# UNA GIORNATA SENZA CARNE

Pdf a cura di Nella Cucina di Martina

Segui il blog: http://blog.giallozafferano.it/cucinamartina/

Su facebook: https://www.facebook.com/Nellacucinadimartinablog?fref=ts

Su google+: https://plus.google.com/u/0/b/114299244684142916163/114299244684142916163/posts

Su pinterest: http://www.pinterest.com/martinaspinaci/

Su twitter: https://twitter.com/Martinaspinaci

INDICE


| | |
|---|---|
| Frolle ripiene di marmellata | Pag. 3 |
| Plumcake bianco e nero | Pag. 4 |
| Le macine come quelle del Mulino Bianco | Pag. 5 |
| Le campagnole come quelle del Mulino Bianco | Pag. 6 |
| Pasta e broccoli in salsa al gorgonzola | Pag. 7 |
| Pasta risottata vegetariana | Pag. 8 |
| Crema di ceci leggera | Pag. 9 |
| Risotto alla robiola | Pag. 10 |
| Verze gratinate alla vercellese | Pag. 11 |
| Salmone al cartoccio con verdurine | Pag. 12 |
| Polpette di tonno al forno | Pag. 13 |
| Cavolo cappuccio stufato | Pag. 14 |

# Colazione

FROLLE RIPIENE DI MARMELLATA

Le frolle ripiene di marmellata sono dei biscottini di pasta frolla lievitata ripiegati su un delizioso ripieno di marmellata o cioccolata. La particolarità di questo impasto è l'aggiunta di liquore per renderla profumata. Abitando a Fano io ho messo la nostra tipica miscela per moretta.

Ingredienti per 6 persone

per la pasta frolla

- 300 g. di farina 00
- 150 g. di burro
- 100 g. di zucchero
- 1 uovo
- 1/2 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale
- 1 dl di mix per moretta (in alternativa del rum)

per il ripieno

- Marmellata di ciliegie

Procedimento

Come altre volte vi ho detto, i biscotti preferisco impastarli nel mixer perchè il lavoro diventa pulito e veloce in quanto gli ingredienti si riscaldano molto di meno rispetto al lavoro a mano. Quindi mettete burro e zucchero nel bicchiere del mixer al quale avrete montato le pale di plastica. Azionate ed amalgamate i due ingredienti per un minuto, aggiungete l'uovo, il sale, il liquore e la farina già mescolata con il lievito. Formate una palla soda e compatta, avvolgetela in pellicola da cucina e fatela riposare in frigo per una mezz'ora. Trascorso il periodo richiesto stendete la pasta con il mattarello ad uno spessore di circa un centimetro, ricavatene dei cerchi con un bicchiere o un tagliapasta, mettete al centro del cerchio un cucchiaino di marmellata e ripiegate una metà sull'altra formando delle mezzelune. Schiacciate i bordi con le dita per sigillare, disponetele su una placca da forno imburrata e infarinata. Cuocete a forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Una volta cotti fateli raffreddare in una gratella da cucina e spolverizzate di zucchero a velo vanigliato.

PLUMCAKE BIANCO E NERO

Il plumcake bianco e nero è un dolce classico, a me fa tornare in mente le merende da bambina, quando tornavo dal mio giro in bicicletta o dai giochi in giardino con una fame boia e sentivo il profumo di questo dolce già mentre salivo le scale! La ricetta che faccio io è davvero semplice, dosi classiche per un llinea tel con la differenza che ad una parte di impasto si aggiunge del cacao amaro.

Ingredienti per 8 persone

- 320 g. di farina doppio 0
- 3 uova medie
- 150 g. di zucchero
- 120 g. di burro
- 1 bicchiere di latte
- 50 g. cacao amaro
- 1 bustina di lievito in polvere
- un pizzico di sale

Per la copertura

- 100 g. di mandorle
- 50 g. di zucchero
- 2 cucchiai di acqua

Procedimento

Usando le fruste elettriche montate le uova con lo zucchero per almeno 7 minuti di orologio. Unite il burro fuso e freddo, il latte, il sale e la farina precedentemente miscelata al lievito. Quando avrete ottenuto un bell'impasto morbido ma compatto, toglietene 1/3 che metterete in un'altra ciotola. A questo secondo impasto aggiungete il cacao e se dovesse servire ammorbidite con uno o due cucchiai di latte. Scaldate il forno a 180 gradi. Ungete uno stampo da plumcake lungo almeno 25 cm e versatevi l'impasto chiaro cercando di distribuirlo bene. Unite a cucchiaiate anche l'impasto scuro. Sulla superficie del dolce spennellate le mandorle che avrete frullato con zucchero ed acqua. Infornate in forno già caldo per almeno 45 minuti.

LE MACINE COME QUELLE DEL MULINO BIANCO

La ricetta delle macine l'ho copiata dalla confezione dei biscotti del Mulino Bianco quando per un breve periodo venivano pubblicate.  Ho dimezzato le dosi e fatto qualche leggera modifica. Ero scettica, ma devo dire che il risultato è stato molto simile al prodotto industriale, che però secondo me non ha il lievito. Ma quello che più mi soddisfa è che tutte e due le figlie hanno gradito quindi preferisco che mangino le mie piuttosto che quelle comprate.

Ingredienti per 20 biscotti

- 250 g. di farina 00
- 25 g. di fecola di patate
- 80 g. di zucchero semolato
- 100 g. di burro tagliato a pezzi
- 1 bustina di vanillina
- 3 cucchiai di panna fresca
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo intero
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Usando un mixer mettere nel contenitore tutti gli ingredienti ed azionare fino ad ottenere una specie di pasta frolla.Mettere l'impasto per una mezz'oretta nel frigo, in un sacchetto di plastica per alimenti.Scaldare il forno a 180° nel frattempo che arrivi a temperatura prendere l'impasto e stenderlo col mattarello allo spessore di circa 8/10 mm.Ritagliare dei biscotti tondi, usando o un bicchiere o un llinea teliti tondo, fare anche un buco al centro, ed infornare per circa 15 minuti, comunque controllare spesso la cottura.Mentre aspettate che cuociano, se vi avanza dell'impasto, fatelo aspettare in frigo.

LE CAMPAGNOLE COME QUELLE DEL  MULINO BIANCO

Dopo le Macine non potevo esimermi dal provare le Campagnole, sempre secondo la ricetta che una decina di anni fa la Barilla aveva divulgato attraverso le confezioni dei biscotti. A differenza delle macine che assomigliano molto alla versione industriale, queste onestamente no, come sapore si ma la consistenza non sono riuscita ad ottenerla. Vi do un consiglio: Cuocetele molto bene, sono più buone nella versione più colorita.

Ingredienti per circa 40 biscotti

- 460 g. di farina 00
- 40 g. di farina di riso
- 120 g. di margarina (senza grassi idrogenati)
- 30 g. di burro
- 220 g. di zucchero semolato
- 160 g. di latte
- 1 uovo medio
- 1 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale

Procedimento

Nel mixer con le pale di plastica mettete la margarina con lo zucchero ed avviate fino a che non avrete ottenuto una crema dalla consistenza morbida. Sempre mescolando aggiungete il burro, l'uovo, il latte ed il pizzico di sale. Unite la farina alla farina di riso e al lievito e setacciateli, aggiungeteli al composto precedente. Fate andare il mixer fino a che non otterrete una palla soda e liscia, mettetela in un sacchetto in plastica per alimenti e fatela riposare in frigorifero per almeno un'ora. Scaldate il forno, portatelo a 180°. Riprendete la frolla e spinatela con un mattarello allo spessore di circa un centimetro. Ritagliate i biscotti con uno stampino ed llinea teli sopra ad una placca rivestita di carta forno. Infornate e cuocete per 20/25 minuti in forno statico.

# Pranzo

PASTA E BROCCOLI IN SALSA AL GORGONZOLA

La ricetta che vi propongo oggi è una pasta davvero gustosa, che da una carica di energia in queste giornate fredde e nebbiose! Pasta e broccoli in salsa al gorgonzola si prepara in pochissimo tempo e se abbondate con le dosi sono un ottimo piatto unico che “tiene botta” fino all’ora di cena. Questa ricetta l’ho presa dal libro 100 ricette di pasta di Luigi e Olga Traiani Tarentini

ingredienti per 4 persone

- 320 grammi di pasta corta
- 200 g. di cime di broccoli
- 125 g. di panna da cucina
- 150 g. di gorgonzola
- 100 g. di burro
- 50 g. di parmigiano grattugiato
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- sale
- pepe

Procedimento

Mettete a bollire una pentola di acqua. Quando avrà raggiunto il bollore aggiungete le cime di broccolo già lavate e spezzettate. Nel frattempo in un tegamino mettete la panna e fatela scaldare a fuoco basso per un paio di minuti, aggiungete il gorgonzola (io dolce ma anche piccante non è affatto male) e metà del burro e fate sciogliere mescolando fino a che non sarà tutto ben amalgamato. Mettete la pasta insieme ai broccoli e lessatela. Scolate broccoli e pasta, metteteli in un piatto da portata con bordi alti, conditeli con parmigiano, prezzemolo e burro, mescolate con cura ed infine aggiungete la salsa al gorgonzola e servite subito caldi e fumanti!

PASTA RISOTTATA VEGETARIANA

La pasta risottata, ovvero quando a 41 anni suonati ti si apre un nuovo mondo! Ne avevo già sentito parlare ovviamente, la prima ricetta con questo tema l'ho vista addirittura 20 anni fa in un ricettario di Suor Germana, però onestamente non mi aveva mai convinta questa cosa. Poi un po' di giorni fa, mentre stavo seguendo uno show-cookin in un ipermercato della mia zona, ho visto lo chef farla dal vivo e questa tecnica di cottura mi ha  davvero incuriosita, tanto che il giorno dopo l'ho provata subito! Questo è il risultato.

Ingredienti per 4 persone

- 300 g. di pasta formato corto
- 2 zucchine
- 2 pomodori maturi
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale q.b.

Procedimento

Usate una padella antiaderente e con i bordi alti, come al solito per fare un comune risotto. Mettete sul fondo l'olio con l'aglio sbucciato e schiacciato, le zucchine ed i pomodori tagliati a cubetti. Fate insaporire per un minuto poi aggiungete la pasta scelta. Unite il brodo caldo, un mestolo alla volta e procedete come fate di solito per il risotto. La pasta sarà pronta quando assaggiandola avrete sotto i denti la giusta consistenza. Preferisco non dare i tempi di cottura perchè con questo sistema sono variabili a seconda del tipo di pasta usata.

CREMA DI CECI LEGGERA

Visto che è difficile stabilire quanti ceci secchi servono per raggiungere il peso richiesto dalla ricetta, una volta lessati, di solito ne acquisto un pacco da 500 grammi e li lesso tutti, tanto è un legume che ci piace tanto, nel giro di un paio di giorni li utilizzo tutti, tipo per la Crema di ceci adatta ai crostini , per la pasta coi ceci o per l'insalata con tonno e ceci , solo per citare alcune ricette che mi piacciono tanto.

Ingredienti per due persone (calorie a persona: 395)

- 500 g. di ceci lessati
- 500 g di brodo vegetale, preparato con un litro di acqua salata, una carota, un gambo di sedano ed uno scalogno.
- 50 g. di pane integrale
- 10 g. di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- 10 g. di parmigiano (facoltativo)

Procedimento

Mettete nel bicchiere di un frullatore i ceci già lessati con un paio di mestoli di brodo. Frullate e mettete la crema ottenuta in una casseruola con il restante brodo. Accendete il fuoco e portate a bollore. Aggiustate di sale e abbondate di pepe. Servite in scodelle con il pane integrale tagliato a dadini e tostato in forno, condite con un filo d'olio e, se piace, il parmigiano grattugiato.

RISOTTO ALLA ROBIOLA

Il risotto mantecato con la Robiola prende una cremosità davvero interessante e gustosa. Gli abbinamenti sono molteplici, io l'ho provato con con i broccoli e lo scalogno, dato i tempo grigio e umido di questi giorni mi è sembrato un abbinamento davvero azzeccato.

ingredienti per 4 persone

- 320 g. di riso per risotti
- 150 g. di broccoletti già puliti
- 1 scalogno
- 30 g. di burro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 500 ml di brodo vegetale
- 150 g. di Robiola
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- un pizzico di noce moscata

Procedimento

In una padella larga con bordi alti e con fondo spesso mettiamo il burro con lo scalogno sbucciato e tritato. Aggiungiamo il riso e facciamo tostare leggermente, a questo punto aggiungiamo il vino. Una volta che il vino sarà evaporato mettiamo i broccoletti e cominciamo ad aggiungere brodo caldo, un mestolo alla volta fino a che il risotto non sarà cotto. Spegnete il fuoco e aggiungete la Robiola ed il parmigiano, insaporite con un pizzico di noce moscata e mantecate bene in modo che il tutto abbia una bella cremosità e poi servite molto caldo.

# Cena

VERZE GRATINATE ALLA VERCELLESE

Le verze gratinate alla vercellese sono un piatto unico vegetariano, molto gustoso e semplice da fare, è piaciuto molto a tutti a cena e ve lo propongo sicura che se lo provate mi tornerete a dire lo stesso ! La ricetta mi è stata ispirata dal ricettario 500 ricette di verdure di Emilia Valli ma io ho fatto delle modifiche a gusto personale, ho sostituito i pinoli previsti con delle mandorle (i pinoli ora costano un botto) ed ho eliminato le zucchine che non sono di stagione, aumentando il peso della verza.

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di foglie di verze
- 4 uova medie
- 200 g. di riso già lessato (a me piace quello per le insalate di riso)
- 40 g. di mandorle a lamelle
- un ciuffo di prezzemolo
- 200 g. di ricotta di mucca
- 1 cipollina
- 1 cucchiaio di burro
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- sale e pepe

Procedimento

Sbollentate le foglie di verza, scolatele, asciugatele e tagliatele a listarelle, infine saltatele in padella con il burro e la cipolla tritata. Appena cotte aggiungete il riso, le mandorle, il parmigiano, il prezzemolo, il sale ed il pepe. Mescolate con cura per amalgamare il più possibile. A questo punto aggiungete la ricotta precedentemente lavorata a crema con le uova, mescolate e versate il tutto in una teglia da forno, livellate la superficie e infornate in forno già caldo a 170° per 40/45 minuti.

SALMONE AL CARTOCCIO CON VERDURINE

Il salmone al cartoccio con verdurine è una ricetta semplicissima, alla portata di tutti e di tutte le tasche (soprattutto aspettando le offerte del supermarket). Con 1 fetta di salmone a testa un po' di verdura ed un'insalata di contorno, ecco che abbiamo una cena degna di un ristorante stellato!

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di salmone ( 800 g. complessivi)
- 2 zucchine
- 2 carote
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- aglio in polvere
- sale
- pepe

Procedimento

Lavate e tagliate a fiammifero le verdure. Io uso l'apposito disco per il robot da cucina. In una padella mettete l'olio con l'aglio, aggiungete le verdure e fatele insaporire mescolando con un cucchiaio di legno. Salate e pepate e fate cuocere per circa 15 minuti. Tagliate 4 quadrati di carta forno e sistematevi al centro un cucchiaio di verdure, posizionateci sopra le fette di salmone, spolverizzate il pesce con un pizzico di sale e coprite con le restanti verdure. Ripiegate i lati della carta sul pesce e fate la forma di un cartoccio, mettete in forno già caldo a 200 gradi e fate cuocere per almeno 20 minuti. Servite nel piatto con il cartoccio, ogni commensale aprirà il suo.

POLPETTE DI TONNO AL FORNO

Le polpette di tonno così ottenute sono una ricetta economica e molto gustosa, se volete diminuire ulteriormente l'apporto calorico vi suggerisco di usare del tonno al naturale al posto di quello sottolio, il sapore non ne risentirà.

Ingredienti per 4 persone

- 500 g. di patate a pasta gialla
- 250 g. di tonno sottolio
- 2 uova medie
- 1 limone
- pangrattato q.b.
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale

Procedimento

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate, lessatele in abbondante acqua salata. Una volta cotte (provate con una forchetta, non deve fare resistenza) scolatele e schiacciatele in una ciotola. Aggiungete il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione, le uova sgusciate, il sale, la buccia del limone grattugiata, il prezzemolo tritato e il pangrattato nella quantità in cui basta per ottenere un composto morbido ma che non si attacchi alle mani. Formate delle polpette grosse come un uovo, date loro una forma leggermente schiacciata. Ungete una pirofila, adagiatevi le polpette, distanziate tra loro di almeno un centimetro. Mettete anche un po' di acqua (poca) con un pizzico di sale, chiudete la pirofila con della carta alluminio ed infornate in forno già caldo a 200 gradi per 40 minuti. Servite calde con maionese ed insalata come contorno.

CAVOLO CAPPUCCIO STUFATO

Il cavolo cappuccio stufato è un contorno semplice, economico e saporito, si accompagna bene con carne arrosto o alla griglia. Se avete poco tempo potreste anche prepararlo in due step: prima la lessatura e poi la stufatura vera e propria. E' la classica ricetta che non può mancare sulla tavola invernale!

Ingredienti per 4 persone

- 1 cavolo cappuccio da 600/700 grammi
- vino bianco secco
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- sale
- pepe

Procedimento

Togliete le foglie esterne del cavolo cappuccio, tagliatelo in 4 spicchi e mettetelo in una pentola con acqua salata bollente e fatelo lessare per 5/6 minuti. Scolatelo una volta cotto. Prendete una padella antiaderente con bordi alti e metteteci l'olio con lo scalogno tritato finemente, aggiungete il cavolo cappuccio che avrete tagliato a pezzi grossolani. Fate insaporire e sfumate con un po' di vino. Quando il vino sarà evaporato aggiungete dell'acqua, regolate di sale e pepe e fate cuocere per almeno mezz'ora. Servite caldo.