

### Indice:

- Asparagi in pasta sfoglia
- Bastoncini di pane
- Crocchette di patate e salmone al forno
- Fiore di mozzarella di bufala e peperone
- Frittatine con asparagi e pesto
- Mini torte salate di verdure
- Muffin salati di pasta lievitata
- Polpette di cavolfiore al forno
- Sugo fresco di peperoni rossi e pomodori
- Torri di patate
- Torta salata di cavolfiore

## Asparagi in pasta sfoglia

#### Ingredienti:

15 asparagi 1 rotolo pasta sfoglia rettangolare semi di papavero q.b. 1 uovo

#### Procedimento:

Accendere il forno a 180°.

Pulire gli asparagi e farli cuocere 6-7 minuti in acqua bollente salata, poi scolarli e lasciarli raffreddare qualche minuto.

Tagliare la pasta sfoglia dal lato lungo, fare delle strisce larghe circa 2 cm.

Avvolgere gli asparagi nella pasta sfoglia, e adagiarli su una teglia coperta di carta forno. Spennellarli con l'uovo sbattuto e distribuire sopra gli asparagi i semini di papavero.

Cuocere in forno per 15-20 minuti, o comunque fino a doratura.



## Bastoncini di pane

#### Ingredienti:

250 g farina 50 g semolino 4 cucchiai olio 1 cucchiaino raso bicarbonato 1 cucchiaio grana grattugiato sale q.b. latte q.b.

#### Procedimento:

Mescolare insieme tutti gli ingredienti, aggiungendo alla fine il latte fino a che il composto non avrà ottenuto una bella consistenza soda.

Lasciare riposare l'impasto per circa 1 ora.

Stendere la pasta dello spessore di  $1.5-2~\rm cm$  e tagliare dei bastoncini lunghi una decina di cm e larghi circa mezzo centimetro. Disporre i bastoncini di pane su una teglia coperta di carta forno e cuocerli in forno a  $180^\circ$  per  $10~\rm minuti$ .



# Crocchette di patate e salmone al forno

#### Ingredienti:

8 patate piccole 200 g salmone 1 uovo 1 cipollotto pangrattato q.b. sale e olio q.b.

#### Procedimento:

Lessare le patate per 30-40 minuti, dopodiché sbucciarle e schiacciarle (schiacciapatate o forchetta).

Cuocere il trancio di salmone in acqua bollente per una decina di minuti, poi tagliarlo finemente con il coltello.

In una ciotola, mescolare le patate schiacciate con il salmone, con il cipollotto, il sale, l'uovo e un cucchiaio di pangrattato.

Formare dei dischi di impasto e passarli nel pangrattato. Disporre le crocchette di patate e salmone su un foglio di carta forno, versare una goccia di olio su di ognuna e infornare a 180° per 20 minuti. A metà cottura girare le crocchette e proseguire fino a cottura ultimata.



# Fiore di mozzarella di bufala e peperone

Ingredienti per una persona:

mezza mozzarella di bufala 3 pezzettini di peperone giallo olio evo sale aromatizzato alle erbe aceto

#### Preocedimento:

Posizionare sul piatto, in circolo, 7 tocchetti di mozzarella di bufala. Al centro del cerchio posizionare i 3 tocchetti di peperone giallo.

Cospargere con un filo d'olio il cerchio di mozzarelline e i peperoni; fare lo stesso con le gocce di aceto aromatico. Spolverizzare con il sale aromatizzato.



## Frittatine con asparagi e pesto

#### Ingredienti per 6 frittatine:

5 asparagi
2 uova
1 cucchiaio farina
1 cucchiaio pesto
3-4 cucchiai pangrattato
1 cucchiaio grana grattugiato burro q.b.

#### Procedimento:

Lavare e pulire gli asparagi, poi tagliarli a rondelle molto sottili.

In una ciotola sbattere le uova con il pesto, il formaggio e la farina. Aggiungere anche gli asparagi e il pangrattato.

Mescolare per bene, nel frattempo preparare una padellina antiaderente unta con una noce di burro.

Versare una cucchiaiata di impasto e fare dorare da entrambi i lati.

...servire calde!



### Mini torte salate di verdure

#### Ingredienti per 9 mini torte salate:

1 rotolo di pasta sfoglia rotondo 1 zucchina 1 carota 250 ml besciamella olio q.b.

#### Procedimento:

Tagliare a metà la zucchina e poi tagliarla a listarelle sottili. Ripetere lo stesso procedimento con la carota.

Con l'aiuto di una tazza o di un coppapasta, tagliare la pasta sfoglia e metterla su un pezzo di carta forno. Mettere la pasta in una teglia per muffin.

Sul fondo della mini torta salata mettere un cucchiaio di besciamella, poi iniziare a posizionare le verdure in cerchi concentrici, partendo dal bordo esterno, alternando zucchine e carote. Infine, spennellare un goccio d'olio sopra le verdure.

A me erano avanzate tre fette di zucchine e un po' di pasta sfoglia, quindi ho sovrapposto la fetta di zucchina alla sfoglia e l'ho arrotolata.

Cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora, fino a quando la pasta sfoglia non sarà dorata.



## Muffin salati di pasta lievitata

Ingredienti per la pasta:

500 g farina 1 cubetto lievito di birra 1 pizzico di sale 250 ml acqua

Ingredienti per la farcitura:

2 mozzarelle 250 g prosciutto cotto a dadini

Procedimento:

Preparare la pasta per la pizza.

Tagliare a cubetti il prosciutto e la mozzarella.

Quando l'impasto sarà lievitato, dividerlo e formare tante palline. Tirare le palline con il mattarello e farcirle con un po' di mozzarella e di prosciutto. Richiudere l'impasto sul ripieno formando una pallina e lasciando la chiusura sul fondo.

Mettere le palline ripiene nei pirottini dei muffin e spennellarle con un po' d'olio.

Infornare i muffin salati in forno preriscaldato a 180° fino a doratura (circa 25-30 minuti).



## Polpette di cavolfiore al forno

Ingredienti (per una decina di polpette):

1 cavolfiore
1 uovo
grana grattugiato q.b.
mollica di pane
50g provolone dolce
sale e olio q.b.
1 uovo
pangrattato (o farina per polenta)
latte q.b.

#### Procedimento:

Pulire il cavolfiore e dividere le cimette. Cuocerlo in abbondante acqua salata, poi scolare e fare raffreddare. Mettere il cavolfiore in una ciotola e schiacciarlo con la forchetta (o passarlo al minipimer, così sarà più facile fare delle polpette compatte senza il rischio che si rompano). Salare, aggiungere l'uovo, il grana grattugiato e la mollica del pane precedentemente inumidita. Mescolate fino ad ottenere un impasto morbido. Tagliare la provola a cubetti e, in una ciotola, sbattere l'uovo e il latte. Formare le polpettine e inserire al centro di ognuna un cubetto di provolone dolce. Passarle nell'uovo e poi nella farina di mais (o nel pangrattato). Disporre le polpette su una teglia ricoperta di carta forno e versare un filo d'olio su ogni polpetta.

Infornare a 200° per 10 minuti, poi girate le polpette e procedete con la cottura per altri 10 minuti.



# Sugo fresco di peperoni rossi e pomodori

#### Ingredienti:

4 peperoni rossi 6 pomodori olio & sale q.b. 3 rametti di basilico

#### Procedimento:

Tagliare a pezzi le verdure e versarle in una pentola con un filo d'olio. Salare, coprire e lasciare cuocere per circa 30 minuti.

A fine cottura aggiungere il basilico fresco e frullare il tutto con il minipimer.



## Torri di patate

#### Ingredienti:

2 patate grandi 100g provolone dolce sale e olio q.b.

#### Procedimento:

Tagliare le patate a rondelle a uno spessore di circa 2-3mm e sbollentarle in acqua salata.

Su una teglia ricoperta di carta forno, costruire le torri: tra una fetta di patata e l'altra mettere dei pezzettini molto sottili di provolone dolce, e continuare così fino a raggiungere l'altezza che più vi piace (le torri non dovranno crollare, quindi non bisogna farle esageratamente alte). Quando le torri di patate saranno finite, versare un goccino d'olio su ognuna.

Infornare in forno statico a 180° (forno preriscaldato) e cuocere per circa 15 minuti.



### Torta salata di cavolfiore

#### Ingredienti:

200 g farina 1/2 cavolfiore cotto 100 g formaggio a cubetti 2 uova 1 cucchiaino bicarbonato

#### Procedimento:

Per prima cosa sbollentare il cavolfiore in acqua bollente salata per 5 minuti, oppure cuocerlo a vapore in pentola a pressione.

Versare in una ciotola la farina, il formaggio a cubetti, le uova, il bicarbonato e il cavolfiore, tagliato a pezzettini.

Mettere in una teglia rotonda e cuocere per 30 minuti a 150°, fino a doratura.

Servire la torta salata di cavolfiore tiepida.



Ricettario in PDF realizzato da Alice Andreoli.

Tutte le ricette le potete trovare al seguente indirizzo:

<a href="http://cucinadellemeraviglie.giallozafferano.it/">http://cucinadellemeraviglie.giallozafferano.it/</a>

Alice nella cucina delle meraviglie