

Il menù della Vigilia

Mini raccolta di ricette ideali per il giorno della Vigilia, pdf scaricabile gratuitamente

a cura di

In cucina con Mara

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



Cozze al limone, ricetta antipasto



Ingredienti:

- 1 kg di cozze
- 1 limone
- 2 cucchiai di olio
- pepe nero macinato al momento q.b.
- prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio

Procedimento:

Pulite le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiate la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni e staccate il bisso. Mettetele in una pentola senza nient'altro e ponetela sul fuoco a fiamma vivace. Attendete che le cozze si aprano, generalmente ci vogliono 5-7 minuti, e mescolate di tanto in tanto. Quando sono tutte aperte spegnete il fuoco e scolate. Aprite le cozze gettando la valva senza mollusco e disponete le altre su un piatto da portata. Preparate un'emulsione di condimento unendo il succo del limone con l'olio e con qualche cucchiata di liquido delle cozze stesse. Versate l'emulsione sulle cozze e spolverizzatele con del pepe nero macinato al momento, prezzemolo tritato e qualche fettina di aglio che potrete togliere prima di servire le cozze. Questo piatto può essere servito sia caldo che freddo.

Ostriche gratinate, ricetta antipasto



Ingredienti per 4 persone

12 ostriche

4-5 cucchiai di pangrattato

1 spicchio d'aglio

1 ciuffetto di prezzemolo

olio extravergine di oliva q.b.

pepe q.b.

Procedimento:

Lavate con cura le ostriche sotto acqua corrente, sfregando le valve con una spugna. Apritele introducendo tra le valve la punta di un coltellino: esercitate una leggera pressione rotatoria verso l'alto e fate scorrere la lama per tutta la lunghezza dell'ostrica. Mano a mano che le aprite raccogliete l'acqua di mare contenuta nelle valve inferiori, quindi filtratela e tenetela da parte. Staccate delicatamente i molluschi dalle valve e pulite queste ultime sotto il getto dell'acqua corrente e poi riposizionate i molluschi nelle loro valve. Preparate ora la gratinatura: in una ciotola mettete il pangrattato e aggiungete il prezzemolo e l'aglio tritati finemente aggiungete un po di olio e poca acqua delle ostriche e mescolate. Cospargete i molluschi con il composto di pangrattato e posizionatele in una placca da forno. Irrorateli con un filo d'olio e con qualche altra cucchiata della loro acqua e infornateli in forno preriscaldato a 230 °C per 5 minuti, quindi sfornate e disponete tre ostriche in ogni piatto individuale, completando con gli spicchi di limone e servendo immediatamente in tavola. Servitele accompagnate da un ottimo prosecco o comunque da un ottimo vino bianco ghiacciato e il successo delle vostre ostriche gratinate sarà assicurato.

Trofie alla polpa di ricci, ricetta primo piatto



Ingredienti:

400 g di trofie fresche

200 g di polpa di ricci

olio extravergine di oliva q.b

uno spicchio d'aglio

prezzemolo tritato

sale q.b

Procedimento:

Il condimento per questo piatto si prepara mentre cuoce la pasta. Mettete sul fuoco la pentola e quando l'acqua bolle, salate e tuffateci le trofie. Mettete sul fuoco un largo tegame, aggiungete abbondante olio extra vergine di oliva e fateci rosolare lo spicchio d'aglio tritato molto finemente e i gambi del prezzemolo. Se non gradite troppo il sapore dell'aglio potete metterlo schiacciato e in camicia ma secondo me il gusto ne perde un po. Fate attenzione a non far bruciare l'aglio ma deve dorare leggermente, spegnete il fuoco ed eliminate i gambi del prezzemolo. A fuoco spento aggiungete il prezzemolo tritato e la polpa di ricci che essenso molto delicata non va cucinata a fuoco vivo, e mescolate delicatamente. Scolate le trofie e fatele insaporire nel condimento. Servite subito aggiungendo a piacimento altro prezzemolo tritato

Spaghetti con le cozze, ricetta primo piatto



Ingredienti:

400 gr. di spaghetti

1,5 Kg . di cozze nere grosse

2 spicchi d'aglio

250 gr. di pomodorini pachino

prezzemolo tritato q.b.

sale q.b.

peperoncino q.b.

olio extra vergine di oliva q.b.

Procedimento:

Pulire e lavare accuratamente le cozze. Metterle in una pentola con un cucchiaio d'acqua ed uno di olio e farle aprire a fiamma bassa, mescolando con cucchiaio di legno. Toglierele dal fuoco e lasciarle intiepidire. Privare i molluschi delle valve e metterle nel loro liquido filtrato. Alcune cozze lasciatele nei gusci per decorare il piatto. Preparare la salsa soffriggendo l'aglio e il peperoncino nell'olio extra vergine; toglierlo appena sarà imbiondito e versare nell'olio un pugno di prezzemolo tritato e subito dopo i pomodorini tagliati a metà e fate cuocere per 5/10 minuti. Aggiungere le cozze con il loro liquido e fare bollire su fuoco forte per 5 minuti. Aggiustate di sale se necessario. Cuocere gli spaghetti (molto al dente), scolarli e spadellare con la salsa per farli insaporire, cospargerli con abbondante prezzemolo tritato e servire.

Gamberoni al forno, ricetta secondo piatto



Ingredienti

300 gr di gamberoni freschi

2 limoni

100 gr di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Procedimento:

Lavate i gamberoni, ed eliminate ogni spina o filo. In una teglia spremete il succo di due limoni, aggiungete il prezzemolo, tagliato finemente. Aggiungete i gamberoni e fateli riposare in questa salsina di limone per mezz'ora. Una volta pronti, accendete il forno, e preriscaldate a 180 gradi. Infornate i gamberoni ed salate e pepate. Lasciate cuocere in forno per venti minuti. Una volta pronti condite i gamberoni al forno con altro succo di limone.

Turbante di spigola con verdure croccanti



Ingredienti:

4 spigole da g 400

250 ml di fumetto di pesce

20 g di roux

80 g di Carote

80 g di zucchine

80 g di patate

sale q b

olio extravergine d'oliva q b

prezzemolo tritato q b

Procedimento:

Preparate il fumetto di pesce con gli scarti delle spigole e legarlo con il roux, aggiustare di sale. Mondate le spigole, sfilettatele, e controllate eventuali lisce, lavatele e asciugatele. Pulite e tagliate a fiammifero le verdure (carote, zucchine e patate), lavatele in acqua corrente, scolatele e sbollentatele per un attimo al vapore, salatele e unite un filo di olio d'oliva. Spennellate gli stampini di alluminio di olio d'oliva, sistemare sulla parete il filetto di spigola con la pelle verso l'esterno e riempiate la parte centrale di verdure. Cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti circa. In un piatto piano, mettere al centro un mestolino di vellutata, porre sulla salsa il turbante di spigola che avrete sformato con cura e decorate con il prezzemolo tritato.

Crema caramel



Ingredienti:

450 ml di latte fresco intero,
4 uova intere e un tuorlo,
mezza stecca di vaniglia o una bustina di vanillina,
120 grammi di zucchero,
150 ml di panna fresca,
la scorza di un limone non trattato.

Per preparare il caramello, invece, occorrono

4 cucchiaini di acqua,
150 grammi di zucchero.

Procedimento:

Mettete nel tegame il latte, la stecca di vaniglia o la vanillina e la buccia del limone e portate il composto lentamente ad ebollizione. Dopo di che, togliete il latte dal fuoco e lasciate in infusione per circa 30 minuti. Se volete ottenere una crema caramel più profumata è sufficiente prolungate il tempo di infusione della stecca di vaniglia e del limone nel latte. Trascorsi 30 minuti, unite al latte la panna e in una ciotola a parte sbattete le uova insieme allo zucchero. Filtrate il composto di latte e panna eliminando la stecca di vaniglia e la scorsa di limone. Unite a filo e lentamente il composto di latte e panna setacciato alle uova sbattute insieme allo zucchero. Amalgamate il tutto con una frusta. A questo punto, si passa alla preparazione del caramello utilizzando semplicemente due ingredienti: 4 cucchiaini di acqua e 150 grammi di zucchero. Fate sciogliere lo zucchero in un tegamino dal fondo spesso e

mescolatelo continuamente fino a quando non avrà assunto un bel colore dorato. Per preparare la creme caramel versate nello stampo scelto il caramello distribuendolo su tutta la superficie e attendete fino a quando non si sarà solidificato completamente. Versate poi il composto precedentemente ottenuto negli stampini e poneteli in una teglia. Aggiungete nella teglia dell'acqua bollente in modo da coprire circa un terzo dello stampo e riponete il tutto nel forno caldo. Cuocete la creme caramela bagnomaria per circa 50 minuti, e quando il dolce si sarà solidificato, togliete gli stampi dal forno lasciando raffreddare il tutto a temperatura ambiente. Infine, riponetele la creme caramel in frigorifero per almeno 4 ore. Prima di servire staccate la crema dallo stampino aiutandovi con un coltello e ribaltarla su un piatto. Potete guarnire poi a vostro piacimento la creme caramel. Io ho usato scorzette di arancia candita e spicchi di arancio pelati a vivo.

Tiramisù, ricetta dolce



Ingredienti:

400 g savoiardi

500 g mascarpone

6 tazze di caffè della moka

120 g Zucchero

4 Uova

6 tazze di caffè della moka

Cacao amaro in polvere

Procedimento:

Montare i tuorli insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e cremoso. Aggiungere il mascarpone e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. In un altro recipiente, montare gli albumi a neve con un pizzico di sale, incorporarli poi delicatamente al composto di mascarpone ottenendo così la crema del tiramisù. Preparare il caffè e lasciarlo raffreddare. Intingervi velocemente uno ad uno i savoiardi che dovranno essere imbevuti, ma non troppo, e stenderli in un recipiente. Ricoprire lo strato di savoiardi con la crema e ripetere lo stesso procedimento fino ad esaurimento degli ingredienti. Spolverizzare con abbondante cacao amaro la superficie. Riporre in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire. Consiglio: per dare un sapore più deciso al vostro tiramisù potete aggiungere al caffè un po' di liquore come il rum o il marsala. Aggiungete solamente quel tanto che basta per farne captare il sapore.

E' vietata la riproduzione parziale o totale del pdf e
delle immagini.....

Tante altre ricette le trovi sul mio blog.

Visita il mio blog "in cucina con Mara"

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

Ti aspetto.