SPICCHI DI MELANZANE CON CIPOLLA DI TROPEA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

AGOSTO

SPICCHI DI MELANZANE CON CIPOLLA DI TROPEA

Diversi anni fa, quando già cucinavo parecchio, ho incontrato in tv una cuoca londinese molto particolare, Nigella Lawson. Di lei mi piace tutto, come si veste, le misure non proprio slim e il suo modo poco consono di leccarsi le dita quando mangia pietanze con le mani.

Nigella Lawson è una cuoca che non si sofferma troppo su pesi e procedure, che va molto a naso, che non disdegna accoppiamenti inusuali, e che ama moltissimo l’Italia e le sue ricette tradizionali.

Uno per volta ho comprato tutti i suoi libri, e ho sperimentato moltissime delle sue meravigliose e succulenti ricette.

Ultimamente mi mancava l’ispirazione, mi sentivo ripetitiva, e sono andata a riprendere i suoi libri di ricette pieni di foto bellissime, li ho sfogliati e ho trovato il piatto che vi propongo qui per le vostre cene d’estate.

INGREDIENTI per 4 pers:

3 melanzane scure medie

2 cipolle di Tropea

olio, sale, aceto di vino, pepe, aglio, origano fresco.

PROCEDIMENTO:

Lavate le melanzane e tagliatele a spicchi. Appoggiatele sulla placca del forno, intaccatele con un coltello e conditele con sale, pepe, olio extravergine e origano.

Infornate a 200° avendo cura di rigirarle una volta.

Mentre le melanzane cuociono, affettate sottilmente le cipolle a rondelle, apritele con le mani, mettetele in un contenitore basso e largo, e conditele con aceto e sale. Ogni tanto giratele, diventeranno, pian piano, di un bel fucsia brillante.

Quando le melanzane saranno cotte, morbide e leggermente rosolate, appoggiatele da calde su un vassoio da portata.

Scolate le cipolle dalla marinatura, conditele con uno spicchio d’aglio tritato e dell’olio ev; dopodichè con le mani distribuitele sulle melanzane ancora bollenti, cospargetele di origano fresco, o mentuccia, o basilico, e aspettate che si freddino prima di servirle.

Le melanzane così preparate, sono ottime anche il giorno dopo, abbiate però cura di conservarle in frigorifero.

Una ricetta molto semplice che sicuramente vi verrà richiesta,

e richiesta ancora.

RISO VENERE CON GAMBERI E ZUCCHINE

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

LUGLIO

RISO VENERE CON GAMBERI E ZUCCHINE

La ricetta che vi propongo, per questo primo mese d’estate, l’ho realizzata una sera in cui mi era stato chiesto di cucinare dei piatti che potessero descrivere una persona.

La sfida è stata da me raccolta con entusiasmo e questo primo piatto racchiude molte delle caratteristiche peculiari dell’ospite che mi aveva fatto la richiesta.

Quest’amico è una persona che mangia pochissima carne, quasi niente direi, da qui l’utilizzo dei gamberi, dovuto anche al fatto che ama molto i crostacei.

Lui non ama i carboidrati, per cui possibilmente primi piatti con riso e preferibilmente venere: questa varietà oggi molto in voga, oltre ad avere un buonissimo profumo, risulta meno lavorata degli altri suoi simili.

Le zucchine infine sono uno degli ortaggi che preferisce, sono di stagione e il loro bel verde crea delle particolari variegature al piatto.

Al contrario di ciò che si potrebbe pensare, è una ricetta molto semplice da realizzare, ma di grande effetto al gusto e alla vista.

INGREDIENTI per 2 persone:

140 gr. di riso venere

2 zucchine romanesche

6 gamberi

limone, aglio, olio evo, sale, pepe, tabasco e prezzemolo.

PROCEDIMENTO:

Lessare il riso in acqua salata, ci vorranno circa 20 minuti.

Nel frattempo togliere testa e carapace ai gamberi, inciderli con la punta di un coltello ed eliminare il filo nero dell'intestino. Sciacquarli, metterli in una ciotola e condirli con un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, un po' di pepe, qualche goccia di tabasco e olio evo. Tenere da parte.

Grattugiare le zucchine con una grattugia a fori grandi, e saltarle in padella con olio, aglio, sale e pepe; non devono spappolarsi, ci vorranno pochi minuti.

Cuocere velocemente i gamberi sfumando con il succo del limone; spegnete appena si arricciano.

Scolare il riso e unirlo alle zucchine mescolando bene.

Con un coppapasta impiattare il riso premendo bene, ultimare appoggiandovi sopra i gamberi con molta delicatezza.

Irrorare con il sughetto e decorare con una foglia di prezzemolo.

Il risultato è garantito.

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 – 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.

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: ottobre – vellutata

di zucca

– Cenerentola: “Ma allora siete davvero la mia fata madrina?”

– Fata Madrina: “Beh certo, non mi metto mica a trasformare zucche per il primo che passa!”

Quando vedo una zucca, soprattutto di quelle belle grandi e rotonde, penso a quella che è la mia favola preferita: Cenerentola. E di come con una semplice bacchetta magica, un ortaggio venga trasformato in una favolosa carrozza.

Poi, certo, penso anche alle zucche di Halloween, una festa non proprio nostra, popolata di zucche buone, zucche cattive e dolcetti o scherzetti.

Quello che mi affascina quando vedo le colture di zucche è il colore arancio acceso che spicca in mezzo a foglie e riccioli verdi che da pochi semi sono capaci di infestare interi orti.

La zucca è un alimento molto versatile, ottimi i primi come pasta, gnocchi, ravioli, risotti e zuppe; molto buono come contorno e perché no, come ingrediente di particolari crostate abbinato a mele e gocce di cioccolato fondente.

Vi propongo per questo mese di ottobre una morbida vellutata.

INGREDIENTI:

zucca

patate

cipolle

acqua

olio ev, sale e pepe, rosmarino

PROCEDIMENTO:

Sbucciate la zucca e tagliatela a quadrotti, stessa cosa per le patate, consideratene 1/3 come quantità rispetto alla zucca, servono solo per dare morbidezza senza dover utilizzare panna o farine.

Mettere tutto in una pentola con un cipollotto tagliato sottile e acqua fino a coprire gli ortaggi, anche meno. Aggiungere un pochino di sale grosso e un giro d’olio. Coprire e far cuocere finchè risulti tutto molto morbido. Scolare un po’ di acqua e tenerla da parte. Frullare con il mixer ad immersione fino ad ottenere un composto liscio liscio. Se serve aggiungere un po’ d’acqua che avete messo da parte.

La vellutata è pronta da servire molto calda dopo aver macinato sopra del pepe e aggiunto del rosmarino fresco.

Per i più golosi consiglio di mettere qualche cubetto di gorgonzola sul fondo della scodella; per gli amanti dell’Oriente a fine cottura ultimare con un cucchiaio scarso di curcuma, e per gli affamati, aggiungere dei cubetti di pane tostato e una spolverizzata di parmigiano.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: trofie con pesto di rucola, mandorle e pomodorino confit

AGOSTO

Quando parliamo di pesto pensiamo subito al basilico, protagonista principale ma non esclusivo di questo condimento; in effetti però le varianti sono molte, e tutte gustose.

Se vi piace il verde e avere un leggero pizzicorino in bocca, vi propongo una ricetta con pesto di rucola trovata curiosando nel web. Quella piccola insalatina piccante e amarognola che si trova sempre, dal banco frigo del supermercato a quello della verdura nei mercati: la rucola, o rughetta come dir si voglia, è un ortaggio di tutte le stagioni, negli orti cresce quasi sempre, solo l'inverno se freddissimo, un po' la frena. Le trofie sono un tipo di pasta che ben si accompagna a questo condimento che si insinuerà goloso in tutte quelle piccole pieghe; per non lasciare la rucola da sola però, aggiungiamo delle mandorle tostate a lamelle, una manciatina di scorza di limone a julienne e i pomodorini confit.

Le sensazioni al gusto ci saranno tutte: dal morbido al croccante, dall'amaro al dolce passando per l'acidulo del limone.

Vi assicuro che con una forchettata riuscirete a prendere tutti questi ingredienti, ad assaporarli e in pieno in questa calda estate, perché questo è un piatto che va servito freddo. Gli amici ve ne saranno grati e potrete godere appieno della

loro compagnia perché non starete ai fornelli impegnati nella cottura della pasta.

INGREDIENTI (per 4-5 persone):

trofie 500g.

pomodorini ciliegino 300g.

sale, olio ev, zucchero

rucola 200g.

succo di limone

pinoli 40g.

parmigiano 40g.

olio e sale

mandorle tostate a scaglie

scorza di limone

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa si preparano i pomodorini confit, ci vorrà tempo quindi iniziate la preparazione della ricetta con un po’ di anticipo. Lavate i pomodorini, tagliateli nel senso della larghezza, e appoggiateli sulla teglia foderata con carta forno, con il taglio verso l’alto, conditeli con sale e olio e spolverizzateli con lo zucchero semolato. Vanno cotti a 180° per il tempo necessario a che si asciughino bene e si caramellizzino, lasciategli raffreddare prima di usarli.

Nel frattempo saltare velocemente in una padella antiaderente le mandorle in lamelle facendo molta attenzione, devono essere solo leggermente dorate.

Per quanto riguarda il pesto, mettete la rucola, il parmigiano, il sale, il succo di mezzo limone nel mixer e frullate aggiungendo l’olio a filo fino ad ottenere una crema verde morbida e uniforme.

Cuocete la pasta, scolatela e fatela freddare aggiungendo un po’ di olio e mescolandola spesso, conditela poi con tutti gli ingredienti ultimando con la julienne piccola piccola della scorza del limone.

Questo piatto rimane molto buono anche il giorno successivo purchè conservato in frigorifero, prima di servirlo rimescolate il tutto aggiungendo un po’ di olio.