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.

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.

“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.