



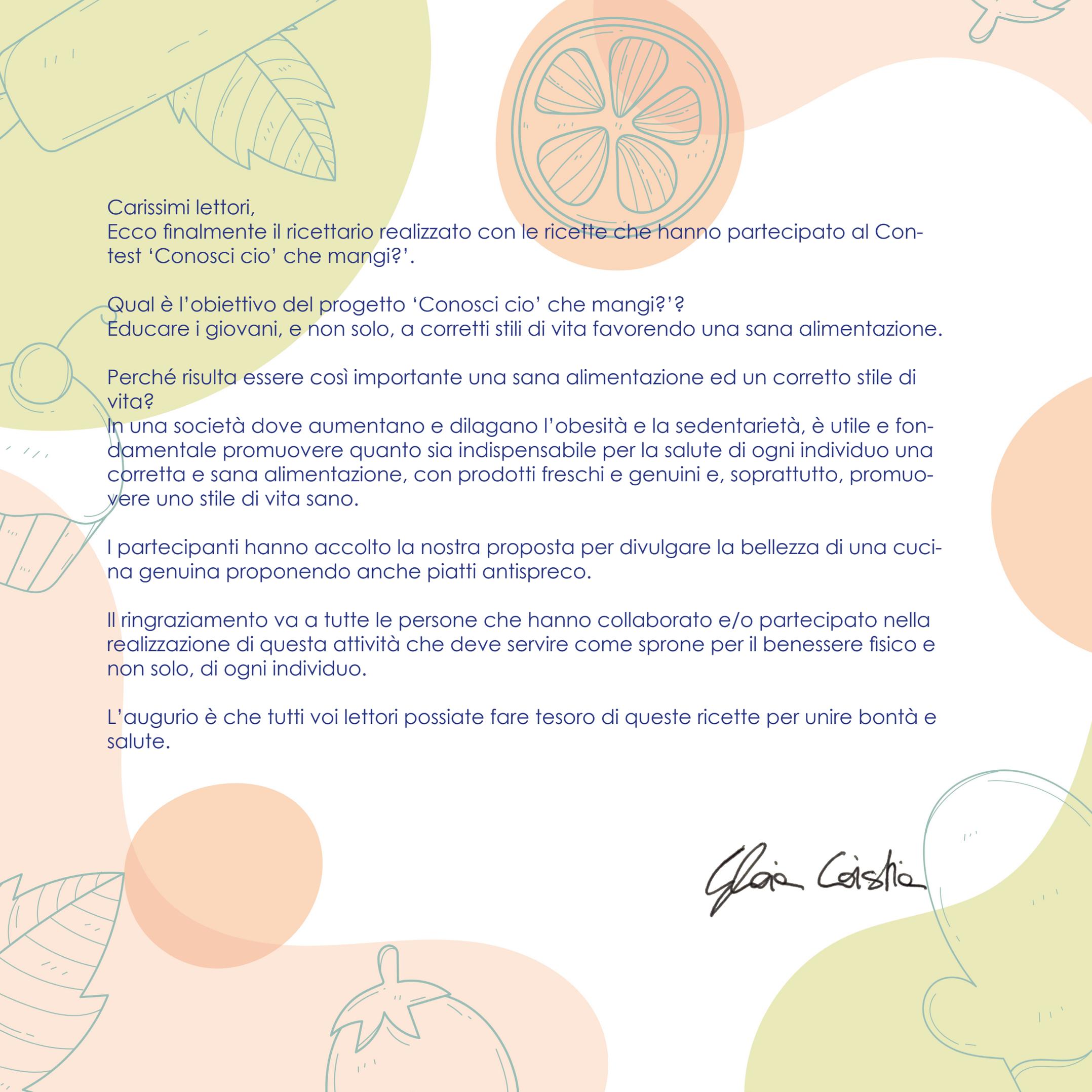
The International Association of Lions Clubs
Distretto Leo 108 Yb Sicilia
A.S. 2020/ 2021



Ricettario

Raccolta di ricette durante il Contest
“Conosci ciò che mangi?”
organizzato e promosso dal Distretto Leo 108 Yb.





Carissimi lettori,
Ecco finalmente il ricettario realizzato con le ricette che hanno partecipato al Contest 'Conosci cio' che mangi?'

Qual è l'obiettivo del progetto 'Conosci cio' che mangi?'
Educare i giovani, e non solo, a corretti stili di vita favorendo una sana alimentazione.

Perché risulta essere così importante una sana alimentazione ed un corretto stile di vita?

In una società dove aumentano e dilagano l'obesità e la sedentarietà, è utile e fondamentale promuovere quanto sia indispensabile per la salute di ogni individuo una corretta e sana alimentazione, con prodotti freschi e genuini e, soprattutto, promuovere uno stile di vita sano.

I partecipanti hanno accolto la nostra proposta per divulgare la bellezza di una cucina genuina proponendo anche piatti antispreco.

Il ringraziamento va a tutte le persone che hanno collaborato e/o partecipato nella realizzazione di questa attività che deve servire come sprone per il benessere fisico e non solo, di ogni individuo.

L'augurio è che tutti voi lettori possiate fare tesoro di queste ricette per unire bontà e salute.

Gloria Cristina

INDICE

1. La ricetta vincitrice

2. Primi

3. Secondi

4. Dolci

5. Altro



RICETTA VINCITRICE

Ricetta

Astice glassato con verdure



INGREDIENTI

- 1 astice
- 1 carota
- 1 cavolfiore
- 1 zucchini
- sale q.b.
- olio q.b.

PREPARAZIONE

Sbollentiamo l'astice in acqua bollente salata , per circa 10/15 minuti , una volta terminata questa cottura , mettiamo l'astice in acqua con ghiaccio, poiché tramite shock termico potremmo levare il carapace con più facilità .

Tagliamo quindi l'astice in due , lo priviamo del carapace e mettiamo tutto da parte.

Tostiamo in una padella i carapaci e successivamente ricopriamo con ghiaccio e lasciamo in cottura finché non verranno estratti tutti i sapori e i profumi , facciamo restringere fino ad ottenere una salsa con cui successivamente glasseremo l'astice .

Tagliamo le verdure , dando forme diverse ad ogni vegetale (zucchine , cavolfiore , carote) sbollentiamo leggermente e poi passiamo in padella con poco olio EVO , aglio e peperoncino.

Ultimiamo la cottura dell'astice in forno ventilato , glassiamo con la salsa ottenuta dai suoi carapaci e infine mettiamo tutto nel piatto in modo ordinato , come ad ottenere una linea dritta .

Una ricetta priva di scarti , in cui ogni parte , sia del pesce che dei vegetali viene usata per arrivare al piatto finito.





PRIMI

Ricetta

Pasta fresca con esubero di lievito madre



INGREDIENTI

- 80 g di esubero di lievito madre (lievito madre solido non rinfrescato da almeno 6 giorni e quindi poco attivo)
- 250 g di Farina di Semola
- 120 ml di Acqua
- 5 g di sale

PREPARAZIONE

1. Sciogliere l'esubero di lievito madre in acqua a temperatura ambiente finchè non si creeranno delle bollicine in superficie; aggiungere a poco a poco la farina e, in ultimo, il sale, amalgamando il composto evitando il formarsi di grumi e comunque finchè non risulterà compatto ed uniforme.

Creare una palla con l'impasto, avvolgerla nella pellicola trasparente e lasciarla riposare in frigo per almeno 12 ore.

2. Trascorso il tempo necessario, tirare l'impasto fuori dal frigo e lavorarlo su un piano leggermente infarinato (all'occorrenza spolverare l'impasto con poca farina per tirare la pasta con il mattarello o con la macchina per la pasta) creando il tipo di pasta preferito.

3. Una volta formata la pasta lasciarla riposare a temperatura ambiente su vassoi leggermente infarinati per almeno 2/3 ore e comunque finchè non si sarà abbastanza essiccata.

4. Trascorso questo tempo, cuocerla in abbondante acqua salata (aggiungendo in pentola un filo d'olio d'oliva per evitare che la pasta si attacchi) per circa 4 minuti prima di scolarla e condirla a piacere.



Giulia Calamunci



Ricetta

Tagliatelle Tricolori



INGREDIENTI

- 160 gr di tagliatelle
- 60 gr Pesto di basilico
- 7 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- sale fino q.b.
- olio evo q.b.
- 50 gr di parmigiano in scaglie

PREPARAZIONE

Lavate i pomodorini e tagliarli a metà. Rosolate in padella con olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio. Lasciate appassire, salate, eliminate l'aglio e spegnete il fuoco. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente e salata e scolatela al dente.

Aggiungere il pesto di basilico e mescolate, mettete un po' di acqua di cottura, se necessario, così da ottenere un condimento cremoso. Servire guarnendo con i pomodorini e parmigiano a scaglette. Le tagliatelle tricolori sono pronte per essere servite con qualche foglia di basilico.



Ricetta

Mafalde salmone e crema di zucchine



INGREDIENTI

- 100 gr di Mafalde
- 2 zucchine verdi
- 1/2 cipolla
- 50 gr di salmone affumicato
- olio e sale q.b.
- granella di pistacchio
- pepe nero
- noce moscata

PREPARAZIONE

Tagliare a cubettini molto piccoli le zucchine e la mezza cipolla, saltare in padella prima con olio e sale, poi ammorbidire con acqua. Una volta ottenuta la giusta morbidezza, spostare tutto in un contenitore per frullare col minipimer. Aggiungere al composto pepe nero e un pizzico di noce moscata a piacere. Ottenuta la consistenza desiderata, lasciar riposare il composto nel contenitore in cui è stato frullato. In una padella mettere a saltare il salmone tagliato finemente con due cucchiari di olio EVO (e sfumare con mezza tazzina di liquore all'anice se lo si desidera). Nel frattempo, preparare una pentola con dell'acqua, portate a bollore, salate e inserite le mafalde. Scolare 1 minuto prima del tempo di cottura abituale. Unire nella padella il salmone (ora cotto), la crema di zucchine e la pasta. Amalgamare e risottare la pasta a dovere. Un filo d'olio a crudo per esaltare gli odori e ancora un pizzico di pepe nero. Servire in piatto fondo e aggiungere granella di pistacchio a piacere..

Ricetta

Risotto radicchio gorgo e noci



INGREDIENTI

- 80 gr riso arborio
- 8-9 foglie di radicchio
- 80 gr di gorgonzola dolce
- 1/2 cipolla
- 20 gr di noci
- olio e sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate finemente le cipolle e mettetele in padella con olio EVO preparando un soffritto. Una volta dorata la cipolla, tritate finemente il radicchio e saltatelo in padella col soffritto per attenuare l'asprezza tipica del radicchio. In una pentola a parte fate bollire dell'acqua e create il vostro brodo vegetale con cipolla, radicchio e sale q.b. (in alternativa usate il dado vegetale). Tostate il riso in padella con il vostro soffritto di cipolla e radicchio. Mi raccomando, fiamma bassa!! Una volta avvenuta la tostatura, con un mestolo iniziare a "bagnare" il riso e lasciate cuocere, aggiungendo di volta in volta mestoli di brodo vegetale e "massaggiate con cura" il vostro risotto con un cucchiaino di legno (come nonna insegna!).

Una volta passati 15-20 minuti di cottura, mantecate con il gorgonzola fino a scioglimento. Servire in piatto fondo. Filo d'olio a crudo e cascata di noci tritate sopra.

Vincenzo Carbone



Ricetta

Sapori di Sicilia



INGREDIENTI

- 1 melanzana
- robiola
- basilico
- pomodorino
- parmigiano
- brodo vegetale

PREPARAZIONE

Mettere una melanzana intera nel forno, prima bucherellare la buccia con una forchetta.
Cucinare per mezz'ora a 120 gradi .

Una volta pronta: frullare con olio, sale e pepe, robiola quanto basta e basilico.

Per il riso: preparare un soffritto di cipolla tritata, far tostare il riso e sfumare con vino bianco.
Aggiungere il brodo vegetale e cucinare a fuoco lento. Una volta cotto: mantecare con parmigiano e crema di melanzana precedentemente preparata.

Per la decorazione: tagliare uno o più pomodorini e per finire ciuffi di robiola.

Claudia Tobia



Ricetta

Riso con pollo, carote, wasabi e salsa di soia



INGREDIENTI

- 3 carote piccole
- 1 fettina di petto di pollo
- wasabi
- salsa di soia
- scalogna
- olio
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Cuocete del pollo in padella, tagliatelo a dadini e lasciatelo riposare.

Nel frattempo preparate un po' di soffritto, aggiungete le carote tagliate a piccoli pezzi e fate cuocere finché non raggiungono la consistenza a voi preferita, aggiungendo un pochino d'acqua o olio se vedete che si stanno asciugando troppo.

Verso fine cottura aggiungete un po' di wasabi che si scioglierà con il calore, e di salsa di soia. Una volta cotte aggiungete il pollo e miscelate.

Ora fate bollire il riso e unitelo al tutto, se vi piace piccante unite ancora un po' di wasabi e salsa di soia a piacere! Buon appetito!



Chiara Apro시오



Ricetta

Trofie con pesto fresco di basilico, anacardi, bufala campana e pinoli



INGREDIENTI

- 500 gr di trofie
- 3-4 cucchiari di pesto di basilico fresco
- 150 gr di mozzarella di bufala campana
- anacardi q.b.
- pinoli q.b.
- olio, sale e pepe q.b.
- facoltativa l'aggiunta di pomodorino

PREPARAZIONE

Per iniziare la vostra ricetta, sciacquate le foglie di basilico, poi aiutandovi con un frullatore a immersione o un robot da cucina frullate con uno spicchio d'aglio ed i pinoli e non appena il composto sarà ben tritato, aggiungete un po' di parmigiano e versate a filo l'olio extra-vergine d'oliva, alla fine aggiungete un pizzico di sale.

Finita la preparazione del pesto, possiamo procedere con la pasta.

Ponete sul fornello una pentola capiente con abbondante acqua; raggiunto il bollore salatela e lessate al dente le trofie per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo tagliate a vostro piacimento la mozzarella di bufala campana e lasciatele sgocciolare da un colino. Versate il pesto in una padella capiente aggiungendo acqua di cottura quanto basta per diluirlo un pochino. Aggiungete anche gli anacardi e i pinoli. A cottura scolate la pasta e versatela nella padella mescolandola al pesto, unite anche la mozzarella di bufala che col calore della pasta fonderà gradatamente.



Ricetta

Spaghetti al ragù di gambero rosso



INGREDIENTI

- spaghetti quadrati trafilati in bronzo
- gamberoni rossi
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- prezzemolo, sale e peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

Lavare i gamberoni, sgusciarli, tenere da parte le teste e togliere il budello.

Preparazione della bisque: mettere in una padella olio q.b, aglio, peperoncino e gambi di prezzemolo. Una volta rosolati, aggiungere le teste dei gamberi schiacciate, sfumare con il vino e, dopo qualche minuto, aggiungere acqua fredda e qualche cubetto di ghiaccio. Quando si è raggiunto il punto di cottura desiderato, filtrare la bisque e versarla in padella. Cuocere la pasta in abbondante acqua poco salata, scolarla pochi minuti prima per finire la cottura in padella. Quindi versare la bisque e iniziare a risottare gli spaghetti. Solo alla fine aggiungere i gamberi tritati. Ultimare il piatto aggiungendo qualche gambero crudo marinato.



Leonardo Briganti



Ricetta

Cous cous "Ortolano"



INGREDIENTI

- 100 gr di cous cous
- 1 zuccina
- 2 carote
- 3 funghi champignon
- 1 cipollotto
- sale q.b.
- olio q.b.

Se piacciono ma non necessari:

- curcuma q.b.
- curry q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare le verdure in piccoli quadretti e affettare finemente il cipollotto.

In un tegame antiaderente scaldare il cipollotto con un po' d'olio e aggiungere le carote.

Dopo aver fatto cuocere per 5 minuti aggiungere le zucchine e successivamente, dopo altri 5 minuti, aggiungere anche i funghi.

Condire con sale e un altro po' di olio (se necessario).

Mentre le verdure sono sul fuoco, si può preparare il cous cous.

Mettere 100g di cous cous in un contenitore con la base larga (possibilmente non di plastica), aggiungere sale q.b. e curcuma q.b., ricoprirlo con 100ml di acqua bollente e coprire con un coperchio per 5/7 minuti.

Una volta pronto, sgranare il cous cous con la forchetta e aggiungere un po' di olio a crudo.

Rimescolare insieme il cous cous con le verdure ed aggiungere il curry.

Il gioco è fatto... Enjoy it!



Ricetta

Linguine zucchine e gamberetti



INGREDIENTI

- circa 10 gamberoni
- una grossa zuccina
- 200 gr circa di linguine
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- mezzo bicchiere di vino bianco
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Se scegli di utilizzare gamberoni surgelati, lasciali in ammollo in acqua a temperatura ambiente per circa dieci minuti. Lava e asciuga la zuccina. Riducila in piccoli pezzetti.

Pulisci i gamberoni privandoli del guscio e del filo nero sul dorso (l'intestino). Sminuzza l'aglio e il prezzemolo.

Metti un dito d'acqua in una padella capiente e lascia appassire le zucchine cuocendo con coperchio.

Quando le zucchine sono morbide, spostale in un piatto.

Porta a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata.

Nella stessa padella in cui hai cotto le zucchine fai scaldare un fondo d'olio e soffriggi leggermente i gamberoni. Aggiungi l'aglio, lascia cuocere per un minutino. Aggiungi anche le zucchine e il prezzemolo, lascia andare ancora un paio di minuti. Sfuma con il vino bianco. Cuoci le linguine al dente. Salta in padella la pasta e il condimento

Impiatta e servi.



Myriam Zappalà



Ricetta

Busiate integrali di grano duro siciliano con ragù di verdure



INGREDIENTI

- 400 gr di pasta
- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 2 zucchine
- 1 melanzana
- 200 gr funghi champignon
- 1 peperone
- 150 gr di pomodorini
- 700 gr di passata di pomodoro
- sale, pepe, basilico e olio evo q.b.

PREPARAZIONE

Per prima cosa lavate e pulite le verdure, e tagliatele a cubetti, tutte della stessa dimensione.

Mettete da parte le bucce delle verdure, che utilizzerete in seguito per la decorazione, facendole cuocere in forno, circa 10-15 minuti a 200°. Preparate un trito con cipolla, carota e sedano, e fate soffriggere in un tegame con olio extra vergine di oliva per circa 4-5 minuti. In seguito unite le verdure che avete tagliato precedentemente, e fatele rosolare per almeno 10 minuti, il tutto a fiamma alta, in modo da rendere le verdure croccanti, rigirandole di continuo. Dopo aver rosolato per bene tutte le verdure, versate la passata di pomodoro, mettete il sale, il pepe e le foglie di basilico. Coprite il tegame con un coperchio, e fate cuocere per circa 45 minuti a fuoco lento. Quasi a fine cottura (5-10 minuti), aggiungete i pomodorini tagliati a metà, correggete se necessita di sale e fate finire di cuocere il tutto. Nel frattempo preparate la pentola per la pasta, una volta raggiunta la cottura, scolatela con un ragno e conditela con il ragù di verdure, ed il gioco è fatto. Impiattate e decorate con una foglia di basilico e le bucce precedentemente cotte al forno, come più vi piace. Questo piatto, può essere un'alternativa per mangiare le verdure in modo più gustoso e colorato, adatto a tutti anche ai vegetariani. Cambiando la tipologia di pasta, con una pasta di riso o di mais o legumi, sarà perfetto anche per i celiaci.



Ricetta

Gnocchi di ricotta integrali al pesto di basilico



INGREDIENTI

- 250 gr di ricotta
- 100 gr di farina integrale
- sale fino q.b.
- farina per spolverizzare il piano di lavoro q.b.

Per il pesto di basilico:

- 50 gr di foglie di basilico
- 50 gr di olio evo
- 40 gr pecorino o Parmigiano Reggiano o Grana Padano da grattugiare 25 gr pinoli (si possono sostituire anche con mandorle o noci)
- ½ spicchio d'aglio senza anima
- sale grosso q.b.

PREPARAZIONE

Una volta tolta dalla ricotta l'acqua in eccesso, metterla in una ciotola e ammorbidirla con una forchetta. Unire un pizzico di sale e la farina (un po' per volta in modo da regolarvi sulla consistenza) ed impastare velocemente fino a quando l'impasto diventa elastico ed omogeneo. Sul piano di lavoro infarinato, tagliare l'impasto in 2-3 porzioni, formare dei cilindretti e tagliarli in pezzetti da circa 2 cm. Continuare allo stesso modo fino a terminare tutto l'impasto. Per creare la classica forma rigata, fare rotolare i pezzetti ottenuti sul rigagnocchi o sui rebbi di una forchetta. Trasferire gli gnocchi ottenuti su un vassoio ben infarinato, avendo l'accortezza di disporli senza sovrapporli l'uno all'altro, lasciare riposare per circa 30 minuti. Lessare gli gnocchi in un tegame capiente con abbondante acqua bollente salata, estrarli (meglio la schiumarola e non il colapasta o comunque appena vengono a galla). Condirli con il pesto di basilico precedentemente preparato e impiattare con qualche foglia di basilico. Se non si vogliono cuocere subito, ma si vogliono conservare a lungo, o se si vuole avere sempre una comodissima scorta pronta all'uso, è possibile congelarli. Preparazione pesto. Pulire con un panno morbido le foglie di basilico (evitare di lavarle e trasferirle subito in una ciotola con acqua e ghiaccio, scolarle ed asciugarle per bene). Pestare l'aglio nel mortaio con qualche grano di sale grosso. Appena si sarà ridotto in crema aggiungere un altro po' di sale e le foglie di basilico. Continuare a pestare fino a quando non uscirà un liquido verde brillante. Aggiungere i pinoli e ricominciare a pestare sino ad ottenere la crema. Aggiungere il formaggio grattugiato, un po' per volta, e continuare a mescolare con il pestello. Infine, aggiungere l'olio e continuare a mescolare fino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Fare attenzione a non lavorare il pesto troppo a lungo perché il basilico tende ad ossidarsi quindi perderebbe il suo colore verde brillante. Il pesto non va scaldato sul fuoco ma va usato a temperatura ambiente per condire gli gnocchi. È possibile conservare il pesto appena preparato in frigorifero, in un barattolo chiuso, per 2-3 giorni. Inoltre, il pesto si può conservare più a lungo congelandolo in piccoli barattoli di vetro su cui vanno solo appoggiati i coperchi, non chiuderli altrimenti il vetro potrebbe spaccarsi durante il congelamento (chiudere i coperchi solo dopo che il pesto sarà ben congelato).



Ricetta

Risotto integrale con straccetti di tacchino e avanzi di zucchini e carota



INGREDIENTI

- 60 gr di riso integrale
- 50 gr di straccetti di tacchino
- 30 gr buccia di una zuccina
- 1 carota
- un pizzico di sale
- 4 cucchiaini di olio evo
- 2 cucchiaini di parmigiano

PREPARAZIONE

Versare il riso in una pentola con acqua a temperatura ambiente e lasciare cuocere per circa 12 minuti . Mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Nel frattempo tagliare gli straccetti di tacchino e le bucce di zuccina in sottili strisce e farli rosolare insieme a piccoli dadini di carota con un filo d'olio in un altro tegame.

Infine unire il tutto al riso, mescolare e condire con il parmigiano.



Ricetta

Pasta on carciofi e pomodorini



INGREDIENTI

- 320 gr di pasta corta rigata integrale
- 25 pomodorini pachino
- 16 carciofi sott'olio circa
- 2 spicchi di aglio
- olio evo
- origano
- sale

PREPARAZIONE

Per preparare la pasta con carciofi e pomodorini, mettete sul fuoco una pentola d'acqua e portare a bollore. Nel frattempo, in una padella scaldate lo spicchio di aglio con dell'olio di oliva, unite i pomodorini lavati e tagliati a metà e lasciate cuocere a fiamma moderata per una decina di minuti. Vanno benissimo i carciofi sott'olio, magari in conserva fatta in casa, pratici da usare al momento e molto saporiti. In alternativa potete anche utilizzarli freschi dopo averli sbollentati e insaporiti in padella. Tagliate i carciofi a pezzetti e uniteli ai pomodorini in padella, mantecate per qualche minuto. Salate e aggiungete dell'origano a piacere e spegnete. Quando la pasta è quasi cotta aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura al sughetto di carciofi e pomodorini, scolate la pasta e versatela in padella, mantecate e saltatela a fiamma alta.

Un consiglio, ricordatevi di sollevare lo spicchio di aglio.

Servite calda la pasta con carciofi e pomodorini. Buon appetito!



Ricetta

Pasta con gamberoni



INGREDIENTI

- 320 gr di spaghetti
- 900 gr di gamberoni (da pulire)
- 180 gr di pomodoro ciliegino
- 50 gr di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino secco
- scorza di un limone
- prezzemolo da tritare q.b.
- sale fino e pepe bianco q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare la pasta con gamberoni, per prima cosa pulite i crostacei. Tenete da parte gli scarti che vi serviranno per la preparazione del fumetto. Dividete a metà i pomodorini per il fumetto, e in quarti quelli restanti. Infine montate e tritate grossolanamente gli scalogni. Passate ora alla preparazione del fumetto: scaldate l'olio in una pentola capiente e aggiungete lo scalogno. Unite anche gli scarti dei gamberi e fateli rosolare mescolando con un mestolo di legno, poi sfumate con il vino bianco e aromatizzate con i grani di pepe. Aggiungete anche il prezzemolo e i pomodorini tagliati a metà, poi coprite con l'acqua. Cuocete a fuoco medio per circa 30 minuti, utilizzando una schiumarola per eliminare la schiuma che si formerà in superficie. Nel frattempo portate a bollore una pentola di acqua per cuocere la pasta. Trascorsi circa 20 minuti di cottura del fumetto, scaldate l'olio in una padella e fatelo insaporire per qualche minuto con il peperoncino e gli spicchi di aglio in camicia. Aggiungete i gamberoni e fateli rosolare per 1-2 minuti, poi sfumate con il vino bianco. Quando il vino sarà completamente evaporato, eliminate l'aglio e rimuovete i gamberoni dalla padella, lasciando il fondo di cottura. Tenete i gamberoni da parte coperti. Aggiungete i pomodorini tagliati in quarti nella stessa padella e cuocete per circa 5 minuti. Nel frattempo l'acqua sarà arrivata a bollore, quindi salate e cuocete la pasta per 3-4 minuti, perché dovrà finire la cottura in padella. Nel frattempo filtrate il fumetto. Scolate la pasta molto al dente e trasferitela nella padella. Portate a cottura la pasta aggiungendo il fumetto poco per volta, come per un risotto. Una volta cotta, aggiungete i gamberoni e aggiustate di sale e di pepe. Rifinite il piatto con il prezzemolo tritato e la scorza di limone grattugiata. La vostra pasta con gamberoni è pronta per essere servita.

Ricetta

La gloria del risotto



INGREDIENTI

- 160 gr di riso carnaroli
- 300 gr di zucca
- 50 gr di cipolle ramate
- 0,7 l di brodo vegetale
- 30 gr di vino bianco
- 25 gr di burro
- 10 gr di olio evo
- 30 gr di salsiccia
- sale fino e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Saltate in padella aderente la salsiccia a cubetti. La zucca: pulitela, tagliatela a fettine e da esse ricavate dei piccoli dadini. Lasciate soffriggere la cipolla a fuoco basso, poi aggiungete la zucca. Cominciate poi ad aggiungere un mestolo di brodo 10, e aggiungetene altro, poco a poco fino a portare a cottura la zucca (circa 20 minuti): dovrà risultare ben tenera e cremosa. A parte, scaldate una larga padella e buttatevi il riso per farlo tostare. Tostate quindi il riso a fuoco. Sfumate quindi con il vino bianco.

Mescolate immediatamente per non far attaccare. Appena il vino sarà completamente evaporato versate il riso nel tegame con la zucca. Mescolate bene per amalgamare i sapori ed impedire al riso di attaccarsi. Appena il risotto comincia ad asciugarsi, aggiungete un mestolo di brodo ben caldo e proseguite via via aggiungendo il successivo solo quando il precedente sarà stato assorbito, fino al raggiungimento del giusto grado di cottura.

Ci vorranno 15-20 minuti a seconda del riso utilizzato. Verso fine cottura regolate di pepe e di sale. Infine, a fuoco spento, mantecate con il burro e il parmigiano grattugiato.

Ricetta

I sapori della mia terra



INGREDIENTI

- 320 gr di riso arborio
- 300 gr di zucca delicata (già pulita)
- 150 gr di speck a listarelle
- 1 spicchio d'aglio
- 1,5 l di brodo vegetale
- olio evo q.b.
- 50 gr di burro
- sale fino e pepe nero q.b.
- 100 gr di parmigiano

PREPARAZIONE

Preparare il brodo vegetale (con dado o verdure) mettendo a bollire 1,5 l d'acqua.

Pulire la zucca eliminando i semi interni e rimuovendo la buccia, tagliarla a pezzetti.

In una casseruola scaldare un filo d'olio insieme a uno spicchio di aglio. Aggiungere la zucca e rosolare per qualche minuto, poi coprire con poco brodo e cuocere per circa 20 minuti.

Rosolare in una padella antiaderente lo speck.

Tostare il riso in un'altra casseruola con un filo d'olio, mescolando spesso.

Aggiungere a mano a mano brodo e zucca alla casseruola.

Unire anche lo speck croccante, precedentemente rosolato su una padella antiaderente. Portare a cottura il riso continuando ad aggiungere un mestolo di brodo per volta e mescolando spesso. Quando il riso sarà pronto, togliere la casseruola dal fuoco e mantecare con burro e parmigiano.



Ricetta

Paccheri pistacchiosi



INGREDIENTI

- 500 gr di paccheri
- 200 gr di pancetta a cubetti
- 1 barattolo di pesto di pistacchio
- granella di pistacchio q.b.
- parmigiano q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliate il guanciale a listerelle sottili.
2. In una padella antiaderente ben calda mettete la pancetta a cubetti e fatela rosolare per bene.
3. Aiutandovi con una schiumarola, prelevate la pancetta, facendo attenzione a lasciare il grasso di cottura all'interno della padella, e mettete da parte.
4. Aggiungete una metà del pesto di pistacchio alla pancetta e mescolate per bene.
5. Lessate la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela al dente, versatela in padella e mantecate per bene a fiamma vivace.
6. Aggiungete la metà restante del pesto di pistacchio e poi la pancetta, precedentemente amalgamata col pistacchio, quindi lasciate insaporire per bene (se necessario, unite un goccio di acqua di cottura della pasta).
7. Completate con l'aggiunta della spolverizzata di granella di pistacchi, pepe e parmigiano e mescolare per bene il tutto.
8. Impiattate e decorate ancora un po' con la granella di pistacchio.



Ersilia Ferrigno



Ricetta

Norma in carrozza



INGREDIENTI

- 1 melanzana
- ricotta salata
- pomodoro
- basilico
- olio
- pepe nero e sale
- cipolla
- mandorle
- pinoli
- pasta

PREPARAZIONE

- Infrnare la melanza e cuocerla per 30 minuti a 200 gradi. Poi svuotarla.
- Mettere a bollire l'acqua per la pasta
- Nel frattempo friggere un' altra melanzana, per poi tagliarla a filigrana
- A cottura della pasta ultimata, amalgamare la pasta col sugo di pomodoro, ed il ripieno di melanzana ottenuto precedentemente, ed inserirla nella metà svuotata.
- adagiare i filigrana di melanzana fritta e la ricotta salata.
- abbellire il piatto con pesto di basilico precedentemente preparato (facendo frullare pesto di basilico, olio, mandorle, pinoli, sale e pepe a piacimento)





SECONDI

Ricetta

Nuggets di pollo croccanti



INGREDIENTI

- cornflakes (si consiglia di non usare quelli glassati)
- 500 gr di pollo tagliato a tocchetti
- 3+ uova
- farina q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

Prendere le tre uova e sbatterle in una ciotola fino a raggiungere un composto omogeneo.

Prendere i cornflakes dalla scatola e metterli in una ciotola, si consiglia di tritarli un poco e di aggiungere spezie a piacere se si vuole avere un gusto più spicy. Infarinare i tocchetti di pollo in entrambi i lati e successivamente immergi ognuno di essi dentro la ciotola contenenti le uova che precedentemente avete preparato. Infine impana in maniera uniforme con i Cornflakes scelti e tritati.

In padella: riscalda a fuoco alto dell'olio, quando la temperatura è opportunamente alta, abbassare il fuoco e immergere i tocchetti di pollo preparati. Saranno pronti quando la doratura è uniforme in entrambi i lati. A forno: preparare una teglia con della carta forno e posizionare i tocchetti impanati, aggiungere un filo di olio. In forno ventilato preriscaldato a 200 gradi, infornare il pollo per 20/25 minuti. Si consiglia di girare ogni bocconcino a metà cottura.

Si consiglia di accompagnarli con salse a scelta libera. Noi consigliamo con formaggio spalmabile aromatizzato. Per gli amanti dello spicy si consiglia Tabasco.

Ricetta

Astice glassato con verdure



INGREDIENTI

- 1 astice
- 1 carota
- 1 cavolfiore
- 1 zucchini
- sale q.b.
- olio q.b.

PREPARAZIONE

Sbollentiamo l'astice in acqua bollente salata , per circa 10/15 minuti , una volta terminata questa cottura , mettiamo l'astice in acqua con ghiaccio, poiché tramite shock termico potremmo levare il carapace con più facilità .

Tagliamo quindi l'astice in due , lo priviamo del carapace e mettiamo tutto da parte.

Tostiamo in una padella i carapaci e successivamente ricopriamo con ghiaccio e lasciamo in cottura finché non verranno estratti tutti i sapori e i profumi , facciamo restringere fino ad ottenere una salsa con cui successivamente glasseremo l'astice .

Tagliamo le verdure , dando forme diverse ad ogni vegetale (zucchine , cavolfiore , carote) sbollentiamo leggermente e poi passiamo in padella con poco olio EVO , aglio e peperoncino.

Ultimiamo la cottura dell'astice in forno ventilato , glassiamo con la salsa ottenuta dai suoi carapaci e infine mettiamo tutto nel piatto in modo ordinato , come ad ottenere una linea dritta .

Una ricetta priva di scarti , in cui ogni parte , sia del pesce che dei vegetali viene usata per arrivare al piatto finito.



Ricetta

Frittata ricotta e spinaci



INGREDIENTI

- 5 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di pecorino
- 3 uova
- 100 gr di ricotta
- 50 gr di spinaci
- olio

PREPARAZIONE

- Cuocere gli spinaci;
- Mescolare spinaci, uova, pecorino, ricotta, pangrattato fino a raggiungere un composto omogeneo;
- Riscaldare la padella con un filo d'olio e distribuire il composto nella padella;
- Con un leccapentole, dopo 1 minuto, cercare di scostare i bordi della frittata dalla padella e controllare che la frittata non si sia incollata;
- a doratura desiderata, girare e aspettare la doratura desiderata anche dall'altro lato.



Lorenzo De Marco



Ricetta

Spigola al cartoccio



INGREDIENTI

- 1 spigola
- succo di 1/2 limone
- prezzemolo
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- 1/2 spicchio d'aglio

PREPARAZIONE

Pulire bene la spigola privandola di squame ed interiora.
Prendere della carta da forno su cui posizionare il pesce.
Preparare il salmoriglio con prezzemolo sminuzzato, olio evo e succo di 1/2 limone.
Condire l'interno della spigola con aglio e prezzemolo.
Salare e cospargere il pesce con il salmoriglio.
Chiudere a 'caramella' la spigola all'interno della carta da forno.
Cuocere in forno statico a 180° per circa 35 minuti.
Sfornare e fare riposare la pietanza per 3 - 4 minuti.
Aprire il cartoccio e servire.
Buon appetito!!!



DOLCI

Ricetta

I miei Bounty fit



INGREDIENTI

- 80 gr di farina di cocco
- 40 gr di cocco rapè
- 20 gr di olio di cocco
- 50 gr di miele o dolcificante q.b.
- 170 gr di yogurt greco
- 200 gr di cioccolato fondente o al latte

PREPARAZIONE

In una ciotola versare lo yogurt, la farina di cocco e il cocco rapè: mescolarli con un cucchiaino o con le mani. Aggiungere l'olio di cocco sciolto e il dolcificante o il miele. Continuare a mescolare fino a far amalgamare tutti gli ingredienti ed ottenere una sorta di "impasto". Versare l'impasto in un contenitore o pirofila di forma rettangolare (fonda max 5 cm), coprire il fondo della stessa con pellicola per alimenti, è necessario renderlo omogeneo, come se il contenitore fosse una formella. Coprire il tutto con pellicola per alimenti, quindi metterlo in frigo (per 2 ore) o in freezer (45-50 min). Mentre l'impasto riposa, facciamo sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Verifichiamo se l'impasto è pronto, quindi se sarà diventato più solido, uscirlo dal contenitore e riporlo su una superficie piana, un tagliere possibilmente. Tagliare l'impasto, diventato un panetto, ottenendo circa 10 porzioni. Immergere queste piccole porzioni nel cioccolato fuso di modo tale da essere interamente ricoperte. Ecco, i nostri bounty sono quasi pronti... Lasciarli riposare per 25 min in frigo. Adesso sono pronti, quindi mettiamoli in un piatto. Attenti, uno tira l'altro.

Ricetta

Muffins



INGREDIENTI

- 300 gr di farina 00
- 150 gr di zucchero
- 80 ml di olio di semi
- 16 gr di lievito in polvere
- 2 uova
- 160 ml di acqua
- cioccolato (avanzato dalle uova di Pasqua)

PREPARAZIONE

1. in una ciotola frullare le uova con lo zucchero;
2. appena il composto sarà spumoso, aggiungere l'olio continuando a mescolare;
3. aggiungere il latte e l'acqua e continuare a mescolare;
4. poco alla volta, unire la farina ed il lievito amalgamandoli al composto evitando di formare grumi;
5. alla fine aggiungere il cioccolato spezzettato, dare una rapida mescolata e versare il composto in dei pirottini;
6. infornare a 180°C per circa 20 minuti (controllare che all'interno siano cotti infilzandoli con uno stecchino, se sarà asciutto allora saranno cotti)



Miriam Puleo ed Emmanuele Bisignani



Ricetta

Cookies banana e cioccolato



INGREDIENTI

- 1 banana matura
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 130 gr di farina 00
- un pizzico di bicarbonato
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente

PREPARAZIONE

Iniziamo a sbucciare una banana ben matura, poi tagliarla a tocchetti e metterla in una ciotola con lo zucchero di canna e l'olio. Schiacciare il tutto con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la farina e il bicarbonato fino ad ottenere un impasto liscio e appiccicoso. Unire le gocce di cioccolato e mescolare il tutto fino a quando non saranno ben distribuite nell'impasto. Rivestire una teglia di carta forno e, con le mani inumidite, formare delle palline di impasto da posizionarvi sopra. Cuocere in forno statico nel ripiano centrale a 180°C per 20 minuti o fino a quando non saranno ben dorati. Se mangiati tiepidi sono ancora più gustosi. Buon appetito!



Giorgia Astolfi



Ricetta

I pancakes dei campioni!



INGREDIENTI

- 200 gr di latte (normale, di soya o di riso)
- 125 gr di farina
- 15 gr di zucchero
- 2 uova
- 25 gr di olio d'oliva
- succo di mezzo limone
- un pizzico di bicarbonato

Per la crema:

- 1 banana
- 1/2 yogurt greco bianco (intero o light)
- 1 cucchiaino di cacao in polvere

PREPARAZIONE

•Separate i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli con una frusta manuale o una forchetta. Unite, continuando a sbattere, l'olio d'oliva ai tuorli. A filo aggiungete il latte e continuate a sbattere il composto. Setacciate la farina ed aggiungetela. Unite il succo di limone al bicarbonato e aggiungeteli (questo permetterà di evitare il classico lievito per dolci ed avere un agente lievitante naturale e sano, ma anche utilizzare un mezzo limone che magari avevate già in frigo). Continuate a mescolare finché non avrete un composto omogeneo. In un'altra ciotola montate a neve gli albumi con lo zucchero. Poi unite gli albumi montati a neve al composto precedentemente preparato con lenti movimenti dall'alto al basso, per non smontare gli albumi. Mettete a scaldare una padella antiaderente e, aiutandovi a dosare l'impasto con un mestolo, cuocete i pancake ad un ad uno per 2 o 3 minuti, (girateli a metà cottura) finché non avrete finito l'impasto e avrete la cucina di casa che profuma di ottimi pancakes.

Procedimento crema:

Unite il mezzo yogurt greco al cucchiaino di cacao in polvere. Tagliate la banana a rondelle.

Per concludere:

- Mettete 3 o 4 pancakes uno sull'altro spalmando la crema a base di yogurt greco e la banana a rondelle.
- Usate la crema e la banana avanzate per decorare il vostro proteico e nutriente pasto. (Se volete potete aggiungere un ricciolo di burro o margarina in cima ai vostri pancakes). Infine gustate i "Pancakes dei campioni".



Ricetta

Taralli dolci afragolesi



INGREDIENTI

- 1 kg di farina 00
- 200 gr di burro
- 600 gr di zucchero
- 6 uova
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bicchiere di latte
- 2 bustine di lievito per dolci
- succo di 1/2 limone
- 1 bustina di vanillina

PREPARAZIONE

In una terrina, adagiare la farina, lo zucchero, il burro, il pizzico di sale e la vanillina, quindi le uova intere. Sciogliere il lievito nel latte, aggiungere all'impasto il succo di limone e lavorare poco la pasta, fin quando si compatta. Formare le ciambelline tonde (nella forma tradizionale), a forma di cuore, o come più vi piace e spolverizzare di zucchero o confettini colorati. Disporre su carta forno e infornare a forno statico 180 gradi per 20 minuti.

Buon appetito.

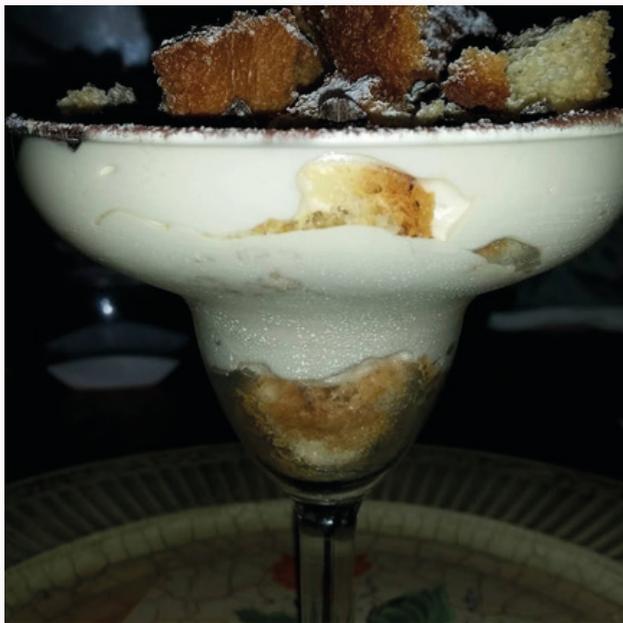


Leo Club Pomigliano D'Arco



Ricetta

Tiramisù pasquale



INGREDIENTI

- 4 uova
- 500 gr di mascarpone
- 100 gr di zucchero
- 1 colomba pasquale (senza canditi)
- caffè q.b.
- cacao amaro q.b.
- cioccolato fondente q.b.
- 2 cucchiaini di zucchero a velo per la decorazione

PREPARAZIONE

Per la preparazione si inizi dalle uova. Separate gli albumi dai tuorli, ricordando che per poter montare bene gli albumi non dovranno presentare alcuna traccia di tuorlo. Successivamente montate i tuorli con le fruste elettriche o con una planetaria, versando solo metà dose di zucchero. Non appena il composto sarà diventato chiaro e spumoso e con le fruste ancora in funzione, potrete aggiungere il mascarpone, poco per volta. Incorporato tutto il mascarpone si dovrà ottenere una crema densa e compatta. Montare gli albumi, utilizzando fruste pulite, versando il restante zucchero poco per volta. È necessario montare gli albumi a neve ben ferma. Prendete una piccola parte di albumi e versatela nella ciotola con i tuorli e lo zucchero e mescolate energicamente con una spatola, così si stempererà il composto. Dopo aver fatto ciò, si proceda ad aggiungere la restante parte di albumi, poco alla volta mescolando dal basso verso l'alto con delicatezza.

Una volta pronto inserite un sottile disco di colomba nel bicchiere da cocktail e inzuppate con il caffè freddo non zuccherato (si può aggiungere del Brandy o del Whisky a piacimento). Successivamente ricoprite il disco con la crema. Successivamente spolverizzate con cacao amaro e aggiungete pezzettini di cioccolato amaro. Ripetere il tutto una seconda volta. Mettete in frigo per almeno 2 ore.

Prima di servire terminare con una spolverata di cacao amaro, pezzettini di cioccolato fondente (preferibilmente sopra il 75%), e dei pezzettini di colomba che precedentemente sono stati messi in forno a 200°C fino a doratura, ed infine una lieve spolverata di zucchero a velo.



ALTRO

Ricetta

Esplosione mediterranea



INGREDIENTI

- 3 finocchi
- 3 arance
- noci
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio evo q.b.

PREPARAZIONE

Per realizzare questa insalata dovrete dapprima dedicarvi ai finocchi, che dovranno essere lavati accuratamente, privati dei gambi e delle barbette verdi e quindi ridotti in fette. Decidete se realizzare delle fette molto sottili, magari utilizzando una mandolina, oppure se realizzare dei tocchetti più grossolani utilizzando semplicemente un coltello ben affilato. La scelta varierà in base al risultato finale che volete ottenere. Fatto questo dedicatevi alle arance. La prima cosa da fare sarà prendere un'arancia e ricavarne il succo, che dovrete filtrare così da eliminare eventuali impurità presenti all'interno. Adesso dedicatevi alle altre due arance, che invece dovranno essere pelate a vivo con un coltellino ben affilato. In questo modo, infatti, riuscirete ad ottenere soltanto gli spicchi, eliminando la parte più bianca che risulta più amara e che darebbe quindi una consistenza meno piacevole ed elegante al vostro piatto.

Adesso che entrambi gli ingredienti sono pronti non vi resta che comporre tutto. All'interno di una ciotola inserite le arance, i finocchi, le noci e condite con dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe in base ai vostri gusti. Aggiungete anche il succo d'arancia, mescolate il tutto e preparatevi ad un esplosione di gusto!

Ricetta

Rotolo di zucchini farcito



INGREDIENTI

- 4 uova medie
- 4 zucchine medie
- parmigiano grattugiato q.b.
- pepe a piacere
- sale q.b.
- philadelphia light
- petto di tacchino (Aequilibrium Aia)

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le estremità delle zucchine e passarle nella grattugia a denti larghi. In una ciotola sbattere le uova con il sale e un po' di parmigiano, aggiungendo il pepe a piacimento.

Una volta preparati i due macro ingredienti, amalgamare il tutto e riporlo in una teglia rettangolare, precedentemente rivestita con la carta forno.

Infernare a 180° in forno statico per 20 minuti circa.

Quando la superficie apparirà dorata e ben cotta, uscire il composto e lasciarlo raffreddare per almeno mezz'ora.

A questo punto, siamo pronti a farcirlo con il Philadelphia light e le fette di tacchino.

Arrotolarlo aiutandosi con la carta da forno e riporlo in frigo per un'ora in modo che possa compattarsi per bene.

Servire e guarnire a piacere con scaglie di parmigiano o mandorle.

Fabiana Simonetta



Ricetta

Nidi ripieni



INGREDIENTI

- uova sode
- riso con salsa di pomodoro fresco
- semi di piselli
- scaglie di grana
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Si preparano delle uova sode*. Si tagliano a metà e si privano del tuorlo. Si condiscono le uova con riso con salsa di pomodoro fresco* e si mette il tutto in forno insieme a piccole scaglie di grana. Si guarnisce il piatto con prezzemolo fresco e semi di piselli.

*Le uova sono degli avanzi del pranzo.

*Il riso con pomodoro è un avanzo del pranzo.



Francesca Sciacca e Andrea Russo



Ricetta

Burger di lenticchie con contorno di finocchi e carote



INGREDIENTI

- 250 gr di lenticchie già lesse
- 30 gr di pane raffermo
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- 1 carota
- un ciuffo di prezzemolo

Per il contorno:

- una cipolla
- foglie esterne di un finocchio
- 2 carote
- sale, olio, aceto balsamico

PREPARAZIONE

1. Pulire e tagliare la cipolla
 2. Fare il soffritto: se lo si vuole più leggero, riscaldare poco olio e aggiungere alla cipolla un po' d'acqua
 3. Nel frattempo, pelare le carote e tagliarle a rondelle, lavare e tagliare a listarelle il finocchio
 4. Una volta che la cipolla sarà appassita, aggiungere alla padella le altre verdure e aggiungere un pizzico di sale e l'olio. Lasciar cucinare per 30 min circa a fuoco medio aggiungendo dell'acqua per non farlo bruciare.
 5. Quasi a fine cottura, aggiungere l'aceto balsamico
 6. Per i burger, tritare in un mixer il pane raffermo, tenerne un po' da parte in un piatto
 7. Aggiungere una carota pelata e tagliata grossolanamente e il prezzemolo lavato, tritare ancora
 8. Infine aggiungere le lenticchie e il parmigiano e tritare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se l'impasto è poco compatto, aggiungere altro pan grattato
 9. Formare 6 burger e impanarli nel pangrattato messo da parte
 10. Infornare in forno statico preriscaldato a 180° per 30/40 min
- Se si ha del riso avanzato, si può usare in aggiunta o alternativa al pangrattato.



Ricetta

"Sauza"



INGREDIENTI

- 1 kg di fave (con la buccia)
- 500 gr di mollica (pane raffermo)
- 1/2 spicchio d'aglio
- 3 funghi champignon
- sale q.b.
- aceto di vino rosso

PREPARAZIONE

Pulire le fave, lavarle e cuocerle in acqua calda.

Mettere in una ciotola la mollica di pane.

Dopo aver portato ad ebollizione le fave , lasciarle sgocciolare per 5 minuti.

In una padella mettere l'olio, le fave, l'aglio, la mollica di pane e lasciare insaporire per qualche minuto a fuoco medio.

Aggiungere una spruzzata di aceto di vino rosso, il tutto per pochi minuti. Preferibilmente da gustare a temperatura ambiente o freddo accompagnato da un buon vino Cirò bianco Doc.



Ricetta

Insalata "La Fresca"



INGREDIENTI

- 500g di polpo fresco
- 2 gambi di sedano
- 8 cucchiaini di olio evo
- succo di ½ limone
- ½ spicchio d'aglio
- sale q.b.
- prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE

Pulire il polpo.

Riempire una pentola con acqua, metterla sul fuoco e aspettare che l'acqua vada in ebollizione.

Introdurre nell'acqua in ebollizione il polpo e attendere 20 minuti. Uscire il polpo dalla pentola e lasciarlo sgocciolare e raffreddare per circa 30 minuti.

Nel frattempo... prepariamo il condimento. Pulire il sedano e tagliarlo a pezzetti.

Sminuzzare il prezzemolo. Tagliare a piccoli pezzi ½ spicchio d'aglio. Prendere una ciotola ed inserire 8 cucchiaini di olio evo, il succo di ½ limone ed il prezzemolo. Quando il polpo si sarà raffreddato...

Tagliamo il polpo a pezzetti e mettiamo il tutto in una ciotola. Aggiungiamo il sedano. Mescoliamo il tutto e aggiungiamo sale q.b. Lasciamo a riposare in frigo per circa 1 ora.

Usciamo dal frigo, mescoliamo, aggiungiamo altro olio se necessario e la nostra insalata 'La fresca' è Pronta da gustare!!!



Leo Club Caltagirone



Ricetta

Insalata Fattoush - "Sapori Mediterranei"



INGREDIENTI

- 3 cetrioli
- 2 pomodori grossi
- 2 cipolle rosse
- lattuga q.b.
- 2 ravanelli
- prezzemolo abbondante
- qualche foglia di menta
- 1 pagnotta di pane pita
- 2 melograni sbucciati

Per il condimento:

- sale, olio, pepe nero, succo di limone q.b.

PREPARAZIONE

Sminuzzare prezzemolo e menta e aggiungere lattuga tagliata finemente. Mettere da parte e lasciare marinare per qualche minuto con limone. Nel frattempo tagliare gli altri ortaggi a cubetti piccoli (pomodori, cetrioli, ravanello, cipolle rosse) e aggiungere i semi di melograno già sbucciati.

Scolare il contenuto lasciato a marinare precedentemente e aggiungere il tutto in una ciotola, mescolando bene. Condire con sale, olio di oliva extravergine, pepe nero e limone a preferenza.

TOCCO FINALE

CROSTINI DI PANE

Tagliare il pane pita a straccetti lunghi, bagnarli un po' con limone e olio e arrotolarli. Metterli in forno e scaldarli fino a formare dei crostini croccanti. Aggiungere i crostini all'insalata. Servire.

Andreina Saimbene



Ricetta

Zuppa Detox



INGREDIENTI

- 200 gr di broccoli
- 200 gr di carciofi (alimento pulito)
- 50 gr di sedano
- 100 gr di patate
- succo e scorza di limone non trattato
- acqua q.b.
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di semi di finocchio

PREPARAZIONE

1. Pulire accuratamente i carciofi, rimuovere le foglie più dure e tagliare i carciofi a spicchi.
2. Pulire i broccoli e tagliare le infiorescenze per ottenere dei ciuffetti dalle dimensioni simili.
3. Sbucciare le patate e tagliarle a dadini.
4. Pulire il sedano ed eliminare i filamenti più esterni. Tagliare il sedano a dadini.
5. Riunire le verdure in una casseruola, aggiustare di sale e pepe, dunque unire i semi di finocchio.
6. Coprire a filo con semplice acqua, dunque portare a bollore. Coprire con il coperchio, abbassare la fiamma e cuocere dolcemente per circa 40 minuti.
7. Trascorso il tempo necessario, frullare le verdure per ottenere una crema. Servire con una grattugiata di scorza di limone e, a piacere, con qualche crostino.



Ricetta

Focaccia pomodoro e origano



INGREDIENTI

- 500 gr di farina o
- 300 gr di pomodorini ciliegino
- 100 gr di pomodorini semiseccchi sott'olio
- 10 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino abbondante di origano secco
- olio evo
- sale

PREPARAZIONE

Setacciate due cucchiai di farina, mescolatela con il lievito sbriciolato e mezzo decilitro di acqua tiepida e lasciatela riposare per 30 minuti in luogo tiepido. Unite il composto alla farina rimasta, aggiungete due cucchiai di olio, l'origano, 10 grammi di sale e 2 decilitri circa di acqua tiepida e impastate gli ingredienti per 10 minuti.

Formate una palla e fatela riposare coperta, in luogo tiepido, per un'ora e mezza. Sgonfiate leggermente l'impasto per poi dargli forma circolare, la classica e golosa forma della focaccia. Bagnatelo con 6 cucchiai di olio emulsionati con 6-8 cucchiai di acqua e copriteli con i pomodori ciliegino a fettine e i pomodori semiseccchi sgocciolati e asciugati.

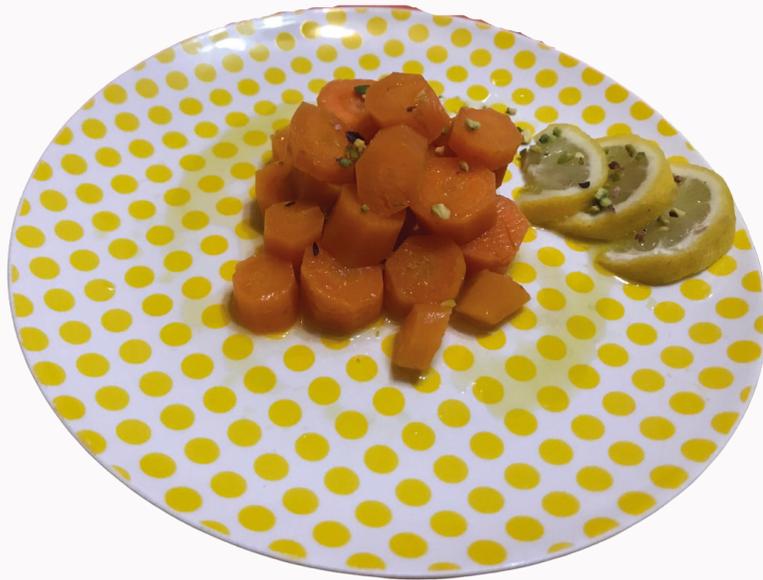
Regolate di sale, fate lievitare nuovamente la focaccia per una mezz'ora e cuocetela in forno preriscaldato a 230° per circa 20 minuti. Servite il tutto tiepido o freddo.

Buon appetito



Ricetta

Carote affogate nel succo di limone e olio



INGREDIENTI

- carote
- limone
- olio
- pistacchio
- sale

PREPARAZIONE

Bollire due carote
Tagliarle a piccoli pezzi
Prendere un piatto, mettere un po' d'olio e sopra le carote,
aggiungere una spolverata di pistacchi e succo di limone



Ricetta

Pas de deux di zucchine con bresaola e crema di tonno



INGREDIENTI

- 2 zucchine
- bresaola
- formaggio spalmabile
- tranci di tonno o di salmone
- mayonnaise
- capperi
- olio, aceto e sale q.b.
- rosmarino, menta, prezzemolo

PREPARAZIONE

Affettare le zucchine nel senso della lunghezza in modo da ricavarne delle fettine sottili. Grigliare le fettine di zuccina con poco sale e riporle in un contenitore coperto per una leggera marinatura, circa 30 min, insieme ad olio d'oliva, aceto ed erbe aromatiche a piacere.

Trascorso il tempo di marinatura, disporre quattro fettine di zuccina su un piano, due in verticale e due in orizzontale in modo che si intreccino tra loro. Al centro collocare una fetta di bresaola ed alternare a del formaggio spalmabile per circa 4 o 5 strati complessivi, quindi ripiegare su se stessi i lembi di zuccina e fissare con uno stuzzicadenti in modo da formare un fagotto quadrato. Ripetere il procedimento per il secondo fagottino mettendo al suo interno una crema composta dai tranci di tonno o salmone tritati assieme a maionese e capperi.

Quando i fagottini saranno composti, riporli in una teglia in forno ventilato a 200 gradi per circa 15 minuti.

Trascorso il tempo di cottura è possibile rimuovere gli stecchini di legno e procedere all'impiattamento.

Ricetta

Nachos con guacamole



INGREDIENTI

- 1 avocado
- 1 pomodoro
- 1 cucchiaino di peperoncino
- qualche foglia di basilico
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiari di olio evo
- 1 scalogna

PREPARAZIONE

Aprite l'Avocado, rimuovete il nocciolo con un coltellaccio e, dopo averlo sbucciato e tritato, in una ciotola capiente, amalgamatelo con una forchetta, fino a formare una crema.

Tagliate finemente lo scalogno e il pomodoro a cubetti (brunoise) e aggiungeteli al composto.

Aggiunte il succo del Limone, il Peperoncino, il Sale, l'Olio e qualche foglia di Basilico tritata; mescolate il tutto e servite con ottimi Nachos (scelti accuratamente tra gli scaffali del Supermercato sotto casa).



