

Oggi cucina nonna Virginia
Raccolta gratuita di ricette
“Il buffet salato”



Oggi cucina nonna Virginia

Raccolta di ricette per un buffet salato

Questa raccolta di ricette per un buffet salato è un modo per darvi un'idea di cosa cucinare in occasione di un buffet in cui ci siano piatti finger food e non.

Le prime proposte sono lievitati e per realizzarli vi ho specificato sia le dosi del lievito madre che del lievito di birra, le successive sono idee per antipasti, primi, secondi e contorni.

Sono ricette prese direttamente dal mio blog [Oggi cucina nonna Virginia](http://oggi.cucina.nonna.virginia) dove potrete trovare tanti altri spunti per cucinare con fantasia anche i piatti più semplici.

Vi aspetto...nonna Virginia!!!

- ***Torta angelica salata***
- ***Panini all'olio***
- ***Pizzi leccesi***
- ***Cous cous piselli e menta***
- ***Paccheri di Gragnano con ricotta e spinaci***
- ***formaggio fresco alle olive***
- ***Polpette di pesce***
- ***Votello tonnato***
- ***Polpettone di tacchino***
- ***uova ripiene di tonno***
- ***Chips di patate***
- ***Panzerotti alle carote***
- ***Peperoni arrostiti al tonno***
- ***Tortino di melanzane***
- ***Quiche agli spinaci***
- ***Frittata alle cipolle rosse***
- ***Frittata agli asparagi***
- ***Cornetti alati***
- ***Arancini di carciofi***

<http://blog.giallozafferano.it/cucinanonnavirgi/>

Torta angelica salata

La torta angelica salata è una variante della torta angelica dolce delle sorelle Simili, fatta con grana nell'impasto e farcita con patè di pomodori secchi e patè di olive nere. E' un'ottima torta salata, soffice e saporita, ideale da presentare in un buffet salato ma è anche uno sfizioso pane di accompagnamento a formaggi come ricotta fresca. Vi riporto come al solito la ricetta con pasta madre e con lievito di birra.



INGREDIENTI

Per il lievito:

- 135 g di farina di 0
- 100 g di pasta madre rinfrescata (o13 g di lievito di birra)
- 100 ml di acqua (75 ml con il lievito di birra)
- 1 cucchiaino di zucchero

Per l'impasto:

- 200 g di farina 0
- 200 g di farina 00
- 90 g di grana grattugiato
- 150 ml di latte tiepido
- 3 tuorli
- 120 g di burro
- 1 cucchiaino di sale

Per farcire:

- patè di olive nere, patè di pomodori secchi

PROCEDIMENTO

Prepariamo il lievito: in una ciotola piccola fare la fontana con la farina, mettere l'acqua al centro e sbriciolarci il lievito ed 1 cucchiaino di zucchero, prendere poi la farina dall'interno della fontana e impastare (Bimby 30 sec Spiga). Lasciar lievitare il panetto fino al raddoppio in una ciotola.

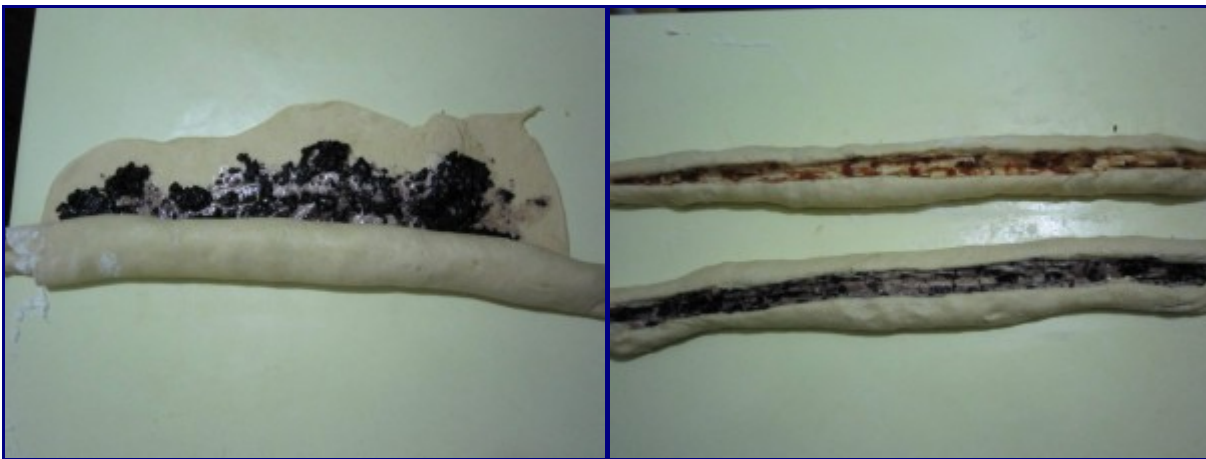
Prepariamo l'impasto: in una ciotola mettere il lievito, il latte tiepido, i tuorli, il grana grattugiato ed amalgamare (Bimby 2 Spiga) . Unire la farina, impastare (Bimby 1 min Spiga) e poi aggiungere il burro e per ultimo il sale e continuare ad impastare fino a quando si staccherà dalle pareti della ciotola (Bimby 2 min Spiga).

Rimettere nella ciotola unta e lasciare lievitare fino al raddoppio.

Quando l'impasto é lievitato rovesciarlo sul tavolo infarinato e stenderlo formando un rettangolo di 2-3 mm di spessore, senza lavorarlo. Tagliarlo in due parti e stendere sulla prima il patè di olive nere e sulla seconda il patè di pomodori secchi.



Arrotolare partendo dal lato più lungo poi tagliare ognuno dei due rotoli a metà per la lunghezza con un coltello affilato ed infarinato.



Bloccare i due pezzi all'inizio e poi formare una treccia passandoli uno sopra l'altro facendo in modo che la parte tagliata rimanga il più possibile all'esterno. Mettere su una teglia foderata con carta forno e chiudere a ciambella intorno ad una parte fissa centrale (io ho usato una formina di metallo per alimenti), lasciare riposare un'ora.



Pennellare la superficie della torta angelica salata con un uovo sbattuto e cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 30 minuti.

Panini all'olio

I panini all'olio con spezie e semini sono dei morbidi e piccoli panini che si prestano bene ad essere farciti con affettati o formaggi e presentati come finger food in un buffet salato oppure da soli per arricchire la nostra tavola delle feste. Io li ho preparati con la [pasta madre](#) ma, per chi non l'avesse, metto anche le dosi per prepararli con il lievito di birra.



INGREDIENTI

Per 25 panini piccoli

- 150 g di farina 00
- 175 g di farina 0
- 110 g di pasta madre (oppure mezzo cubetto di lievito di birra)
- 175 ml di latte intero (125 ml se usate il lievito di birra)
- 1 uovo
- mezzo cucchiaino di miele
- 20 ml di olio di semi
- 1 cucchiaino di sale

Per guarnire i panini

- spezie o semi vari: io ho usato pepe nero, fiori di sambuco, semi di finocchio

PROCEDIMENTO

Sciogliere la pasta madre (o il lievito di birra) in metà dose di latte tiepido con mezzo cucchiaino di miele poi aggiungere le farine 0 e 00 unite e setacciate e continuare a mescolare aggiungendo di volta in volta il restante latte.

Aggiungere l'uovo e l'olio e continuare ad impastare ed infine unire anche il sale. Impastare fino a quando otterrete un panetto liscio ed omogeneo anche se un pò appiccicoso (aiutatevi con un

tarocco) che metterete a lievitare in una ciotola coperta da un panno in forno spento fino al raddoppio del volume che avverrà in circa 4 ore se usate la pasta madre altrimenti in 2 ore se usate il lievito di birra.



Trascorso il tempo create su di una spianatoia un filoncino da cui staccherete dei panini al latte di 25 g ciascuno che metterete di nuovo a lievitare coperti da un panno in forno chiuso per circa 1 ora (30 min se usate il lievito di birra).



Trascorso il tempo spennellare la superficie con il latte ed aggiungere i semini a piacere o lasciarli semplici, infornare a 200 °C per 15-20 minuti, fino a dorarne la superficie. Lasciare raffreddare su una gratella.

Pizzi leccesi

I pizzi leccesi sono dei panini farciti con un sughetto di cipolle, pomodori, olive e peperoncino. Sono un'ottima preparazione da presentare in un buffet salato sia da soli che da accostare ad affettati. Li ho preparati per l'evento "pizzi leccesi" in cui tutti i blogger di Giallo Zafferano abbiamo seguito la ricetta di Maria Angela del blog [Le passioni di MAM](http://blog.giallozafferano.it/LepassionidiMAM).



INGREDIENTI

- 300 g di farina 0 + circa 150 g per l'infarinatura
- 300 g di farina 00
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- 350 ml di acqua
- 15 g di sale
- 1 cucchiaino di zucchero

Per il condimento:

- 2 cipolle medie (circa 200 g)
- 15 pomodorini (circa 200 g)
- 3 cucchiai di pomodori pelati o passata di pomodoro (circa 100 g)
- olive nere denocciolate
- 60 g di olio
- sale
- peperoncino (facoltativo)
- origano

PROCEDIMENTO

Prepariamo l'impasto: sciogliere in una ciotola capiente il lievito in metà dell'acqua tiepida, aggiungere le farine e lo zucchero, mescolare e mettere la restante acqua e in ultimo il sale e impastare bene per una decina di minuti. Se l'impasto risulta morbido va bene così non va aggiunta

altra farina. Mettere l'impasto a lievitare in una ciotola coperto con la pellicola o con un canovaccio umido per circa 2 ore in un luogo caldo e senza correnti.

Prepariamo il condimento: affettare le cipolle sottili e poi tagliarle a pezzi, metterle in una padella con l'olio farle cuocere 5 minuti, unire i pomodorini tagliati a pezzi, i pomodori pelati schiacciati, l'origano e il sale (peperoncino a piacere) poi cuocere per un'altra decina di minuti mescolando spesso, spegnere e far raffreddare. Quando sarà raffreddato aggiungere le olive nere a pezzetti.



Prendere la ciotola con l'impasto, aprirlo al centro e metterci dentro metà del condimento, chiudere l'impasto su se stesso e cominciare ad impastare poi mettere il restante condimento e impastare ancora facendo attenzione che si mischino bene: verrà un impasto molto morbido e scivoloso.



Formare delle palline poco regolari di impasto con le mani o aiutandosi con un tarocco, passarle nella farina 0 e metterle su una teglia infarinata, coprire con il canovaccio e far lievitare per un'ora.



Infornare i pizzi leccesi in forno caldo e statico a 220° per 15 minuti...buon appetito!!!

Cous cous piselli e menta

Il cous cous ai piselli e menta è una deliziosa ricetta estiva, fresca e profumata che si cucina in anticipo e si lascia raffreddare in frigo pronta per essere servita come primo piatto oppure versata in coppette per arricchire un buffet salato, la ricetta l'ho trovata su un vecchio giornale e modificata secondo i miei gusti :)



INGREDIENTI

Per 2 persone

- 140 g di cous cous
- 100 g di piselli
- 100 g di fagiolini
- 1 rametto di menta fresca
- 1 ciuffo di prezzemolo
- mezzo limone
- 100 g di feta
- olio evo

PROCEDIMENTO

Cuocere il cous cous, condirlo con 3 cucchiaini di olio evo e lasciarlo raffreddare.

Cuocere in abbondante acqua salata per 10 minuti i piselli ed i fagiolini, poi scolarli e lasciarli raffreddare.

In una ciotola versare il cous cous freddo ed aggiungere il succo di mezzo limone, le verdure, la feta a cubetti, la menta ed il prezzemolo tritati finemente e mescolare: lasciare insaporire per mezz'ora in frigorifero .

Distribuire il cous cous ai piselli e menta in bicchieri larghi o ciotoline, guarnire con riccioli di buccia di limone e foglioline di menta e servire.

Paccheri di Gragnano con ricotta e spinaci

Con un pacco di buonissimi paccheri di Gragnano che ha portato mio fratello Bruno ho fatto la pasta ripiena di ricotta e spinaci che oggi vi propongo :) una variante dei cannelloni carina ed altrettanto gustosa da presentare a tavola o ad un buffet.



INGREDIENTI

- 30 paccheri di Gragnano
- 400 g di spinaci bolliti e scolati
- 250 g di ricotta
- 50 g di pecorino grattugiato
- sugo già pronto
- 200 g di besciamella con l'olio ([qui](#))
- sac a poche

PROCEDIMENTO

Lessare al dente una trentina circa di paccheri (per prendere bene il numero di paccheri da lessare sistemarli crudi nella teglia che poi inforneremo, uno vicino all'altro in piedi). Nel frattempo frullare i 400 g di spinaci già cotti e salati ed aggiungervi la ricotta, il pecorino (tenetene da parte una manciata da mettere sulla pasta prima di infornare) ed un filo di olio: mescolare fino a rendere omogeneo il ripieno e metterlo nel sac a poche.



Nella teglia da infornare mettere sul fondo abbondante sugo ed i paccheri in piedi poi con il sac a poche procedere al loro riempimento: vi consiglio di riempirli per bene perchè in cottura il ripieno scende un pò.



Irrorare di sugo i paccheri appena riempiti e completare con la besciamella ed una manciata di pecorino grattugiato. Infornare a 250 °C per mezz'ora circa tenendo coperto con carta stagnola i primi 15 minuti.



Formaggio fresco alle olive

Il formaggio fresco alle olive senza caglio è una ricetta che regala grandi soddisfazioni perchè è di facilissima esecuzione e si può personalizzare come più ci piace, possiamo mangiarlo in purezza o aromatizzarlo: io ho scelto di aggiungere olive ed origano. E' un ottimo secondo piatto che si trasforma in una sfiziosa idea per un buffet salato se si fanno delle piccole caciottine-finger food. L'ho preparato in occasione dell'evento *'Il formaggio è servito'* in cui insieme ai blogger di Giallo Zafferano abbiamo realizzato la buonissima ricetta che ha condiviso con noi Rossana del blog [Le nostre ricette di casa, ricette di Rossana](#) che ringrazio tanto :)



INGREDIENTI

Per una caciottina di 350 g

- 2 litri di latte intero fresco
- il succo di 2 limoni (circa 100 ml)
- 1 cucchiaino di sale fino
- 10 olive circa
- origano

Utensili necessari

- Fuscelle per formaggio (oppure carta forno ed una ciotola)
- colino a maglie strette (oppure un tovagliolo bianco ed un colapasta)

PROCEDIMENTO

Mettete in una pentola il latte e portate ad ebollizione, aggiungete prima il succo di limone e poi il sale e girate, continuando a far cuocere per altri 5 minuti.

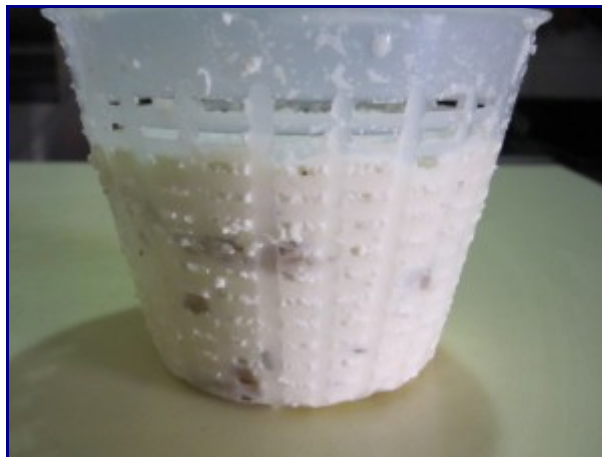
Spegnete il fuoco, vedrete separarsi dei piccoli grumi dalla parte acquosa (siero): lasciate raffreddare nella pentola di cottura per circa 10 minuti senza toccare nè girare poi versate tutto in un colino a maglie strette e fate colare i piccoli grumi per circa 5 minuti.



In mancanza del colino mettete un tovagliolo bianco all'interno di un colapasta bloccando i 4 angoli del fazzoletto al colino con delle mollette per i panni poi prendete il fazzoletto, chiudetelo e strizzate un po' il formaggio per far uscire il liquido.

E' questo il momento di aggiungere ciò che avete scelto per aromatizzare il formaggio: aggiungete ai grumetti le olive a pezzettini ed un pizzico di origano e girate ben bene. Ovviamente potrete scegliere altri ingredienti come peperoncino, pepe, rucola, gherigli di noci, erba cipollina oppure lasciare il vostro formaggio in purezza senza alcun aroma.

Mettete il tutto nelle fuscelle e fate pressione sui grumetti per compattarli. Se non avete le fuscelle ed utilizzate una ciotolina o un contenitore non bucato rivestitelo di carta forno bagnata e strizzata e versateci dentro i grumetti scolati dandogli la forma del contenitore.



Passati 2-3 minuti potrete già sformare il vostro formaggio fresco alle olive: poggiate un piatto sopra alla formina e mantenendola attaccata al piatto, rivoltatela e fate uscire la caciottina.

UTILIZZO DEL LATTE PARZIALMENTE SCREMATO

Potete utilizzare anche un latte ps per ottenere un formaggio più leggero, ma avrete una diversa consistenza con dei grumettini sottilissimi di un colore non bianco ma leggermente giallino. Con il latte ps vi verrà meno formaggio.

Per conservarlo qualche ora fino al consumo, avvolgete il formaggio fresco alle olive in carta forno bagnata e strizzata per mantenerlo umido e riponetelo in frigo.

Polpette di pesce

Le polpette di pesce sono un secondo piatto preparato con il pesce persico cotto in padella con carote, sedano e cipolla: il risultato è un piatto dal gusto delicato che si presta bene anche come finger food facendo le polpettine di piccole dimensioni e presentandole in vassoio con gli stuzzicadente.



INGREDIENTI

Per circa 15 polpettine

- 400 g di pesce persico
- 1 carota
- 1 costa piccola di sedano
- 1/2 cipolla
- 2 cucchiai di grana grattugiato
- un ciuffo di prezzemolo
- 50 g di pane
- pangrattato
- olio evo
- olio per frittura

PROCEDIMENTO

Tagliare la carota, la cipolla ed il sedano a piccolo pezzetti poi appassirli in padella con 4 cucchiai di olio evo ed aggiungere il persico a pezzi piccoli: mettere un pizzico di sale, mezzo bicchiere di acqua e cuocere per 10 minuti con coperchio.

Schiacciare con la forchetta il pesce e le verdure ed aggiungere il pane ammollato e strizzato, il grana grattugiato ed il prezzemolo tritato e mescolare per amalgamare bene: formare le polpettine che andranno passate nel pangrattato.

Friggere le polpette di pesce in olio profondo o cuocerle in forno per una cottura più leggera.

Vitello tonnato

Il vitello tonnato è una ricetta light perchè prevede l'uso dello yogurt per la salsina che accompagna questo delizioso piatto ed il sapore del limone dona un insospettato gusto fresco. E' un ottimo secondo da presentare anche in un buffet salato in quanto buono anche freddo come tanti dei piatti che sto cucinando in questo periodo. Con il brodo che mi è rimasto dalla cottura della carne il giorno dopo ho preparato il risotto allo zafferano.



INGREDIENTI

Per 4 persone

- 700 g di girello di vitello
- 1 cipolla di Tropea
- 2 carote
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 [dado vegetale fatto in casa](#)
- 1 limone
- 10 capperi sottaceto
- 1 yogurt greco (o bianco naturale)
- sale
- 1 scatoletta di tonno grande (160 g)

PROCEDIMENTO

In una pentola mettere la cipolla tagliata a metà, le carote sbucciate, il prezzemolo, 1 cucchiaino di sale, il dado e portare a bollire poi unire la carne e far cuocere per 40 minuti a fiamma bassa. Trascorso il tempo togliere la carne dalla pentola e farla raffreddare, poi metterla a riposare in frigo per 3 ore in una ciotola chiusa.

Nel frattempo prepariamo la salsina: frulliamo insieme i capperi, il tonno sgocciolato, lo yogurt, la scorza grattugiata del limone ed il suo succo.

Tagliamo a fettine sottili la carne, sistemiamole su di un piatto da portata e ricopriamole abbondantemente con la salsina Il nostro vitello tonnato light è pronto.

Polpettone di tacchino

Il polpettone di tacchino è un piatto leggero da mangiare sia caldo che freddo quindi adatto all'estate che sta arrivando. Calorie contenute per un gusto delicato, è un secondo piatto che si può preparare in anticipo e servire tagliato a fettine con un contorno di carote cotte al vapore ed aceto balsamico ma ve lo propongo anche come idea per un buffet salato.



INGREDIENTI

- 600 g di tacchino macinato
- 2 zucchine e 2 carote
- 50 g di grana grattugiato
- 1 aglio ed 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 uovo
- pangrattato, olio evo e pepe nero

PROCEDIMENTO

Pulire le carote e le zucchine poi cuocerle a vapore e tagliarle a cubetti. In una ciotola unire la carne di tacchino macinata (io ho tagliato il pezzo intero a cubetti e macinato con il Bimby 30 sec Vel 7-8 con lame in movimento), il formaggio grattugiato, l'aglio tritato con il prezzemolo, 1 uovo e le verdure a cubetti ed impastare bene tutto (Bimby 30 sec Vel 3 Antiorario). Ungere con olio evo uno stampo per ciambella spolverare con pangrattato poi mettervi l'impasto e pressarlo. Infornare per 40 minuti a 180 °C coprendo con un foglio di alluminio gli ultimi 10 minuti. Lasciarlo riposare 10 minuti fuori dal forno poi toglierlo dallo stampo e servirlo a fettine



Uova ripiene di tonno

Le uova ripiene di tonno sono un'idea per un buffet salato ma anche un antipasto divertente da presentare come fossero i petali di un fiore di...prezzemolo! Facile da comporre si presenta a tavola come un singolo fiore o come un prato in un piatto ovale se ne facciamo tante.



INGREDIENTI

Per 3 persone

- 3 uova sode
- 80 g di tonno sottolio
- 5 capperi
- 4-5 cucchiaini di maionese
- pomodorini ciliegina
- prezzemolo

PROCEDIMENTO

Tagiare le uova sode a metà facendo attenzione a non romperle e prendere il tuorlo, metterlo in un frullatore insieme a 4 cucchiaini di maionese, 5 capperi, il tonno sgocciolato e frullare fino ad ottenere una crema senza grumi: la consistenza deve essere quella di una salsa più solida quindi se necessario aggiungere un'altro cucchiaino di maionese. Mettere la salsina in un sac a poche e riempire le mezze uova poi sistemarle in un piatto da portata come se fossero i petali di un fiore attorno ad un pomodorino usando un rametto di prezzemolo come gambo.

Chips di patate

Le chips di patate sono un'idea facile ed alternativa alle classiche patate al forno: si tagliano sottilissime e si profumano con origano e rosmarino, poi una spolverata di pangrattato e si cuociono in forno qualche minuto per renderle croccanti. Ottime per accompagnare secondi piatti di carne, in un buffet salato ma anche come aperitivo al posto delle patatine fritte.



INGREDIENTI

- 3 patate grandi
- origano e rosmarino
- pangrattato
- olio evo e sale

PROCEDIMENTO

Lavare bene le patate e senza sbucciarle tagliarle a fettine sottili, disporle sulla leccarda del forno foderata con carta forno poi spolverare con origano, rosmarino pangrattato ed un pizzico di sale.



Condire con olio evo e cuocere in forno caldo in modalità grill a 200-220 °C per 10 minuti circa controllando che non si brucino dato che sono molto sottili e diventano subito croccanti.

Panzerotti alle carote

I panzerotti alle carote sono degli sfiziosi stuzzichini morbidi dentro e croccanti all'esterno, fatti con un impasto a base di panna e farina farcito con carote e cipolle oppure peperoni ed alici. La ricetta l'ho presa dal giornale "la prova del cuoco" e li ho trovati ottimi da presentare in un buffet salato oppure in un antipasto serviti con del ketchup o con un' altra salsina a piacere.



INGREDIENTI

Per l'impasto di circa 15 panzerotti

- 100 ml di panna
- 120 g di farina
- un pizzico di sale

Per la farcitura

- 1 carota
- 1/2 cipolla
- olio evo
- 50 g di emmental
- Olio per friggere

PROCEDIMENTO

In una padella mettere 2 cucchiai di olio evo poi aggiungere le carote e la cipolla a pezzetti piccoli, mezzo bicchiere di acqua, un pizzico di sale e cuocere con coperchio per circa 15 minuti lasciando croccante il tutto.

Mescolare la farina con la panna ed un pizzico di sale poi impastare fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo: stenderlo con il matterello e ricavare dei dischi o delle forme a fiore.

Su ogni forma sistemare un cucchiaino di carote e cipolle, qualche pezzetto di emmental e chiudere

sigillando bene i bordi (in foto i tre passaggi per creare i panzerotti).



Friggere in olio profondo i panzerotti alle carote e servirli da soli oppure accompagnati da una salsina.

Peperoni arrostiti al tonno

I peperoni arrostiti al tonno sono degli involtini fatti con peperoni arrostiti ripieni di tonno, olive e capperi: freschi ed estivi si possono cucinare in anticipo e conservare in frigo pronti per essere serviti a tavola come secondo piatto o in un buffet salato.



INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 scatoletta da 80 g di tonno sgocciolato
- 1 spicchio di aglio
- mezzo limone
- 15 g di capperi
- 25 g di olive denocciolate
- sale
- olio evo
- origano

PROCEDIMENTO

Arrostate i peperoni poi metteteli a raffreddare mezz'ora in un sacchetto per alimenti ed infine spellateli. In una ciotola sistemate i filetti di peperoni a marinare con il succo di mezzo limone, un filo di olio evo, l'aglio a pezzettini piccoli ed un pizzico di sale.

Nel frattempo mescolate il tonno sminuzzato con le olive ed i capperi tritati finemente insieme ad un pizzico di origano ed alla scorza grattugiata del mezzo limone.

Su ogni filetto disponete un pò di ripieno ed arrotolate (in foto i passaggi per creare gli involtini).



Disponete gli involtini di peperoni su di un piatto da portata ed irrorateli con la marinata che abbiamo usato per i filetti.

Tortino di melanzane

Il tortino di melanzane o sformato di melanzane è una ricetta di facile esecuzione ottima sia calda che tiepida. Bastano pochi ingredienti per realizzare una preparazione gustosa: le melanzane tutte intere, pane, formaggio ed olive. La forma l'ho data cucinandolo in uno stampo a fiore per dare una presentazione più fantasiosa. ;)



INGREDIENTI

- 4 melanzane
- 2 fette di pane
- 50 g di pecorino grattugiato
- 50 g di grana grattugiato
- 1 fetta spessa di provola
- 5 olive denocciolate
- un ciuffo di prezzemolo
- pangrattato
- olio evo

PROCEDIMENTO

Bollire le melanzane a spicchi in acqua salata finchè diverranno morbide poi lasciarle sgocciolare in un colapasta (Bimby 15 min, 100 °C Vel antiorario).

Frullare il pane con il prezzemolo lasciandolo grossolano come in foto (Bimby 30 sec Vel da 7 a turbo).



Aggiungere le melanzane sgocciolate, la provola, il grana ed il pecorino, le olive ed un pizzico di sale, frullare di nuovo lasciando sempre tutto grossolano (Bimby 5 sec Vel turbo).

Oliare al fondo uno stampo da forno e spolverare con abbondante pangrattato, versarci il composto ed in superficie spolverare di nuovo con abbondante pangrattato e fare un giro di olio.



Infornare a 180 °C per 30 minuti poi spegnere il forno e lasciarlo riposare dentro per mezz'ora. Sformarlo su di un piatto da portata...buon appetito!!!

Quiche agli spinaci

La quiche agli spinaci è una torta salata, piatto sempre gradito a tavola sia servita a fettine come antipasto che come secondo che infine anche in un buffet salato. La base è la classica pasta brisè che spesso uso al posto della pasta sfoglia ed il ripieno è a base di spinaci, pancetta e parmigiano reggiano.



INGREDIENTI

- 1 dose di pasta brisè
- 400 g di spinaci
- 200 g di ricotta
- 75 g di pancetta a cubetti
- 4 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 2 uova
- 50 ml di latte
- olio evo
- aglio

INGREDIENTI

Scottare gli spinaci poi scolarli e saltarli in padella con 3 cucchiaini di olio evo ed un aglio e farli asciugare per bene dall'acqua in eccesso. Nel frattempo saltare la pancetta in una padella con 1 cucchiaino di olio. In una ciotola mescolare bene gli spinaci lasciati intiepidire con la pancetta, la ricotta ed il parmigiano.

Stendere la pasta brisè sopra un foglio di carta forno e rigirandolo mettete la brisè in una teglia tonda poi riempitela con la farcitura agli spinaci che avete preparato e sopra versate le 2 uova sbattute insieme al latte. Pennellate con del latte il bordo della brisè ed infornate a 180 °C per circa 50 minuti finchè risulterà asciutta.

Frittata di cipolle rosse

La frittata di cipolle rosse di Tropea è caratterizzata dal sapore dolce che le dà questa particolare varietà di cipolle che producono vicino casa mia. In questa frittata le cipolle le faccio stufare per pochi minuti e questo rende il piatto più leggero e digeribile mantenendo il suo particolare gusto...andiamo a cucinarla?



INGREDIENTI

- 2 cipolle rosse di Tropea
- 3 uova
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- olio evo
- sale
- pepe nero

PROCEDIMENTO

Pulire le cipolle e tagliarle a rondelle sottili poi metterle in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio evo e mezzo mestolo di acqua e farle stufare chiuse con un coperchio per 5-7 minuti poi scoprirle e lasciar asciugare l'acqua in eccesso.

Nel frattempo sbattere le uova con un pizzico di sale e di pepe nero e versarle nella padella con le cipolle di Tropea: cuocere da entrambi i lati, spolverare con 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato e servire.

Frittata di asparagi

La frittata di asparagi è un piatto semplice ma allo stesso tempo speciale come gusto perchè gli asparagi sanno dare sempre un tocco particolare e raffinato alle pietanze. Basta lessarli e poi saltarli in padella, versarci le uova e la frittata è pronta: con pochi ingredienti avremo un secondo piatto che tagliato a fettine si può trasformare in un finger food da presentare come buffet salato o come antipasto.



INGREDIENTI

Per tre persone

- 10 asparagi verdi
- 4 uova
- 1 aglio
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- olio evo
- sale

PROCEDIMENTO

Puliamo gli asparagi: separiamo le punte più delicate dai gambi e togliamo la pelle ai gambi con l'aiuto di un pelapatate poi li tagliamo a pezzetti piccoli e li lessiamo in abbondante acqua salata già a bollore per 5 minuti. Trascorso il tempo aggiungiamo anche le punte intere e terminiamo la cottura per altri 5 minuti. Scoliamo gli asparagi e li saltiamo in padella con un aglio e 4 cucchiaini di olio evo per qualche minuto poi togliamo l'aglio e mettiamo da parte le punte.

Nel frattempo sbattiamo le uova con un pizzico di sale e 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato e le versiamo nella padella con i gambi degli asparagi, sistemiamo le punte a raggiera per dare un aspetto più bello alla nostra frittata e cuociamo da entrambi i lati.

Cornetti salati

I cornetti salati sono una preparazione facile e gradita sia come rustici in un buffet che come antipasto perchè basta un rotolo di pasta sfoglia ed un pò di fantasia per il ripieno ed il piatto è fatto! In questa versione sfiziosa ho usato un patè di pomodori secchi e provola affumicata, con lo stesso procedimento si possono farcire con mortadella e prosciutto cotto.



INGREDIENTI

Per 16 cornettini

- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- patè di pomodori secchi
- 2 fette di provola affumicata
- latte

PROCEDIMENTO

Srotolare la pasta sfoglia e su metà distribuire il patè di pomodori secchi mentre sull'altra metà la provola frullata. Con una rotella tagliapasta dentellata (oppure con un semplice coltello) dividere la sfoglia in tanti spicchi della dimensione che più ci piace poi arrotolare a formare i cornetti partendo dalla parte più larga dello spicchio ed arrotolando fino alla punta poi rigirare le estremità.



Dopo aver fatto tutti i cornetti spennellarli in superficie con del latte ed infornarli in forno già caldo a 220 °C per 15 minuti circa fino a dorarne la superficie.

Arancini di carciofi

Gli arancini di carciofi sono una simpatica idea per sorprendere i nostri ospiti: sembrano degli arancini ma in realtà sono carciofi ripieni di ricotta. L'ispirazione arriva da una ricetta fatta alla Prova del cuoco che ho cucinato a casa con grande successo anche nella versione vegetariana senza mortadella, si possono proporre come secondo piatto o come finger food in un buffet ...provate anche voi :)



INGREDIENTI

- 11 carciofi di medie dimensioni
- 200 g di ricotta di pecora
- 3 fettine di mortadella (facoltativa)
- una manciata di grana grattugiato
- pepe nero
- prezzemolo
- 2 uova
- qualche cucchiaio di latte
- farina
- pangrattato
- mezzo limone
- olio per frittura

PROCEDIMENTO

Preparare una bacinella con acqua e limone. Pulire i carciofi dalle foglie esterne più dure e tagliare il gambo alla base per dare la forma tonda ad arancino poi con un coltellino scavare l'interno per creare lo spazio in cui mettere il ripieno come si vede in foto (i gambi si possono sbollentare ed aggiungere schiacciati al ripieno oppure si può fare un risotto) Mettere i carciofi puliti nell'acqua e limone così non anneriscono mentre finiamo di pulirli tutti. Scottarli qualche minuto in acqua bollente salata e lasciarli scolare per bene. Nel frattempo in una ciotola setacciare la ricotta ed aggiungere la mortadella a pezzettini, il grana, un pizzico di pepe nero ed il prezzemolo tritato

finemente.



Preparare i tre piatti per impanare i carciofi: in uno mettere della farina, in un'altro del pangrattato ed in un'altro ancora le uova sbattute con qualche cucchiaio di latte ed un pizzico di sale. Riempire ogni carciofo con il ripieno e passarlo prima nella farina poi nell'uovo ed in ultimo nel pangrattato.



Friggerli in una padella profonda finchè diverranno dorati e lasciarli asciugare su carta assorbente.