

Penne integrali con luganega e erbe aromatiche

Ingredienti

penne integrali, luganega, rosmarino, salvia, erba cipollina, laudano, origano, cipolla, aglio.

Preparazione



In padella versare olio con profumo d'aglio e cipolla tagliata finissima, far appassire il tutto e inserire la luganega tagliata a rondelle che si farà sfumare con vino bianco. Aggiungere tutte le erbe tritate finemente e, con l'aiuto di un buon brodo, portare a cottura. In pentola cuocere le penne più che al dente in abbondante acqua salata; scolandole, versare in padella facendole saltare; se necessita, per rendere il piatto ancora più appetibile,

aggiungere una noce di burro e un goccio d'olio.

Fusilli tartufati con filancé di prosciutto crudo

Ingredienti

fusilli integrali, burro e olio tartufato, prosciutto crudo.

Preparazione

in padella versare olio extravergine con prosciutto tagliato a filancé. Far rosolare e aggiungere i fusilli già precedentemente cotti in acqua abbondante salata più che al dente. Aggiungere il burro e l'olio tartufato, amalgamare il tutto e servire in piatto ben caldo.



Involtini di verza

Ingredienti

verza, riso parboll, carne trita, trance di pesce palombo

Preparazione

dopo aver mondato la verza a foglie farla scottare in abbondante acqua salata, farla raffreddare su un canovaccio. Lessare il riso e contemporaneamente, in due padelle differenti, far rosolare la carne trita con profumo d'aglio, il pesce pulito tagliandolo a tocchetti. Eseguite queste operazioni, condire la carne rosolata con formaggio e un uovo intero mentre, con il pesce aggiungere solo l'uovo, inserire la quantità necessaria nella foglia di verza scottata e formare un involtino che verrà deposto in una teglia da forno con un goccio d'olio sul fondo e del formaggio grattugiato, una spolverata di sale e pepe q.b. e infornare a 180° per farli dorare.

Involtini di verdura, mozzarella, pomodoro e menta

Ingredienti

Melanzane, zucchine, peperoni, menta fresca, mozzarella e pomodoro

Preparazione

grigliare le verdure, sovrapporre una per tipo, mettendo tra loro della mentuccia fresca tritata grossolanamente e, per ultimo, una fettina sottilissima di mozzarella. Chiudere ad involtino e fermare il tutto con uno stuzzicadenti. Adagiare l'involentino in teglia e cospargere il tutto con del pomodoro già cotto mettere in forno a 160°; quando la mozzarella comincerà a sciogliersi, l'involentino è pronto, servirlo ben caldo.



Rotoli di frittata con spinaci, carote e erba cipollina

Ingredienti

uova, formaggio, pepe, sale, spinaci, carote, erba cipollina

Preparazione

preparare le uova amalgamando il sale e il formaggio; formare una frittata che non andrà cotta definitivamente. Formare un rotolo all'interno di cui inserire gli spinaci e le carote che saranno state lessate anticipatamente unendo anche l'erba cipollina. Infornare il rotolo a 160°; per ultimare la cottura bastano pochi minuti. A cottura ultimata, tagliare dei rotolini dello spessore di 2/3 cm e servire ben caldi.



Involtino di zucchine con menta e aglio

Ingredienti



zucchine, menta fresca, olio agliato

Preparazione

dopo aver affettato le zucchine, le griglio e, su tagliere, le spennello con l'olio agliato. Metto qualche foglia di menta, arrotolando, e fisso con stuzzicadenti.

Bocconcini di pollo al sesamo, al curry, al pistacchio

Ingredienti

petto pollo, uova, pan grattato, pepe, sale, semi di sesamo, curry, pistacchio

Preparazione

tagliare il petto pollo a listarelle impanare con uovo e pan grattato;



rigirare nell'uovo e, successivamente, nel sesamo, per un tipo, nel pistacchio tritato per il secondo tipo di bocconcino. Friggere in abbondante olio ben caldo e servire il tutto adagiando i bocconcini in un piatto su una foglia d'insalata.

Per i bocconcini al curry, far sfumare in padella con un goccio d'olio agliato, spruzzare del vino bianco, versare della panna e del brodo di carne aggiungendo per ultimo il curry, far' amalgamare il tutto facendo

tirare il composto rendendolo cremoso al punto giusto servire ben caldo.



Rotolo di pasta sfoglia con spinaci e ricotta

Ingredienti

pasta sfoglia, uovo, ricotta spinaci

Preparazione

lessare gli spinaci in acqua salata, amalgamare con la ricotta. Stendere la pasta sfoglia e versare il quantitativo necessario per formare un rotolo da chiudere. Spennellare la pasta sfoglia con l'uovo sbattuto sia sulle parti da chiudere sia sul dorso del rotolo, chiudere e infornare a 180° fino a far dorare la pasta al punto giusto. A cottura ultimata, tagliare dei rotolini nello spessore desiderato

Torta salata ai broccoli, patate e erbe

Ingredienti

pasta sfoglia, broccoli, patate, olive denocciolate, capperi, acciughe

Preparazione

lessare i broccoli, le patate che poi andranno tagliate a quadretti; amalgamare con olive, capperi e acciughe, controllare i sapori e versare il tutto sulla pasta sfoglia, infornare a 180° per 35/40 min.

Torta salata agli spinaci, ricotta e erbe

Ingredienti

pasta sfoglia, spinaci, ricotta, altre verdure a disposizione

Preparazione

lessare tutte le verdure a disposizione, gli spinaci, amalgamare il tutto con la ricotta. Assaggiare i sapori e versare il composto su pasta sfoglia, infornare a 180° per 35/40 min.

Frittatine alla menta in carpione

Ingredienti

Uova, sale, pepe, cipolla, mentuccia fresca, aceto, zucchero di canna

Preparazione

formare una frittata alquanto alta usando più uova a cui ho aggiunto sale, pepe e mentuccia fresca. In padella inserire abbondante cipolla a julienne e far imbiondire a fuoco alto; versare la fritta tagliata a spicchi e, far saltare il tutto, irrorare il composto con aceto e distribuire lo zucchero di canna. Mescolare il tutto per qualche minuto e servire ben caldo



Asparagi in sfoglia al sesamo

Ingredienti

asparagi freschi, prosciutto crudo affettato, pasta sfoglia, semi di sesamo



Preparazione

cuocere a vapore gli asparagi al dente e, dopo averli lasciati freddare, avvolgerli, prima con il crudo, poi con la pasta sfoglia passarla nei semi di sesamo formando in modo perfetto una spirale. Adagiare in teglia su carta forno e infornare a 160° fino a dorare la spirale di sfoglia.

Torta per celliaci al cioccolato (no farina)

Ingredienti

cioccolato fondente 340 gr., zucchero 200gr., vanillina 1 bustina, burro 170 gr., pizzico sale, 3 uova, cacao amaro 150gr.

Preparazione

sciogliere il cioccolato a bagno maria, ammorbidire il burro e amalgamare con lo zucchero. Aggiungere le uova, uno alla volta, amalgamare bene il tutto aggiungendo la vanillina. Setacciare il cacao, incorporandolo un cucchiaino alla volta, poi aggiungere il pizzico di sale ed infine inserire il cioccolato fuso tiepido. Amalgamare bene il tutto con l'aiuto di una spatola, versare in una tortiera con carta forno e infornare a 160° per 20/25 min.



Biscotti alla Lavanda e Salvia

Ingredienti

1 cucchiaino di fiori di lavanda, 5 foglie di salvia secca, 50ml latte, 275gr farina 00, 40gr burro, 100gr di zucchero, 1 cucchiaino di lievito

Preparazione

scaldare il latte e inserire le erbe per creare un buon infuso. Tagliare a pezzetti il burro e incorporare la farina e lo zucchero: poi inserire il lievito e, con il latte senza le erbe, amalgamare bene il tutto sulla spianatoia. A lavoro finito, stendere il preparato con il mattarello allo spessore di 1 cm e, dando la forma desiderata ai biscotti, adagiarli su carta forno e infornarli a 180° per 20 min.



Muffin di cioccolato e menta

Ingredienti

150gr di farina 00, 50gr di farina integrale, 150gr zucchero, 2 cucchiaini di lievito, 40gr di nocciole tritate, 2 uova, 50gr burro, 100gr di cioccolato al latte, 50ml di latte, 10 foglie di menta

Preparazione

mescolare farina, zucchero, mandorle tritate, menta tritata, lievito e, alla fine, creare una fontanella. Inserire le uova; sciogliere a parte il cioccolato con il burro e, insieme al latte, incorporarlo al primo impasto amalgamando bene. Versare, con l'aiuto di un cucchiaino, nei pirottini da forno, non superando la loro metà di altezza, infornare a 180° per 20 min.

Biscotti allo zenzero

Ingredienti

100gr di miele, 70gr di zucchero, 50ml di latte, 25gr di burro, 300gr di farina, 1 cucchiaino di ammoniaca per dolci, 1 cucchiaino di zenzero, 1/2 cucchiaino di cannella



Preparazione

mescolare la farina, ammoniaca, cannella, zenzero; a parte, amalgamo burro, miele, zucchero e aggiungo il latte. Unisco i due composti e formo una pasta omogenea che vado a stendere sulla spianatoia con il mattarello allo spessore di 1/2cm. Dò le forme desiderate, le adagio su carta forno e inforno a 180° per 8 min.

Ciambellone all'Ananas

Ingredienti

200gr di burro, 200gr di zucchero, 4 uova, 180gr di farina 00, 20gr di fecola di patate, 40ml di latte, 3 cucchiaini di lievito

Preparazione

sciogliere il burro, incorporare lo zucchero e aggiungere le uova, uno alla volta. Incorporare il latte, la farina setacciata, il lievito e la fecola e, per ultimo, l'ananas pulito e tagliato a pezzettini. Versare il tutto in teglia, dopo averla imburata, infornare a 180° per 45 min

