

Kitchen Cri

OH CIELO...SIAMO FRITTI !!!

*10 Ricette per aumentare
Grassi e Colesterolo*



Ecco l'indice delle ricette:

1. *Cordonbleu di pollo e prosciutto*
2. *Gamberi in panatura di patate*
3. *Mozzarella in carrozza*
4. *Panzerotti fritti ripieni*
5. *Ljubjanska*
6. *Radicchio di Treviso impanato*
7. *Tranci di salmone in panatura di zucchine*
8. *Pomodori in carrozza*
9. *Melanzane impanate*
10. *Ravioli di pizza fritti*



Cordonbleu di Pollo e Prosciutto

Spesso e volentieri al supermercato troviamo spinacine, cordonbleu e bistecche ripiene, ma perchè non farle noi a casa, sicuri degli ingredienti che scegliamo e in modo da riempirli secondo la nostra fantasia.



La lista degli ingredienti per 2 persone:

- 🕒 Fettine di petto di pollo (dipende da quante ne fate io ne mangio 1 quindi una fetta mio marito invece 2 belle fettone)
- 🕒 2 fette di prosciutto cotto
- 🕒 2 fette di scamorza (o mozzarella se preferite)
- 🕒 pan grattato per impanare
- 🕒 1 uovo
- 🕒 sale qb
- 🕒 olio qb

COME SI PREPARANO:

Per prima cosa battere con un batticarne le fettine di pollo in modo che vengano sottili e di una

forma abbastanza regolare per chiudersi a panino.

Sbattere l'uovo in un piatto e nell'altro metterci il pan grattato.

Su metà fettina di pollo metterci una fetta di prosciutto ed una fetta di scamorza o mozzarella. Piegare l'altra metà di fettina sul prosciutto e scamorza come a panino e schiacciare bene i bordi.

Procediamo ora alla DOPPIA impanatura, mio segreto per sigillare perfettamente la carne senza che fuoriesca il ripieno o senza l'utilizzo di stecchini o spago da cucina.

Passiamo il nostro cordon bleu di pollo prima nell'uovo e poi nel pan grattato, aspettiamo 5 minuti e ripassiamolo prima nell'uovo e poi di nuovo nel pan grattato.

Ripetiamo l'operazione per tutti i nostri cordon bleu di pollo.

Scaldiamo bene l'olio in una padella anti aderente e cuociamo i nostri cordon bleu a fuoco basso, sia da una parte che dall'altra per una decina di minuti (altrimenti il pollo non si cucina).

Io non metto molto olio, non li friggo insomma, diciamo che metto il fondo della padella.

Li faccio rosolare da una parte e dall'altra e poi copro qualche minuto con il coperchio in modo che il pollo si cucini bene, poi scoperchio e li rigiro ancora un paio di volte in modo che non vengano lessi.

Se vi piace prima di mangiarli potete spruzzarci sopra il succo di limone.

Se volete leggere la ricetta sul mio blog eccola qui

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/cordon-bleu-di-pollo-e-prosciutto/>

E SE ME VIEN A MI... TE VIEN ANCA A TI!!!

GAMBERI IN PANATURA DI PATATE

Le patate e le zucchine se grattugiate fini, sono perfette per impanare sia carne che pesce ed ecco che qui vi propongo dei semplici gamberi impanati proprio con le patate, un mix tra gamberi fritti e patatine, uno sfizio unico.



COSA SERVE PER I GAMBERI IN PANATURA DI PATATE PER 2 PERSONE:

- 🕒 10 gamberi o gamberoni a persona
- 🕒 1 uovo
- 🕒 due patate
- 🕒 farina qb
- 🕒 olio extravergine d'oliva
- 🕒 sale qb

COME SI PREPARANO:

Per prima cosa laviamo i gamberi o i gamberoni e togliamogli il guscio, io ho comperato solo le code, ma nel caso voi li abbiate presi interi dovete eliminare anche la testa.

Asciugiamoli con carta da cucina e metteteli da parte.

Un una ciotola a parte sbattere l'uovo con un pizzico di sale.

In un piatto fondo versarci la farina.

Lavare e sbucciare le patate e grattugiarle con la parte larga della grattugia, quella che generalmente serve per fare le scaglie.

Mettere abbondante olio d'oliva in una pirofila e scaldare l'olio.

Prendere un gambero alla volta passarlo nella farina, poi nell'uovo e poi nelle patate a scaglie.

Schiacciare bene le patate sui gamberi ed appoggiarlo su un piatto coperto da carta forno.

Ripetere l'operazione per ogni gambero.

Alzare la fiamma sotto l'olio e friggere pochi gamberi alla volta.

Girarli sia da una parte che dall'altra e scolarli su di un piatto con carta assorbente.

Se volete potete servirli con fettine di limone.

I gamberi in panatura di patate possono essere un piatto fingerfood, basta che infilate i gamberi in lunghi spiedini e il gioco è fatto!

Se volete leggere la ricetta sul mio blog eccola qui

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/gamberi-in-panatura-di-patate-ricetta-sfiziosa/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

MOZZARELLA IN CARROZZA

La mozzarella in carrozza è uno dei piatti che piacciono a tutti e sembrerebbe uno dei più difficili da fare...e invece no..con il segreto della doppia impanatura il piatto diventa semplice e veloce...ecco la ricetta.



Cosa serve per la Mozzarella in carrozza:

- 🕒 Le dosi dipendono da quante ne volete fare io per farne 4 ho usato:
- 🕒 2 mozzarelle grandi
- 🕒 4 fette grandi (quelle doppie) di pane per tramezzini senza crosta
- 🕒 2 uova
- 🕒 pane grattugiato per impanare
- 🕒 sale qb
- 🕒 limone facoltativo

COME SI PREPARA:

Innanzitutto non so se tutti sanno che si chiama mozzarella in carrozza, perchè chiusa tra due fette di pane prima di essere fritta, questo è quello che si trova su internet...anche se quando

si parla di carrozza a me viene in mente quella di cenerentola....ahahahahahah

Tagliare la mozzarella a fette di almeno 2 cm.

Tagliare il pane per tramezzini in modo che la fetta di mozzarella ci stia comoda con circa 1 cm di bordo su ogni lato.

In una ciotola sbattere le uova con un po' di sale e preparare un piatto piano grande o un vassoio con il pane grattugiato.

Chiudere la fetta di mozzarella tra due fette di pane (eccola qui la mozzarella in carrozza hihhi).

A questo punto come dice la tradizione della **cucina napoletana** il "panino" andrebbe bagnato nel latte, ma usando il pane per tramezzini senza crosta è già morbido di suo e basta l'uovo.

A questo punto mettere il "panino nell'uovo facendo attenzione di bagnarlo bene da ogni lato e nei bordi.

Passarlo altrettanto bene nel pan grattato e schiacciare bene i bordi in modo da chiuderli molto bene.

Mettere su di un vassoio e procedere con le altre.

Quando avrete passato tutte le mozzarelle in carrozza nell'uovo e nel pane grattugiato, lasciatele riposare per una decina di minuti.

Passati i dieci minuti rifare il procedimento e quindi passatele di nuovo nell'uovo e nel pan grattato e ripassate i bordi stringendo bene per chiuderli.

Mettere a scaldare l'olio (in realtà potreste cuocerle anche al forno, ma vi ho già detto che questa non è una ricetta dietetica quindi vanno fritte in abbondante olio di semi o di oliva (in base a come siete abituati).

Se l'olio è ben caldo basteranno pochi minuti per parte...2-3 non di più, giratele di tanto in tanto così vedrete il punto di doratura.

Scolatele su di un piatto coperto da carta da cucina in modo che assorba un po' d'olio.

Ora potete divorarla...ma attenzione la mozzarella all'interno è incandescente!!!!

Se volete vedere la ricetta sul mio blog eccola qui

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/mozzarella-in-carrozza-ricetta-sfiziosa/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

PANZEROTTI FRITTI RIPIENI

La mia pizza fa sempre furore ma...quando faccio i panzerotti fritti, letteralmente impazziscono. Il segreto è mettere il ripieno al centro e non inumidire i bordi, così quando li getteremo nell'olio bollente...verranno sigillati perfettamente. Cuociono in pochissimi minuti e spariscono altrettanto velocemente.



🕒 Cosa serve per i panzerotti fritti ripieni:

- 🕒 500 gr di [impasto per pizza](#)
- 🕒 1 cipolla
- 🕒 300 gr di polpa di pomodoro
- 🕒 3 filetti di acciuga
- 🕒 2 mozzarelle
- 🕒 paprika dolce o peperoncino
- 🕒 olio per friggere
- 🕒 sale qb
- 🕒 1 cucchiaio di olio d'oliva

Come si preparano:

In una casseruola mettere un cucchiaio d'olio d'oliva.

Sbucciare la cipolla ed affettarla finemente.

Farla soffriggere qualche minuto nella casseruola ed aggiungerci le acciughe.

Attendere un minuto che si disfino ed aggiungere la polpa di pomodoro.

Salare e lasciare cuocere per 5 minuti a fuoco medio in modo che il sugo si rapprenda, quindi aggiungere la paprika o il peperoncino.

Togliere dal fuoco e lasciare che il sugo raffreddi.

Tagliare la mozzarella a pezzettini e tenerla da parte.

Prendiamo l'impasto che non deve aver lievitato e dividiamolo in panetti di 50-60 gr circa.

Stendiamone uno alla volta in modo da formare delle "mini pizze circolari", la pasta non deve essere sottilissima.

Su metà sfera mettiamo qualche pezzo di mozzarella, una bella cucchiata di sugo e chiudiamo su di essa l'altra metà della pasta formando una sorta di mezzaluna.

Schiacciamo molto bene i bordi e rifacciamo la medesima operazione per tutti i panetti.

Mettiamo a scaldare abbondante olio di semi in una pentola capiente e quando l'olio sarà bollente tuffiamoci, pochi per volta, i panzerotti.

Attenzione che cuociono prestissimo in pochi minuti, quindi girateli un paio di volte da entrambe i lati e con l'aiuto di una paletta o di una pinza togliete i panzerotti fritti ripieni dall'olio e metteteli su della carta assorbente.

Attenzione che il ripieno rimane bollente per un bel pezzo!

Se ne avanzate provate a scaldarli al forno l'indomani...restano perfetti!

Se volete vedere la ricetta del mio impasto per la pizza sul mio blog eccola

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/pane-pizza-e-focacce/>

La ricetta dei panzerotti fritti invece la trovate qui

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/panzerotti-fritti-ripieni-ricetta-ricca/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

LJUBJANSKA

Assomiglia al cordonbleu ma quella originale (dalla Slovenia) oltre al formaggio ha il prosciutto crudo. La carne viene battuta sottilissima e generalmente è grande come un piatto! Squisita!



COSA SERVE PER LA LJUBJANSKA:

- ⌚ due belle fettine di vitello
- ⌚ 3 fette di prosciutto crudo
- ⌚ 3 o 4 fette di formaggio (io ho usato edamer)
- ⌚ 1 uovo
- ⌚ pan grattato
- ⌚ un bel pezzo di burro
- ⌚ sale qb

COME SI PREPARA:

Per prima cosa bisogna battere con un batticarne le fettine di vitello, mooolto bene, in modo da farle sottilissime.

Su di una fettina ben battuta sistemare le fettine di prosciutto crudo e di formaggio facendo attenzione a non uscire dai bordi.

Sovrapponeteci la seconda fettina battuta e sigillate i bordi battendoli col batticarne.

Sbattete l'uovo con un po' di sale e in un piatto piano mettete un bel po' di pan grattato.

Passate la ljubjanska prima nell'uovo poi nel pangrattato, di nuovo nell'uovo e un'ultima volta nel pangrattato.

In un'ampia padella far sciogliere un bel pezzo di burro e fate soffriggere la ljubjanska a fuoco vivo per un paio di minuti da un lato e due minuti dall'altro.

Spegnete e se volete spruzzate con il succo di mezzo limone.

Ovviamente se volete potete sostituire il burro con l'olio.

Un ulteriore diversità dal cordon bleu è che la ljubjanska dovrebbe essere grande come il piatto...ma io per comodità la faccio a dimensione uomo....ahahahahaha

Se volete vedere la ricetta sul mio blog andate qui

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/ljubjanska-ricetta-tipica/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

RADICCHIO DI TREVISO IMPANATO

Tutte le verdure ovviamente vengono molto gustose se impanate, ma il radicchio di Treviso si presta particolarmente, morbido e croccante diventa un piatto unico sfiziosissimo. Fatelo assaggiare ai vostri amici...impazziranno



COSA SERVE PER IL RADICCHIO DI TREVISO IMPANATO:

- 🕒 radicchio di Treviso (io amo il tardivo quello con le foglie lunghe e sottili)
- 🕒 1 uovo
- 🕒 pangrattato per impanare
- 🕒 olio per friggere (io uso evo)
- 🕒 sale qb
- 🕒

COME SI PREPARA:

Questa ricetta semplice e veloce non ha bisogno di molte spiegazioni.

L'unica cosa diversa dall'impanatura tradizionale è che non ho usato la farina, per non rendere l'impanatura pesante e per lasciare che il radicchio sia il Protagonista, senza coprirne troppo il sapore.

Sbattere l'uovo con una forchetta (o più di uno se avete tanto radicchio).

Aggiungerci un po' di sale e sbattere ancora.

Mettere in un piatto piano, abbondante pan grattato.

Lavare ed asciugare il radicchio e tagliarlo a metà nel senso della lunghezza.

Passarlo bene nell'uovo e poi nel pan grattato.

Scaldare in una padella larga antiaderente l'olio.

Una volta bollente, tuffarci il radicchio e lasciar dorare per 5 minuti, poi girare e fare dorare dall'altra parte.

Scolare il radicchio di Treviso impanato su di un foglio di carta cucina.

Se serve aggiustate di sale e Buon appetitoooooooooooooo!

Se volete vedere la ricetta sul mio blog eccola qui:

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/radicchio-di-treviso-impanato-ricetta-tipica/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

TRANCI DI SALMONE IN PANATURA DI ZUCCHINE

Prima vi ho detto che le patate e le zucchine si prestano, se grattugiate, ad essere la base per l'impanatura di carne, pesce e verdure...ed eccone un esempio...i tranci di salmone impanati con le zucchine



COSA SERVE PER DUE PERSONE:

- 4 Tranci di salmone
- 3 zucchine
- 1 uovo
- Sale qb
- 5 cucchiari di olio
- Farina qb per infarinare

COME SI PREPARANO:

Sbattiamo bene l'uovo e in un altro piatto versato un po di farina.
Laviamo ed asciughiamo le zucchine e tagliamole a julienne.
Saliamo l'uovo sbattuto e i Tranci di salmone.

Scaldiamo bene l'olio in una padella.

Procediamo con l'impanatura .

Passiamo i Tranci prima nella farina, poi nell' uovo ed infine nelle zucchine tagliate a julienne schiacciando bene in modo che restino ben attaccate al salmone.

Soffriggiamole bene nell' olio girandoli da entrambe i lati fino a completa duratura...una decina di minuti circa a fuoco vivo.

Tirarli fuori con una paletta dalla padella, facendo attenzione a non romperli e appoggiarli su carta assorbente in modo da eliminare residui di olio.

Se vi piace spruzzateli ben bene col succo di un limone.
Provare per credere....

Se volete vedere la ricetta sul mio blog, eccola:

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/tranci-di-salmone-in-panatura-di-zucchine/>

E SE ME VIEN A MI...TE VIEN ANCA A TI!

MELANZANE IMPANATE

Beh che dire le melanzane fritte e impanate sono una libidine assoluta, semplici e veloci possono essere semplici o condite. Infatti se prima di impanarle le metete mezz'ora a macerare con sale olio e aceto balsamico, l'impanatura sarà ancora più sfiziosa.



La lista degli ingredienti per due persone::

- 1 BELLA MELANZANA TONDA
- FORMAGGIO GRANA GRATTUGATO
- PAN GRATTATO
- FARINA INTEGRALE
- 2 UOVA
- OLIO PER FRIGGERE
- SALE E PEPE QB
- SUCCO DI LIMONE
-

COME SI PREPARA:

Tagliare le melanzane a fettine di circa 1 cm e prepararsi tre piatti:

1 con le uova sbattute,

1 con la farina integrale (potete usare quella normale, ma io a casa mia uso sempre o quella integrale o di Kamut perchè le trovo più digeribili)

1 con il pane grattugiato, mescolato con un paio di cucchiari di formaggio grattugiato.

Passare ora le melanzane prima nella farina poi nell'uovo e in fine nel pan grattato.

Far scaldare l'olio nella padella e tuffarci le melanzane girandole da una parte e dall'altra per 5-7 minuti fino a quando saranno dorate da entrambe i lati...

Una bella spruzzata di limone e viaaaaaa le melanzane impanate sono pronte...bon appetit.

Se volete vedere la ricetta sul mio blog, eccola:

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/melanzane-impanate/>

E se me vien a mi te vien anca a ti!

RAVIOLI DI PIZZA FRITTI

La ricetta è quella dei panzerotti ripieni, solo rivisitata e resa finger food per un aperitivo o un antipasto d'effetto, come per i panzerotti può essere una ricetta svuotafrigo e in più io ho dato la forma di ravioli ma potete dare anche altre forme che vi suggerisce la vostra fantasia.



La lista degli ingredienti per i ravioli di pizza:

- 250 g di farina 0
- 250 g di farina manitoba
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino e 1/2 di sale
- 200 ml di acqua tiepida
- 50 ml di latte
- 3/4 di tazzina da caffè di olio evo
- olio per friggere

PER IL RIPIENO IO HO USATO

- pomodoro
- rucola
- mozzarella
- speck

COME SI PREPARA:

Spero che abbiate un robot da cucina, l'impasto si può fare a mano ma spero abbiate una bella forza.

Io ho usato il robot, nel latte ho sciolto il latte e con l'acqua l'ho buttato nel robot.

Poi ho aggiunto le farine setacciate, il sale, l'olio e ho lasciato impastare per 10 minuti a velocità sostenuta.

Quando ho visto che l'impasto si staccava dalle pareti l'ho levato dal robot l'ho sbattuto una decina di volte sul piano di lavoro e l'ho messo a lievitare coperto per un paio d'ore.

Poco prima che scadesse il tempo di lievitazione...ho preparato gli ingredienti tagliati e pronti per farcire i miei ravioli di pizza.

Ho preso l'impasto e ho fatto delle palline grandi come noci, ogni noce di impasto l'ho stesa con un mattarello facendo un cerchio, ho messo un cucchiaino di pomodoro, dei pezzetti di speck e di mozzarella, della rucola spezzettata e copro con un altro disco di pasta...poi con un taglia ravioli li taglio sigillandoli.

Ho ripetuto questa operazione fino a finire l'impasto.

Dopo aver preparato i ravioli ho messo a bollire l'olio di semi per friggere e quando è arrivato a temperatura ci ho fatto scivolare i ravioli poco per volta. (dipende da quanto grande è la pentola)

Pochi minuti rigirandoli spesso e appena prendono colore li tolgo dall'olio e li metto in una insalatiera con della carta assorbente.

E i ravioli di pizza sono pronti....ATTENTI a come li mordete...lasciateli raffreddare un pochino altrimenti il ripieno vi ustionerà!

Se volete vedere la ricetta sul mio blog, eccola:

<http://blog.giallozafferano.it/kitchencri/ravioli-di-pizza/>

Spero che il mio ricettario sui fritti vi sia piaciuto e ricordate se me vien a mi...te vien anca a ti!

Ve lo dice

Kitchen Cri