

Antipasti & Finger Food

Frittelle di ricotta e piselli pag. 3

Involtini di melanzane pag. 4

Rotolini di bresaola e pistacchi pag. 5

Pizzette di melanzane pag. 6

*Torta salata con ratatouille di verdure, ricetta
vegan pag. 7*

Bruschetta caprese, ricetta veloce pag. 8

Sfogliatine alle verdure pag. 9

Cupcakes salati pag. 10

Frittelle di ricotta e piselli



Ingredienti per 2 persone:

400 g di ricotta
1 uovo
5 cucchiaino di piselli surgelati
1 carota
1 pizzico di sale
1 presa di pepe
pangrattato q.b. (c.ca 5 manciate)

Lessare i piselli per 10 minuti. Pelare e grattugiare la carota.

In una zuppiera amalgamare la ricotta con l'uovo, aggiungere la carota e i piselli, mettere sale e pepe, mescolare bene.

Aggiungere il pangrattato fino ad ottenere un composto abbastanza sodo.

Predisporre la leccarda del forno con la carta forno.

Con le mani inumidite formare le **frittelle di ricotta e piselli** e disporle sulla leccarda, infornare a 180°C per 20-30 minuti controllando la doratura.

Una volta pronte servitele calde o tiepide accompagnandole con una salsa come la maionese o il ketchup

Involtini di melanzane



Ingredienti per 3 persone:

- 1 mazzetto di basilico
- 12 fette di melanzane
- 120 g di mozzarella
- olio extra vergine d'oliva
- 15 olive nere denocciolate oppure qualche capperi
- 1 cucchiaino di origano secco
- sale, pepe
- 120 ml di salsa di pomodoro densa

Mondate le melanzane e ricavatene una dozzina di fette dello spessore di 0,5 cm, grigliatele senza farle bruciare e facendo attenzione a non bucarle.

Riducete la mozzarella a cubetti e sminuzzate le olive (o i capperi).

In una ciotola mescolate la salsa di pomodoro con il sale, il pepe, l'origano e l'olio quindi cospargetela sulle fette di melanzana grigliate; disponete la mozzarella, un cucchiaino di olive o capperi e completate con una foglia di basilico spezzettato

Accendete il forno a 160°C, ungete una pirofila con un filo d'olio e arrotolate ogni fetta formando così gli **involtini di melanzane**, se lo desiderate potete fermarli con uno stuzzicadenti.

Infornate gli **involtini di melanzane** e cuoceteli per 15 minuti

Rotolini di bresaola e pistacchi



Ingredienti per 4 persone:

16 fette di bresaola, circa 200g

320 g di robiola

30 g di pistacchi non salati

un'abbondante manciata di basilico

olio extra vergine d'oliva

sale, pepe

Mondate, lavate e tritate il basilico.

Tritate i pistacchi, io ho usato la granella di pistacchi.

Mettete la robiola in una ciotola e stemperatela con un cucchiaino di olio.

Unite alla robiola il basilico e i pistacchi e amalgamate bene il tutto, lavorando con un cucchiaino di legno. Salate e pepate.

Stendete le fette di bresaola su di un tagliere e spalatele con la farcia preparata, tenendone da parte un po' se lo desiderate per la guarnizione del piatto.

Arrotolate le fette formando così i rotolini di bresaola e pistacchi.

Pizzette di melanzane



Cucina per caso con Amelia

Ingredienti per 2 persone:

1 melanzana media
1/2 cipollotto fresco
1/2 peperone giallo
1 dozzina di pomodorini ciliegini
sale. pepe
grana padano grattugiato
olio extra vergine d'oliva (facoltativo)

Lavare tutte le verdure.

Affettare la melanzana ricavando dei dischi dello spessore di mezzo centimetro.

Affettare sottilmente il cipollotto. Ridurre il peperone a dadini, dopo aver tolto la calotta e i filamenti bianchi interni. Tagliare i pomodorini a metà ed eliminare i semi.

Prendere la teglia del forno, ricoprirla con la carta forno, bagnarla leggermente e comporre le **pizzette di melanzane** così facendo:

posizionare le fette di melanzana, distribuire sulla superficie di ogni fetta qualche spicchio di cipollotto, un po' di tocchetti di peperone ed infine i pomodorini precedentemente preparati.

Spolverare ogni **pizzetta di melanzane** con il sale, il pepe ed infine il grana.

Per chi volesse prima di spolverare con il grana condirle con un filo di olio.

Infornare a 180°C per una ventina di minuti.

Torta salata con ratatouille di verdure, ricetta vegan



Ingredienti per 4 persone:

- 12 pomodorini datterini
- 2 zucchine piccole
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 melanzana piccola (oppure 1/2 se grande)
- 1 cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 6 foglie di basilico peperoncino q.b.

Per la base:

- 200 g di farina integrale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchiere d'acqua

Mondare, lavare e tagliare a piccoli tocchetti tutte le verdure.
Metterle quindi in un tegame con l'olio, qualche foglia di basilico spezzettata e l'aglio.
Cuocere le verdure per 10 minuti, mescolando e spolverizzando con peperoncino.
Preparare una pasta con farina, acqua e 2 cucchiaini di olio.

Bruschetta caprese, ricetta veloce



Ingredienti (per una bruschetta)

1 fetta di pane integrale

2 bocconcini di mozzarella fresca affettati o una fetta di mozzarella

sale

origano

1 cucchiaino di olio di oliva extravergine

(peperoncino rosso in polvere a scelta)

Pulire, lavare e asciugare il pomodoro, poi tagliarlo a fettine.

Tagliate la mozzarella nello stesso numero di fettine fatte con il pomodoro.

Abbrustolire leggermente il pane da entrambe le parti, posizionandolo su una piastra o una padella antiaderente.

Ricoprite la fetta di pane alternando una fettina di pomodoro e una di mozzarella.

Condire con il sale, l'origano e l'olio di oliva extravergine. Se apprezzate il sapore del peperoncino, aggiungetelo alla **bruschetta caprese** a piacere.

Dato che gli ingredienti usati per farcire la **bruschetta caprese** non sono cotti, fate in modo che la fetta di pane sia servita ben calda!

Sfogliatine alle verdure



Ingredienti per 6 persone:

2 rotoli di pasta sfoglia fresca e rettangolare

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 melanzana

2 zucchine

una dozzina circa di pomodorini

1 cipolla

qualche foglia di origano fresco

farina

6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

sale

Spuntate le zucchine e la melanzana, private i peperoni del picciolo con i semi e private i pomodorini dei semi e dell'acqua di vegetazione, quindi tegliate tutte le verdure preparate a pezzettini, tenendole separate.

Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela rosolare in un tegame con l'olio per 2-3 minuti.

Unite i pezzetti di melanzana e di peperone e lasciate cuocere per 5-6 minuti, mescolando spesso.

Aggiungete le zucchine e i pomodorini e cuocete per 5 minuti, salando verso la fine e profumare con l'origano finemente tritato. Fate raffreddare.

Sistamate i rotoli di pasta su un piano di lavoro infarinato e farciteli con le verdure preparate, quindi arrotolatele da entrambi i lati corti fino al centro.

Appiattite leggermente i cilindri ottenuti con le mani e lasciateli riposare in frigorifero per 30 minuti.

Tagliate i rotoli a fette di 1 cm circa, che appoggerete su una teglia foderata con carta da forno e passate in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Servite le **sfogliatine alle verdure** calde o fredde, a piacere.

Cupcakes salati



Ingredienti

200 g di farina integrale
100 g di farina 00
10 g di lievito per dolci
1 zucchina e 1 carota
50 g di miele
50 g di yogurt magro
80 g di zucchero di canna
50 ml di latte
1 limone
50 ml di olio di semi di girasole
sale

Lavate la zucchina e la carota e con una grattugia a fori medi riducetele a filini. Mettete le verdure in una ciotola, unite lo yogurt, il miele e un pizzico di sale e mescolate accuratamente.

Lavate e asciugate il limone, grattugiate metà della scorza e e mettetela in un'altra ciotola, insieme ai due tipi di farina, allo zucchero e al lievito setacciato. Mescolate bene, poi incorporate il composto di verdure e versate a filo il latte e l'olio, mescolando con una frusta.

Versate l'impasto dei **cupcake salati** in stampini da muffin foderati con pirottini di carta, lasciando un dito dal bordo superiore per evitare che fuoriesca durante la cottura, e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 30 minuti circa.

Togliete i **cupcake salati** dal forno e fateli raffreddare. Ora sono pronti per essere gustati!

Primi piatti

E Zuppe

Risotto asparagi e zucca pag. 12

Gnocchetti con zucchine pag. 13

Riso venere e lenticchie pag. 14

Spaghetti integrali con la zucca pag. 18

Vellutata di zucca e lenticchie pag. 16

Vellutata di zucca e carote pag. 17

Spaghetti con crema di sedano e noci pag. 18

Risotto al basilico pag. 19

Riso ai porri e melagrana pag. 20

Pasta e fagioli pag. 21

Risotto asparagi e zucca



Ingredienti

120 g di riso
1 mazzo di asparagi (circa una decina)
100 g di zucca
2 manciate di granella di mandorle (oppure tritate le mandorle intere pelate grossolanamente)
brodo vegetale
1 bicchiere di vino bianco
olio extra vergine di oliva
cipolla
peperoncino

Fate soffriggere lo scalogno in una padella con due cucchiaini di olio di oliva extravergine ed il peperoncino a vostro piacere (per chi non lo gradisce può benissimo evitare di usarlo).

Aggiungete ora gli asparagi tagliati a rondelline sottili, la zucca tagliata a pezzetti e fate andare per un altro paio di minuti sfumando con il vino bianco.

A questo punto aggiungete il riso e fatelo tostare per 2 minuti poi aggiungete il brodo vegetale e continuate la cottura affinché il riso non sarà cotto (18-20 minuti).

A circa 5 minuti dalla fine della cottura del **Risotto asparagi e zucca** aggiungete due manciate di granella di mandorle (oppure tritate le mandorle intere pelate grossolanamente).

Una volta pronto disponete il **Risotto asparagi e zucca** nei piatti di portata caldo fumate ed è pronto per essere gustato!

Gnocchetti con zucchine



Ingredienti per preparare i **gnocchetti con zucchine** per 2 persone:

200 g di patate lessate

60 g di farina

1 pizzico di sale

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

2-3 zucchine piccole

1 presa di curry o zenzero

Lessate le patate facendole bollire 40 minuti in acqua salata, questo perché le patate poi assorbiranno meno farina, ottenendo così gli **gnocchetti con zucchine** più morbidi.

Lasciate intiepidire le patate e passatele con l'apposito attrezzo, unite quindi la farina (poco più o poco meno a seconda del tipo di patate)

e un pizzico di sale. Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, tagliate quindi un pezzo di impasto e lavoratelo sul piano infarinato fino ad ottenere un lungo cilindro dal diametro di circa 2 cm. Tagliate e ottenete i **gnocchetti**.

Lavate e spuntate le zucchine, cuocetele in padella con l'olio e una presa di curry o zenzero a piacere per 15 minuti.

Nel frattempo cuocete i **gnocchetti** gettandoli in acqua bollente salata e

scolateli dopo esser venuti a galla con la schiumarola. Disponi i **gnocchetti** nei piatti di portata e completa con le zucchine.

I **gnocchetti con zucchine** sono pronti per essere gustati.

Riso venere e lenticchie



Ingredienti per 2 persone:
120 g di riso venere
1 cucchiaio di olio
1 zucchina
1 cipolla rossa di tropea
300 g di lenticchie lessate
sale e peperoncino qb

Lessare in acqua leggermente salata il riso venere.

In una casseruola (munita di coperchio) con l'olio mettere la cipolla tagliata a fettine sottili, tenere il coperchio mentre tagliate la zucchina a tocchetti, aggiungerla alla cipolla rimettere la zucchina e proseguire la cottura per una decina di minuti.

Unire le lenticchie lessate, mescolare e tenere sul fuoco qualche minuto, scolare il riso, aggiungerlo nella casseruola con gli altri ingredienti e spolverare con una presa di peperoncino in polvere.

Disporre il **riso venere e lenticchie** nei piatti di portata e gustare.

Spaghetti integrali con la zucca



Cucina per caso con Amelia

Ingredienti per 2 persone:
120 g di spaghetti integrali
1 scalogno
300 g di polpa di [zucca](#)
1 cucchiaio di olio
1 presa di cannella

Eliminare dalla fetta di zucca la scorza e i semi, ricavarne dei dadini.

Tritare lo scalogno:

Nella padella con l'olio aggiungere lo scalogno tritato, dopo un paio di minuti versare i dadini di zucca preparati e cuocere complessivamente per una decina di minuti,

Nel frattempo lessare la pasta, a cottura ultimata scolarla e insaporirla nella padella.

Disporre quindi gli **spaghetti integrali con la zucca** nei piatti di portata e spolverare con la cannella.

Se siete amanti del grana grattugiato, potete aggiungerlo nel piatto degli **spaghetti integrali con la zucca**.

Vellutata di zucca e lenticchie



Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di polpa di zucca**
- 200 g di patate**
- 4 cucchiaini di lenticchie rosse**
- 1 rametto di timo**
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato**
- 1 scalogno**
- 1 bicchiere di brodo (se necessario)**

Lessare in una pentola la patata e la zucca ridotte a tocchetti per circa 30 minuti.

Sciacquare le lenticchie, tritare il prezzemolo, tritare lo scalogno.

In una casseruola lessare le lenticchie con un bicchiere d'acqua per 20 minuti, aggiungere un rametto di timo, lo scalogno e il prezzemolo tritati.

A fine cottura frullare la patata, la zucca e le lenticchie.

Se necessario aggiungere il brodo, altrimenti un pezzetto di dado.

Mettere la vellutata di zucca e lenticchie sul fuoco, portare a bollore e servire.

Vellutata di zucca e carote



Cucina per caso con Amelia

Ingredienti per 2-3 persone:

**200 g di patate farinose
300 g di polpa di zucca
200 g di carote
2 porri (io ho messo 2 scalogni)
500 ml brodo vegetale
zenzero
2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva
sale, pepe**

Pelate le patate e tagliatele a pezzetti.

Tagliate allo stesso modo la zucca.

Raschiate le carote e tagliatele a fettine.

Private i porri della radice, della parte verde e delle foglie esterne più dure, tagliateli a rondelle sottili e fateli rosolare a fuoco molto dolce in una casseruola con l'olio.

Se usate in alternativa gli scalogni, sbucciateli e affettateli.

Unite le patate, la zucca e le carote e continuate la rosolatura per 2-3 minuti, mescolando spesso.

Coprite gli ingredienti poco più che a filo con il brodo vegetale caldo, salate, pepate, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti.

Passate il tutto con il passa verdura oppure con il frullatore ad immersione, rimettete la purea nella casseruola usata per la cottura, lasciate cuocere per un paio di minuti il passato di zucca e carote.

Disponete quindi il passato di zucca e carote nelle singole ciotole, spolverate con lo zenzero e servite caldo e fumante.

Spaghetti con crema di sedano e noci



Ingredienti per 2 persone:

120g di spaghetti integrali

2 coste di sedano

4 gherigli di noci

100 g di yogurt magro

1 presa di pepe nero

Mentre cuociono gli spaghetti, si prepara la crema di sedano e noci.

Versare nel mixer il sedano mondato, lavato e asciugato, le noci, lo yogurt e il pepe.

Azionare l'apparecchio fino ad ottenere una consistenza omogenea.

Condire gli spaghetti integrali cotto al dente, con la salsina ottenuta.

Dopo aver gustato gli spaghetti con crema di sedano e noci, completare il pasto con un secondo proteico e verdure a piacere.

Risotto al basilico



. Ingredienti per 2 persone:

- 1 cipollina**
- 1 piccola carota**
- 1 cucchiaio d'olio**
- 120 g di riso semintegrale**
- 1 mestolo di brodo vegetale**
- 20 foglie di basilico tritate**
- 1 cucchiaio di grana padano grattugiato**

Far appassire la cipolla e la carota tritate nell'olio, unire il riso e far cuocere per 1 minuto mescolando.

Versare un po' di brodo e cuocere per 10 minuti, versarne ancora solo quando il precedente viene assorbito.

Nel frattempo tritare le foglie di basilico, per evitare che anneriscano, tenerle per 5 minuti in acqua ghiacciata. Unirle al riso e, subito dopo, aggiungere il grana.

Portare il risotto al basilico a cottura, aggiungendo al bisogno altro brodo caldo, poco alla volta.

Riso ai porri e melagrana



Cucina per caso con Amelia

Ingredienti:

400g di riso

2 porri

2 melagrana

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

mezzo litro di brodo vegetale

Iniziare la preparazione del riso ai porri e melagrana sgranando le due melagrane (1).

Con 3/4 dei chicchi ottenuti preparate una spremuta (2) e il quarto rimasto tenetelo da parte.

Poi affettare i porri a rondelle, disporli in una casseruola e farli cuocere con un goccio d'acqua a fuoco moderato per 20 minuti (3).

Una volta pronti mettere i porri nel frullatore per ottenere una crema uniforme.

Ora per preparare il riso ai porri fatelo rosolare con un cucchiaio di olio (4) e sfumare con il vino bianco (5). Una volta evaporato aggiungete la crema di porri (6) e il brodo vegetale (7). A metà cottura aggiungere la spremuta di melagrana (8).

Quando il riso ai porri e melagrana sarà cotto, dopo 20 minuti circa, aggiungere i chicchi di melagrana precedentemente tenuti da parte, una presa di sale e una di pepe (9).

Pasta e fagioli



Ingredienti per 2 persone

- 120 g di pasta corta (ditali o conchiglie)
- 100 g di fagioli freschi sgranati
- un mazzetto di prezzemolo
- un rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- un cucchiaio di farina
- un cucchiaio di passata di pomodoro
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- grana grattugiato quanto basta

Lessare i fagioli in abbondante acqua non salata. A cottura ultimata, scolarli. Conservare, però, il liquido di cottura.

Versare un po' d'olio in una casseruola e fare rosolare il rametto di rosmarino per alcuni minuti. Unire un trito di aglio ed il prezzemolo(1).

Versare la farina e farla tostare per un minuto (2), mescolandola accuratamente. Eliminare quindi il rametto di rosmarino.

Unire, quindi la passata di pomodoro (3) ed il brodo di cottura dei fagioli (4).

Portare ad ebollizione e versare la pasta (5). Dopo 2 o 3 minuti aggiungere i fagioli precedentemente scolati (6), aggiustare di sale e di pepe e portare a cottura.

Prima di servire, spolverare la pasta e fagioli di con il grana grattugiato.

Secondi piatti

E Contorni

- Polpettine di ricotta e piselli pag. 23*
- Uova strapazzate con la salvia pag. 24*
- Straccetti di pollo ai fichi pag. 25*
- Hamburger di ceci pag. 26*
- Pollo croccante al forno pag. 27*
- Finocchi alle mele pag. 28*
- Spiedini di polpettine e verdure pag. 29*
- Spicchi di zucca abbrustoliti pag. 30*
- Cavolini di Bruxelles allo zenzero pag. 31*
- Tortino di verdure pag. 32*
- Melanzane alla parmigiana pag. 33*
- Carciofi al profumo d'arancia pag. 34*

Polpettine di ricotta e piselli



Ingredienti per 2 persone

400g di ricotta magra

2 carote medie

un'abbondante presa di prezzemolo

pepe

noce moscata

4 cucchiaini colmi di pan grattato

Tritate finemente il prezzemolo.

Tritate le carote anch'esse finemente.

In una ciotola lavorate la ricotta con il prezzemolo tritato, le carote tritate, 1 presa di noce moscata, e una presa di pepe e il pan grattato.

Amalgamate bene il tutto, poi coprite la ciotola con la pellicola trasparente e lasciate a riposare in frigorifero per circa 8 ore, per far addensare bene il composto.

Trascorso il tempo necessario formate con un cucchiaino le **Polpettine di ricotta e carote** e disponetele su una teglia ricoperta di carta forno.

Cuocete il forno già caldo a 180° per 40 minuti, girandole (aiutandovi con due cucchiaini) dopo circa 30 minuti.

Servite calde oppure a temperatura ambiente, accompagnandolo con una fresca insalata di stagione.

Uova strapazzate con la salvia



Ingredienti:

4 uova
8 foglie di salvia
1 cipollina
1 cucchiaio di olio
sale
pepe nero

Tritate le foglie di salvia e, a parte, la cipolla. Metti la cipolla in un tegame con l'olio e lasciala appassire, poi unisci a salvia tritata e cuoci mescolando per 2 minuti.

Versa le uova sbattute con 1 pizzico di sale nella padella con salvia e cipolla, mescola lentamente e ritmicamente con un cucchiaio di legno fino a quando il composto diventerà morbido e compatto.

Concludete le **Uova strapazzate con la salvia** spolverizzando con pepe nero e servitele subito.

Straccetti di pollo ai fichi



Ingredienti:

400 g di pollo

4 [fichi](#)

1 cucchiaio di olio di oliva extravergine

1 cipolla rossa

1/2 limone bio

In una padella con un cucchiaio di olio fate appassire una cipolla affettata, poi unite il pollo tagliato a straccetti e fate rosolare.

Unite poi 4 fichi sbucciati e tagliati in 4 spicchi e cuocete per altri 5 minuti.

Servite gli **Straccetti di pollo ai fichi** decorando con la buccia di mezzo limone grattugiata.

Hamburger di ceci

Cucina per caso con Amelia



Ingredienti per 2 persone:

400 g di ceci già lessati

1 zuccina

1 presa di rosmarino

30 g di pangrattato

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

Far cuocere la zuccina a vapore e poi schiacciarla con una forchetta in un colino a maglie fini per far perdere l'acqua di cottura.

Lavare un rametto di rosmarino, stacca gli aghetti e tritarli.

Frullare i ceci lessati con la zuccina e il rosmarino.

Aggiungere il pangrattato per rendere il composto solido e forma 2 o 4 hamburger.

Cuocere gli **hamburger di ceci** in padella con il cucchiaio di olio per 8 minuti, rigirando a metà cottura.

Pollo croccante al forno



Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo a fettine

140 g di crackers integrali o normali

250 g di yogurt magro naturale, di tipo denso

1 cucchiaino di pepe, peperoncino e [coriandolo](#) macinati

La preparazione del **pollo croccante al forno** è molto semplice, ma richiede 2 ore di attesa. Tagliate le fettine di pollo a strisce e mettetele in un piatto con lo yogurt e le spezie, in modo da ricoprirlo bene completamente. Lasciatelo marinare per 2 ore.

Nel frattempo sbriciolate in un mixer i cracker.

Trascorse le 2 ore passate le fettine di pollo nei cracker sbriciolati, poi sistematele in una teglia ricoperta dalla carta da forno e cuocetele a 200° per 20-30 minuti circa, finchè saranno dorate.

Ora le fettine di **pollo croccante al forno** sono pronte per essere gustate, accompagnandole con della buona insalata di stagione.

Finocchi alle mele



Ingredienti (per 4 persone)

4 finocchi
2 mele verdi
olio di oliva extravergine (oppure 30 g di burro)
sale, pepe
qualche foglia di salvia
vino bianco da tavola
zucchero
1 limone

Pulite i finocchi, eliminando le foglie esterne più dure, tagliateli a fettine sottili e fateli saltare in un tegame con 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine (oppure con il burro) per 10 minuti, salando a metà cottura e aggiungendo, se ce n'è bisogno, un po' di acqua calda.

Unite le foglie di salvia e continuate la cottura per un minuto, mescolando.

Sbucciate le mele, privatele del torsolo, tagliatele a cubetti e spruzzatele con il succo di un limone, poi aggiungetele ai finocchi in cottura e mescolate bene.

Aggiungete 3 cucchiaini di vino bianco da tavola, due cucchiaini di zucchero e un po' di pepe, mescolate delicatamente, coprite e lasciate cuocere i **finocchi alle mele** ancora per qualche minuto, fino a quando le mele risulteranno ammorbidite e dorate.

Servite subito i **finocchi alle mele**, accompagnandolo con un riso integrale, per esempio, come ho fatto io.

Spiedini di polpettine e verdure

Ingredienti per 2 persone:

300 g di macinato di vitello
6 pomodorini secchi sott'olio
1 scalogno
1 ciuffetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 [peperone](#) giallo
1 zuccina
1 cucchiaio di olio
1 rametto di rosmarino
succo di limone
salvia
pomodorini a ciliegia
farina di semola di grano duro
sale, pepe qb



Disporre nel robot cucina i pomodori secchi, lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo, un pizzico di sale e frullare il tutto.

Mettere la carne macinata in una zuppiera e aggiungere il trito preparato, amalgamare gli ingredienti e formare delle polpettine grosse come una noce.

Passare le polpettine velocemente nella farina di riso.

Lavare, spuntare e tagliare la zuccina a rondelle.

Lavare il peperone, eliminare i semi e ridurlo a tocchetti avendo cura di eliminare i filamenti bianchi interni.

Lavare la salvia e il rosmarino.

Comporre ora gli **spiedini di polpettine e verdure** alternando sugli appositi stecchi le polpettine con i pomodorini, i tocchetti di peperone, le rondelle di zuccina e le foglie di salvia.

Preparare la leccarda del forno rivestita con la carta forno.

Spremere il succo di limone e preparare un'emulsione con olio e pepe.

Utilizzando il rosmarino bagnare gli **spiedini di polpettine e verdure** con l'emulsione preparata. Infornare gli **spiedini di polpettine e verdure** a 180°C per 30 minuti, girarli ogni tanto e bagnarli sempre con l'emulsione utilizzando il rosmarino.

Accompagna gli **spiedini di polpettine e verdure** con verdura come ad esempio un'insalata mista.

Spicchi di zucca abbrustoliti



Ingredienti per 3 persone:

- 500 g di zucca
- 1 cucchiaio di olio
- 1 presa di sale
- 12 rametti di timo

Sbucciate la zucca, eliminate i filamenti e i semi, tagliatela a spicchi sottili (un dito scarso). Prendete una teglia da forno, meglio se antiaderente, disponete gli **spicchi di zucca** e conditeli con un filo d'olio, qualche rametto di timo spezzettato e una presa di sale. Mescolateli per distribuire uniformemente il condimento su tutti i pezzi e cuocete gli **spicchi di zucca** in forno a 200°C per 20-30 minuti.

Cavolini di Bruxelles allo zenzero



Ingredienti per 2 persone:

200 g di **cavolini di Bruxelles**

1 cipolla rossa di Tropea (o quella di vostro gusto)

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

4 cucchiaini di salsa di pomodoro

1 presa di zenzero in polvere

Mondare i **cavolini di Bruxelles** tagliando la loro piccola base ed eliminando le prime due foglie esterne quindi lavarli.

Lessare i **cavolini di Bruxelles** in acqua bollente salata oppure cuocerli al vapore come ho fatto io per un quarto d'ora circa.

Mondare la cipolla e affettarla non troppo sottile.

In una padella con l'olio appassire la cipolla, unire i cavolini cotti e tagliati a metà, aggiungere il pomodoro e cuocere per 5 minuti.

Servire in tavola con una presa di zenzero in polvere.

Tortino di verdure



Ingredienti (per 3 persone)

6 uova
150g di piselli freschi
4 carote
1 peperone giallo
1 peperone rosso
150g di fagiolini
30g di basilico
3 cucchiai di pan grattato
6 cucchiai di latte
sale e pepe

Pulire le verdure e tagliarle a dadini (1).
Farle lessare in acqua calda per 10 minuti (2).

Nel frattempo sbattere le sei uova con il pan grattato e il latte (3).
Tritare il basilico (4).

Disporre le verdure precedentemente lessate in un recipiente da forno antiaderente (5),
aggiungere le uova sbattute, il basilico tritate, il sale e il pepe.
Mescolate bene tutti gli ingredienti (6).

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa, finchè la superficie non avrà assunto un bel colore dorato (7).

Melanzane alla parmigiana



Ingredienti per 4 persone:

1000 g di melanzane
240 g di topolino Latteria Soresina
120 g di scamorza affumicata
400 g di passata di pomodoro
40 g di pane grattugiato
sale, origano, basilico.

Lavare le melanzane, spuntarle e affettarle con l'affettatrice tenendo come spessore un paio di millimetri.

Grigliare le fette di melanzana sulla piastra antiaderente e tenerle da parte.

Insaporire la passata di pomodoro con qualche foglia di basilico e un pizzico di sale.

Preparare con l'affettatrice le fette di formaggio (topolino e la scamorza).

Prendere una pirofila da forno e mettere come base la passata di pomodoro e iniziare la composizione delle melanzane alla parmigiana formando gli strati nel seguente modo: melanzane grigliate, passata, topolino, origano e così via fino al termine degli ingredienti. Terminare con la melanzana, passata di pomodoro, scamorza e per finire coprire con il pane grattugiato.

Non c'è bisogno di coprire la pirofila con la carta alluminio, la si può mettere direttamente in forno, così si evita di creare liquido in eccesso all'interno della stessa e si ottiene la superficie dorata e gratinata al punto giusto.

Gratinare le melanzane alla parmigiana, ricetta light in forno a 150°C per 20 minuti c.ca fino a doratura della superficie.

Carciofi al profumo d'arancia



Ingredienti (monoporzione)

1 Carciofo
1 arancia
1 limone
1 ciuffo di prezzemolo
1 rametto di timo
qualche foglia di menta
1 scalogno grande o 2 piccoli
1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
vino bianco da tavola
sale

Pulite il carciofo, eliminando la parte dura del gambo, le foglie dure e le spine, tagliatelo a spicchi (1) e immergetelo in acqua acidulata con il limone. Lasciatelo a bagno e continuate la preparazione.

Spremete l'arancia per ricavarne il succo. Tritate finemente lo scalogno sbucciato con le foglie di prezzemolo, di menta e di timo e rosolatelo a fuoco dolce con il cucchiaio di olio di oliva extravergine per circa un minuto, sfumando con il vino bianco, mescolando con un cucchiaio di legno (2).

Aggiungete i carciofi, ben scolati, e procedete con la rosolatura per un paio di minuti, sempre mescolando, e se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua (3).

Salate, aggiungete il succo dell'arancia (4), coprite e lasciate cuocere per 10-15 minuti.

Dolci

...torte e biscotti...

Torta di carote pag. 36

Donuts al forno pag. 37

Torta di mele pag. 38

Crostata senza burro e zucchero pag. 39

Torta di albicocche allo yogurt pag. 40

Chiacchiere al forno pag. 41

Torta di ricotta alle mele pag. 42

Muffin di ricotta e limone pag. 43

Dolci sfoglie di mele e cannella pag. 44

Muffin con ricotta e gocce di cioccolato pag. 45

Brownies alle nocciole pag. 46

Torta di carote



Ingredienti per una tortiera di 20-22 cm

300 g di carote

120 g di mandorle pelate

180 g di zucchero

60 g di farina "00"

3 uova

Zucchero a velo

1 limone

Mezza bustina di lievito per dolci

Togliete la buccia e lavate le carote, tagliatele, con una grattugia, a julienne e mettetele in una ciotola.

Tritate le mandorle con lo zucchero fino ad ottenere una farina, poi aggiungetele nella ciotola con le carote.

Pulite e lavate con cura il limone, poi aggiungete la sua scorza all'impasto.

Aggiungete ora uno uovo alla volta, amalgamando bene il tutto con un cucchiaino di legno, e infine aggiungete la farina e la mezza bustina di lievito.

Versate l'impasto della Torta di carote light in uno stampo imburrato e infarinato, oppure ricoperto di carta forno bagnata e strizzata, e infornatelo a 180° per 25-30 minuti.

Trascorso il tempo, spegnete il forno, apritelo, e lasciatela riposare dentro al forno per 10 minuti.

Una volta pronta, lasciatela raffreddare bene, spolverizzatela con lo zucchero a velo e la Torta di carote light è pronto per essere gustata!

Ingredienti (per circa 12 donuts)

Donuts al forno



350 g Farina "0"
80 g di Zucchero
12 g di Lievito di birra fresco (circa metà panetto)
40 g di Burro
1 Uovo
180 ml di Latte
25 ml di Acqua
1 cucchiaino di Aroma di vaniglia oppure una bustina di vanillina

Per la glassa
Zucchero a velo 125 g
Acqua 10 ml
Coloranti alimentari a piacere alcune gocce
Codette a piacere

Far scaldare l'acqua e sciogliervi il lievito, far intiepidire anche il latte e unirli alla miscela di acqua e lievito.

Versare nel mixer (oppure in una zuppiera e usando le fruste) la farina setacciata, il burro morbido, lo zucchero, l'uovo e l'aroma di vaniglia.

Mescolare bene e versare a filo il liquido con il lievito, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Trasferire il composto in una ciotola infarinata, coprire con un canovaccio umido e far lievitare in un luogo tiepido (io di solito uso i 40° C del forno per la lievitazione) fin quando l'impasto sarà più che raddoppiato.

Stendere l'impasto su un piano infarinato e tirare una sfoglia dello spessore di circa 5 millimetri. Utilizzare un coppapasta (o una tazza qualsiasi) a cerchio per ricavare le ciambelle e uno stampo più piccolo per dare forma alle ciambelle.

Ora coprite le donuts al forno con un canovaccio e farle lievitare ancora per un'ora.

Passata l'ora, infornate le donuts al forno a 180 °C per circa 10-15 minuti, finchè non saranno dorate. Una volta sfornati lasciarli raffreddare.

Per preparare la glassa setacciate lo zucchero a velo in una ciotola e versare qualche goccia d'acqua (poche alla volta), mescolare e verificarne la consistenza.

Per colorarla usare poche gocce di colorante alimentare.

Predisponete tante ciotoline quanti sono i colori scelti.

Cospargete la glassa su ogni donuts al forno e cospargerli con le codette colorate o al cioccolato.

Torta di mele



Ingredienti per 8 persone:

- 300 g di farina semintegrale
- 9 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di miele
- 5 cucchiaini di succo di mela
- 3 cucchiaini di Marsala secco
- 1 cucchiaino di lievito vanigliato per dolci
- 1 limone non trattato
- 1/2 baccello di vaniglia
- 1 vasetto di confettura a propria scelta (io ho usato la marmellata di prugne)
- 2 grosse mele Golden
- sale

Iniziate ad impastare. Lavorate la farina con un pizzico di sale, il lievito, i semi estratti dal baccello di vaniglia (inciso nel senso della lunghezza) e la scorza grattugiata del limone.

Aggiungete al mix di farina l'olio, il miele, 4 cucchiaini di succo di mela e il Marsala. Appena gli ingredienti saranno amalgamati formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 20 minuti in frigo.

Trasferite l'impasto su carta forno, copritelo con un altro foglio e appiattitelo con le mani. Quindi stendetelo con un mattarello a mezzo centimetro di spessore. Trasferitelo in una teglia e punzecchiate la pasta con una forchetta, dopodichè stendetevi sopra la confettura.

Coprite la superficie con le mele sbucciate e tagliate a spicchi sottili, spennellate con il succo di mela rimasto e cuocete in forno già caldo a 1870° per 40 minuti circa, finchè i bordi della torta non saranno dorati.

Servite la torta di mele fredda.

Crostata senza burro e zucchero



Ingredienti per la **crostata senza burro e zucchero**:

- 150 g di farina integrale
- 150 g di farina zero
- 125 g di yogurt magro naturale
- 1 uovo
- 40 g di olio (io ho usato quello di semi di girasole)
- 20 g di stevia
- 1 pizzico di sale
- 1 vasetto di marmellata senza zuccheri aggiunti del gusto che preferite

In una zuppiera amalgamare con un cucchiaino di legno tutti gli ingredienti.

Impastare quindi con le mani fino ad ottenere la classica palla come per tutte le crostate. Stendere l'impasto su carta forno fino all'altezza di mezzo centimetro (in base anche alla vostra teglia – max 25 cm – non usatene una grande perché dovrete tenere l'impasto per le strisce da usare come decorazione).

Trasferire l'impasto nell'apposita teglia, distribuire con un cucchiaino la marmellata, io ho usato tutto il vasetto. e decorare con le striscioline di pasta avanzata.

Infornare la **crostata senza burro e zucchero** a 180°C per circa 30 minuti.

Torta di albicocche allo yogurt



Ingredienti per 4 persone:

120 g di farina 00

125 g di yogurt magro

2 uova

40 g di zucchero di canna

1/2 bustina di lievito per dolci

4 albicocche mature

zucchero a velo

Disporre in una zuppiera la farina, lo yogurt, le uova, lo zucchero, il lievito ed amalgamare bene con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Versare l'impasto della **torta di albicocche** nella tortiera rivestita con la carta forno (bagnata e strizzata) e disporre sopra le albicocche tagliate a spicchi, immergendole nell'impasto.

Infornare la **torta di albicocche allo yogurt** a 180°C per 25 minuti.

Sfornare e lasciar raffreddare la **torta di albicocche** prima di girarla. Spolverare con lo zucchero a velo.

Chiacchiere al forno

Ingredienti:

150 g di farina 00
1 pizzico di sale
30 g di zucchero
1/2 limone (la scorza)
1 cucchiaino di lievito
1 uovo
1/2 tazzina di marsala
25 g di burro
zucchero a velo
miele

Prendere una zuppiera e mettere il burro a pezzettini piccoli così in poco si ammorbidisce.

Aggiungere la farina, il pizzico di sale, lo zucchero, il lievito e la scorza di limone grattugiata, se il limone è al naturale è sempre preferibile.

Sbattere l'uovo in una ciotola e unisci il marsala, vuota entrambi nella zuppiera insieme agli altri ingredienti.

Lavorare l'impasto con le mani, formare una palla e lasciar lievitare l'impasto ottenuto coperto con un telo per 30 minuti.



Cucina per caso con Amelia

Chiacchiere al forno, ricetta dolce | Cucina per caso con Amelia

Preparare la spianatoia, il mattarello e tenere vicino il sacchetto di farina

Trascorso il tempo di lievitazione, prendere l'impasto delle **chiacchiere**, infarinare l'asse e con il mattarello tirare bene l'impasto.

Girare più volte e mantenere la superficie dell'asse e dell'impasto, leggermente infarinate.

Chiacchiere al forno, ricetta dolce | Cucina per caso con Amelia

Prepara il forno acceso a 180 °C.

Raggiunti i 2 millimetri di spessore, ricava dei rettangoli con la rotella dentellata e fai due tagli paralleli nel centro di ognuno.

Metti i rettangoli sulla placca del forno coperta con apposita carta e cuoci le chiacchiere per 10 minuti, girale e prosegui la cottura per altri 5 minuti.

Chiacchiere al forno, ricetta dolce | Cucina per caso con Amelia

Lasciar raffreddare le **chiacchiere al forno** e, se si vuole, aggiungere del miele lasciato cadere a filo da un cucchiaino e spolverare con lo zucchero a velo.

Torta di ricotta alle mele



Ingredienti:

200 g di ricotta
100 g di farina integrale
80 g di zucchero
2 uova
1 baccello di vaniglia oppure 1 bustina di vaniglina
1/2 limone (meglio se non trattato)
1 cucchiaino di lievito per dolci
100 g di mandorle in polvere
4 mele

Sbattere la ricotta con lo zucchero (1) e aggiungere le uova, i semi estratti dal baccello di vaniglia (oppure la vaniglina) e la buccia di limone grattugiata (2).

Amalgamare bene il tutto e unire la farina.

Aggiungere il lievito e le mandorle ridotte a farina con il robot cucina (aggiungete un cucchiaino di zucchero, si triteranno meglio) (3).

Sbucciare le mele, tagliarne 2 a cubetti e aggiungerle all'impasto (4).

Ricoprire una teglia per torte di misura media con la carta forno bagnata e strizzata, versare il mix (5) e distribuire sopra le mele rimaste a fettine.

Noi abbiamo dato la forma di un fiore, quindi al centro abbiamo messo qualche mandorla intera e intorno le fettine di mela come fossero petali (6).

Infornare la torta ricotta e mele a 180°C per 40 minuti (7).

Muffin di ricotta e limone

Ingredienti per 12 muffins:

300 g di farina 00
250 g di ricotta
100 ml di latte fresco intero
3 uova
60 g di burro
180 g di zucchero semolato
la scorza grattugiata e il succo di 1 limone
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale
zucchero a velo q.b.
per la glassa al limone:
5 cucchiaini di succo di limone
5 cucchiaini di zucchero a velo



*Cucina per caso
con Amelia*

Dividete gli albumi dai tuorli, in due ciotole separate. Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e teneteli da parte.

Fondete il burro nel microonde o a bagnomaria.

In una ciotola versate la farina e il lievito setacciati, lo zucchero e mescolate per bene.

In un'altra ciotola versate il latte, i tuorli, il burro fuso, la ricotta e la scorza grattugiata e il succo del limone. Lavorate gli ingredienti con una frusta elettrica, sino a quando il composto non risulterà denso e cremoso.

Unite ora i due composti ottenuti, mescolate bene sbattendo con la frusta elettrica, per amalgamare il tutto.

Infine aggiungete gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto.

Versate l'impasto nei pirottini per muffin, riempiendoli per 2/3.

Cuocete i muffin di ricotta e limone in forno, già caldo, a 180° per circa 20 minuti.

Fate riposare i muffin di ricotta e limone in forno già spento per 5 minuti dopo la cottura. Toglieteli dallo stampo e fateli raffreddare.

Preparate la glassa al limone mescolando il succo di limone con lo zucchero a velo, fino ad ottenere una crema abbastanza densa.

Glassate i muffin di ricotta e limone e spolverizzateli con lo zucchero a velo.

Dolci sfoglie di mele e cannella

Ingredienti

1 confezione di pasta sfoglia rettangolare

1 mela

Cannella

Zucchero di canna

1 uovo

Preparate la mela cotta.

Io la dispongo in una tazza piena d'acqua e la lascio cuocere 10 minuti circa nel microonde.

Una volta pronta, eliminate la buccia e il torsolo e frullatela insieme a un'abbondante presa di cannella.



Stendete la pasta sfoglia rettangolare e aiutandovi con le foto preparate i fiori:

dividete la pasta sfoglia in 6 rettangoli tutti uguali; incidete internamente, a 2 cm dal bordo, 4 angoli. Mette al centro dei rei rettangolini un cucchiaino del frullato di mele e cannella, afferrate due angoli opposti e riportateli verso il centro pizzicandoli insieme (vedi foto), fate poi lo stesso con gli altri due angoli opposti.



Spennellate le **Dolci sfoglie di mele e cannella** con l'uovo sbattuto e spolverizzate a piacere con lo zucchero di canna.



Cuocete le **Dolci sfoglie di mele e cannella** in forno già caldo a 200° per 10-15 minuti, finchè non si saranno dorati.

Muffin con ricotta e gocce di cioccolato



Ingredienti

2 uova intere e un tuorlo

90g di burro

90g di ricotta

200g di zucchero

350g di farina

1 bustina di lievito per dolci

la punta di un cucchiaino di bicarbonato

Sale

una bustina di vanillina

250 ml di latte

buccia grattugiata di 1 limone

Sbattere il burro a temperatura ambiente con la ricotta, lo zucchero e la vanillina.

Aggiungere la scorza del limone grattugiata, il sale e sbattere ancora (1).

A parte rompere le uova e sbatterle con il latte con una forchetta (2).

Aggiungere poco alla volta questo composto al precedente continuando a sbattere finchè il tutto risulterà omogeneo (se ci c'è qualche grumo è normale, andrà via successivamente).

In una ciotola a parte setacciate la farina, il bicarbonato e il lievito (3), poi uniteli al composto, sbattendo in modo regolare fino a quando risulterà cremoso e senza grumi (4).

Ora aggiungete all'impasto le gocce di cioccolato, amalgamarle bene e riempire lo stampino per muffin (imburrato e infarinato) lasciando un dito dal bordo (5). Per la versione classica, basta non aggiungere le gocce di cioccolato (6).

Mettete i **muffin con ricotta** in forno a 180°C per circa 20-25 minuti, dipende dal vostro forno.

Trascorso il tempo di cottura, i muffin con ricotta e gocce di cioccolato saranno lievitati e dorati, lasciateli raffreddare e toglieteli dagli stampini.

Brownies alle nocciole



Ingredienti per 4 persone:

75 g di cioccolato fondente

50 g di burro

70 g di zucchero di canna

50 g di farina

20 g di cacao amaro

1 uovo e 1 pizzico di sale

20 nocciole

Fai sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, versalo in una zuppiera dopo aver disposto il burro tagliato a pezzettini.

Sbatti l'uovo con il sale e uniscilo nella zuppiera.

Pesa la farina, lo zucchero e il cacao, mescola e vuota nella zuppiera con il mix di cioccolato, burro e uovo.

Lavora bene l'impasto.

Con il batticarne pesta leggermente le nocciole e aggiungile all'impasto.

Rivesti la leccarda del forno con la carta forno, vuota l'impasto dei

brownies alle nocciole, livella bene con una spatola e dai la forma di un rettangolo e cuoci a 180°C per 20 minuti.

Fai raffreddare e con un lungo coltello forma un reticolo in modo da ottenere tanti **brownies alle nocciole**.