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.

VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO

VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO

“Un mese, un piatto, una storia…”

Febbraio

Vellutata di cavolo rosso

Febbraio non è solo il mese delle frappe e delle castagnole, in mezzo a coriandoli e alle stelle filanti vi propongo questo primo piatto coloratissimo, gustoso, semplice e leggero.

Con un tocco di magia, l’umile cavolo rosso dà vita ad una pietanza che soddisfa la vista oltre che il palato.

Oltre ad essere ricco di vitamine e sali minerali, il cavolo rosso possiede un lato trasformista grazie all’alto contenuto di antocianine, responsabile del colore violaceo caratteristico di molte varietà di frutta e verdura. Con l’aggiunta di poche gocce di limone o pochi grammi di

bicarbonato di sodio, capaci di variarne il pH, il gioco è fatto.

Non sono un’appassionata di esperimenti culinari, ma la semplicità di questo trucchetto e il bell’effetto che ne viene, mi hanno conquistata, oltre naturalmente all’ottimo sapore della pietanza che servirete.

INGREDIENTI:

1 cavolo rosso

1 scalogno

acqua

sale, pepe, noce moscata

olio extravergine d’oliva

poca panna fresca

il succo di mezzo limone

in alternativa una punta di cucchiaino di bicarbonato in polvere

PROCEDIMENTO:

Lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline sottili, tenetene da parte una manciata per la decorazione finale. Mettetelo in

una casseruola con lo scalogno tritato finemente, l’olio, il sale, il pepe e una macinata di noce moscata, coprite di acqua e lasciate cuocere per 30-40 minuti.

A fine cottura frullatelo con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema della consistenza che più vi piace. Aggiungete la panna fresca, poca o anche niente a seconda del gusto.

Prelevatene poi circa un quarto e trasferitelo in una ciotolina.

In questa parte aggiungete ora il succo di limone e, come per magia, la crema viola assumerà immediatamente un bellissimo color fucsia!

Se al posto del succo di limone userete un pochino di polvere di bicarbonato, avrete un bell’ azzurro acceso!

Impiattate nelle fondine iniziando dalla crema viola, aggiungete al centro un mestolo di quella colorata e ancora al centro un altro pò di crema viola, guarnite con il cavolo tenuto da parte e del prezzemolo tritato fino.

Il risultato stupirà tutti i vostri commensali.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: LUGLIO pomodori con il riso

Siamo in piena estate e fa caldo, ma contrariamente a quanto si possa pensare, è proprio in estate che invece dei fornelli, amo preparare dei piatti usando il forno. Forse perché in definitiva le pietanze si cucinano da sole, o perché non sono necessari soffritti e varie per cui non si deve stare al caldo per spadellare sui fornelli. Utilizzando il forno è sufficiente una rimescolata ogni tanto, con annessa vampata di calore sul viso, e i piatti sono pronti.

Quando ero bambina mia madre, nonostante fosse estate, mi svegliava alle 9 per andare al mare, e la mia colazione profumava di salato: verdure già cotte in forno, o parmigiana, o pomodori con il riso contornati da patate arrostite. Tutto già pronto perché si tornava alle 13 per pranzare con mio padre che aveva pausa dal lavoro.

Per questo mese voglio parlarvi del pomodoro, verdura sovrana dell'estate, e di uno dei piatti tipici della tradizione romana: i pomodori con il riso.

Numerose sono le varianti in circolazione, tutte buone purchè la materia prima sia di qualità e al giusto grado di maturazione.

Questa che segue la mia ricetta anzi, la ricetta di mia madre:

INGREDIENTI (4 persone)

6/8 pomodori rossi, rotondi e sodi (io preferisco quelli a grappolo di media grandezza)

8/10 cucchiai di riso

4/6 patate

olio extravergine, sale, pepe, 1 spicchio d’aglio, basilico.

PROCEDIMENTO

Con un coltello dalla punta arrotondata, tagliare la calotta ai pomodori e svuotarli ponendo la polpa in una ciotola. Salarli e capovolgerli sul piano per far perdere un po’ della loro acqua.

Frantumare la polpa con le mani (a me piace molto manipolare il cibo, si entra in sintonia con il piatto fin dal principio), condirla con il sale, il pepe, l’aglio tritato finemente, l’olio e il basilico spezzato tassativamente con le dita, sennò diventa scuro.

Aggiungere al tutto il riso, amalgamare bene e far riposare giusto il tempo di pelare, lavare e tagliare a tocchetti o a spicchi, le patate.

Foderare una teglia con della carta forno (la grandezza deve essere tale da contenere pomodori e patate in modo che non rimanga spazio), appoggiarvi i pomodori e riempirli con il composto di riso e polpa. Devono essere quasi completamente pieni, non del tutto perché il riso cuocendo si gonfierà. Appoggiarvi sopra le rispettive calotte. Aggiungere le patate tutto intorno in modo da riempire bene la teglia, mettere olio e sale.

Infornare a 200° e cuocere per circa 40/50 minuti controllando ogni tanto e cercando di girare delicatamente le patate.

Una volta terminata la cottura, spegnere il forno e lasciar stiepidire il tutto. I pomodori con il riso non vanno mangiati

bollenti. Potete anche anticiparne la preparazione di un giorno, saranno comunque buonissimi