima dell'orario previsto per la cottura. Se riparate il fondo del barbecue con fogli di alluminio riuscirete poi a pulire con maggiore facilità.

Per far partire il fuoco potete utilizzare fogli di giornale appallottolati o latini oppure sostanze appositamente studiate per un'accensione rapida. Non iniziate a cucinare prima che il fuoco sia spento, per evitare che le fiamme dirette danneggino le materie prime cucinate. Il vero trucco per una buona riuscita del barbecue è tutto qui: mai avere fretta, saper aspettare che le fiamme si placino e si siano formate le braci. Quando la carbonella sarà incandescente ma spenta, distribuitela con le pinze uniformemente su tutta la superficie del barbecue, collocatevi sopra la griglia e iniziate la cottura solo quando quest'ultima si sarà scaldata adeguatamente.

Come si cucina:

La cottura alla griglia è semplice, ma richiede molta attenzione, un poco di esperienza e molta pazienza. La griglia, ben pulita, va posta sopra la sorgente di calore a distanza variabile a seconda del calore necessario e dell'intensità di esso. Se alcune verdure tollerano il contatto diretto con la fonte di calore (patate, peperoni e melanzane, la carne mai). Se ciò avviene, per distrazione dell'operatore, essa brucia e si liberano sostanze cancerogene. I cibi devono essere girati, ma non troppo spesso. La carne va girata quando appaiono sulla superficie minuscole goccioline rosate; usate una paletta e mai un forchettoni perché punzecchiando la carne si perdono sostanze preziose. Molto importante aromatizzare gli alimenti con erbe aromatiche che possono essere usate nella marinata o cosparse direttamente sull'alimento da grigliare. In alcuni casi si può porre uno strato di erbe tra l'alimento e la griglia. Non salate le bistecche e i pesci prima di cuocerli. Il sale estrae l'acqua e le carni rischiano di diventare stoppose. Fatelo negli ultimi momenti della cottura: il sale potrà penetrare nella carne ma non ne indurrà le fibre. In questo modo ne servirà di meno e i sapori saranno più intensi. Non togliete il grasso dalla carne prima di cuocerla: la manterrà più tenera e si scioglierà comunque per il calore. Evitate accuratamente la caduta di grassi sul fuoco: provocherebbero fiamme o fumi che rendono sgradevole l'alimento. Fate cuocere le verdure tenendole ai lati della brace, dove la temperatura è più dolce: risulteranno più morbide e saporite.

Pulizia e manutenzione

Non dimenticate, una volta terminato il pasto, di pulire con cura gli attrezzi utilizzati: resti di cibo potrebbero far arrugginire tutto e impedire la vostra prossima grigliata. Un utensile indispensabile per la pulizia della griglia è una resistente spazzola di metallo: usatela prima possibile, quando il barbecue è ancora caldo, per tarare meno fatica e ottenere un risultato perfetto.

Norme di sicurezza

- Non utilizzate benzina o altro materiale infiammabile, se non espressamente studiato per il barbecue.
- Verificate che il vostro barbecue sia collocato su una superficie piana e sia perfettamente stabile.
- Non lasciate il barbecue senza sorveglianza, soprattutto in presenza di bambini e animali domestici.
- Lasciate raffreddare completamente le braci prima di pulire il barbecue.
- Non mettete i prodotti colli sugli stessi piatti su cui avete posto gli ingredienti crudi: c'è un grande pericolo di contaminazione batterica. Per lo stesso motivo, lavate gli utensili con i quali avete toccato le carni crude prima di usarli con le carni cotte.

Marinate e condimenti

I cuochi ricorrono alla marinatura per ammorbidire la carne, ma anche per insaporirla e aromatizzarla. A maggior ragione nella cucina barbecue, in cui le carni, ma anche i pesci e le verdure o la frutta cuociono per pochissimo tempo, è utile approfittare di questo procedimento, che darà ai piatti finiti un sapore più intenso e un gusto deciso, sicuramente invitante. Il termine "marinare" originariamente significava "mettere in acqua di mare", visto che il sale è sempre stato utilizzato per conservare i cibi. Oggi si usa il sale solo in particolari ricette. Il suo potere igroscopico fa uscire l'acqua dalla carne, che diventa così dura e stopposa; per questo, come abbiamo visto, è sempre consigliabile salare alla fine della cottura. La marinatura, oltre ad aromatizzare gli ingredienti, ha altre due funzioni fondamentali: permette di conservare i cibi più a lungo e li ammorbidisce. Può essere realizzata con un liquido a crudo oppure con un liquido cotto, a seconda delle esigenze e della cottura conseguente. La ricetta più semplice richiede vino (bianco o rosso, a seconda del cibo da marinare), olio e una sostanza acida come aceto o succo di limone. Possono poi essere aggiunti aromi, spezie o erbe che ne caratterizzeranno maggiormente il sapore. La marinata può essere utilizzata anche cotta e versata sugli ingredienti da trattare ancora calda.

I tempi di marinatura dipendono dagli ingredienti della marinata e dalle dimensioni e dalle caratteristiche dei cibi da trattare. È importante ricordare che non si devono porre gli alimenti a marinare in recipienti metallici: questi ultimi ossidano al contatto con gli acidi e rilasciano sostanze tossiche. È opportuno coprire bene il recipiente e porlo in frigorifero per tutto il tempo della marinatura. Per quanto riguarda i condimenti, quello più usato per le grigliate è senza dubbio l'olio extravergine di oliva, ma a volte si può usare un burro aromatizzato all'aglio, all'acciuga, alle erbe. Ecco alcune idee per marinate e condimenti da abbinare ai piatti alla griglia.

RICETTE PER MARINATE

Marinata alle erbe

Ingredienti:

- 1 cipollina • 1 rametto di rosmarino • 1 rametto di timo
- 1 mazzetto di prezzemolo • a olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio □ vino bianco

Tritate finemente la cipollina. Aggiungete quattro cucchiaini di olio, gli spicchi di aglio schiacciati, due cucchiaini di vino bianco, le erbe.

Marinata "Barbecue"

Ingredienti:

- 300 g di passata di pomodoro • aceto di vino bianco • senape forte • peperoncino in polvere • zucchero di canna
- Worchester • salsa di soia • sale fino

Preparate la marinata mescolando la passata con due cucchiaini di aceto, un cucchiaino di senape, un pizzico di peperoncino, un cucchiaino di zucchero, qualche goccia di Worchester e di salsa di soia, un cucchiaino di sale.

È indicata per marinare maiale, costole d'agnello o pollo.

Marinata Teriyaki

Ingredienti:

- 40 g di zenzero fresco • salsa di soia • vino bianco secco
- succo di limone

Pulite lo zenzero e grattugiate la polpa. Mescolatela con due cucchiaini di soia, un cucchiaino di vino e uno di limone. Lasciate riposare per mezz'ora.

È ideale per gamberetti e crostacei in genere.

Olio aromatizzato alle erbe

Ingredienti:

- 100 ml di olio extravergine di oliva • 10 g di erbe secche (origano, timo, rosmarino, basilico, finocchietto selvatico)

Ponete in infusione nell'olio una cucchiainata di erbe secche. Filtrate dopo qualche ora.

Si utilizza per condire verdure, pesci o carni.

Olio aromatizzato alle spezie

Ingredienti:

- 100 ml di olio extravergine di oliva • spezie miste (peperoncino, pepe, zafferano, curry)

Ponete in infusione nell'olio una manciata di spezie. Filtrate dopo qualche ora.

Burro maitre d'hotel

Ingredienti:

· 100 g di burro · prezzemolo · succo di limone pepe, sale
Mescolate il burro ammorbidito con un cucchiaino di prezzemolo tritato, qualche goccia di succo di limone, sale, pepe. Raffreddate in frigorifero in forma di cilindro e ricavatene al momento di servire delle rondelle da adagiare su carni o pesci grigliati.

Burro al coriandolo, lime e pomodoro secco

ingredienti:

· 100 g di burro · coriandolo pomodoro secco · succo di lime o pepe nero
Mescolate il burro con un cucchiaino di coriandolo, pezzetti di pomodoro qualche goccia di succo di lime e pepe.

Burro d'acciuga

Ingredienti:

· 100 g di burro · 30 g di pasta di acciuga · pepe
Mescolate il burro ammorbidito con la pasta di acciughe poco pepe. Raffreddate in frigorifero.
Utilizzatelo per pesci alla griglia.

Burro alle olive, rosmarino e timo

Ingredienti:

· 100 grammi di burro · olive verdi denocciolate
· 1 rametto di rosmarino · 3 rametti di timo · pepe, sale
Tritate le olive pulite e tritate il rosmarino e il timo.
Mescolate il burro con gli altri ingredienti; salate e pepate. Raffreddate in frigorifero.

Citronette al pepe e prezzemolo

Ingredienti:

· 100 ml di olio extravergine di oliva ·
· 1 mazzetto di prezzemolo · 5 grani di pepe nero
· 1 limone
Spremete mezzo limone e tritate il prezzemolo.
Emulsionate con forza l'olio, il succo di limone, i grani di pepe pesatati; aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Vinaigrette all'aceto, timo e rosmarino

Ingredienti:

· 100 ml di olio extravergine di oliva · 20 ml di aceto di vino rosso · timo rosmarino pepe, sale
Emulsionate con forza l'olio, l'aceto, un cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Aggiungete un cucchiaino di timo e rosmarino tritati.

Vinaigrette all'aceto balsamico e senape

Ingredienti:

· 100 ml di olio extravergine di oliva · 20 ml di aceto balsamico · Senape rustica · pepe, sale
Emulsionate l'olio, l'aceto, un cucchiaino di senape, sale e pepe.

Salsa libanese

Ingredienti:

· 100 ml di olio extravergine d'oliva · senape forte
· 1 spicchio di aglio · menta · prezzemolo e sale
Tritate l'aglio e qualche foglia di menta. Emulsionate l'olio, un cucchiaino di senape, l'aglio, la menta e il sale.
Aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Crema di formaggio e wasabi con finocchietto selvatico

Ingredienti:

· 100 g di formaggio cremoso · 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva · pasta di wasabi · finocchietto selvatico · sale
Mescolate il formaggio con l'olio, un cucchiaino di pasta di wasabi, un cucchiaino di finocchietto selvatico tritato e un po' di sale.

Pesto mediterraneo

Ingredienti:

· 60 g di olive taggiasche denocciolate · 20 g di capperi sotto sale · 20 g di pinoli · 20 g di foglie di basilico · 10 g di foglie di prezzemolo · 5 g di maggiorana fresca · 5 g di timo fresco · 1 spicchio di aglio · 1 peperoncino secco · origano secco e 40 ml di olio extra vergine di oliva
· 10 g di sale grosso
Dissalate e asciugate capperi. Frullateli con le olive, i pinoli, l'aglio, le erbe, il peperoncino senza semi, un pizzico di origano, l'olio e il sale. Conservate il pesto in frigorifero, in un contenitore chiuso, coperto da un filo di olio. A piacere completate, al momento di utilizzarlo, con poco formaggio grattugiato, cubetti di pomodoro fresco o dadolate di verdure cotte.

Pesto alle spezie

Ingredienti :

per 50 g di pesto:

· 10 g di curcuma · 10 g di curry · 5 g di pepe rosa
· 5 g di pepe verde · 5 g di coriandolo secco □ 1 bustina
di zafferano · 1 peperoncino secco · cannella in polvere ·
timo · aneto secco · 1 limone · 20 ml di olio extravergine
di oliva · 5 g di sale grosso.

Lavate il limone e tritatene la scorza. Pestate i grani di
pepe e spezzettate il peperoncino. Mescolate questi
ingredienti con la curcuma, il curry, lo zafferano e il
coriandolo un pizzico di timo, di aneto e di cannella, il
sale. Unite l'olio. Conservate in luogo fresco, in un
contenitore ermetico.

Pesto alla rucola

Ingredienti:

· 40 g di rucola · 10 g di pinoli · 1 scalogno · olio
extravergine di oliva · sale

Ponete nel freezer per qualche minuto il bicchiere del
frullatore. Tostate i pinoli. Frullate la rucola, i pinoli, lo
scalogno e l'olio; salate. Conservate il pesto coperto con
un filo di olio.

Pesto di pomodoro

Ingredienti:

· 4 pomodori secchi · 20 g di mandorle · 1 peperoncino
fresco · 60 ml di olio extravergine di oliva · pepe fino,
sale fino

Ammollate i pomodori secchi in acqua. Tritateli grossolana
mente con le mandorle e mezzo peperoncino. Ponete
tutti gli ingredienti in un mixer con l'olio e frullate;
salate e pepate. Conservate il pesto coperto con un filo di
olio.

Salsa piccante tex mex

Ingredienti per 8 persone:

· 4 pomodori · 4 peperoncini freschi · 1 cipollina · 15 g di
coriandolo fresco · succo di limone □ sale

Lavate i pomodori e tagliateli a dadini. Lavate e tritate il
coriandolo fresco e la cipollina. Tagliate i peperoncini dopo
aver eliminato i semi. In una terrina unite tutti gli
ingredienti e aggiungete un cucchiaio di succo di limone e
un pizzico di sale.

Salsa guacamole

Ingredienti per 8 persone:

· 4 avocado maturi · 1 pomodoro · 1 cipolla
· 1 peperoncino fresco · g di coriandolo fresco
· succo di limone · pepe nero · sale

Sbucciare gli avocado e tagliateli a metà, eliminate il
nocciolo e tagliate la polpa a pezzetti. Irrorateli con succo
di limone, per evitare che anneriscano. Lavate e tagliate a
dadini il pomodoro. Pelate, lavate e tritate finemente la
cipolla. Eliminate i semi del peperoncino e tritatelo
finemente. Lavate il coriandolo, asciugatelo e tritatelo
finemente. Mettete in una ciotola i pezzetti di avocado e
schiacciateli con una frusta (o una forchetta), conditeli
con sale e pepe. Aggiungete il pomodoro le cipolle, il
peperoncino e il coriandolo e amalgamate bene.

Salsa thailandese

Ingredienti:

· 2 cipollotti · 1 mazzetto di coriandolo · 1 peperoncino ·
· 1 limone · 100 ml di olio di arachide · sale

Tritate i cipollotti, il coriandolo e il peperoncino.
Spremete mezzo limone. Mescolate il trito con l'olio, il
succo di limone e un pizzico di sale.

Harissa

Ingredienti per 8 persone:

· 250 g di peperoncini rossi piccanti · 4 spicchi di aglio
· foglie di coriandolo fresco · 1 cucchiaio di coriandolo secco
· 1 cucchiaio di menta secca o semi di carvi · olio
extravergine di oliva

Pulite i peperoncini eliminando i piccioli e i semi e
lasciateli in un po' di acqua per un'ora circa.
Sgocciolateli e pestateli con l'aglio, tre cucchiai di foglie di
coriandolo, il coriandolo secco, la menta, i semi di carvi,
aggiungendo man mano un filo di olio. Conservate il
composto in frigorifero, coperto di olio.

Bruschette, hamburger, toast

Bruschetta con fave e pecorino

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 15 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

· 4 fette di pane casereccio tipo Altamura · 200 g di fave sgranate · 100 g di pecorino stagionato · 1 spicchio di aglio · 2 peperoncini secchi □ olio extravergine di oliva · sale

Scottate le fave in acqua bollente per pochi minuti; scolatele, raffreddatele ed eliminate la buccia. Tritate i peperoncini e l'aglio. Condite le fave con aglio e peperoncino tritati, poco olio e sale. Riducete in scaglie il formaggio. Grigliate le fette di pane sulla griglia ben calda un minuto per lato. Ponete sul pane le fave e le scaglie di pecorino.

Bruschetta tradizionale

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 5 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

· 8 fette di pane · aglio · olio extravergine di oliva · sale
Tagliate a metà alcuni spicchi di aglio. Grigliate il pane a fuoco medio sino a renderlo croccante. Strofinatelo con gli spicchi di aglio. Irrorate con l'olio a salate a piacere.

Bruschetta con hummus

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 15 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

· 4 fette di pane nero · 200 g di ceci lessati · 1 spicchio di aglio · 1 peperoncino · crema di sesamo · succo di limone · olio extravergine di oliva □ sale

Tenete da parte due cucchiaini di ceci e frullate i rimanenti, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se la crema (hummus) risultasse troppo densa. Tritate l'aglio e il peperoncino. Mettete il trito in una ciotola, versate un po' di olio e salate.

Unite la crema di sesamo (tahin) e un cucchiaino di succo di limone. Grigliate le fette di pane sulla griglia ben calda un minuto per lato e fatele intiepidire. Ponete su ogni fetta un po' di hummus e alcuni ceci interi.

Bruschetta al bacon e uova

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

· 4 fette di pane casereccio · 2 uova fresche · 8 fettine di bacon · burro o olio · latte · sale, pepe

Sbattete le uova con poco latte. Salate e pepate. Cuocetele in padella a fuoco dolce con il burro o l'olio sino a renderle rapprese, ma ancora cremose. Nel frattempo tostate le fette di pane e le fettine di bacon sulla griglia calda. Ponete le uova strapazzate sulle fette di pane e completate con il bacon croccante.

Bruschetta Con sedano e gorgonzola

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

· 8 fette di pane alle noci · 150 g di gorgonzola · 1 cuore di sedano bianco

Ricavate dal formaggio otto fette regolari. Lavate il sedano e private le coste dei 'fili'. Tagliate le coste a striscioline sottili. Grigliate le fette di pane un minuto circa per lato. Adagiate il formaggio sulle fette di pane e completate con la julienne di sedano.

Bruschetta cor trota affumicata

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

· 8 fette di pane di segale · 150 g di polpa di trota affumicata · 1 mazzetto di rucola · 1 limone · 40 ml di olio extravergine di oliva · sale, pepe

Spremete mezzo limone. Tagliate la trota a pezzetti e conditeli con succo di limone e pepe. Lavate, asciugata e spezzettate la rucola. Condite l'insalata con olio e sale. Grigliate le fette di pane un minuto circa per lato. Distribuitevi sopra la rucola e la trota affumicata.

Bruschetta con cipolle e caprino

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 15 minuti -

Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

- 4 fette di pane casereccio · 100 g di caprino
- 2 cipolle rosse · 2 foglie di alloro · olio extravergine di oliva · sale, pepe·

Pulite e affettate sottilmente le cipolle. Cuocetele a fuoco molto dolce con coperchio con olio, l'alloro, sale e pepe; bagnate di tanto in tanto con poca acqua sino a renderle molto morbide. Grigliate il pane sino a renderlo ben croccante. Spalmate il formaggio sulle fette. Ponete su ciascuna fetta una cucchiata abbondante di cipolla tiepida.

Bruschetta al lardo e miele

Per 4 persone - Tempo di realizz 5 minuti - Tempo di

cottura: 2 minuti

Ingredienti:

- 8 fette di pane lardo valdostano a fette · miele di castagno · pepe nero

Grigliate le fette di pane su entrambi lati sino a renderle ben croccanti.

Adagiatevi sopra le fettine di lardo e condite con un velo di miele e, a piacere, pepe nero.

Bruschetta caprese

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 15 minuti -

Tempo di cottura: 4 minuti

Ingredienti:

- 12 fette di pane casereccio · 1 mozzarella · 4 pomodori maturi · 2 spicchi di aglio · basilico fresco · olio extravergine di oliva · sale, pepe·

Lavate pomodori; incideteli, scottateli in acqua bollente e raffreddateli. Pelateli, tagliateli a fette e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione. Pulite le foglie di basilico. Pulite e tritate l'aglio. Condite le tette di pomodoro con l'aglio, sale, pepe e olio. Tagliate la mozzarella a cubetti. Grigliate il pane sulla griglia ben calda su ambo i lati sino a renderlo croccante.

Ponete su ogni fetta di pane il pomodoro, la mozzarella e qualche foglia di basilico.

Bruschetta con prugne e gorgonzola

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 2 minuti

Ingredienti:

- 12 fette di pane tipo baguette · 4 prugne secche tipo California · 150 g di gorgonzola dolce

Grigliate le fette di pane sino a renderle ben croccanti.

Private le prugne del nocciolo e tagliatene la polpa a pezzetti. Spalmate il gorgonzola sul pane e completate la bruschetta con qualche pezzetto di prugna.

Hot dog

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 6 minuti

Ingredienti:

- 4 grossi wurstel di suino · 4 panini lunghi · 200 g di crauti in scatola · senape forte

Rosolate per alcuni minuti i wurstel sulla griglia. Tagliate a metà i panini nel senso della lunghezza e scaldateli sulla griglia.

Riscaldare i crauti per qualche istante. Spalmate la senape sui panini. Farcite i panini con i crauti e i wurstel.

Steak sandwich

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 10 minuti -

Tempo di cottura: 3 minuti

Ingredienti:

- 4 bistecche di manzo da 120 g l'una · 8 fette di pane · lattuga · 2 pomodori · sale, pepe nero

Lavate e asciugate qualche foglia di Lattuga. Lavate e affettate i pomodori. Grigliate le fette di pane per 2 minuti. Cuocete le bistecche sulla griglia ben calda per un minuto circa complessivamente; condite con sale e pepe macinato al momento. Ponete l'insalata, i pomodoro e la carne tiepida nei panini. Servite con patatine fritte.

Consiglio:

A piacere farcite con cetriolini sott'aceto, carciofini o funghi sott'olio oppure spalmate sul pane maionese, ketchup o senape.

Cheeseburger

Per 4 persone - Tempo di realizzazione 15 minuti -

Tempo di cottura: 5 minuti

Ingredienti:

· 4 panini ai latte con sesamo · 400 g di carne trita di manzo · 4 sottilette · 100 g di pane raffermo · 100 ml di latte · 1 uovo · 50 g di insalata novella · 1 pomodoro · 1 spicchio di aglio · 1 peperoncino · semi di coriandolo · semi di cumino · salsa piccante · sale

Ammollate il pane nel latte e poi strizzatelo. Tritate l'aglio e il peperoncino. Mescolate il trito con la carne, il pane ammollato, l'uovo, il coriandolo e il cumino; salate. Formate quattro hamburger; Affettate il pomodoro. Lavate e asciugate qualche foglia di insalata. Tagliate a metà i panini. Cuocete gli hamburger sulla piastra su ambo i lati per alcuni minuti a fuoco medio. Spalmate la salsa piccante su ogni metà panino e farcirtelo con un hamburger, una sottiletta, l'insalata e il pomodoro.

Panino con la salamella

Per 4 persone - Tempo di realizzazione: 5 minuti -

Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

· 4 sfilatini · 4 salamelle di suino o miste

Tagliate a metà nel senso della lunghezza le salamelle e grigliatele a fuoco medio su entrambi i lati, sino a renderle ben cotte e croccanti. Tagliate a metà panini, scaldateli appena sulla griglia e farcirteli con le salamelle. Servite i panini ben caldi.

CONSIGLIO: Potete aggiungere, a scelta, foglie di insalata, fette di pomodoro, rosmarino tritato, formaggio.