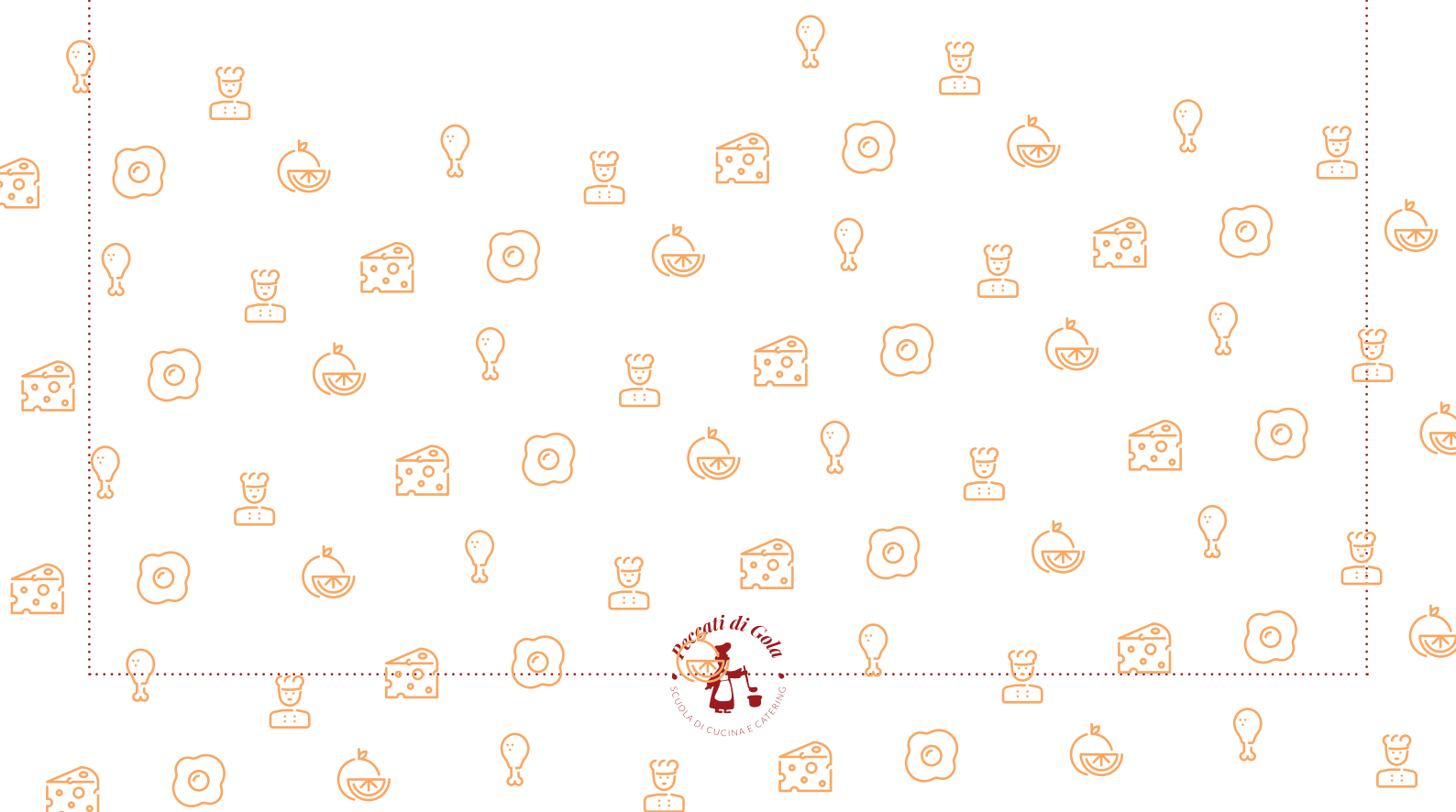




10 ricette estive per un'estate fresca e gustosa!



Insalata di pasta all'italiana



INGREDIENTI

Per le polpettine

300 g di carne di manzo tritata

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di pane grattugiato

2 cucchiai di grana grattugiato

1 uovo

Sale

Pepe

Poca farina

Olio per friggere

Per l'insalata

300 g di mezze penne

4 pomodori rossi

30 g di cipolla tritata fine

10 pomodorini secchi sott'olio

200 g di mozzarella

1 peperoncino

1 cucchiaio di aceto di vino

6 foglie di basilico

Origano

Sale

Olio



RICETTA

- 1** Tritare finemente 10 pomodori secchi sott'olio, metterli in una ciotola con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, il peperoncino tritato e un cucchiaio di origano, salare e lasciare marinare per 30 minuti.
- 2** Sbollentare 4 pomodori, pelarli, eliminare i semi e tagliarli a tocchetti; metterli in una ciotola con un cucchiaio di cipolla tritata finemente, 6 foglie di basilico spezzettato, un cucchiaio di aceto e sale, irrorare d'olio e fare marinare per 30 minuti.
- 3** Amalgamare 300 g. di carne di manzo tritata con 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di pane grattugiato, prezzemolo e aglio tritati, sale, pepe ed un uovo. Mescolare bene e fare tante piccole polpette della dimensione di una nocciola. Friggerle in olio caldo.
- 4** Cuocere 300 g. di mezze penne al dente, scolarle e passarle sotto l'acqua fresca., scolarle bene ancora; metterle in una zuppiera e condirle con i due tipi di pomodoro, le polpettine e 200 g. di mozzarella tagliata a dadini. Lasciare insaporire il tutto per almeno 30 minuti prima di servire.

Bocconi di caprino in pasta fillo, caviale di melanzane al basilico



INGREDIENTI*

2 caprini
2 fogli di pasta fillo
Sale e pepe
20 g di burro
2 melanzane lunghe
Olio extravergine
2 spicchi di aglio
Basilico
1 pomodoro San Marzano
1 caramella di liquirizia purissima

***dosi per 4 persone**



RICETTA

- 1 Spellare le melanzane, tagliare la pelle a julienne e friggerla.
- 2 La polpa tagliarla in brunoise e farla appassire in padella antiaderente fino a che i cubetti non tendono a stondarsi, dopodichè unire olio ed aglio e saltare a fuoco vivo per 2 minuti.
- 3 Correggere di sale e profumare con il basilico.
- 4 Preparare una concassè di pomodoro.
- 5 Tagliare ogni caprino in quattro, peparli e preparare così otto fagottini aiutandosi con la pasta fillo pennellata con burro fuso.
- 6 Passare i bocconi in padella antiaderente unta con burro fino ad avere un colore dorato e servire con le melanzane e la concassè condita olio, sale e liquirizia.

Passata di ceci con calamaretti, pomodoro e basilico



INGREDIENTI

400 g di ceci messi a bagno
per una notte
300 g di calamaretti
1 porro
1 carota
3 foglie di salvia
1 scalogno
Aglio
2 pomodori concassè
2 cucchiaini di olio Extravergine
di oliva
Olio al peperoncino
Basilico
½ bicchiere di vino bianco
Sale
Pepe



RICETTA

- 1** Cuocere i ceci in abbondante acqua con il porro, la carota e la salvia. Verso fine cottura salarli.
- 2** Eliminare il porro, la carota e la salvia e frullare i ceci. Passarli poi al setaccio.
- 3** Montare la crema a caldo con olio e olio al peperoncino.
- 4** In una padella scaldare un po' d'olio con uno spicchio di aglio e uno scalogno tritati, aggiungere i calamaretti a pezzetti, lasciarli colorare e bagnare con il vino bianco. Lasciare consumare e regolare di sale e pepe.
- 5** In un'altra padella saltare la concassè di pomodori in olio all'aglio, salare e completare con una julienne di basilico.
- 6** Servire la passata di ceci con sopra i calamaretti e il pomodoro.

Spaghetti con la salsa alle olive robiola e filetti di mandorle



INGREDIENTI

450 g di spaghetti

Per il pesto di olive

200 g di olive nere di Kalamata snocciolate

50 g di pomodori secchi sott'olio

50 g di pecorino toscano

20 g di capperi sotto sale sciacquati

20 g di acciughe dissalate e spinate

Poco peperoncino

Prezzemolo

120 g di robiola

Sale fino

Sale grosso

Olio Extravergine q. b.

100 g di filetti di mandorle tostate

1 spicchio di aglio tritato

Poche foglie di prezzemolo lavate



RICETTA

- 1** Frullare tutti gli ingredienti per il pesto di olive con pochissimo olio extravergine di oliva.
- 2** Tritare lo spicchio di aglio rosolarlo in una padella con l'olio extravergine, appena sarà dorato aggiungere il pesto di olive e togliere la padella dal fornello.
- 3** Cuocere gli spaghetti molto al dente in abbondante acqua leggermente salata.
- 4** Dopo scolare gli spaghetti e saltare in padella con il pesto di olive sul fornello.
- 5** Aggiungere prezzemolo tagliuzzato fresco.
- 6** Unire la robiola e stemperare con poca acqua di cottura degli spaghetti.
- 7** Condire la superficie degli spaghetti con i filetti di mandorle tostate e un filo di olio extravergine crudo.

Eliche e padellata di pachino alla ricotta stagionata



INGREDIENTI

600 g di pomodorini pachino
Aglio in polvere
Origano
Olio extravergine di oliva
Sale
Pepe
480 g di eliche
150 g di ricotta stagionata



RICETTA

- 1** Tagliare a metà i pomodorini e metterli in un solo strato in padella unta di olio.
- 2** Condirli abbondantemente con origano, aglio in polvere e sale. Mettere il coperchio e cuocere a fuoco vivace per 10 minuti.
- 3** Verso la fine scoperchiare la padella.
- 4** Cuocere le eliche al dente e passarle in padella con i pomodorini.
- 5** Spolverare con scaglie di ricotta stagionata.

Riso nero con concassè di verdure al curry e nuvole di carote



INGREDIENTI

300 g di riso nero
100 g di mirepoix
150 g di zucchine
200 g di carote
200 g di mazzancolle
Curry
Sale
Pepe
Olio Extravergine d'oliva
Olio di semi di arachide



RICETTA

- 1 Lessare il riso.
- 2 In un cucchiaio di olio appassire la mirepoix, unire poi le zucchine e 150 g di carote tagliate a brunoise e saltarle in padella con curry, all'ultimo unire le mazzancolle in pezzetti. Salare e pepare.
- 3 Condire il riso con quanto preparato.
- 4 Affettare sottili le carote e friggerle in olio di semi di arachide. Disporle sopra il riso.

Capésante, guanciaie e ricotta di capra con bottarga e fave di cacao



INGREDIENTI*

4 capésante
4 fette di guanciaie
80 g di ricotta di capra
Bottarga di muggine
2 fave di cacao tritate
Sale di Maldon
Olio Extravergine

***dosi per 4 persone**



RICETTA

- 1** In una padella antiaderente, sgrassare a fuoco bassissimo le fette di guanciaie fino a che risultano croccanti, posarle su carta assorbente.
- 2** Pulire con carta la padella e farla riscaldare per bene.
- 3** Cuocere velocemente in entrambi i lati le capésante.
- 4** Passarle nel trito di fave di cacao, poggiarle al centro del piatto.
- 5** Condire con olio e sale Maldon, porre sopra le fette di guanciaie, una noce di ricotta e due fettine sottilissime di bottarga.

Coda di rospo allo zafferano



INGREDIENTI

400 g di coda di rospo in filetti tagliati a dadini di 2 cm

80 g di panna

1 cipolla

2 bustine di zafferano

Olio Extravergine d'oliva

Sale

Pepe



RICETTA

- 1 Rosolare in padella antiaderente con un filo d'olio i dadini di coda di rospo spolverati di zafferano. Tenerli da parte al caldo fra due piatti.
- 2 Nella stessa padella sempre con un filo d'olio stufare la cipolla tritata. Unire il pesce e bagnare con mezzo mestolo acqua calda in cui si sarà sciolto il resto dello zafferano.
- 3 Cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Salare e pepare.
- 4 Unire la panna e cuocere ancora qualche minuto.



SUGGERIMENTO

Servire con riso pilaf o bollito. Naturalmente se invece dell'acqua si aggiunge un po' di fumetto di pesce... è meglio!

Petto di anatra al miele di castagno, salsa d'anice ed insalatina di papaia



INGREDIENTI*

2 petti di anatra
1 cucchiaio di miele di limone
20 gr di semi di girasole
1 bacca di anice stellato
Un pizzico di amido di mais
1 dl di olio Extravergine
Brodo di pollo
½ papaia
40 gr di germogli freschi
4 foglie di verza
Finocchietto selvatico

***dosi per 4 persone**



RICETTA

- 1 Mondare e tagliare a julienne finissima la carota e la verza e conservare in acqua ghiacciata.
- 2 Tagliare la papaia in piccoli cubetti e tenere da parte.
- 3 Preparare un infuso con due mestoli di brodo di pollo e la bacca di anice, legare con amido di mais e tenere in caldo.
- 4 Fiammeggiare, se necessario, i petti di anatra, ricavare 4 mezzi petti e sgrassarli in padella antiaderente dalla parte della pelle, cuocere per 3 minuti per lato e sfumare con poco brodo unendo i semi di girasole.
- 5 Intanto unire le verdure alla papaia ed ai germogli, condire con sale, olio e finocchietto.
- 6 Togliere la carne, unire il miele, ridurre e glassare i petti; far intiepidire e scaloppare.
- 7 Impiattare la salsa calda, le scaloppe ed infine sopra l'insalatina.

Gelatina di pesca e tè alle spezie



INGREDIENTI

4 pesche
60 g di zucchero
45 g di agar-agar
1 g di zenzero secco
1 grano di pepe
1 chiodo di garofano
Mezza stecca di vaniglia
Succo e buccia di mezzo limone
Foglie di menta
2 dl di tè



RICETTA

- 1** Pulire le pesche e frullarle con lo zucchero e il succo di limone.
- 2** Sciogliere l'agar-agar nel tè caldo e aromatizzarlo con il pepe schiacciato, la buccia di limone, il chiodo di garofano, lo zenzero. Lasciare bollire il tutto per due minuti, lasciare intiepidire e poi filtrarlo.
- 3** Unire al tè speziato la polpa delle pesche e versare questa gelatina nelle coppe.
- 4** Far raffreddare in frigo per due ore. Servire guarnendo con foglie di menta.