CROSTINI CON MOSCARDINI ALLA LUCIANA E SCAGLIE DI PECORINO

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

SETTEMBRE

CROSTINI CON MOSCARDINI ALLA LUCIANA E SCAGLIE DI PECORINO

Negli ultimi anni, la portata più richiesta nei pranzi e nelle cene è rappresentata dall’antipasto, e nello specifico dai finger food: il cibo da prendere con le dita.

Addio dunque a coltelli e forchette nei buffet, negli apericena o nel brunch, e via alle pietanze da gustare senza posate muniti soltanto di una salvietta.

Un posto di rilievo lo occupano i crostini: fettine di pane preferibilmente tostato, farcite con ogni ben di Dio: alimenti crudi o cotti tagliati o sfilettati in modo da facilitare morsi golosi.

Questo mese vi propongo una sfiziosa e succulenta ricetta per preparare dei crostini che potrete servire come aperitivo o antipasto, aumentandone le dimensioni e accompagnandoli da un contorno fresco questi crostini diventeranno –oni e costituiranno un pasto completo.

Ingredienti per 4 pers.

-Fettine di pane bruscato preferibilmente integrale o ai cereali

-gr.600 di moscardini

-pomodorini pachino

-olio evo, aglio, prezzemolo

-pecorino semistagionato a scaglie

Procedimento:

In una pentola di coccio, se non l’avete va bene anche una pentola normale, mettete i moscardini puliti e lavati bene, l’olio, l’aglio, un po’ di prezzemolo e qualche pomodorino tagliato a pezzi. Il sale lo metterete soltanto se serve, al momento finale dell’assaggio.

Coprite bene e lasciate cuocere a fiamma media. Ci vorranno almeno 30 minuti, verso metà cottura scoperchiate e lasciate asciugare a fiamma veloce.

Quando i moscardini saranno pronti, fateli intiepidire e appoggiateli con la loro salsina sui crostini; finite con prezzemolo tritato e il pecorino a scaglie.

Sono subito pronti da mangiare utilizzando solo le dita.

P.S. per la cottura potete utilizzare anche la pentola a

pressione, i tempi saranno inferiori di circa la metà ma ricordate alla fine di far asciugare togliendo il coperchio.

FIORI DI ZUCCA VESTITI

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

APRILE: FIORI DI ZUCCA VESTITI

Credo che per ognuno di noi i fiori siano il simbolo per eccellenza della primavera: colorati e profumati trasformano giardini e terrazze in quadri naturali.

In natura molte sono le varietà di fiori commestibili, i più conosciuti ed utilizzati per numerose ricette, sono i fiori di zucca.

Gialli come il sole e delle giuste dimensioni, ben si prestano a varie cotture nonché a diverse “imbottiture”.

Chi di noi non conosce ed apprezza i classici e rinomati fiori di zucca fritti con ripieno di mozzarella e alici? Questo mese voglio però proporvi una ricetta gustosissima, ma che non pregiudicherà la prossima prova costume: fiori di zucca ripieni di ricotta e menta, vestiti con nastri di croccante pasta sfoglia e cotti in forno.

INGREDIENTI:

Fiori di zucca appena raccolti (consideratene almeno 3 a persona)

Ricotta fresca

Menta

Pasta sfoglia rettangolare già pronta

2 uova

parmigiano

sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Vi consiglio di utilizzare i fiori appena raccolti perché avrete meno difficoltà nel togliere il picciolo che si trova all’interno e a farcirli. Lavateli velocemente dopo aver tolto la maggior parte del gambo e le estremità appuntite alla base del fiore, oltre naturlamente al picciolo.

Metteteli ad asciugare su un canovaccio pulito tamponandoli delicatamente.

Preparate la farcia unendo alla ricotta 1 uovo, il sale, il pepe e la menta tritata; aiutandovi poi con un sacco a poche riempite i fiori richiudendoli arrotolando le punte dei petali.

Tagliate a strisce larghe un dito la pasta sfoglia e arrotolatele intorno al fiore ripieno in modo da fare un paio di giri.

Appoggiate i vostri “fagottini” sulla teglia rivestita di carta forno, spennellateli con l’uovo sbattuto,

spolverizzateli con il parmigiano e infornate a 200° in forno caldo per una decina di minuti. Non perdeteli di vista perché la cottura è abbastanza veloce e devono rimanere dorati.

Sfornate e serviteli tiepidi, credetemi che riscuoteranno un bel successo!

Non è consigliata la conservazione dopo averli cotti perché la pasta sfoglia si ammollerà presto, potete comunque avvantaggiarvi nella preparazione anche di un giorno conservandoli crudi in frigorifero.

CORNETTI AL SESAMO CON BACON E GRANA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

DICEMBRE: CORNETTI AL SESAMO CON BACON E GRANA

Per questo mese di Feste e, speriamo, di cene e riunioni tra amici e parenti, vi propongo la ricetta di uno stuzzichino, o finger food, o antipasto, oppure anche merenda: i cornetti di sfoglia.

Credo che tutti dovremmo avere sempre in frigo un paio di rotoli di pasta sfoglia, rotonda o rettangolare non importa,

perché ci aiuta a mettere in tavola in pochissimo tempo qualcosa di buono da mangiare, utilizzando anche qualche avanzo di affettati o formaggi che si annoia da due tre giorni, in un angolo del frigo.

Li ho proposti qualche anno fa in varie occasioni, inutile dirvi che non avanzano mai e che risultano graditissimi a grandi e piccini.

Proprio in vista del Natale e dell'Ultimo dell'anno, sicuramente capiterà a casa nostra qualche amico con cui prendere un aperitivo, con i cornetti di sfoglia in pochi minuti, lo renderemo felice.

INGREDIENTI per 12 cornetti:

1 rotolo di pasta sfoglia rotonda

1 confezione di bacon a fette

un pò di grana padano o parmigiano

1 uovo

semi di sesamo

PROCEDIMENTO:

Srotolate la pasta sfoglia su un piano liscio lasciandola sulla sua carta forno, dividetela in quattro spicchi e poi ogni spicchio in tre.

Nella base di ognuno dei 12 triangolini che avrete ottenuto (se li volete più piccoli in ogni quarto ricavatene 4) appoggiate mezza fettina di bacon arrotolata e un pò di grana. Poi, partendo sempre dalla base, arrotolate delicatamente verso la punta in modo da ottenere facilmente un cornetto cui

dovrete solo piegare le estremità per dargli la giusta forma.

Mano mano che li fate, appoggiateli sulla teglia del forno ricoperta di carta, poi spennellateli con l'uovo sbattuto e cospargeteli con i semi di sesamo.

Cuocete in forno statico o ventilato a 200° per pochi minuti, saranno pronti quando li vedrete belli gonfi e dorati.

Fateli stiepidire e serviteli facendo attenzione ad appropriarvene di uno subito, il vassoio rimarrà vuoto in men che non si dica.

Potete variarne la farcitura sostituendo il bacon con del salmone affumicato oppure con un'acciuga sott'olio.

Se decidete di prepararli per la merenda, farciteli con della Nutella o marmellata, spennellandoli con del latte e spolverizzandoli a fine cottura con lo zucchero a velo.

Se per uno strano caso dovessero avanzare, conservateli in un pò di carta di alluminio in frigo, il giorno successivo scaldateli in forno per pochissimi minuti.

CALAMARI SU CREMA DI PISELLI

CALAMARI SU CREMA DI PISELLI

"UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…"

SETTEMBRE

Fa ancora caldo e in generale si preferisce un apericena ad una classica cena seduti a tavola, offrendo ai nostri commensali un buffet in terrazza o in giardino.

Qualche anno fa, complice un servizio tramite app che mette in contatto privati e professionisti di ogni genere, ho conosciuto una persona speciale. Dopo poche occasioni in cui ho cucinato per lui e i suoi ospiti, il rapporto di lavoro è diventato amicizia; naturalmente io rimango la cuoca e lui il padrone di casa.

Sulla sua tavola pesce e verdure la fanno da padroni, seguiti da primi piatti e dessert, il più delle volte in un contesto informale ma comunque molto curato sia nella scelta dei piatti che nella loro presentazione.

I suoi amici sono sempre molto felici di cenare a casa sua, soprattutto perché sanno benissimo chi è che spadella sui fornelli!

Ultimamente tra i vari finger food ho proposto questa ricetta di settembre che ho gentilmente preso in prestito da una mia carissima amica, e che vi consiglio assolutamente di sperimentare.

Ingredienti per 8 persone:

kg.1 di calamari freschi

gr.500 di piselli freschi già sgranati

qualche pomodorino pachino

olio evo, sale, pepe, prezzemolo.

Procedimento:

Cuocere in padella i piselli con un po’ di cipolla, olio, sale e pepe, tenendone da parte un paio di manciate crudi.

Una volta cotti, frullateli in modo da ottenere una crema liscia e mettetela negli shots di vetro mono porzione.

Tagliate i calamari a strisce, scottateli velocemente in una padella antiaderente o in una piastra e conditeli caldi con olio e sale.

Completate il piatto appoggiando i pezzetti di calamari sulla crema di piselli, aggiungete qualche dadino di pomodori, qualche pisello crudo e una spolverata di prezzemolo tritato finemente.

Ultimate con un giro d’olio extravergine e servite, il sapore del mare si sposa benissimo con la dolcezza dei piselli.

Se la stagione non vi permette di trovare questi baccelli freschi, potete optare benissimo per quelli surgelati, per la nota croccante aggiungerete dei taralli sbriciolati.

“UN MESE, UN PIATTO, UNA

STORIA…”

MAGGIO

CROSTONE CON SALMONE E AVOCADO

Siamo a maggio, la primavera è ormai inoltrata e nelle prime giornate di caldo si ha voglia di mangiare fresco, leggero ma sempre gustoso. Questo che vi propongo oggi è una “banalissima” bruschetta, colorata e saporita; può essere un pò più grande e rappresentare un pranzo leggero e veloce, oppure più piccola e far parte di un aperitivo originale.

Se poi la figlia studia scienze dell’alimentazione lo stimolo a mangiar sano aumenta: lei evidenzia i grassi buoni dell’avocado e le sue fibre e minerali, gli omega3 del salmone, le proteine nonché il fosforo. Per rendere il tutto ancor più salutare abbiniamo del pane integrale, ai cereali e lievitazione naturale leggermente tostato per abbassare un pò l’indice glicemico.

È un piatto veloce, con una cottura light ma che dà veramente molta gratificazione al palato.

INGREDIENTI per 2 pers.:

1 avocado maturo ma ancora sodo

200 gr. di salmone fresco

2 fette di pane integrale

sale, pepe, limone, erba cipollina, olio evo

PROCEDIMENTO:

Cuocere il salmone, preferibilmente la parte della coda, a vapore oppure lessarlo in acqua bollente per pochi minuti; prolungare troppo la cottura lo renderebbe stoppaccioso. Mentre il pesce cuoce, tostare il pane e tenerlo da parte.

Sbucciare e tagliare velocemente l'avocado a cubetti, condirlo subito con sale, pepe e succo di limone, altrimenti si ossiderà.

Con una forchetta verificate la cottura del salmone, appoggiatelo su un piatto ed eliminate pelle e spine se ce ne dovessero essere. Condite anche il pesce con sale, pepe e poco limone.

Non rimane ora che comporre la bruschetta mettendo il pane su di un piatto, appoggiandovi sopra l'avocado e poi il salmone fatto a pezzi non troppo piccoli.

Ultimare con olio evo e erba cipollina tagliata con le forbici.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA – gennaio: cavolfiore con salsa allo yogurt

I mesi invernali sono i mesi delle crucifere, un ortaggio dalle molteplici varietà, dispensiero di tanti benefici per il nostro organismo. Difficile la scelta tra il broccolo romano, il cavolfiore, le cime di rapa, il broccolo siciliano, il

cavolo cappuccio, la verza, il cavolo nero e i broccoletti.

Soprattutto noi donne non dovremmo mai fare a meno di assumere crucifere, è dimostrato infatti come esse siano un valido alleato contro il cancro, oltre che apportatrici di vitamine, calcio e potassio. Inoltre sono un alimento che si presta ad innumerevoli ricette, non solo come contorno ma anche primi piatti, piatti unici e, perché no, sfiziosi antipasti.

Solo per le ricette con le crucifere bisognerebbe avere una rubrica a parte tante esse sono. Per questo mese, consapevole del fatto che tutti avranno già mangiato il cavolo gratinato, o le orecchiette con le cime di rapa, gli involtini di verza e i broccoletti ripassati in padella, voglio proporvi un antipasto diverso a base di cavolfiore al forno e salsa allo yogurt.

INGREDIENTI:

1 cavolfiore bianco

sale, pepe, timo, paprika, olio evo

1 yogurt greco

1 spicchio d’aglio piccolo tritato

sale, olio, succo di mezzo limone, erba cipollina.

PROCEDIMENTO:

Tagliare il cavolfiore a metà e poi a fette spesse un paio di

cm.; appoggiatele su una teglia con della carta forno, aggiungete i condimenti su entrambe le parti, e sul fondo un paio di cucchiai d’acqua.

Infornare a 200° finché non sarà dorato, ma ancora un po’ croccante.

Nel frattempo preparare la salsa unendo allo yogurt il resto degli ingredienti e mescolando molto bene. Se avete modo, potete preparare la salsa anche il giorno prima, conservandola in frigo, risulterà più saporita.

Gustate il cavolfiore tiepido inzuppando le fette nella salsa.