



## Trancio di salmone al cartoccio

---

### Ingredienti:

- trancio di salmone
- capperi
- pomodorini
- patate
- gamberetti già sgusciati piccoli
- pepe
- olio di semi
- carta stagnola



### Preparazione:

Prendete le patate, sbucciatele e tagliatele a fette sottili poi fate a cubetti piccoli i pomodorini.

Prendete il salmone e adagiatelo nella carta stagnola, sopra metteteci 2/3 fette di patate, 2/3 capperi qualche cubetto di pomodorino e 3 o 4 gamberetti ancora un pizzico di pepe e un filo d'olio. Chiudete bene il cartoccio come fosse una caramella e infornate in una teglia con un po' d'acqua a 180° per 25/30 min. Consiglio... ogni tanto date un'occhiata... che non si bruci!!!

## Orata all'acqua pazza

---

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 orate
- 200 gr di pomodorini
- olive nere
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva
- ½ bicchiere di vino bianco
- capperi
- prezzemolo



### Preparazione:

Tritare uno spicchio d'aglio e una cipolla e rosolarli in una padella con 4 cucchiari di olio. Aggiungere i pomodorini dopo averli tagliati e ½ bicchiere di vino bianco e ½ di acqua calda. Aggiustare di sale e lasciar cuocere 5 minuti. Sistemare le orate, spolverare di pepe, unire olive e capperi e lasciar cuocere per 15 minuti. Servirle calde con prezzemolo, un pizzico di peperoncino e origano.

## Tagliolini al prosciutto

---

### Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr di tagliolini freschi già pronti
- 80 gr di prosciutto crudo (una sola fetta)
- 1 cipolla piccola
- 1 mazzetto di prezzemolo
- ½ peperoncino
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.



### Preparazione:

Portare a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata e cuocervi i tagliolini. Mettere in una padella olio, peperoncino e cipolla tritata finemente e fare appassire a fuoco moderato, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.

Unire il prosciutto crudo tagliato a listarelle e farlo appena scaldare. Versare qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, aggiungere il prezzemolo tritato e insaporire con un pizzico di sale e pepe. Scolare i tagliolini al dente, versarli nella padella e farli saltare con il composto preparato per insaporirli bene, quindi servire.

## Lasagne Verdi al forno

### Ingredienti per 4 persone:

#### Per la sfoglia:

- 500 gr farina
- 9 uova
- 100 gr spinaci

#### Per il ragu:

- Macinato (vitello/maiale)
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 sedano
- sale/pepe
- olio d'oliva

#### Per la besciamella:

- latte
- uova
- farina
- grana
- noce moscata



### Preparazione:

Sbollentate 100 gr di spinaci. Versate 500gr di farina sul piano di lavoro, unite 8 tuorli, 1 uovo intero, gli spinaci e lavorate l' impasto per 15 min. Stendete l' impasto col mattarello in una sfoglia sottile ma non troppo, tagliate dei rettangoli a secondo della padella che avete, poi lasciateli cuocere per 5 min. in acqua salata.

Per la besciamella mettete in un pentolino latte, burro e farina e mettete sul fuoco fino a che non diventa una crema, infine aggiungere il grana e un pizzico di noce moscata.

Il ragu' ce ne sono mille versioni ma questa è la ricetta della Nonna Teresa: tritate 1 costa di sedano, 1 carota e 1 cipolla e mettete a soffriggere il tutto con un filo d'olio d'oliva. Aggiungete il macinato con la passata di pomodoro, un po' di sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco lento

Prendete la teglia e ungetela di burro, fate uno strato con il ragu' e la besciamella, sopra appoggiate i rettangoli di sfoglia, coprite con ragu' e besciamella e continuate così fino al bordo. Finite con uno strato di ragu' e besciamella e una spolverata di grana. Infornate a 180° per 20/30 min.

## Passatelli in brodo di carne

---

### Ingredienti:

#### Per l'impasto:

- Pane grattugiato
- Uova
- Formaggio grattugiato
- Noce moscata da grattugiare
- Scorza di limone da grattugiare
- Sale
- Pepe
- Farina

#### Per il brodo:

- Sale grosso
- 1 carota
- 1 sedano
- Carne di gallina
- Carne di manzo (magra)



### Preparazione del brodo:

Mettere una pentola d'acqua in ebollizione, aggiungere sale grosso, 1 carota, 1 sedano e la carne di gallina e di manzo e portare in ebollizione.

### Preparazione dei passatelli:

In un recipiente mettere le uova con il formaggio e il pane, un po' di farina, un pizzico di sale e uno di pepe (senza esagerare), grattugiate un po' di scorza di limone e un po' di noce moscata. Amalgamate il tutto fino ad avere un impasto omogeneo non troppo morbido ma neanche duro!

Con la pressa, fate scendere i passatelli direttamente nella pentola con il brodo che bolle.

Tempo di cottura 5 min ...e buon appetito!!!!



# L'orata al forno con patate

### Ingredienti:

- Sale grosso
- Olio d' oliva
- Rosmarino
- Succo di limone
- Pepe
- Patate
- Pomodorini ciliegia
- Prezzemolo
- e ovviamente l' Orata!!



### Preparazione:

Prendete il pesce e pulitelo delle interiora (oppure prendetene uno già pulito dal vostro pescivendolo) lavatelo per bene sotto l'acqua e mettetelo a sgocciolare a pancia in giù, in un passino.

Pelate, lavate e affettate sottilmente le patate; mondate e lavate anche i pomodorini e tagliateli a metà.

Per preparare il condimento mettete in un a ciotola il sale grosso con il rosmarino tritato, pepe e olio di semi, mescolate il tutto. Inserite il composto ottenuto all' interno della vostra orata, mettete in padella con olio e succo di limone per una leggera scottata.

Coprite il fondo di una teglia con quattro cucchiari di olio di oliva, distribuite sul fondo metà del prezzemolo, metà delle fettine di patate. Adagiatevi il pesce e copritelo con le fettine di patate rimaste; distribuite intorno i pomodorini, cospargete con il prezzemolo rimasto e agginugete sei cucchiari di olio di oliva. Salate, aromatizzate con pepe a piacere.

Infornate a 180° per 20/30 min.

Più facile a fare che a spiegare!!

## Tagliolini al salmone

---

### Ingredienti:

- Tagliolini (ovviamente)
- Salmone
- Panna
- Prezzemolo
- Aglio
- ½ bicchiere di Vodka bianca



### Preparazione:

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il salmone e del prezzemolo e metteteli a rosolare un paio di minuti in una padella con uno spicchio di aglio, poi aggiungete la panna e la Vodka e attenti alle fiamme, è pur sempre alcool. L'acqua bolle, buttate la pasta!!

Versate la pasta in una pirofila, versate sopra il sugo di salmone e guarnite con una spolverata di prezzemolo per dargli un tocco di colore.



## Torta agli amaretti

---

### Ingredienti:

- 4 uova
- 200 g zucchero
- 200 g burro sciolto
- 250 g farina
- un pizzico di sale
- 250 ml panna liquida
- 250 g amaretti sbriciolati
- 200 g cioccolato a scaglie
- 1 bustina lievito per dolci



### Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti insieme in zuppiera partendo dalle uova e mescolate con una frusta da cucina.

Versate il composto in una teglia rivestita con carta da forno imburrata e infarinata per non farla attaccare.

Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

## Fior di zucca in fritti

---

### Ingredienti:

- Fiori di zucca freschi
- 2 uova
- ½ litro acqua
- Sale
- Olio di semi per frittura
- 250 gr di farina



### Preparazione:

Aprite i fiori facendo attenzione a non romperli e lavateli, lasciateli sgocciolare in un passino e successivamente stenderli su pezzi di Scottex per asciugarli bene. In una bacinella mette le uova, salate (poco mi raccomando!), aggiungete la farina e iniziate a mescolare il composto con una frusta da cucina; aggiungete l'acqua e mescolate ancora un po' fino a quando non avrete un composto omogeneo e liquido quindi lasciate riposare per 10/15 minuti.

Nel frattempo che la pastella riposa, preparate della carta gialla e mettete sul fuoco una padella con l'olio per la frittura. Una volta che l'olio è ben caldo immergete i Fiori nella pastella e poi fateli scivolare nell'olio, un consiglio girateli più e più volte, tempo pochi secondi tirateli su e adagiateli sulla carta gialla per farli sgocciolare un po'.

Attenzione a non fare indigestione!!!



## Filetto di sgombro in crosta verde

---

### Ingredienti:

- 4 filetti di sgombro o altro pesce a piacere
- pane secco
- aglio
- prezzemolo
- rosmarino
- buccia di 1 limone



### Preparazione:

Con l'aiuto di un robot tritate il pane secco con prezzemolo, rosmarino e aglio fino ad avere una sorta di pan grattato verde e molto profumato.

Sistamate i filetti in una teglia ben oleata, cospargeteli con un abbondante strato del pane grattugiato che avete preparato in modo da creare una copertura croccante.

Cuocete in forno a 180° per 10/15 minuti.

## Nidi di rondine

---

### Ingredienti:

- spoglia gialla
- besciamella
- sugo di pomodoro
- panna liquida

### Per il ripieno:

- 200gr prosciutto cotto
- 250gr di ricotta
- 2 mozzarelle
- 150gr parmigiano grattugiato



### Preparazione:

Con l'aiuto di un macina carne o un mixer, tritate gli ingredienti del ripieno, tranne la ricotta che aggiungerete alla fine e mescolate il tutto.

Tirate la spoglia e sbollentatela in acqua bollente poi lasciatela ad asciugare su un canovaccio.

Dopo qualche minuto stendete il ripieno sulla spoglia e arrotolatela nel senso della lunghezza e tagliatela a fette spesse circa 5 centimetri. I nidi sono pronti!!

In una teglia mettete il sugo di pomodoro mescolato con la panna e posizionate i nidi uno attaccato all' altro, infine cospargete con il pomodoro mescolato con la panna e la besciamella.

In forno a 180° per 15/20 minuti.



Le ricette

## Pasta con fagioli

---

### Ingredienti:

- Pasta "maltagliati"
- Fagioli
- Cipolla
- Salsa pomodoro
- Olio
- Lardo
- Sale



### Preparazione:

Mettete a soffriggere in una pentola il lardo con la cipolla tritata fine, un filo d'olio, la salsa di pomodoro e un pizzico di sale. Dopo 5 min aggiungete i fagioli e un po' d'acqua e lasciate cuocere per altri 5/6 min. Aggiungete la pasta e lasciate finire di cuocere il tutto. Servitela be calda e per chi vuole, si posso mettere a parte dei crstini di pane da inzuppare nel piatto!

Bouon appetito!

## Fusilli con scampi e zucchini

---

### Ingredienti:

- "Fusilli"
- Gamberetti sgusciati
- Zucchine
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo
- Aglio
- Peperoncino
- Vino bianco



### Preparazione:

In un tegame mettete a soffriggere i gamberetti sgusciati con un filo d'olio, un pizzico di sale, uno spicchio d'aglio, un po' di prezzemolo e del peperoncino per circa 10 min. Sfumate con un po' di vino bianco.

Nel frattempo mettete sul fuoco l'acqua per i Fusilli e pulite le zucchine, tagliatele a tocchetti non troppo grossi poi aggiungeteli ai gamberetti in padella e cuocete ancora per 5 min. ma attenzione che le zucchine non diventino troppo morbide!!

Appena la pasta è pronta, deve essere un po' al dente, aggiungetela ai gamberetti e zucchine e saltate il tutto in padella.

Servite in tavola con una spolverata di prezzemolo!!!



## Strozzapreti alla conchiglia

### Ingredienti:

- Strozzapreti
- Ceci
- Prosciutto crudo a cubetti
- Olio
- Aglio
- Cipolla
- Panna da cucina
- Pesto alla genovese
- Noce moscata



### Preparazione:

Iniziamo dal sugo:

lasciare i ceci a mollo in acqua per 1 ora circa.

Prendete aglio e cipolla e tritateli, poi metteteli a rosolare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i ceci con un goccio della loro acqua. Fate bollire fino a cottura poi aggiungete il pesto, il prosciutto crudo e per ultimo la panna con un pizzico di noce moscata grattugiata.

Ora cuocete gli strozzapreti in abbondante acqua salata, appena pronti scolatela e poi saltateli in padella con il sugo. Giusto un paio di minuti e sono pronti!!

## Lombata alla sassi

---

### Ingredienti:

- 6 lombi senza osso
- olio d'oliva
- olio di semi
- sale
- pepe
- farina
- vino bianco
- 3/4 patate
- margarina



### Preparazione:

Prendete le vostre fette di carne, tagliata un po' grossa, e mettetele a friggere in una padella con un filo d'olio. Una volta che sono pronte passatele in una teglia dove possono stare stese una ad una.

Nella padella dove abbiamo appena cotto la carne faremo il sughetto quindi togliete l'olio ma senza lavarla, aggiungete una noce di margarina e un filo d'olio, aggiungete un po' di farina, sale pepe qb e sfumate con vino bianco. Lasciate bollire fino a quando diventa una crema densa.

Ora prendete le patate, sbucciatele, lavatele e tagliatele a cubetti piccoli. Friggeteli in una padella con l'olio di semi e metteteli a sgocciolare sulla carta gialla e condite con un pizzico di sale e pepe. Ci siamo, prendiamo la teglia con le nostre fettine di carne, aggiungiamo la crema e sopra ogni fetta un bel cucchiaino di cubetti di patate e infornate a 180° per 15/20 minuti.

## Tagliata di pollo con radicchio e mandorle

---

### Ingredienti:

- Petto di pollo
- farina
- pane grattugiato
- mandorle sgusciate e tritate grossolanamente
- burro
- vino bianco
- olio di semi
- radicchio rosso
- sale
- pepe



### Preparazione:

Tagliare il pollo in straccetti da 2/3 cm impanare con farina e pane grattugiato. Mettete un filo d'olio a scaldare in una padella, appena inizierà a friggere aggiungete i pezzettini di pollo.

Successivamente mettete in una teglia il burro e fatelo sciogliere, aggiungete il pollo e fatelo rosolare con un po' di vino, sale e pepe; aggiungete le mandorle e il radicchio tagliato a strisce e lasciate cuocere per 4/5 min.

Impiattate e servitelo molto caldo!!

N.B. - se rimane troppo asciutto potete aggiungere un po' d'acqua.



## Torta di cocco e pere

---

### Ingredienti:

- 3 pere
- 350 gr farina
- 250 gr zucchero
- 3 uova
- 100 gr margarina
- 60 gr cocco grattugiato
- 30 gr lievito per dolci



### Preparazione:

Prendete 2 pere, sbucciatele e tagliatele a pezzettini e mettetele in una zuppiera insieme a tutti gli ingredienti e miscelate il tutto.

Con un po' di burro ungere una teglia per dolci come ce l'avete in casa e versateci il composto.

Lisciate la parte alta e aggiungete la pera rimasta tagliata a fettine lunghe e sottili

In forno a 180° per 15/20 min. e siamo pronti per sbaffarcela!!!

## Filetto di sgombero mediterraneo

---

### Ingredienti:

- 4 filetti di sgombero
- pane secco grattugiato
- rosmarino
- aglio
- prezzemolo
- buccia di limone



### Preparazione:

Tritare il pane secco insieme al rosmarino, al prezzemolo, all'aglio e alla scorza di buccia di limone, con un robot, fino ad ottenere un pane grattugiato verde e molto profumato.

Sistamate i filetti in una teglia ben oleata e cospargeteli abbondantemente con il pane grattugiato verde in modo da creare una copertura croccante.

Informate a 180 gradi per 10-15 min.

Adagiateli su un letto di rucola con fettine di limone, un piatto del mare pronto da sgranocchiare

## Formaggio alla piastra rovente

---

### Ingredienti:

- formaggio primo sale
- olio di semi
- pepe
- pane grattugiato



### Preparazione:

Prendete il formaggio primo sale a trancio e preparate delle fette di 3/4cm. Disporre le fette in una pirofila stese e condire con olio di semi e pepe.

Preparate nello stesso modo un secondo strato e lasciate riposare il tutto per un'oretta.

Preparate tanto pane grattugiato; prendete le fette di formaggio, bagnatele bene nel condimento della pirofile e poi impanatele con il pane.

Accendete la piastra ma attenzione che non sia troppo bollente altrimenti rischiate di bruciare il pane. Cuocete da una parte e dall'altra e servitelo al volo appena cotto, ma non fate come Guido quando serve la piadina al volo!!!