

LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N.3 e N.4

Quando la competizione stimola la creatività

da Coquinaria con amore



Sommario

La prova del Cuoquin@rio N. 3	6
LA SPESA di la stefi:	6
IL MENU DI Daniela F.	7
Lasagna aperta con zucchine e scamorza	7
Peperoni alla Elsa (di Eros)	8
Pera cotta.....	9
IL MENU DI manu bla bla	10
Involtini verdi e rossi	10
Ravioloni	10
Peperoni ripieni	11
Pere al profumo di arancia	12
IL MENU DI claudia049	13
Piramide di riso pilaf	13
Peperoni ripieni di scamorza e zucchine	14
Peperoni arrostiti	14
Pere al pepe nero	15
IL MENU DI Barbara	16
Riccioli di zucchine fritte con bastoncini di scamorza al curry.....	16
Spaghettoni alle olive con salsa di peperone piccante	16
Crostatina di pere caramellate e meringa alla cannella	17
IL MENU DI Guga	18
Scamorza bianca tagliata al coltello con crema ai 3 peperoni e panfocaccia alle olive verdi	18
Tortino di zucchine con cuore di scamorza bianca e pere	19
Peperoni alla Goria	20
Carnaroli all'erbaluce di Caluso	20
Sorbetto alla Pera	21
IL MENU DI rosaria rubino	23
Fiore di crudité.....	23
Peperone agli spaghetti con olive	23
Scamorza alla piastra e zucchine ripiene	24
Pere alla crema	24
IL MENU DI ri.paola	26
Bagnarole di peperoni che solcano il mediterraneo	26
Zucchine approdate in italia finite al gabbio	27
La classica "pera" dietro le sbarre	27
IL MENU DI _ale13	29
Tapenade di olive e capperi e "polpette" di scamorza alle olive e alle zucchine	29
Vellutata di zucchine con garganelli allo zafferano	29
Torta di riso salata ai peperoni, peperoni al balsamico	30
Bicchierino alla pera	30
Torta di pere.....	31
IL MENU DI anne	32

Crema di melanzane	32
Rotolini di peperone	32
Battuto di peperone rosso con bagna caoda leggera	32
Trenette alle olive ricomposte.....	33
Spiedini di scamorza con zucchine saltate	33
Torta cioccolato e pere	34
IL MENU DI AnnaMaria58	35
Spaghetti al cartoccio.....	35
Sformatini di zucchine e scamorza	36
Crostata di pere al cioccolato	36
IL MENU DI Giuliana	38
Mini savarin di cous cous con ratatouille di verdure in crema di peperoni	38
Lasagnetta al ragù di zucchine e provola al profumo di origano	39
Sgonfiotti di zucchine	40
Ciotola di zucchine con verdure e provola.....	41
Sorbetto di pere alla grappa Williams	42
IL MENU DI Numberone	44
Panini alle olive	44
Sformatino di zucchine,su salsa al basilico e pinoli.....	44
Garganelli ai peperoni in cestino di parmigiano	45
Torre di parmigiana di zucchine,con concassé di pomodori.....	45
Semifreddo alle pere	46
IL MENU DI Ty	47
Aspic di verdure all'erba cipollina	47
Zucchine e peperoni ripieni alle olive.	48
Pere morbide al vino rosso.....	48
IL MENU DI Adriana.....	49
Stuzzichini olive e zucchine marinate.....	49
Sformato di zucchine e scamorza bianca	49
Peperoni impanati ripieni di scamorza con contorno di zucchine marinate ...	50
Pere farcite.....	50
IL MENU DI Stefy83	51
Cocktail alla pera	51
Bruschette.....	52
Risottino primavera con cuore filante di scamorza	52
Scamorza alla piastra con contorno di peperoni ammollitati	53
Bicchierino yogurt-pera	53
IL MENU DI Stef e Marchino.....	55
Crostini alle olive	55
Crema di zucchine	55
Bomba di riso.....	56
Tortino di zucchine	56
Pere al forno	57
IL MENU DI Farfallina	58
Farfalle zucchine e bottarga	58
Treccia croccante ai peperoni e olive	58
Torta alle pere scamorza	59

IL MENU DI NutriA	60
Crostatina di zucchine e scamorza	60
Gnocchi alle verdure	60
Scamorza dorata e peperoni in insalata con olive	61
Pere con vino ristretto	61
IL MENU DI Paprika	62
Gelatina di peperoni con carpaccio di zucchine e olive al limone	62
Pasta alla crema di peperoni	62
Timballini di verdure gratinate con scamorza e zucchine fritte	63
Mousse di ricotta e pere	63
IL MENU DI Pigi	64
Soufflé di zucchine e scamorza	64
Garganelli con zucchine e scamorza	64
Peperone imbottito	64
Pere al vino rosso aromatico	65
La prova del Cuoquin@rio N. 4	66
LA SPESA di MarisaC:	66
IL MENU DI ale 13	67
Millefoglie di nasello, pomodori e cipolle.....	67
Mezzelune di cipolla e ricotta.....	67
Cipolle ripiene di nasello	68
Mini pancakes di ricotta, mele alla cannella	69
IL MENU DI rosaria rubino	70
Bruschette al pomodoro e cestini di parmigiano con ricotta.....	70
Penne alle cipolle.....	70
Involtini di nasello ai capperi con dadolata di pomodori	71
Torta di mele con crema inglese	71
IL MENU DI luciotta	72
Zuppa di cipolle.....	72
Nasello "variabile" all'acqua pazza.....	72
Mousse al gusto di strudel	72
IL MENU DI guga	74
Insalatina primavera in guscio di parmigiano e carpaccio di mele.....	74
Nasello alle tre cotture con caramello di cipolle accompagnato da cipolla al cartoccio	75
Tarte tatin	76
IL MENU DI giuliana	77
Filetto di nasello in carpione	77
Finto gazpacho di pomodoro con bocconcini croccanti di nasello	78
Nasello alla senape	79
Tartare di mele con mousse di yocca alla cannella	79
IL MENU DI ri.paola	81
Crostini pomodoro e cipolla.....	81
Crema di cipolle	81

Nasello in insalata	82
IL MENU DI marchino	83
Pomodori ripieni con salsa al prezzemolo	83
Padellata di paccheri e nasello	83
Mele brunate con purea acidula di mela	84
IL MENU DI annamaria58	85
Cupoletta con pomodori marinati	85
Tartellette alla cipolla e pomodoro	86
Tortelloni di pesce	86
Tranci di merluzzo con cipolle in agrodolce	87
Tortine di mela.....	87
IL MENU DI piggi	88
Zuppa di cipolle.....	88
Filetto di nasello in panatura aromatica con concasse di pomodori profumati	88
Mini soufflé di mele.....	89

LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N. 3

LA SPESA di la stefi:

- zucchine 1 kg € 1,95
- peperoni 1 kg € 1,99
- scamorza bianca 260g € 2,18
- olive verdi grandi 300g € 2,17
- pere abate 1 kg € 2,35

tot euro 10,64

IL MENU DI DANIELA F.



Vincitore del titolo "menù più interessante e sano"

Ho fatto un menù vegetariano ed un menù leggero.
 Ho usato tutti gli ingredienti.
 I peperoni li ho pagati 2,99€ al kg. spagnoli e brutti
 Le zucchine chiare con il fiore italiane 1.54 € al kg.
 Scamorza bianca 8,90€ al kg.

Ingredienti extra

I condimenti

Per due persone 3 pezzi di pasta fresca da lasagne

Qualche cucchiaino di pane grattugiato

Una manciata di pinoli

Un po' di liquore

Del cioccolato per decorare la pera.

Il primo:

Lasagna aperta con zucchine e scamorza



Pasta da lasagne

Zucchine

Scamorza

Erbe aromatiche a piacere

Olio

Ho preso tre pezzi di pasta fresca, taglio da lasagne, l'ho divisa in 4 e l'ho scottata in acqua bollente e salata, l'ho scolata e l'ho messa in uno strofinaccio ad asciugare.

Intanto in una padella ho messo le zucchine tagliate a rondelle ed ho fatto stufare, con olio extra vergine e acqua e sale. Una volta cotte, ho aggiunto del basilico e ne ho prese una parte e le ho frullate con la scamorza, devono rimanere un po' grossolane, ho preso un po' di questa crema l'ho messa un po'

al centro di un piatto e ho messo sopra la pasta e così di seguito fino a comporre la lasagna (ho fatto 6 strati) nei bordi ho rifinito con le zucchine a rondelle ed ho aggiunto ogni strato anche delle fettine sottili di scamorza, ho fatto una emulsione di olio e acqua e con un pennellino ho passato questa emulsione nei bordi della pasta per non farla seccare, ho passato il piatto qualche minuto nel forno caldo per far gratinare ed ho servito.

Peperoni

Qui non ho inventato niente, ma ho ripreso una bella e buona ricetta pubblicata tempo addietro sul forum, i peperoni alla Elsa di Sabrina:

Peperoni alla Elsa (di Eros)



Ingredienti per 4 persone:

3 peperoni
 una manciata di pinoli
 una manciata di olive verdi snocciolate
 due spicchi d'aglio
 due manciate di pane grattato
 un pizzico di sale
 olio

Procedimento

Sabrina ha pulito i peperoni con lo scottex (perchè non vanno lavati). Li ha messi interi in un tegame con poco olio coprendoli con un coperchio sino a sbruciacchiarne la pelle e ammorbidirli.

Dopo sono stati messi in uno scolapasta appoggiato ad un piatto fondo.

Questo serve a raccogliere il liquido prezioso per la fase successiva.

Vanno lasciati così una mezzoretta.

Ha poi fatto un trito fine con aglio, pinoli e olive e successivamente ha tagliato a listelle i peperoni spellandoli e disponendoli in un piatto.

Il trito è stato messo a soffriggere con un po' d'olio d'oliva.

Ha messo poi i peperoni e il liquido raccolto dalla colatura.

Hanno cotto a fuoco basso una decina di minuti. Alla fine Sabrina ha aggiunto il pane grattato e ha rimescolato togliendo dal fuoco dopo pochi minuti.

Dessert

Pera cotta



Una pera a testa, le ho pulite e le ho messe in una pirofila da forno con dell'acqua, del Cointreau, qualche goccia di estratto di vaniglia, dello zucchero di canna, ho fatto cuocere girando ogni tanto, ho servito con un po' di liquido di cottura ed una grattugiata di cioccolato fondente.

IL MENU DI MANU BLA BLA

Kg. 0,964 zucchine €. 1,53

Kg. 0,928 peperoni €. 1,85

Kg. 0,104 scamorza bianca €. 0,92

Kg. 0,100 mortadella €. 2,28

Kg. 0,282 pere abate €. 0,81

Le olive verdi grandi le avevo già in casa e non ricordo quanto le avevo pagate

Involtini verdi e rossi



Come antipasto ho pensato a questi involtini, ai quali ho aggiunto agli elementi base, un'acciuga sotto sale.

Ho affettato per il lungo le zucchine e tagliato (sempre per il lungo) un peperone.

Passati sulla griglia senza condimenti fino a cottura completa.

Per i peperoni ho tolto anche la buccia.

Poi ho preso delle olive, le ho denocciolate e nell'incavo del nocciolo ho messo un pochina di acciuga lavata, e tritata con un goccio di olio evo.

Lasciati ad insaporire nel piatto da portata qualche ora con un po' olio e del prezzemolo fresco.

Ravioloni



Ho preso una zucchina tagliata a tocchetti e l'ho fatta passare in padella (senza olio), aggiungendo solo un po' d'acqua quando si asciugava troppo, fino a cottura. Un pizzichino, ma poco, di sale e poi tritata nel tritatutto.

A parte ho grattugiato un po' di scamorza e poi l'ho aggiunta al trito di zucchine appena queste si sono raffreddate; aggiunto anche una bella macinata di pepe.

Ho tirato una sfoglia fatta con un uovo e semola rimacinata.

Con la sfoglia ho fatto dei quadratoni e inserito il ripieno di scamorza e zucchine preparato.

Cotti in acqua bollente per 3 minuti

Nel frattempo ho scaldato del latte sciogliendoci un cucchiaino di dado (ovviamente quello fatto in casa), e un cucchiaino di maizena.

Ho lasciato rapprendere il sughetto.

Con ritagli di zucchina e peperoni grigliati ho fatto una julienne.

I ravioloni li ho conditi con questo condimento, julienne grigliata e scamorza grattugiata

A posteriori direi che un'aggiunta di pepe macinato al momento sui ravioloni non sarebbe guastata.

Anche un semplice burro e salvia potrebbe andar bene, ma ho preferito abusarne solo per il contorno.

Peperoni ripieni



In aggiunta gli ingredienti base ci sono 100 g. di mortadella Bologna (€. 2,28).

Preparare il ripieno con della mollica di pane rafferma rammollito nel latte, la mortadella e mezza scamorza tritata, un trito di aglio e prezzemolo, un uovo, sale e pepe.

Ho tagliato i peperoni a metà per il lungo e riempiti con l'impasto preparato in precedenza.

Ungere lievemente una padella antiaderente; mettere i peperoni con il ripieno rivolto verso il basso per alcuni minuti, poi rigirarli e proseguire aggiungendo acqua fino a completa cottura. Io ho proceduto con la teglia coperta in modo che l'acqua di cottura rilasciata non avesse bisogno di molte aggiunte.

Li ho accompagnati con delle zucchine tagliate a fiammifero e fritte.

Pere al profumo di arancia



Pelare e tagliare le pere a metà, asportare torsolo e semi e poi tagliarle a fettine in senso verticale.

Far fondere pochissimi burro in una casseruola, adagiarsi le fettine di pera, spolverizzarle con un po' di zucchero e lasciarle caramellare dolcemente.

Aggiungere del succo di arancia (di un'arancia basta) e continuare la cottura rimuovendo la casseruola affinché le pere non si rompano.

Se si vuole irrorare con un goccio di Cointreau.

Una spolverizzata di cannella

Lasciar restringere il liquido a calore moderato

Allineare le fette di pera, cospargerle del liquido di cottura rappreso e qualche filetto della buccia di arancia.

IL MENU DI CLAUDIA049

A me sembra sano e dietetico oltre che completamente vegetariano.

Ecco la mia spesa

Zucchine 1.90 euro al chilo spese 1.90

Peperoni 1.99 euro al chilo spese 2.10

Scamorza bianca 30 g. spese .270

Pere abate 2.10 al chilo spese 1.80

Olive verdi spese 1.50

Totale speso 10 euro

Dalla mia dispensa ho attinto. Olio, sale, aceto balsamico, pinoli, capperi, cipolla, aglio

Dal mio orto: basilico e origano

Con queste dosi ho cucinato per tutta la famiglia (5 persone)

Se ci pensavo prima prendevo le olive snocciolate

Menù

Piramide di riso pilaf con zucchine e pesto di olive e basilico

Peperoni ripieni di zucchine e scamorza

Peperoni in agro dolce all'aceto balsamico

Peperoni arrostiti conditi con soia

Pere al pepe con granita di vino

Piramide di riso pilaf



Riso Basmati 200 g.

Zucchine 300 g.

Aceto di mele 1 cucchiaio

Olio extra vergine

sale

Per il pesto

Olive snocciolate 80 gr.

Una ventina di foglie di basilico

capperi 20 grammi
Pinoli 20 gr
1 spicchio d'aglio fresco
Sale

Per il pesto

ho messo tutto gli ingredienti nel frullatore con un poco d'olio e ho frullato il tutto

Per il riso pilaf

Soffriggi la cipolla nell'olio, unisci il riso precedentemente risciacquato e fai tostare sempre mescolando.

Versa 4dl. di brodo vegetale bollente copri con un coperchio e metti in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, senza mescolare fino a quando il brodo sarà stato tutto assorbito dal riso.

Poi l'ho messo a raffreddare steso su un vassoio

ho tagliato tre zucchine a dadini e le ho fatte saltare in un filo d'olio

Quando il riso era freddo l'ho condito con il pesto e la dadolata di zucchine e ho aggiunto un cucchiaino di aceto di mele

Ho messo poi il tutto in stampini a forma di piramide

Peperoni ripieni di scamorza e zucchine



Ho tagliato a metà i peperoni, li ho svuotati salati e pennellati d'olio e li ho messi per 20 minuti in forno a 190

Ho tagliato a fettine le zucchine e le ho fatte saltare con 1 cucchiaino olio e aglio

Ho tagliato a dadini la scamorza e l'ho aggiunta alle zucchine (a fuoco spento)

Con questa farcia ho riempito i peperoni che ho nuovamente rimesso in forno per 15 minuti

Peperoni arrostiti

Mettete i peperoni interi sul piatto del forno già caldo. Lasciateli arrostiti per circa mezz'ora, girandoli di tanto in tanto, finché non siano completamente appassiti.

Tolti dal forno avvolgeteli ancora caldi in carta leggera o in un tovagliolo e lasciateli raffreddare in modo che poi si possano spellare senza fatica.

Togliete i semi e sistemate nel piatto di portata.

Ho condito poi con la soia

Mi sono rimasti due mezzi peperoni che li ho preparati in agrodolce con aceto balsamico



Pere al pepe nero



ingredienti:

5 pere grandi

120 g zucchero (20 G Per Ogni Pera Grande)

2 stecche vaniglia e pepe nero in grani

1 vino, rosso (io ho usato del dolcetto)

Sbucciare le pere conservando intatto il picciolo e togliere il torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliare l'estremità inferiore dei torsoli estratti dalle pere che servirà per richiuderete il fondo di ogni pera. Riempite la cavità all'interno di ogni frutto di pepe in grani e di zucchero semolato

mettere le pere una accanto all'altra in una casseruola aggiungere le stecche di vaniglia, 20 g di zucchero per ogni pera e irrorate di vino in modo da ricoprire i frutti per metà. Lasciate cuocere 20 minuti a fuoco medio. Fate raffreddare le pere su di un piatto (questo dessert si può preparare la mattina per la sera). Una volta raffreddato, filtrate il vino e fatene una granita mettendolo in congelatore e rimestandolo di tanto in tanto. Dividete la granita in coppette individuali precedentemente raffreddate e mettere sulla granita le pere.

IL MENU DI BARBARA



Vincitore del titolo "menù più interessante"

Ecco il dettaglio della mia spesa :

zucchine 1,080 kg a 1.98 euro/kg 2.14
 peperoni 1,115 kg a 3,45 euro/kg 3.85
 pere abate 0,990 kg a 3,65 euro/kg 3.61
 scamorza 330 gr a 16,30 euro/kg 5.38
 olive verdi grandi 320 gr (sgocciolate) 3.30
 Totale 18,28 euro

Riccioli di zucchine fritte con bastoncini di scamorza al curry

Ho tagliato le zucchine con l'apposito attrezzo e ho ricavato i riccioli di zuccina che ho lasciato a mollo nel latte per una mezz'ora.

Ho mescolato farina e semola (50 e 5), ho scolato le zucchine, le ho asciugate, passate nelle farine e fritte.

Ho tagliato a bastoncini la scamorza poi ho montato il piatto spolverando la scamorza con del curry dolce.



Spaghettoni alle olive con salsa di peperone piccante

Ho snocciolato le olive e le ho tritate nel mixer.

Ho preparato un impasto con 400 g.di farina, 100 g.(scarsi) di acqua, le olive tritate, sale.

Ho lasciato riposare la pasta per circa 15 minuti poi l'ho stesa ad un cm d'altezza.

Ho unto la superficie d'olio e ho tagliato delle strisce di un cm di larghezza.

Ho preso ogni strisca e l'ho arrotolata con il palmo delle mani per formare dei grossi spaghetti.

Ho affettato una cipolla e due scalogni e li soffritti con olio e con il peperone tagliato a quadrotti.

Ho lasciato cuocere finché il peperone è diventato tenero poi ho frullato e setacciato il tutto.

Ho salato, pepato, aggiunto del peperoncino e fatto restringere sul fuoco.

Ho messo un poco di salsa sul piatto, l'ho spolverata di pepe nero, vi ho adagiato gli spaghetti lessati e completato con altro peperoncino, parmigiano e un filo d'olio



Crostatina di pere caramellate e meringa alla cannella



Ho preparato una pasta frolla non molto dolce e ho preparato i gusci delle crostatine.

Ho tagliato le pere a dadini e le ho rosolate in poco burro, ho aggiunto dello zucchero, ho incoperchiato e cotto finché le pere erano morbide.

Ho messo dei quadretti di pera nel guscio di frolla e coperto con della meringa aromatizzata con la cannella.

Ho cotto per 7 minuti a 240°.

IL MENU DI GUGA



Vincitore del titolo "miglior menù legato alla tradizione"

Partecipo anche per il menù tradizionale

Scamorza bianca tagliata al coltello con crema ai 3 peperoni e panfocaccia alle olive verdi

Tortino di zucchine con cuore di scamorza bianca e pere.

Peperoni alla Goria

Carnaroli all'Erbaluce di Caluso con fili di zucchine, pistilli di zafferano, basilico ed erba cipollina

Sorbetto alla Pera in guscio di fondente Peyrano e ristretto di Barbera barricato aromatizzato ai chiodi di garofano, cannella e scorza d'arancia

Ingredienti dalla dispensa:

olio evo, sale e pepe da mulinello (mix 5 pepi),

fleur du sel aromatizzato

mazzetto profumi

zucchero

aglio

accughe sott'olio

porro

Cioccolato fondente

Mix per vin brulè

Vino:

Erbaluce di caluso

Barbera barricato

Scamorza bianca tagliata al coltello con crema ai 3 peperoni e panfocaccia alle olive verdi



Ingredienti per il panfocaccia alle olive (per Mdp)

Acqua 260 gr

Olio evo 100 gr
Zucchero 1 cucchiaino
Sale 3 cucchiaini
Farina 0 300 gr
Farina 00 300 gr
Lievito secco 1 bustina
Olive verdi denocciolate e triturate 65 gr

Procedimento

Inserire gli ingredienti secondo l'ordine esposto, azionare la macchina sul modello base per una cottura di circa 3h50

Ingredienti per il piatto

Scamorza bianca
Zucchina grigliata
Passato di peperone rosso, giallo e verde
Olio evo
Fleur du sel aromatizzato al basilico e al timo

Procedimento

Tagliare la scamorza bianca a dadini, posizionarla nel piatto, circondarla con la zucchina grigliata.

Passare nel mixer i peperoni separatamente.

Condire con olio evo e una manciata di fleur du sel al basilico e al timo

Tortino di zucchine con cuore di scamorza bianca e pere



Ingredienti

Zucchine (a seconda della grandezza)
Scamorza bianca
1 pera
Olio evo, pepe di mulinello

Procedimento

Grigliare le zucchine e foderare uno stampino di alluminio.

Tagliare a dadini la scamorza e mezza pera, farcire il tortino e cuocere in forno pre-riscaldato a 140° per circa 20 minuti.

Sfornare, aggiungere un po' di olio evo a crudo e un po' di pepe di mulinello.

In questa ricetta è stato utilizzato un mix di 5 pepi.

Peperoni alla Gorra



Ingredienti:

peperoni dolci

acciughe

aglio

olio EVO

profumi vari (timo, maggiorana, salvia, basilico, erba cipollina)

Procedimento

Scottare i peperoni e privarli prima della pelle poi del torsolo e dei semi infine tagliarli a spicchi.

Scaldare in un padellino olio, aglio tritato finemente e 1 acciuga per ogni spicchio di peperone

Appena le acciughe saranno sciolte e l'aglio cotto spegnere la fiamma ed aggiungere il battuto di profumi.

Mettere il preparato sui peperoni e lasciare riposare

Carnaroli all'erbaluce di Caluso

con fili di zucchine, pistilli di zafferano, basilico ed erba cipollina



Ingredienti

Riso carnaroli

porri

Zucchine

Un pizzico di pistilli di zafferano

3 foglie di basilico

6 fili di erba cipollina
Brodo vegetale
Erbaluce di Caluso

Procedimento

Preparare il brodo vegetale con un pomodoro, una patata, una carota, delle foglie di sedano, una zucchina, una cipolla una foglia di alloro

Tagliare i porri finemente e farli soffriggere in una pentola di rame stagnato, appena cotti mettere i fili di zucchina e far cuocere facendo attenzione che non attacchino.

Una volta cotti mettere a tostare il riso e rosolarlo bene con l'Erbaluce.

Appena il vino viene assorbito mettere il brodo e subito gli stimmi di zafferano.

A cottura ultimata fare un trito di basilico ed erba cipollina e mescolare.

Sorbetto alla Pera

in guscio di cioccolato Peyrano e ristretto di Barbera barricato aromatizzato ai chiodi di garofano, cannella e scorza d'arancia



Ingredienti per il sorbetto alla pera

Polpa di pera 485 gr

Zucchero 140 gr

½ limone spremuto

Procedimento

Inserire gli ingredienti nella gelatiera e far andare la macchina (almeno la mia) per 30 minuti

Ingredienti per il dolce

Cioccolato fondente Peyrano

Barbera barricato

Mix vin brulé

Procedimento

Mettere il mix per vin brulé nel barbera barricato e far ridurre di almeno 1/3 il vino

Sciogliere a bagnomaria un po' di cioccolato, una volta sciolto stenderlo su un foglio di carta forno, ricoprire con altra carta forno e dare forma a dei dischetti (andrebbero fatti più bassi rispetto ai miei).

Metterli in freezer a riposare e solidificare, una volta pronti porre un disco alla base, fare una palla abbondante di sorbetto alla pera ed appoggiare un altro disco.

Separatamente versare il ristretto al Barbera.

IL MENU DI ROSARIA RUBINO

la mia spesa

zucchine 995 gr. 1.89

peperoni 1,015 g. 2.73

scamorza 320 gr. 2.40

olive verdi 350 gr. 1.89

pere 1,155 gr. 1.72

per un totale di € 9.88

dalla dispensa ho preso, olio, sale, pepe, latte, 1 patata, spaghetti, parmigiano, zucchero, farina e un niente di cacao amaro

antipasto

Fiore di crudité



ho tagliato a dadini piccolissimi un peperone e una zucchina dalla zucchina ho tagliato anche due fettine tonde e qualche fiammifero, ho formato il fiore, condito con sale, un cucchiaino d'olio a testa e succo di limone

primo

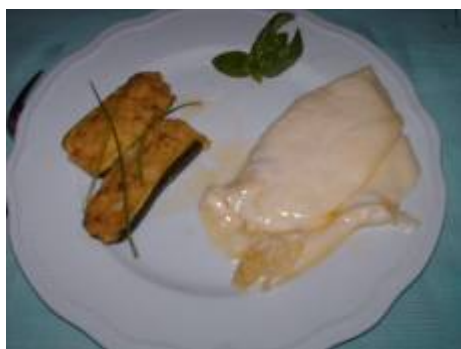
Peperone agli spaghetti con olive



ho tagliato i peperoni in due e messi in forno cuocendoli vuoti per metà cottura, nel frattempo ho messo a cuocere la pasta e in una padella ho messo a soffriggere l'olio, 1 cucchiaino a testa con una parte delle olive verdi e uno spicchio d'aglio, tutto tritato grossolanamente, ho fatto soffriggere giusto un minuto ho aggiunto nella padella qualche mestolino d'acqua di cottura della pasta e gli spaghetti scolati al dente, ho fatto stare il tutto sul fuoco finché l'acqua non è scomparsa, quindi ho arrotolato due forchettate di pasta e ho riempito i peperoni, ho rimesso in forno fino a quando il peperone non era cotto al punto giusto, quando ho impiattato ho messo nel piatto un po' di salsa di olive, ottenuta facendo frullare qualche oliva con un cucchiaino d'olio

secondo

Scamorza alla piastra e zucchine ripiene



ho tagliato le rimanenti zucchine a barchetta, ho cotto a vapore le barchette, la polpa delle zucchine e una patata presa dalla dispensa, ho cotto il tutto pochi minuti, ho schiacciato grossolanamente la patata con la polpa dei zucchini, ho salato, pepato, aggiunto un po' di parmigiano grattugiato, qualche fogliolina di maggiorana fresca e un goccino di latte per ammorbidire, con questa farcia ho riempito le barchette e ho fatto gratinare in forno per circa quindici minuti, ho tagliato la scamorza a fette e le ho passate sulla piastra ben calda per qualche minuto

Dessert

Pere alla crema

in una pentola ho messo mezzo litro d'acqua con 250 gr. di zucchero e due chiodi di garofano, ho aggiunto le pere intere sbucciate e fatte bollire per cinque minuti, ho spento e fatto raffreddare le pere nell'acqua, un quarto di latte, 2 rossi d'uovo, 50 gr. di zucchero e 35 gr. di farina ho fatto una crema pasticcera, quando il tutto si è raffreddato ho aggiunto alla crema qualche mestolino di sciroppo della cottura delle pere in modo da diluirla, ho messo un po' di questa crema nei piatti e sopra ci ho poggiato le pere aperte a ventaglio e ho decorato con un po' di caramello e una spruzzatina di cacao amaro



la roba per solo due persone era tanta, infatti con questa spesa ho cucinato per quattro

IL MENU DI RI.PAOLA

1 kg zucchine
900 gr. Peperoni
300 gr. Scamorza
300 gr. Olive verdi
900 gr. Pere abate
Dalla dispensa
250 gr. Cous cous
20 gr. Burro
3 uova
2 cucchiari farina
2 cucchiari zucchero
30 gr. Cioccolato Xocopili valrhona
2 spicchi aglio

Ho usato anche 1 uovo poca farina e burro per la pasta choux delle decorazioni

Menù

BAGNAROLE DI PEPERONI CHE SOLCANO IL MEDITERRANEO

ZUCCHINE APPRODATE IN ITALIA FINITE AL GABBIO

LA CLASSICA "PERA" DIETRO LE SBARRE

Bagnarole di peperoni che solcano il mediterraneo



250 gr. Cous cous precotto
250 gr. Acqua bollente
3 peperoni gialli
400 gr. Zucchine
200 gr. Olive
150 g.scamorza
2 cucchiaini di sale
2 cucchiari olio EVO
1 spicchi d'aglio

Scaldate l'acqua con 2 cucchiaini di sale e bagnate il cous cous (oppure seguite le istruzioni sulla scatola del vostro)

Tagliate a metà i peperoni e metteteli 15 minuti in forno a 200° con il taglio sulla leccarda.

Sgranate il cous cous e aggiungeteci un cucchiaio d'olio.

Trifolate con 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaio d'olio le zucchine tagliate a cubetti, regolate di sale.

Tagliate a cubetti la scamorza.

Togliete i peperoni dal forno e fatteli freddare, scegliete le 4 coppette migliori e tagliate a dadini le altre 2.

Mescolate al cous cous le zucchine, i dadini di peperone e quelli di scamorza, denocciate e tagliuzzate anche le olive e aggiungetele.

Riempite col composto le coppette di peperoni, le potete preparare in anticipo e lasciarle in frigo sino al momento di servire, sono buone sia fredde sia leggermente intiepidite.

Zucchine approdate in italia finite al gabbio



600 gr. Zucchine

150 gr. Scamorza a cubetti

3 uova

2 cucchiai farina

1 cucchiaio d'olio

1 spicchio d'aglio

Sale

Trifolate le zucchine a cubetti con un cucchiaio d'olio e lo spicchio d'aglio.

Sbattete le uova con un pizzicotto di sale e i 2 cucchiai di farina, aggiungete i cubetti di scamorza e le zucchine fredde, regolate di sale.

Versate il composto in 6 cavità di uno stampo di silicone (se no ungete e cospargete di pangrattato 4 monoporzione di alluminio) mettetelo in forno a 180° per 15 minuti circa.

Sformate nei piatti e decorate con un'oliva.

Potete prepararli prima e scaldarli un pochino all'ultimo sono buoni uguali.

La classica "pera" dietro le sbarre

2 pere

2 cucchiai di zucchero

30 g. di xocopili (o cioccolato fondente)

20 g. burro



Tagliate le pere a cubetti, mettetele in una padella ampia con il burro e lo zucchero, fate caramellare un po' e aggiungete le palline di xocopili o il cioccolato a pezzetti, appena sarà tutto sciolto spegnete il gas e fate intiepidire, servite.

Non ho provato a preparare prima e scaldare prima di servire, quindi non so se è possibile.

Ho usato per decorare i piatti delle gabbiette di pasta choux fatta con un uovo farina e burro, ovviamente non sono indispensabili se non per il lato estetico, cmq uova burro è farina in dispensa ci stanno e usandone così poco non credo di aver snaturato la prova.

PS ho una scorta di gabbiette di bignè per almeno un mese

IL MENU DI _ALE13

Tapenade di olive e capperi e "polpette" di scamorza alle olive e alle zucchine



Per la tapenade si frullano insieme olive denocciolate, capperi dissalati e un'acciughina (per una preparazione completamente vegetariana si può omettere). Ottima servita con bruschette calde.

Per le polpette si tagliano a pezzetti piccoli la scamorza, un pezzetto di zuccina (per quelle alle zucchine) e la polpa delle olive (per quelle alle olive). Si lega tutto con un po' di uovo, si formano delle palline, si passano nell'uovo sbattuto, poi nel pane grattugiato e si friggono in olio caldo.

Vellutata di zucchine con garganelli allo zafferano



Per la vellutata si fa appassire uno scalogno tritato in un po' di olio, si aggiungono le zucchine tagliate a rondelle (io ho usato una mandolina per avere uno spessore e, quindi, una cottura uniforme), si fanno prendere un attimo calore e si coprono con brodo vegetale (fatto con sedano, carota e

cipolla). Una volta cotte si frullano con il minipimer, si aggiustano di sale e si riportano sul fuoco a restringere fino alla consistenza desiderata.

I garganelli li ho cotti come per fare un risotto (in questo modo rimangono più cremosi): ho appassito un pezzetto di scalogno, ho aggiunto i garganelli e ho portato a cottura aggiungendo del brodo vegetale. Al momento di mantecare ho aggiunto anche qualche pistillo di zafferano. Ho messo sulla vellutata e ho spolverato con della scamorza grattugiata.

Torta di riso salata ai peperoni, peperoni al balsamico



Per la "torta" di riso ho bollito del riso lasciandolo molto al dente (ho usato del thailandese integrale perché a casa avevo quello). Ho aggiunto un uovo, della scamorza grattugiata, qualche odore, un po' di brodo vegetale e ho messo in teglia in forno fino a cottura. Quando era quasi pronta ho messo sopra dei peperoni a listarelle precedentemente passati in padella.

Per i peperoni al balsamico ho usato la ricetta della Ross che è nel db. Ottimi! (se a uno piacciono i peperoni 🍆). La rifarò sicuramente, è davvero piaciuta a tutti.

Bicchierino alla pera

Il bicchiere è composto da tre strati: gelée alla pera (strato inferiore), pere al vino (strato di mezzo), ganache montata (strato superiore).

Per la gelée alla pera si frullano 250 g di polpa di pera con 35 g di zucchero e 10 g di succo di limone, si aggiungono 4 g di gelatina precedentemente ammollata in acqua fredda, strizzata e sciolta in un pentolino caldo. Si mescola bene, si mette nei bicchieri e si passa in frigorifero. Per una versione completamente vegetariana, immagino si possa sostituire la gelatina con dell'agar-agar o simili.

Per le pere al vino si mettono le pere sbucciate e tagliate a lamelle in una piccola casseruola, si coprono di vino rosso, si aggiungono un po' di zucchero e spezie (io ho usato una stecca di cannella e un pezzettino di bacca di vaniglia). Si lascia sobbollire il tutto fino a che le pere sono cotte ma non disfatte. Una volta raffreddate si mettono sopra la gelée.

La ganache montata è in realtà un avanzo di un'altra torta che avevo fatto ed è quella di Santin. Vi do la dose intera anche se io ne ho usata una minima frazione. Bollire insieme 230 g di panna fresca, 25 g di glucosio e 25 g di zucchero invertito. Versare su 180 g di cioccolato fondente al 70% finemente sminuzzato e far sciogliere completamente usando una spatola. Aggiungere poi 450 g di panna fresca, amalgamare e riporre in frigorifero coperta da pellicola a contatto per almeno 8-10 ore. Trascorso questo tempo, montare la ganache come se fosse panna.



Torta di pere

Con le pere avanzate ho fatto mezza dose di torta di pere. Anche qui vi do la dose intera. Si sciolgono 50 g di burro, si aggiungono l'interno di una bacca di vaniglia, 90 g di zucchero e si mescola bene. Si uniscono 125 g di yogurt magro bianco (un vasetto) e due uova e si amalgama bene, poi 125 g di farina setacciata insieme a una bustina di lievito e, ancora, si amalgama bene. A questo punto si uniscono circa 4/5 pere sbucciate e tagliate a lamelle. Si mescola bene e si mette il tutto in una tortiera imburrata e infarinata. Cottura a 180°C per circa 35/40 minuti. E' una torta molto "perosa" (passatemi il termine), in cui le pere predominano decisamente.

IL MENU DI ANNE

Dalla dispensa:

sale pepe, olio EVO

cumino, paprika, pinoli

uova, panna, farina e burro, zucchero

100 di cioccolato al latte (quello delle uova di Pasqua..)

2 acciughe

latte

Pecorino (per la pasta)

Antipasti:



Crema di melanzane

ho fatto stufar mezza melanzana in due dita d'acqua, da fredda l'ho strizzata ben bene.

L'ho frullata con un po' di olio EVO pugliese, una presa di sale, un o' di pepe fresco, una punta di paprika e una di cumino.

Messa nella mini ciotolina e decorata con un poco di paprika.

Rotolini di peperone

Preparato una dadolata con mezza melanzana, due zucchine e una piccola cipolla.

Fatto stufare in un po' di olio per un quarto d'ora. Aromatizzato con timo limone, sale e fatto raffreddare.

A parte ho fatto grigliare in forno tutti i peperoni.

Dopo aver tolto la pelle a tutti ho tagliato in lunghe strisce quelli gialli. Farcito con le altre verdure e arrotolato come un maki.

Battuto di peperone rosso con bagna caoda leggera

Ho battuto al coltello i peperoni rossi e conditi con un filo di olio EVO pugliese.

In un mini pentolino ho fatto cuocere un dl di latte con due spicchi d'aglio tagliati sottili, fatto sobbollire una decina di minuti.
Frullato il tutto con due acciughe.
Servito come nella foto

Primo:

Trenette alle olive ricomposte

Ho fatto ammorbidire un panino in un po' di latte.
Ho frullato un etto di olive verdi senza nocciolo con mezzo peperone verde senza pelle.
Sale, pepe. Ho aggiunto il panino strizzato bene bene e un poco di pan grattato
Ho formato delle mini polpette e li ho fatte saltare in padella.
Cotto le trenette, aggiunto le olive ricomposte e servito con una bella grattata di pecorino



Secondo:

Spiedini di scamorza con zucchine saltate



Gli spiedini sono stati passati in forno semplicemente
Le zucchine le ho tagliate a dadini e farre salatre con un po' di cipolla. A fine cottura ho aggiunto una manciata di pinoli.

Dolce:

Torta cioccolato e pere



Ho preparato una frolla con 180g di farina, 20 g di fecola, un etto di burro e 50g di zucchero a velo e un uovo piccolo piccolo intero.

Ho steso la frolla e ho versato sopra un etto di cioccolato al latte fuso e 3 pere tagliate a tocchetti.

Messo in forno a 180°C per 10'

Dopo 10' ho aggiunto un uovo sbattuto con mezzo bicchiere abbondante di panna e 3 cucchiaini di zucchero

Rimesso in forno una 20' di minuti

IL MENU DI ANNAMARIA58

Per cominciare.

Tagliate con la mandolina per lungo le zucchine e le fette che non vengono bene tenetele da parte. Pulite i peperoni gialli e rossi, dividendoli in due.

Spaghetti al cartoccio



Condimento:

½ cipollina bianca

i ritagli delle zucchine fatti a cubetti

1 spicchio d'aglio

un ciuffetto di prezzemolo

peperone rosso e giallo a cubetti

due olive a pezzetti ed una intera per guarnire (a persona)

olio evo, sale e pepe

un pizzico di parmigiano

Spaghetti (io ho usato il numero 3, quelli non tanto grossi, ma nemmeno troppo sottili)

Un disco di carta forno.

Preparazione:

Mettete a bollire l'acqua per gli spaghetti ed intanto fare il condimento, mettendo in poco olio a soffriggere la cipolla e l'aglio tritati finemente.

Unire i peperoni a cubetti, le olive a pezzetti e per ultime le zucchine sempre a cubetti. Aggiustare di sale e pepe, cercando di mantenere le verdure al dente e non girarle troppo.

Cuocere gli spaghetti al dente, mischiarli al condimento e suddividerli sui dischi di carta forno.

Aggiungere il parmigiano, chiudere l'involucro e metterlo nel forno caldo a 180° per una decina di minuti circa. Per servire: aprire leggermente il pacchetto, aggiungere il prezzemolo spezzettato e l'oliva tenuta da parte.

Sformatini di zucchine e scamorza



Scottate per un minuto le fette di zucchine e mettetele da parte.

Preparate una panure con del pane grattugiato , prezzemolo e aglio, poco sale e pepe, e tagliate la scamorza a dadini.

Rivestite gli stampini monodose (che avrete prima passati con un velo di burro e cosparsi di pangrattato) con le fette di zucchine e fate degli strati con la scamorza e la panure, le fettine di zuccina, fino a chiudere con la fetta di zuccina cosparsa di panure.

Mettete in forno caldo a 200° per 20 minuti circa, fino a doratura della superficie.

Capovolgere la formina degli sformatini sul piatto e decorare con peperoni rossi e gialli passati in padella con poco olio, sale e pepe e prezzemolo.

Io ho aggiunto anche fiori secchi di sambuco che danno un sapore particolare, ma non sono fondamentali.

Crostata di pere al cioccolato



Ingredienti per la frolla:

2 uova piccole

250g di farina

100 g di burro morbido

60g di zucchero

scorza di limone grattugiata

un pizzico di zenzero

un pizzico di sale

Ingredienti per il ripieno:

2 etti circa di cioccolato fondente
g 150 di panna fresca
4 pere
il succo di due arance
zucchero
cacao

Preparazione

Pelare le pere, tagliarle a metà e togliere il torsolo. Mettere a bollire un litro e mezzo d'acqua assieme al succo di due arance e cinque cucchiari di zucchero. Cuocerle a fuoco lento per circa mezz'ora, facendole poi raffreddare nello sciroppo stesso.

Preparare la frolla con gli ingredienti sopra, impastandoli velocemente. Se si dispone di uno stampo per crostate (come quello che ho usato io), che permette di ottenere la forma già pronta per essere farcita, potete stendere l'impasto subito, bagnandovi le dita per stenderlo più agevolmente.

Oppure, potete fare nel solito modo che consiste nell'avvolgere l'impasto nella pellicola, farlo riposare in frigo per mezz'ora circa e poi stenderlo e fare col metodo dei fagioli secchi.

Scaldare a bagnomaria la panna e sciogliere in questa il cioccolato a pezzettini, mescolando sempre fino a quando si forma la crema liscia, senza grumi. Se si vuole si può aggiungere della scorza d'arancia grattugiata (io ho aggiunto una fialetta di aroma arancia, ma non è indispensabile).

Quando la crema è fredda stenderla sulla crostata.

Estrarre le pere dal loro sciroppo e tagliarle a fettine sottili, senza arrivare fino in fondo; disporle sulla superficie come nella foto ed aiutandovi con un colino spolverizzare di cacao.

IL MENU DI GIULIANA



Vincitore del titolo "menù più interessante e facile"

Dalla mia dispensa:

uova

carota

sedano

cipolla e scalogno

aglio

zucchero a velo

limone

olio, burro, sale e pepe

basilico e origano

Mini savarin di cous cous con ratatouille di verdure in crema di peperoni



Per il cous cous:

125 g.cous cous precotto

125 g.acqua calda

1 cucchiaio d'olio

Per la ratatouille:

mezzo peperone giallo

mezzo peperone rosso

mezza cipolla

mezza costa di sedano

1 zucchina

1 piccola carota

10/15 olive verdi denocciolate

1 spicchio d'aglio piccolo

Basilico

2 cucchiaini aceto bianco

1 cucchiaino zucchero

Olio, sale, pepe

Per la crema di peperoni:

1 peperone giallo

1 spicchio d'aglio

2 foglie di basilico

1 cucchiaino di aceto

Olio, sale e pepe

Mondare le verdure e ridurle in piccoli pezzi il più possibile della stessa misura.

In una casseruola scaldare l'olio con un piccolo spicchio d'aglio, aggiungere il trito di verdure, un paio di foglie di basilico e lasciar insaporire, salare e pepare.

Lasciar stufare qualche minuto quindi spolverare con lo zucchero e sfumare con l'aceto. Mescolare, abbassare la fiamma e lasciar cuocere a fuoco dolce aggiungendo poca acqua calda alla volta se si asciugasse troppo.

Le verdure devono cuocere senza colorire conservando un po' del liquido di cottura.

Preparare il cous cous secondo le indicazioni. Condirlo con una noce di burro, sgranarlo bene quindi riempire gli stampini da savarin e conservare in frigo fino al momento di servire.

Preparare la crema di peperone:

lavare il peperone e pulirlo da semi e filamenti, ridurlo in tocchetti.

In una padella scaldare l'olio con un piccolo spicchio d'aglio, aggiungere i peperoni e lasciar cuocere a fuoco vivace, sfumare con l'aceto, aggiungere il basilico, regolare di sale e pepe quindi coprire e abbassare il fuoco. Portare a cottura aggiungendo poca acqua calda per volta.

Una volta cotto, trasferire il tutto nel bicchiere del minipimer e frullarlo a crema.

Al momento di servire, velare il piatto con un po' di crema di peperone, togliere delicatamente il savarin di cous cous dallo stampo, aggiungere la ratatouille e decorare a piacere.

Lasagnetta al ragù di zucchini e provola al profumo di origano



3 zucchine
 Mezza cipolla
 Provola grattugiata
 Origano fresco
 1 spicchetto d'aglio (mezzo se è grosso)
 Burro
 Pasta fresca

Preparare la pasta fresca come d'abitudine, ricavandone 4 piccole sfoglie da lasagna.

Grattugiare un po' di provola. Con la Microplane si fa senza problemi.

Lavare le zucchine, spuntarle e ridurle in minuta brunoise. Tritare la cipolla molto finemente.

In una padella sciogliere una noce di burro, unire la cipolla e lasciarla stufare a fuoco basso.

Aggiungere le zucchine, mescolare bene e lasciarle insaporire qualche minuto. Abbassare il fuoco, incoperchiare, e aggiungere poca acqua per non farle bruciare. Devono cuocere stufate, non fritte.

Tritare a coltello, grossolanamente l'origano fresco insieme allo spicchio d'aglio. A parte, in un pentolino, sciogliere il burro, aggiungere il trito di origano e aglio e lasciar cuocere ancora un attimo in modo che tutto prenda sapore. Non deve assolutamente diventare scuro.

In una teglia rettangolare mettere dell'acqua calda e portare a ebollizione.

Al momento di impiattare, cuocere le lasagne (un paio alla volta) nella teglia rettangolare.

Scolarne una alla volta su un canovaccio.

Fare una base con una lasagna, versarvi sopra una cucchiata di ragù di zucchine, aggiungere una spolverata di provola, una cucchiata di burro profumato all'origano.

Sovrapporre un'altra lasagna cotta, ripetere l'operazione con le zucchine, la provola e il burro fuso all'origano.

Decorare a piacere e servire.

Sgonfiotti di zucchine



1 zucchini

Pastella
Sale
Olio d'oliva per friggere

Per la pastella versare un po' di farina in una ciotola, aggiungere acqua minerale freddissima quanto basta ad ottenere una pastella fluida.

Mescolare bene in modo che non ci siano grumi.

Con la grattugia a fori grossi grattugiarvi dentro la zuccina.

Mescolare bene per amalgamare il tutto e conservare in frigorifero coprendo la ciotola con la pellicola.

In una padella scaldare bene l'olio e quando è pronto cuocere gli sgonfiotti versandoli nell'olio con un cucchiaio.

Una volta cotti, sgocciolarli su un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e salare.

Servire ben caldi su un letto di insalatina.

Ciotola di zucchini con verdure e provola



Per la ciotola:
300 g.acqua
80 g. semolino
2 zucchine
50 g.provola
50 g.parmigiano
1 tuorlo
Sale, pepe
Poco burro

Per le verdure:

mezzo peperone giallo
mezzo peperone verde
1 piccola zucchini
1 scalogno
1 carota
1 costa di sedano
Basilico
Aglio
Poco vino bianco, sale e pepe
Olio, poco burro.

La ciotola:

Pulire le zucchine, tagliarle a rondelle e farle stufare in poco burro finché sono cotte. Quindi frullarle con il minipimer.

Portare a ebollizione l'acqua

versarvi a pioggia il semolino mescolando con la frusta per non fare grumi. Cuocere mescolando per circa 10 minuti la specie di polentina che si otterrà. Togliere dal fuoco, unire la provola grattugiata, il tuorlo, regolare di sale e mescolare energicamente perché l'impasto sia omogeneo.

Ungere d'olio uno stampo a cupola, una scodella, una tazza o altro a scelta.

Versarvi un po' di composto e con il fondo di un bicchiere, anch'esso unto d'olio, premere in modo da ottenere un incavo. Compattare comunque i bordi con le mani per dare la forma desiderata.

Mettere in frigorifero.

La verdura:

tagliare il tutto a pezzetti e farlo stufare in una padella con una noce di burro e poco olio.

Profumare con il basilico, regolare di sale e pepe, sfumare con un goccio di vino bianco e portare a cottura a fuoco dolce.

Poco prima di servire, togliere con molta delicatezza le coppette di zucchine dagli stampi, nell'incavo ricavato mettere un pezzetto di provola, una cucchiata di verdure, e finire con dell'altra provola.

Mettere a gratinare in forno per pochissimo tempo, solo il necessario perché la provola fonda.

Servire accompagnando con le verdure del ripieno.

Sorbetto di pere alla grappa Williams

2 pere abate
50 g. zucchero a velo
Poco succo di limone
Poca grappa Williams
Pera per guarnire

Sbucciare la pera, ridurla in piccoli pezzetti. Mettere questi pezzetti su un piccolo vassoio, a strati, ben divisi, coprendoli con alluminio, nel congelatore. Questa operazione è meglio farla la sera prima.

Al momento di servire mettere nel Bimby lo zucchero a velo, il succo di limone e i pezzetti di pera congelati. Azionare alla massima velocità per omogeneizzare il tutto.

Versare un po' di sorbetto in una coppa da Martini, aggiungere poco liquore Williams, guarnire con uno spicchio sottile di pera (prima passato nel limone perché non annerisca).



IL MENU DI NUMBERONE

Dotazione da dispensa:

funghi secchi, panna fresca, parmigiano ,uova, pinoli, patate, pomodori

Panini alle olive



500 gr farina Manitoba
30 gr. fiocchi di patate
100 acqua
200 latte
30 burro
sale, zucchero
150 gr. di olive a pezzetti

Ho impastato tutto insieme,aggiungendo alla fine le olive,fatte prima saltare a fuoco dolce in padella con poco olio.

Sformatino di zucchine,su salsa al basilico e pinoli



per lo sformatino:
400 gr.di zucchine
100 gr panna liquida
70 gr.parmigiano
4 uova

sale, abbondante basilico

Io qui ho fatto metà dose (e ne sono venuti 3)

Ho lessato le zucchine, ricavato solo la parte verde e frullata con il resto degli ingredienti.

In forno a bagnomaria a 180° per circa 25'

Per la decorazione ho frullato foglie di basilico, con acqua ghiacciata e olio a filo, e ho tostato una manciata di pinoli.

Garganelli ai peperoni in cestino di parmigiano



Ho preparato un sugo con peperoni a fettine, cipolla, funghi secchi rinvenuti, peperoncino piccante, polpa di pomodoro e prezzemolo tritato alla fine.

Torre di parmigiana di zucchine, con concassé di pomodori

Ho fritto delle rondelle di zuccina (ne ho scelto una piuttosto grandina), le ho poi messe in uno stampino unto, alternandole a fette di pomodoro, basilico, parmigiano e fette di scamorza.

Ho cotto a bagnomaria, in forno a 180° per 15'



Semifreddo alle pere



Ho cotto 2' due pere intere, sbucciate e passate con mezzo limone, al microonde.

Le ho poi frullate, aggiungendo 45 gr.di zucchero e succo di limone, poco.

Al micro ho sciolto ½ foglio di colla di pesce con un cucchiaino di grappa alle pere e l'ho aggiunto al passato. Al raffreddamento ho unito 150 gr.di panna fresca montata, messo in stampini e passato in freezer,per 6 ore.

Ho decorato con del cioccolato sciolto con un goccio di panna e fettine di pere disidratata, fatte tenendo in forno ventilato fettine sottili di pere su Silpat, spennellate di sciroppo (1:1) per circa 3 h a 60°

IL MENU DI TY

La spesa è:

pere bio €1,62

olive giganti € 4,13

zucchine € 2,10

peperoni € 2,54

Dalla mia dispensa ho usato:

2 uova

pangrattato

1 confezione di carotine e piselli in scatola

1 mazzetto di erba cipollina e uno di prezzemolo

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio

1 bicchiere di vino rosso

zucchero

cardamomo

5 biscottini secchi

Aspic di verdure all'erba cipollina

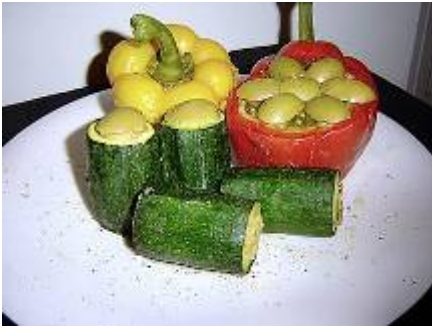


Semplicissimo: ho preparato una gelatina salata e l'ho aromatizzata in parte con dell'erba cipollina tritata.

Ho messo negli stampini per prima la gelatina aromatizzata e poi l'ho fatta solidificare. Nel frattempo ho lessato al dente una zuccina tagliata a rondelle, ho unito le carotine di una confezione in scatola e le ho condite con sale, olio e un goccio di aceto. Ho tagliato a fette un uovo sodo e ho continuato a comporre gli aspic.

Lasciato in frigo un paio d'ore e sformato.

Zucchine e peperoni ripieni alle olive.



Ho svuotato le zucchini con l'apposita meravigliosa caccavella e pulito i peperoni. Ho preparato un battuto con le olive e un bel po' di prezzemolo. Ho tritato la parte interna delle zucchini e ho soffritto con mezza cipolla. Ho preparato il ripieno delle zucchini unendo metà del battuto di olive, un uovo e una manciata di pangrattato.

Per il ripieno dei peperoni invece ne ho grigliato uno, pulito e preparato una crema con uno spicchio d'aglio e olio evo abbondante, l'ho mescolata all'altra metà del battuto, unito una manciata di pangrattato e i piselli in scatola.. mi piaceva l'idea dolce/salato e avevo ragione.

Ho riempito le verdure con i rispettivi ripieni e infornato per 30 minuti a 200*.

Pere morbide al vino rosso



Ho pulito e tagliato le pere a metà. Ho foderato di carta forno una teglia, le ho appoggiate a pancia in giù e cosparse di zucchero. Ho bagnato con mezzo bicchiere di vino rosso e le ho fatte cuocere finché erano belle morbide.

Nel frattempo ho preparato una salsa col resto del vino rosso e qualche seme cardamomo, procedendo come per un caramello ma tenendolo più liquido. Con la salsa ho guarnito le pere dopo averle appoggiate su alcuni biscottini cosparsi di zucchero a velo, mentre col fondo della salsa ho abbozzato una decorazione di bastoncini al caramello.

Alla fine il cardamomo era solo un profumo, però aggiunge quel tocco esotico che mi piace tanto..

IL MENU DI ADRIANA

Stuzzichini olive e zucchine marinate



Sono state accompagnate da un simil Kyr royal, simil perché al posto dello champagne c'era il Prosecco (con la crème de cassis).

Le zucchine sono state private della buccia e tagliate a listarelle con il pelapatate, messe poi a marinare in succo di limone, aglio, olio e aceto balsamico per mezz'ora. Poi le olive sono state avvolte nelle strisce di zucchine e fermate con uno stuzzicadenti.

Sformato di zucchine e scamorza bianca



Le bucce delle zucchine di cui sopra con gli altri scarti sono state tagliate a dadini come anche la scamorza e mescolate con 2 uova sbattute, condite con sale, pepe e noce moscata. Il composto è stato versato negli stampini imburrati e spolverati di pangrattato, cotti poi a 200°C per 45 minuti.

Peperoni impanati ripieni di scamorza con contorno di zucchine marinate



I peperoni interi sono stati cotti in forno a 200°C fino quando gran parte della buccia è diventata scura. Sono stati messi in una ciotola coperta con un piatto per mantenersi morbido ed una volta freddi sono stati pelati avendo cura di lasciarli interi. Sono stati asciugati benissimo e poi riempiti con una fetta di scamorza e chiusi con uno stuzzicadenti. Sono stati passati dapprima nella farina, poi nel uovo sbattuto ed alla fine nel pangrattato dopo di che sono stati fritti nel olio extravergine di oliva fino a doratura completa. Sono stati serviti accompagnati dalle zucchine marinate di cui sopra

Pere farcite



Le pere sono state lavate ed asciugate, è stata tagliata la parte superiore e nella parte inferiore è stato scavato il contenuto, è stato eliminato il torsolo e la polpa è stata tagliata a dadini e mescolata con della ricotta, zucchero, buccia di arancia. Le pere sono state riempite con la farcia, è stato rimesso il coperchio, sono state spolverizzate di zucchero e bagnate con del succo di arancia e vino bianche, poi sono state infornate a 250°C per 20 minuti.

IL MENU DI STEFY83

Vorrei partecipare al menù sano.

Ecco il mio menù:

Aperitivo: cocktail alla pera (leggermente alcolico) e come stuzzichino olive verdi

Antipasti: bruschetta al battuto di olive verdi e pomodori secchi, bruschetta ai peperoni e scamorza filante, sformatino leggero di zucchine.

Primo: Risottino primavera con cuore filante di scamorza

Secondo: scamorza alla piastra con contorno di peperoni ammolliati

Dessert: bicchierino yogurt-pera

Dalla mia dispensa ho usato:

pomodori secchi

pane raffermo

riso carnaroli

capperi sotto sale

yogurt bianco intero

carote, cipolla, pisellini

uovo

zucchero di canna

parmigiano

menta

gin

verdure per il brodo vegetale

porro

Cocktail alla pera



ho centrifugato due per e mezzo limone, ho aggiunto al succo 6 cucchiaini di zucchero di canna, 12 foglioline di menta e ho shakerato. Ho aggiunto poi 2 cucchiaini e mezzo di gin (lo volevo poco alcolico) e ho mescolato. Ho versato nei

bicchieri e decorato con un rametto di menta (che nella foto non si vede) e accompagnato con olive verdi.

Bruschette



bruschetta al battuto di olive verdi e pomodori secchi, bruschetta ai peperoni e scamorza filante, sformatino leggero di zucchine.

Le bruschette alle olive: ho fatto un battuto con 2 cucchiaini di olive verdi snocciolate, e 1/2 pomodoro secco (precedentemente ammollato, strizzato e asciugato) e ho messo il composto su fettine di pane raffermo tostato.

Le bruschette ai peperoni e scamorza: ho fatto un battuto di due falde di peperone (una gialla e una rossa) con 1/2 pomodoro secco (anche questo precedentemente ammollato, strizzato e asciugato), ho messo il composto sul pane tostato e sopra ci ho messo 5-6 cubetti di scamorza e passato in forno caldo per circa 5 minuti.

Per lo sformatino leggero ho tagliato a fettine sottili 300 gr circa di zucchine, tutti i fioretti delle zucchine (cioè quelle del Kg della spesa totale), 1 cipolla bianca, ho salato e pepato.

Nel frattempo ho preparato una pastella con 110gr farina bianca, mezzo bicchiere d'acqua (grande come quello della nutella per intenderci) e un uovo.

Ho aggiunto il composto alle zucchine, mescolato bene, aggiunto 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato, rimescolato e versato in una teglia larga e bassa (tipo quelle da pizza) precedentemente foderata di carta forno bagnata e strizzata e unta leggermente d'olio sia sopra che sotto.

Ho livellato il composto nella teglia, giro d'olio sopra e messo in forno preriscaldato a 190° per circa 40 minuti.

Risottino primavera con cuore filante di scamorza

Ho fatto del brodo vegetale (carota, cipolla, sedano, patata); nel frattempo ho tagliato a julienne circa 150 gr di zucchine, mezza carota, a rondelle sottili mezzo porro, una manciata di pisellini (congelati), una falda di peperone giallo e una rosso cubetti. Ho fatto appassire in padella con un filo d'olio, ho salato e aggiunto un pochino d'acqua, incoperchiato e fatto cuocere per circa 10 minuti. Ho poi fatto tostare nella solita padella con

le verdure 160 gr di riso carnaroli, ho aggiunto brodo vegetale e man mano che cuoceva lo aggiungevo alla bisogna. Intanto ho spennellato d'olio delle ciotoline in ceramica, e ci ho messo uno strato di riso, poi nel centro ho messo 3-4 cubotti di scamorza e ho coperto con il riso passato in forno caldo per circa 10 minuti, sformato e servito subito.



Scamorza alla piastra con contorno di peperoni ammolliati

Non ho avuto molta fantasia, anche perchè volevo rimanere sul leggero. Ho acceso la piastra e quando è stata bella calda ci ho messo due fette di scamorza tagliata piuttosto spessa, nemmeno un minuto per parte. Servito subito.

Per i peperoni: ho preso metà peperone rosso, metà giallo. Tagliati a falde, messo in padella con un po' d'olio. Nel frattempo ho dissalato una manciata di capperi sotto sale e li ho messi ammollo. Ho sfumato i peperoni con del vino bianco, ho incoperchiato e fatto cuocere per 10/15 minuti (ci ho messo anche un pochino d'acqua.) A fine cottura ho aggiunto i capperi scolati e strizzati e 30 gr di pane raffermo ridotto in briciole. Spadellato e servito con la scamorza. Non ho aggiunto sale perchè per me era già saporito così.



Bicchierino yogurt-pera

Anche qui sono rimasta sul light. Ho preso due pere le ho tagliate a fettine sottili e le ho messe in padellino antiaderente bello caldo, quando hanno cominciato a sfrigolare ho aggiunto 2 cucchiaini di zucchero di canna e due stecche di cannella. Ho incoperchiato e fatto cuocere per circa 5 minuti. Intanto ho mescolato 5 cucchiaini di yogurt bianco intero (avercelo avuto sarebbe stato

meglio quello greco) con 6 cucchiaini di miele con mix di frutta secca (è un barattolo che mi hanno portato da Rodi con miele ,mandorle,noci,nocciole...). Poi ho preso i bicchierini e sul fondo ho messo le pere con il loro sughetto,sopra ho versato lo yogurt e nel centro a decorare ho messo un cucchiaino di miele con la noce e una stecca di cannella a decorare.



IL MENU DI STEF E MARCHINO

Della spesa mi sono avanzati 3 peperoni su 4 e quasi tutta la scamorza, mentre ho aggiunto un uovo, 150 g. di riso, tre cucchiaini di olio evo, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, due cucchiaini di capperi, del pancarré, un cucchiaino di cacao, un cucchiaino di cartamo, un bicchiere abbondante di latte, sale pepe e zucchero e tre cucchiaini di passata di pomodoro

Crostini alle olive

Frullare le olive (meno 5/6 per la decorazione) con 2 cucchiaini colmi di capperi e 6/7 belle foglie di basilico, aggiungendo un goccio di olio evo se dovesse essere troppo compatto il composto.

Tostare le fette di pane e spalmarle di composto, decorare e servire.



Crema di zucchini



Tagliare le zucchini (meno tre possibilmente grosse e dritte) a dadini piccoli, tritare uno scalogno, farlo appassire con un cucchiaino d'olio evo, poi mettere a insaporire le zucchini. Aggiungere un bicchiere di latte, uno d'acqua, un poco di dado vegetale e far cuocere fino a che le zucchini siano morbide. Scolarle dal liquido di cottura e tenere da parte i 3/4 (per il tortino). Rimettere nel liquido le

zucchine rimaste, con eventuali avanzi di fettine dai tortini, e far bollire una mezz'ora. Frullare col pimer ed impiattare.

Bomba di riso



Lessare 150 grammi di riso in acqua salata e aromatizzata con un cucchiaino di cartamo (zafferano finto), poi scolarlo ed amalgamarvi un uovo sbattuto e due cucchiai di parmigiano grattugiato. Tagliare un peperone a dadini piccoli, tritare uno spicchio d'aglio, farlo soffriggere in un cucchiaio di olio evo, poi mettere il peperone, farlo tostare per 5 minuti. Aggiungere della passata di pomodoro e far cuocere finché i peperoni si sono ammorbiditi ed il sugo sia bello denso. Regolare di sale e di pepe. Col riso freddo fare delle mezze palle, metter all'interno un po' di sugo, un po' di scamorza grattugiata e chiudere con altro riso a formare una palla. Rotolarle nel pangrattato, e cuocerle al forno ben caldo per 30 minuti.

Tortino di zucchine



Tagliare tre zucchine a fettine sottili con la mandolina, poi scottarle in acqua bollente salata ed acidulata con un goccio di aceto di vino. Una volta fredde, usarle per rivestire degli stampini da crème caramel, facendole sbordare abbondantemente. Riempire gli stampini con le zucchine cotte in umido della crema, in mezzo mettere un cubetto di scamorza, coprire con le zucchine, ripiegare sopra l'eccedenza delle fette, poi infornare a forno ben caldo per 25/30 minuti (insieme alle bombe di riso). Sformarle sui piatti e servire.

Pere al forno

(senza foto)

Lavare molto accuratamente le pere, poi tagliarle a metà nel senso della lunghezza e scavare via il torsolo. Sbriciolare dei frollini e mescolarli a del cacao in polvere e un poco di zucchero. Con un goccio di latte amalgamare gli ingredienti, poi riempire la cavità delle pere, spolverizzare con dello zucchero e mettere in forno moderato per 20 minuti.

IL MENU DI FARFALLINA

primo:

Farfalle zucchini e bottarga



Ingr.

3 zucchini sottili

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino

3 cucchiaini di olio e.v.o.

sale

200. gr.di farfalle

4 cucchiaini di bottarga di muggine di cabras grattugiata

una manciata di prezzemolo tritato.

Tagliare a rondelle sottili le zucchini e farle rosolare in padella con l'olio, l'aglio e il peperoncino, salare a cottura ultimata. cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla con le zucchini e la bottarga grattugiata. spolverare con prezzemolo tritato e servire caldo.

Secondo Piatto:

Treccia croccante ai peperoni e olive



Ingr. per 2 treccie:

1 peperone rosso

1 peperone giallo

100gr di olive verdi in salamoia

50gr. di capperi sotto aceto

3 cucchiaini di olio

sale

pasta strudel(fatta con 200gr.di farina00,20ml.di olio,4ml di acqua sale).

Tagliare a piccoli pezzi i peperoni farli rosolare qualche minuto, aggiungere i capperi e le olive denocciolate e tagliate grossolanamente, salare poco. stendere sottili i 2 rettangoli di pasta strudel e nella parte centrale versare il ripieno di peperoni capperi e olive.

Intrecciare i lati dei rettangoli formando la consueta treccia.

Spennellare la superficie con olio e.v.o. adagiarle sul piatto crisp e cuocere 12 min. circa con funzione crisp.

Dolce:

Torta alle pere scamorza



85 gr. di zucchero

1 uovo grande

zeste di mezzo limone

50 gr. di burro fuso

40 gr. di farina 00

1 cucchiaino di lievito per dolci

60 ml. di latte intero

300gr. di pere abate

50 gr. di scamorza bianca

40 gr. di cioccolato fondente

un pizzico di sale.

Montare le uova con lo zucchero finche i l composto non "scrive".

aggiungere la zeste di limone . fondere il burro e versarlo nella montata mescolando molto bene con le fruste. unire il latte e la farina setacciata con il lievito e continuare ad amalgamare per rendere il composto omogeneo. aggiungere la scamorza grattugiata le pere tagliate sottili e in fine il cioccolato a pezzetti. mescolare bene con il cucchiaio fino a quando l'impasto non avra rivestito le pere.

Versare in uno stampo di diametro 18 inburrato e infarinato ,infornare a 160° per 35-40 min. decorare con zucchero a velo e servire tiepido.

Un saluto da.... e buon appetito a tutti!

IL MENU DI NUTRIA

Quanto ho speso non lo so perché avevo quasi tutto.
Menu' leggero (antipasto a parte...)

Antipasto

Crostatina di zucchine e scamorza



Ingredienti dalla dispensa: farina, burro, origano

Fare la pasta brisée di Rossanina (farina, burro, acqua) stenderla in uno stampino, cuocerla in bianco intanto rosolare senza olio in padella antiaderente le zucchine a rondelle, metterle sulla crostatina cotta con qualche pezzetto di scamorza, un pizzico di sale e origano.

Primo

Gnocchi alle verdure



Ingredienti dalla dispensa: 400gr di patate, 1 carota, 1 cipolla rossa, 100gr scarsi di farina, un paio di cucchiaini di polpa di pomodoro

Fare gli gnocchi con patate e farina, tagliare tutte le verdure a striscioline e scottarle senza olio in pentola antiaderente, mettere il pomodoro (casomai aggiungere un po' d'acqua, ma pochissima alla volta), lessare gli gnocchi, metterli nella padella con le verdure unire la scamorza a pezzetti e spadellarli.

Secondo e contorno

Scamorza dorata e peperoni in insalata con olive



Ingredienti dalla dispensa: aglio

Lavare i peperoni e appoggiarli direttamente sulla griglia del fornello, accendere il fuoco e ruotarli ogni tanto finchè la pellicina diventa bruciacchiata e il peperone nero e morbido, togliere la pellicina (viene via in un attimo) e tagliare in peperone a striscioline, condirlo con aceto, un filo d'olio, aglio, sale e aggiungere pezzettini di olive.

Tagliare la scamorza in rettangoli altini e metterla in padella (indovinate...antiaderente) caldissima, girarli appena si dorano.

"dolce"

Pere con vino ristretto



Ingredienti dalla dispensa: vino rosso (io avevo il cabernet) circa due bicchieri, una stecca di cannella, un pezzetto di scorza di limone, zucchero di canna

Sbucciare la pera e metterla intera in un pentolino col vino, la cannella, la scorza di limone appena il vino bolle mettere lo zucchero di canna sulla pera e incendiare il vino, far cuocere la pera qualche minuto, intanto il vino si restringe. Togliere la pera e tagliarla a fettine, metterla in un piatto e versare il vino ristretto che deve diventare quasi uno sciroppo (ne è avanzato giusto da coprire di salsa il piatto), decorare con cannella e scorza di limone...quella cotta nel vino mangiarla.

IL MENU DI PAPRIKA

La mia spesa:

2 peperoni 885 gr € 2,40
 zucchine 700 gr € 1,69
 scamorza € 2,10
 olive € 1,50
 pere 2 € 1,49
 Totale: € 9,18

ANTIPASTO:

Gelatina di peperoni con carpaccio di zucchine e olive al limone



Scottare un peperone in acqua bollente per 5 min. dopodichè frullarlo con olio, sale e pepe. Sciogliere 1 foglio di colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata, in un goccio di vino bianco e aggiungere al composto. Mettere negli stampini a rassodare in frigo. Preparare un carpaccio affettando sottilissime con la mandolina le zucchine, salarle e condirle con un'emulsione di olio, limone, prezzemolo e pepe. Formare il piatto adagiando la gelatina di peperoni sul letto di zucchine.

Le olive le ho condite semplicemente con olio, succo e scorza di limone.

PRIMO:

Pasta alla crema di peperoni



Dopo averlo scottato in acqua ho frullato il peperone con del sale, olio, basilico fresco e un goccino di latte per rendere il composto cremoso. Scolato la pasta al dente e condito con la crema.

SECONDO:

Timballini di verdure gratinate con scamorza e zucchine fritte

Ho tagliato i peperoni e le zucchine a dadini e conditi con sale e un po' di olio. Sopra ho cosperso un trito di pangrattato, origano, pepe e olio e infornato fino a cottura girando solo una volta in modo che la gratinatura rimanesse croccante.

Ho formato i timballini usando i cuki di alluminio con carta forno alternando strati di verdura a scamorza. In forno giusto il tempo di far sciogliere la scamorza.

Ho tagliato le zucchine, infarinate velocemente scuotendole per eliminare l'eccesso di farina e fritte in olio bollente.



DESSERT:

Mousse di ricotta e pere



Avevo un po' di ricotta da finire, per cui l'ho lavorata a crema con dello zucchero. A parte ho tagliato le pere a dadini e le ho fatte cuocere per renderle più morbide in uno sciroppo di acqua e zucchero. Le ho unite al composto di ricotta aromatizzando con un po' di cannella e zenzero.

IL MENU DI PIGGI

Per l'antipasto e il primo ho usato la stessa base , ovvero delle zucchine tagliate a rondelle e trifolate, con scalogno, menta , maggiorana e mentuccia .

Soufflé di zucchine e scamorza



Per l'antipasto ho mescolato le zucchine con un uovo , sale, pepe e un cucchiaino di scamorza a filetti , ho riempito degli stampini di alluminio e li ho cotti a bagnomaria in forno.

Garganelli con zucchine e scamorza



Per il primo , ho lessato dei garganelli e li ho saltati nella padella delle zucchine, aggiungendo poi la scamorza a fuoco spento , ho poi cosperso il piatto con filetti di fiori di zuccina fritti :

Peperone imbottito

Per il secondo ho arrostito i peperoni li ho spellati lasciandoli interi , quindi li ho riempiti con un composto di pane, pangrattato , capperi olive verdi , 2 acciughe, aceto , li ho dunque passati nel forno per circa 30 minuti e poi li ho messi nel piatto con una spolverata di olive tritate :



Pere al vino rosso aromatico

Per il dessert ho messo un quadrato di sfoglia in forno per fare da base alla pera . Quindi ho preso la pera sbucciata e tornita con un coltellino e l'ho cotta in un bagno di vino rosso (circa un bicchiere da 200 cc) ,con un cucchiaio di zucchero di canna , 2 stecche di cannella e un chiodo di garofano . appena scottata ho tolto la pera e l'ho messa nel suo alloggio di sfoglia , ho tirato il sugo aggiungendo un cucchiaio abbondante di zucchero , e quando era arrivata all consistenza liquida ma non troppo ho aggiunto delle gocce di balsamico , ho quindi versato sulla pera con una spolverata di zucchero a velo . (dosi per una singola pera).



LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N. 4

LA SPESA di MarisaC:

- filetti nasello surgelati (si può usare anche il pesce fresco): 600g euro 6,20
- yocca: 1 vasetto da 200g euro 1,70 (sostituibile con 200 g. ricotta 🍷)
- pomodori maturi cuore di bue: 525g al Kg 3,00 EURO euro 1,58
- cipolle secche dorate (ovvero non i cipollotti freschi): 1 Kg 2,00
- mele gialle: 500g al Kg euro 1,50 euro 0,75

totale spesa euro 12,23

IL MENU DI ALE 13

La mia spesa: ricotta € 4.90/kg – 220 g € 1.08
cipolle oro (neozelandesi ... le uniche che ho trovato... no comment) kg 1 €?
pomodori tondi (quelli cuore di bue erano davvero brutti e costavano un botto)
€ 2.40/kg – 513 g € 1.23
mele gialle € 2.19/kg – 528 g € 1.16
nasello 400 g €?

Dalla dispensa: olio, uovo, latte, farina, miele, lievito, cannella, burro, limone, sale, pepe, odori

Millefoglie di nasello, pomodori e cipolle



Ho preventivamente affettato sottilmente la cipolla e l'ho passata un paio di minuti al MO per cuocerla un po'. Ho tagliato delle fettine sottili dai filetti di nasello. Ho formato un "millefoglie" alternando fette di pomodoro, nasello e cipolla, un giro d'olio e passato tutto in forno qualche minuto. La difficoltà vera sta nel non spatasciare durante il passaggio forno-piatto...

Mezzelune di cipolla e ricotta

Una ricetta ormai collaudata da tempo e che riscuote sempre successo. La ricetta non è mia ma della chef Anna Gennari.

Ripieno: si affettano sottilmente 300 g di cipolla e si mettono in una padella con 15 g di burro fino a farle diventare trasparenti. Nel frattempo si frullano 20 g di rapa rossa cotta e si mescolano insieme a 40 g di ricotta, 15 g di parmigiano reggiano, 15 g di pane grattugiato e mezzo tuorlo. Quando la cipolla si sarà

raffreddata si unisce il composto di ricotta, qualche filo di erba cipollina tagliata finemente e si aggiusta di sale e pepe. Il ripieno va fatto riposare in frigorifero qualche ora.

Per la pasta ho usato dosi classiche: 100 g di farina per ogni uovo. Ho steso la sfoglia, ho ricavato dei dischetti, li ho riempiti di composto e cotti in acqua bollente salata, poi ripassati in padella con burro e salvia.



Cipolle ripiene di nasello



Ho svuotato le ultime due cipolle avanzate e le ho sbollentate in acqua per 5 minuti.

Ho sminuzzato il nasello, ho aggiunto un po' di mollica di pane bagnata e strizzata, ho aggiustato di sale e pepe, ho aggiunto qualche erba aromatica, un

filo d'olio e con questo composto ho riempito i "gusci" di cipolla. Ho messo il tutto al microonde a 850W per 3 minuti e mezzo.

Mini pancakes di ricotta, mele alla cannella



Per i pancakes: in una ciotola mescolare con una frusta 1 tuorlo (tenere l'albume da parte), 100 g di latte, 50 g di ricotta, 20 g di miele (ci vorrebbe il golden syrup, ma non ce l'avevo), 100 g di farina setacciata insieme a 6 g di lievito (io ho usato cremor tartaro). Amalgamare bene e lasciar riposare un'oretta. Al momento di cuocere i pancakes, montare a neve l'albume e incorporarlo delicatamente al composto. Cuocere i pancakes come delle piccole crêpes un po' alla volta in una padella antiaderente calda in cui si è fatto sciogliere un velo di burro.

Questi pancakes non sono molto dolci (anzi) e sarebbero stati adatti ad essere cosparsi di maple syrup...

Per le mele non avevo molto tempo e così ho usato il MO: ho tagliato a cubetti le mele sbucciate, le ho cosparse di succo di limone, ho aggiunto 10 g di burro, ho mescolato e ho messo nel MO a massima potenza (850W) per circa 2 minuti e mezzo. All'uscita ho mescolato ancora e ho cosparsi di cannella in polvere.

IL MENU DI ROSARIA RUBINO

la spesa

cipolle 1 kg. 0.89

filetto di nasello 3,40

pomodori 1/2 Kg. 0,99

mele golden 1.085 kg. 1,19

ricotta 200 gr. 1,60

totale € 8,07

dalla dispensa ho preso

burro, latte, uova, limone, pasta, olio, sale, pepe, capperi, prezzemolo, erba cipollina, aglio, parmigiano

Bruschette al pomodoro e cestini di parmigiano con ricotta



ho affettato delle fette di pane di un paio di giorni e le ho tostate, ho messo su ogni fetta una dadolata di pomodoro, un pizzico di sale e un filino d'olio per i cestini di parmigiano, ho grattugiato un pò di parmigiano, ho fatto fondere tre cucciai per volta in una padellina ben calda e ho formato come una specie di crep che ho staccato con la spatolina dal fondo e l'ho poggiata su un bicchiere capovolto per dargli la forma, ho lavorato con la forchetta la ricotta con un po' di pepe e con un pò di erba cipollina e con la sac a poche ho riempito i cestini

Penne alle cipolle



ho affettato le cipolle sottilmente e le ho fatto soffriggere lentamente con un poco d'olio, appena le cipolle hanno preso un bel colore dorato ho aggiunto un

pò d'acqua ho salato e fatto finire di cuocere, ho lessato delle penne e le ho condite con il sugo di cipolle

Involtini di nasello ai capperi con dadolata di pomodori



ho tritato un pò di prezzemolo con uno spicchio d'aglio e un pugno di capperi, ho cosperso i filetti con questo trito e li ho arrotolati fermandoli con uno stecchino, li ho infarinati, scrollati dalla farina in eccesso e fatti rosolare in un pò di olio girandoli da tutte le parti, quando si sono rosolati ho sfumato con un po' di vino bianco poi ho aggiunto la dadolata di pomodori, ho fatto cuocere ancora un minuto poi ho spento e aggiunto un pò di prezzemolo tritato

Torta di mele con crema inglese

ho sbucciato 4 mele, due le ho tagliate a dadini e messe in una ciotola e due le ho affettate sottilmente e messe in un'altra ciotola, in ognuna ho aggiunto due cucchiaini di zucchero, la buccia grattugiata di un limone e il succo di un limone. Ho sbattuto 3 rossi d'uovo con 170 gr. di zucchero, ho unito 150 gr di burro fuso a bagnomaria poi la farina mescolata al lievito in polvere, poco per volta, le mele tagliate a dadini con tutto il loro succo ed infine i bianchi d'uovo montati a neve, ho versato il composto in una teglia imburrata e infarinata e sopra ho disposto le mele a fettine a cerchi concentrici, ho infornato a 180° per circa 45 minuti. ho fatto una crema inglese con 4 tuorli sbattuti con 125 g. di zucchero, ho allungato mezzo litro di latte caldo e l'ho cotto sempre mescolando a bagnomaria finché la crema non ha velato il cucchiaio



IL MENU DI LUCIOTTA

Ricapitolando:

- il nasello era nel congelatore: 600 grammi giusti
- pomodori maturi, presenti: canestrini, però
- cipolle dorate: in casa non mancano mai
- mele gialle: appena comprate.

I prezzi sono sovrapponibili a quelli di MarisaC.

Per le foto, lavorare d'immaginazione, perché non ho chi mi aiuta e imbranata sto

Inizio

Zuppa di cipolle

Affetto le cipolle sottili e le metto ad appassire a fuoco basso in una casseruola, antiaderente e fondo pesante, unta con un giro d'olio. Quando diventano trasparenti aggiungo due cucchiainate di farina e poi porto a cottura allungando ripetutamente con brodo.

Se ci sono bambini in casa che hanno una questione aperta col mondo vegetale, alla fine, prima di servire in tavola, si può minipimerare la loro porzione.

Si mette quindi una fetta di pane (o due per chi non è a dieta) nella scodella e si versa la zuppa; si cosparge di parmigiano (un cucchiaino per chi è a dieta, a volontà per gli altri) e si potrebbe gratinare un attimo sotto il grill ma di questa stagione forse si può soprassedere: troppo caldo.

Nasello "variabile" all'acqua pazza

Lascio scongelare i pezzi di pesce (eventualmente immersi in acqua per velocizzare) poi li dispongo in padella con uno spicchio d'aglio spremuto con lo schiacciaaglio per insaporire; copro con una dadolata di pomodoro, aggiusto di sale, un giro d'olio e lascio cuocere un 5 minuti coperto e altri 10 minuti (circa) scoperto a fuoco più vivace: non dovrebbe essere necessari aggiungere acqua.

A fornello spento un bel trito di prezzemolo (o un trito di capperi e un pizzicotto di origano; o del rosmarino tritato: il nasello è talmente delicato/insapore che si lascia insaporire secondo i gusti e con quel che uno ha a disposizione) e il solito giro d'olio, a crudo; a chi piace il piccante, olio al peperoncino.

Mousse al gusto di strudel

Dipende.

Chi è a dieta si rassegna e toglie il torsolo alla mela, la sbuccia e la divide a metà; una mela messa in un contenitore da MO in 4 minuti a 750W è pronta.

Nella proporzione 1 mela, 50 grammi di ricotta, 1 cucchiaio di acqua, si frulla tutto con un pizzico di cannella e zenzero in polvere.

Per chi a dieta non è, le mele sbucciate e a fettine vanno in padella con un tocchetto di burro e portate a cottura con un bicchier d'acqua, una cucchiata di uvetta precedentemente ammollata (io ne tengo pronta un barattolo sotto un cocktail di vin santo e grappa), qualche pinolo, una grattugiata di zenzero. Quando le mele cominciano a sfarsi, si frulla tutto con la ricotta. Se non sembra sufficientemente dolce, si addolcisce con zucchero di canna, ma io non l'ho messo. A questo punto si potrebbe spalmare la crema morbida su un rotolo di pasta biscotto o delle crepes o versarla in cialde foggiate a ciotolina. Io mi sono limitata a riempirne bicchierini dove avevo sbriciolato dei savoiardi e dato una spruzzata di moscato. Su tutto un giro di sciroppo alla cannella (l'avevo da parte, fatto tempo fa con lo stesso peso di acqua e zucchero sciolti sul fuoco e poi con una stecca di cannella lasciata pazientemente in infusione, ma probabilmente si può raggiungere lo stesso risultato anche aggiungendo subito allo sciroppo cannella in polvere fin quando soddisfa il gusto) e qualche pinolo per decorazione.

IL MENU DI GUGA



Vincitore del titolo "Il menù che mi è piaciuto di più"

Insalatina primavera in guscio di parmigiano e carpaccio di mele
 Nasello alle tre cotture con caramello di cipolle accompagnato da cipolla al cartoccio
 Tarte tatin

Dalla dispensa:

Olio evo, aceto balsamico, sale, pepe, Zucchero, burro, sale aromatizzato, Erba cipollina, Parmigiano reggiano, 1 patata, fioretto di mais, acciuga, capperi, pasta sfoglia, marmellata di albicocche.

Tempo di preparazione: 1 ora (scarsa)

RICETTE

Insalatina primavera in guscio di parmigiano e carpaccio di mele



Ingredienti:

pomodori cuore di bue, cipolle, fiocchi di latte, mele, parmigiano, olio evo, sale, pepe, erba cipollina, aceto balsamico

procedimento:

Grattugiare del parmigiano e farlo sciogliere in un padellino antiaderente preriscaldato.

Il parmigiano deve coprire bene tutta la base del padellino.

Una volta completamente sciolto spegnere il fuoco e far riposare un minuto circa il parmigiano nel padellino, successivamente alzate con le mani il parmigiano e mettetelo su una forma (io ho usato il retro di una ciotolina ricoperta da carta da forno), appoggiarlo e schiacciarlo per dargli la forma facendosi aiutare da della carta assorbente per cucina.

Lasciare riposare fino a quando si sarà solidificato.

Tagliate i pomodori e le cipolle molto finemente.

Posizionate i pomodori sul fondo del guscio di parmigiano, poi aggiungere le cipolle in superficie.

Prendere un bel cucchiaino di fiocchi di latte e metterlo sopra i pomodori e le cipolle, tagliare dell'erba cipollina sul contenuto del guscio, guarnire con del basilico ed aggiungere delle fette di mele.

Sotto al guscio posizionate il residuo del pomodoro affettato e cospargetelo di mela tagliata con il taglia patate.

Separatamente preparate il condimento con olio, aceto balsamico, sale e una macinata di pepe.

Nasello alle tre cotture con caramello di cipolle accompagnato da cipolla al cartoccio



Ingredienti

Tranci di nasello surgelati, pomodori, cipolle, una patata, fioretto di mais, una acciuga, alcuni capperi, olio evo, sale e pepe, zucchero.

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180 gradi, pulire le cipolle, tagliarle per il lungo (senza dividerle), accartocciarle in carta di alluminio da cucina ed infornare per 15/20 minuti.

Per il caramello: fate un caramello classico con alcune fettine di cipolle (che vano messe immediatamente con lo zucchero)

Prepara il nasello alle tre cotture:

NASELLO AL CARTOCCIO

Prendere della carta di alluminio, posizionare un paio di trancini di Nasello, un po' di cipolla tagliata a fettine sottili, un po' di pomodoro cuore di bue tagliato a pezzi, condire con olio, sale e un pizzico di pepe (anche una puntina di zucchero) e richiudere il cartoccio

NASELLO IN SFOGLIA DI PATATE

Pulire una patata di media grandezza (per due razioni è sufficiente) affettarla con il pelapatate.

Fare un letto di sfoglie di patata, posizionare un trancino di nasello e ricoprire con un altro letto di patate.

NASELLO IN CROSTA

In un mixer piccolo mettere del fioretto di Mais (se lo usate del pangrattato va benissimo), un goccio di olio, un'acciughina sott'olio piccolina, dei capperi dissalati e lavati, della cipolla affettata finemente e sbriciolate il tutto.

Posizionate il nasello sulla carta da forno e ricoprite con il battuto passato nel mixer.

Tutte le preparazioni vanno posizionate su un'unica placca da forno e infornate per circa 15 minuti (fino a quando le patate sono cotte).

Tarte tatin



Ingredienti

Zucchero, mele tagliate fini, poca marmellata di albicocche, burro, una base di sfoglia pronta.

Procedimento:

in una teglia per torte antiaderente passate un po' di burro.

Spolverate la base della tortiera con lo zucchero e passate la tortiera sul fuoco (con uno spargifiamma) fino a quando lo zucchero sarà totalmente sciolto (e quasi caramellizzato).

Mettere le fettine di mele, una volta coperta la base della teglia con le mele mettere un paio di cucchiari di marmellata di albicocche e poi stendere la sfoglia (fate un paio di buchini con la forchetta per farla respirare).

Infornare in forno preriscaldato a 200 gradi per 25/30 minuti.

Sfornate, lasciate riposare per un paio di minuti e poi capovolgete la torta su un piatto.

Mangiare tiepida (magari accompagnata da una pallina di gelato alla crema).

IL MENU DI GIULIANA

Filetto di nasello in carpione



2 o 3 filetti di nasello congelati
 1 piccola carota
 1 piccola costola di sedano
 1 cipolla bionda
 1 spicchio d'aglio
 1 cucchiaino scarso di pepe nero in grani
 Salvia, rosmarino, alloro
 Sale
 1 bicchiere di aceto bianco
 ½ bicchiere vino bianco
 Poca farina

Una volta scongelato il pesce, strizzare delicatamente per eliminare eventuale acqua in eccesso, asciugare tamponando e tagliare i piccoli filetti a bocconcini. Infarinarli molto bene e friggerli in olio profondo rigirandoli ogni tanto, finchè son cotti.

Scolarli su carta assorbente e tenerli da parte.

Nel frattempo pulire le verdure, tagliare la cipolla a filetti, carota e sedano in tocchetti. Riunire il tutto in un pentolino, aggiungere lo spicchio d'aglio, una foglia grande di salvia, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro e il pepe nero in grani. Salare leggermente.

Coprire il tutto con l'aceto bianco e il vino, cuocere a fuoco medio finchè la verdura comincia ad essere morbida.

Trasferire il nasello in una ciotola e Versare il carpione, ancora caldo sul nasello fritto.

Lasciar raffreddare e conservare in frigorifero.

Da preparare almeno un giorno prima, meglio se di più.

Finto gazpacho di pomodoro con bocconcini croccanti di nasello



2 o 3 pomodori maturi
 1 piccola cipolla
 La mollica di un panino
 Poco aceto bianco
 Poco vino bianco
 Basilico
 1 spicchio d'aglio
 Sale, pepe
 Olio

2 piccoli filetti di nasello congelati
 1 uovo
 Pane grattugiato
 Basilico
 Origano
 Sale e pepe

Scongelare i filetti, una volta pronti, strizzarli leggermente per eliminare eventuale acqua, asciugarli tamponando e tenere da parte.

Sbollentare i pomodori, sbucciarli ed eliminare i semi interni.

In una tazzina mettere la mollica di pane a bagno con un goccio di aceto bianco e un goccio di vino bianco.

Tritare finissimamente la cipolla insieme all'aglio.

Nel bicchiere del frullatore mettere i pomodori spellati, il basilico, l'origano, il trito di aglio e cipolla, la mollica di pane ben strizzata, aggiungere un filo d'olio, sale e pepe.

Frullare il tutto a lungo per ottenere una specie di emulsione, se fosse troppo densa allungare con poca acqua gelata.

Tenere da parte.

Tagliare i filettini di nasello in tre pezzi ognuno.

Sbattere l'uovo, a parte tritare le erbe e mescolarle al pane grattugiato.

Passare i pezzetti di nasello prima nell'uovo e poi nel pane grattugiato aromatico e friggerli in olio caldo. Scolarli su carta assorbente per eliminare eventuale olio in eccesso.

Impiattare versando un po' di finto gazpacho in un piatto capiente. Infilzare i bocconcini su uno spiedino alternandoli a mezzo pomodorino e foglie di basilico. Appoggiare lo spiedino sul piatto e servire.

Nasello alla senape



3 filetti di nasello surgelati
 1 grossa cipolla bionda
 1 limone (solo il succo)
 2 cucchiaini senape all'antica (quella con i semini)
 Poco olio, sale e pepe

Scongelare i filetti.

Affettare la cipolla non troppo sottile, in una padella scaldare l'olio, aggiungere la cipolla e lasciarla stufare a fuoco basso quindi aggiungere il succo di limone e la senape, mescolare stendere le cipolle in modo da formare una specie di letto. Appoggiarvi sopra i filetti di nasello, salare, pepare e coprire. Lasciar cuocere a fuoco basso mescolando ogni tanto finchè il pesce è cotto.

Al momento di servire, appoggiare un coppapasta sul piatto, sbriciolarvi dentro il pesce fino ad arrivare al livello desiderato, schiacciare un po' per compattare. Sfilare il coppapasta e appoggiare sul pesce le cipolle di cottura. Accompagnare con dei pomodori a fette o con insalata.

Tartare di mele con mousse di yocca alla cannella

2 mele golden
 1 conf. Yocca o fiocchi di latte
 1 cucchiaino miele
 1 gr. Gelatina
 Poco liquore a piacere
 2 cucchiaini zucchero di canna
 Burro
 Cannella



Per prima cosa preparare la mousse.

Mettere i fiocchi di latte nel bicchiere del minipimer, aggiungere 1 cucchiaio abbondante di miele e frullare finché il tutto diventa cremoso, senza grumi, aggiungere mezzo cucchiaino di cannella in polvere e frullare nuovamente la crema..

Ammollare la gelatina in acqua fredda, quando è pronta, mettere poco liquore (a piacere, io ho usato il Calvados che avevo in casa ma vanno bene cognac, rhum, maraschino, quello che si ha a disposizione, serve solo per sciogliere la gelatina..)

Lasciar scaldare il liquore e aggiungere la gelatina ammolata, farla sciogliere fuori dal fuoco e versarla nella crema di yocca mescolando molto velocemente per far sì che non indurisca subito a contatto con il formaggio. Mescolare bene e mettere in frigo a rapprendere. Ci vorrà poco tempo.

Pulire le mele e tagliarle in tocchetti non troppo piccoli.

In una padella fondere il burro e quando spumeggia aggiungere le mele e cuocerle mescolando per circa 5 minuti, quando cominciano ad ammorbidirsi spolverare con lo zucchero di canna, un pizzico di cannella, alzare la fiamma del fuoco e continuare a cuocere sempre mescolando affinché si coloriscano senza attaccarsi alla pentola.

Appoggiare un coppapasta su un piattino, versarvi dentro le mele ancora calde e compattare il tutto.

Lasciar intiepidire quindi sfilare delicatamente il coppapasta e aspettare che raffreddino completamente.

Al momento di servire prendere la crema e ricavarne una quenelle, appoggiarla sopra alla tartare di mele, spolverare con un pizzico di cannella e guarnire con cannella in bastoncini e con qualche goccia di caramello.

IL MENU DI RI.PAOLA



Vincitore del titolo "Il menù che mi è piaciuto di più tra quelli che si definiscono "sani""

La mia spesa:

500 gr. filetti di nasello surgelati € 5,80
2 vasetti cottage cheese da 150 gr. € 1,90
500gr pomodori cuore di bue 3€ (5 pomodori)
1 kg cipolle dorate € 1,50
500 gr. Mele gialle € 0,70
Dalla dispensa
3 cucchiaini olio oliva
2 cucchiaini di aceto
8 foglie di basilico
1 Pane tipo frusta
2 cucchiaini farina
100 ml. Latte
2 cucchiaini zucchero
Sale

Crostini pomodoro e cipolla

8 fettine di pane tipo frusta (va bene anche baguette)
2 pomodori
2 cipolle (200gr circa)
4 foglie di basilico
Tagliare a dadini i pomodori e le cipolle
Mettere le cipolle a bagno in un cucchiaino di aceto e sale, lasciarcele un'oretta.
Scolate le cipolle dall'aceto mescolatele ai pomodori spezzettateci il basilico e condite con un cucchiaino d'olio, lasciate insaporire il tutto in frigo almeno per un ora.
Tostate le fettine di pane e metteteci il composto.

Crema di cipolle

500 gr cipolle
100 ml latte
150 gr cottage cheese
2 cucchiaini farina
1 cucchiaino olio

Sale

Fate colorire appena le cipolle in un cucchiaio di olio aggiungete il latte e lasciate cuocere le cipolle fino a che non si disfano, aggiungete la farina e continuate a cuocere fino alla densità voluta (circa 15 minuti). Aggiungete il formaggio e minipimerate. Aggiustate di sale.

Nasello in insalata

500 gr nasello surgelato
3 pomodori cuore di bue
1 cipolla grossa
1 cucchiaio d'olio
1 cucchiaio di aceto
4 foglie basilico
sale

Cuocete al vapore il nasello, nel mentre tagliate la cipolla e i pomodori a dadini , mettete la cipolla in un cucchiaio di aceto e sale e lasciatela un'oretta. Pulite, diliscate e sfilettate il nasello, fatelo a pezzetti e mettetelo in frigo. In una ciotola mescolate il nasello, i pomodori e le cipolle scolate dal'aceto, aggiungete il basilico spezzettato e condite con l'olio.

Mele al cottage cheese

2 mele
150 gr. Cottage cheese
2 cucchiari zucchero

Tagliate a cubetti le mele e metterle in una padella antiaderente a fuoco basso con due cucchiari di zucchero. Farle caramellare leggermente e levate dal fuoco minipimeratele e aggiungetele al formaggio montando leggermente il tutto disponete in coppette e mettetle in frigo.

Purtroppo niente foto, la mia macchina digitale non funfa.

IL MENU DI MARCHINO

Voglio concorrere anche come menù sano e come menù semplice.

Dalla dispensa: prezzemolo, 180 gr. di paccheri, una manciata di semi di papavero, quattro cucchiari totali di zucchero (ma la maggior parte dello sciroppo è rimasta);

condimenti usati: 5 cucchiaini di olio, sale, pepe, una dose di preparato per fumetto di pesce.

Ho sostituito i cuori di bue coi pomodori a grappolo perché i cuori di bue che avevo trovato erano brutti e cari, mentre gli altri erano in offerta.

Pomodori ripieni con salsa al prezzemolo



Togliete la calotta ai pomodori e svuotateli. Fate un fumetto di pesce (fatto con dado granulare) e lessatevi 250 gr. di nasello. Una volta cotto (circa 15 minuti) scolatelo, mettetelo in una terrina con 100gr. di fiocchi di latte e due cucchiaini di olio evo. Mescolate bene finché il pesce si è sbriciolato, regolate di sale e di pepe, poi riempiete i pomodori. Appoggiate sopra la loro calotta e mettete in forno caldo a 180° per 25 minuti. Per la salsa, fate bollire due cipolle medio-piccole (o una grossa) in acqua salata, poi quando sono morbide scolatele e frullatele con una dozzina di rametti di prezzemolo. Regolate di sale e di pepe.

Padellata di paccheri e nasello



Tagliate 250gr. di nasello a filetti e poi a tronchetti di 3 cm. Fate una concassé con un bel pomodoro. Buttate i paccheri in acqua salata. Tritate una cipolla e fatela soffriggere in una saltapasta con un cucchiaio d'olio evo. Unire il pesce quando sarà imbiondita e spadellate per cinque minuti. All'ultimo minuto aggiungete una manciata di semi di papavero. Scolate la pasta al dente, versatela nella saltapasta, mettete insieme anche il pomodoro e spadellate per due minuti.

Mele brunite con purea acidula di mela



Pelate le mele intere, poi ricavate dal centro due fette spesse un centimetro. Eliminate il torsolo. Preparate uno sciroppo con tre cucchiari di zucchero di canna (meglio se avete quello grezzo) in un pentolino con un dito d'acqua, poi quando è bollente metteteci le rondelle di mela, una per volta, a cuocere per 5 minuti, rigirandole delicatamente due o tre volte. Eliminare il torsolo dal resto delle mele e frullarle con 100 gr. di fiocchi di latte, due cucchiaini di zucchero e una goccia di essenza di vaniglia (o se avete dello zucchero aromatizzato alla vaniglia va bene lo stesso). mettete le rondelle di mela sul piatto ed accompagnatele con la purea.

IL MENU DI ANNAMARIA58

Occorrente: 4 pomodori, 3 cipolle, un vasetto di cottage (Yocca), il merluzzo, due mele.

Dalla dispensa: farina e lievito, burro, uova, cioccolato, latte, erbe e spezie più condimenti vari.

Cupoletta con pomodori marinati



Ingredienti: (per 2 cupolette)
 un uovo
 2 cucchiaini di
 farina
 2 cucchiaini di aceto balsamico
 prezzemolo tritato
 sale e pepe
 burro per cuocere le crespelle

Con un uovo ed un paio di cucchiaini di farina, sale e pepe, acqua minerale fredda, fare una pastella che servirà per formare due crespelle.

Frullare il contenuto di un vasetto di cottage assieme al prezzemolo, sale e pepe e un cucchiaino di aceto balsamico; col composto ottenuto spalmare le crespelle e poi arrotolarle e metterle per una decina di minuti nel congelatore (questo perché sarà più facile tagliarle poi a rondelle).

Foderare con della pellicola uno stampo a cupoletta, disporvi le rondelle e riempire il vuoto con i ritagli. Mettere in frigo fino al momento di servire.

Per i pomodori marinati: tagliare a cubetti i ritagli dei pomodori, dopo averli affettati e metterli a marinare con un cucchiaino di aceto balsamico, prezzemolo, una macinata di pepe e un filo di olio.

Tartellette alla cipolla e pomodoro



Ingredienti(per 2 tartellette)

Un uovo

4 cucchiaini di farina

2 cucchiaini di latte

un cucchiaino di lievito per impasti salati

due fette di pomodoro

mezza cipolla tagliata sottile

sale e pepe

burro per lo stampo

Passare le fette di pomodoro in padella, facendole cuocere fino a quando diventano tenere, ma senza spappolarle. Tagliare la cipolla a fettine sottili e farla appassire in un filo di olio fino a quando diventa trasparente. Ungere due stampi per cartellette e sul fondo mettere la fetta di pomodoro.

Preparare l'impasto con l'uovo, la farina, il latte, sale e pepe ed il lievito e versarne un cucchiaino sopra il pomodoro. Suddividere la cipolla sopra l'impasto e chiudere con l'impasto rimasto, facendo cuocere le cartellette in forno caldo a 180° per mezz'ora circa.

Tortelloni di pesce



Preparare la pasta con un uovo e 100g di farina, di cui metà 00 e 50 di grano duro, unendo anche del prezzemolo tritato e farla riposare.

Preparare il ripieno cocendo i ritagli del merluzzo (dopo averlo tagliato in tranci) in un po' di burro, pochissima cipolla, vino bianco. Aggiustare di sale e pepe e passare il ripieno al mixer aggiungendo del pane raffermo bagnato nel latte, sale e pepe.

Formare i tortelloni tirando sottilmente la pasta messa da parte, inserendo in ognuno una noce di ripieno. Farli cuocere in acqua bollente salata per circa 12

minuti.

Come condimento: fondere 40g di burro, quando si forma la schiuma unire le erbe tritate (maggiorana, erba cipollina e prezzemolo), sale e pepe, un goccio di vino. Legare con un cucchiaino di panna da cucina (se c'è).

Tranci di merluzzo con cipolle in agrodolce



Passare i tranci di merluzzo in un velo di farina e cuocerli in una padella con olio evo. Togliarli e metterli a perdere l'unto su dei fogli di carta da cucina e salarli. Nello stesso olio, cuocere le rimanenti cipolle (delle tre disponibili) tagliate sottilmente. Quando sono pronte unire un cucchiaino da tè di zucchero e poi un dl di aceto bianco facendolo evaporare. Il pesce è ottimo sia tiepido che freddo.

Tortine di mela



Mettere nel mixer: 200 g di farina, due uova, un pizzico di sale, 4 cucchiai di latte, 110 g di zucchero, 60 g di burro e una bustina di lievito per dolci. Avviare e fermare il mixer quando il composto comincia a gonfiarsi. Distribuire l'impasto nelle formine (con queste dosi ne vengono 6); pelare velocemente le due mele, tagliarle a pezzi ed infilarli nell'impasto.

Cospargere di pangrattato e cuocere a 180° per 30 minuti circa.

IL MENU DI PIGGI



Vincitore del titolo "Il menù che mi è piaciuto di più e che ritengo più facile da realizzare"

Zuppa di cipolle



Ho usato una ricetta classica.

Ho tagliato le cipolle e le ho fatte colorire con una noce di burro, quindi ho aggiunto un cucchiaino di farina e poi ho aggiunto brodo vegetale, e via a cuocere pian piano per quasi un'ora.

Nel frattempo ho preparato delle fettine di pane tostato, ho grattugiato del formaggio misto (caciotta, emmenthal etc) mi dispiace ma per la jocca non ce l'ho fatta

Ho quindi messo le fette di pane in una fondina, ho aggiunto il brodo di cipolle e quindi dopo aver spolverato i formaggi ho messo il tutto in forno a gratinare

Filetto di nasello in panatura aromatica con concasse di pomodori profumati



Ho preparato una panatura con tutte le spezie che giravano per casa, (origano, dragoncello, maggiorana, mentuccia etc).

Con questa ho impanato i filetti di nasello e quindi li ho messi nella teglia da forno, appena irrorati con poche gocce d'olio e con un fondo di vino bianco, vicino in un'altra teglia ho messo i cubetti di pomodoro cosparsi con le erbe aromatiche e via in forno.

Ho quindi messo un piccolo coppapasta riempiendo con i pomodori, e vicino il filetto panato, quindi ho tolto il coppapasta e montato il piatto con un ciuffo di prezzemolo riccio a guarnire.

Mini soufflé di mele



Per dessert ho preparato un minusoufflé di mele, con mele tagliate a pezzetti, cannella, zucchero di canna, poco vermut e un composto di uova, burro e farina per tenere insieme il tutto, insomma una piccola torta di mele.