

## ***IL LIBRINO DELLA CARNE ESTIVA***



*Una raccolta di ricette trovate nel web pensate per sopravvivere nel periodo estivo ...*

## **Carne estiva**

Ho scelto questi piatti come *ESTIVI* per diverse ragioni:

- non necessitano di cottura
- vanno cotti ma si possono mangiare freddi
- hanno cotture veloci
- hanno cotture che non richiedono di stare ai fornelli per controllarli
- gusto personale (odio la gelatina quindi non ci sono terrine, galantine etc...)

*DE GUSTIBUS NON EST DISPUTANDUM* (non mi ricordo più se si scrive così...)

Buone ricette da Manduk!!

p.s. mi scuso se mancano i nomi degli autori ma spesso non li salvo e anche per le ricette doppie o triple ma ho fatto un po' in fretta a riordinarle....

Cominciamo con le ricette di casa mia:

### **straccetti rucola e grana**

(carne di vitello o manzo a listarelle appena scottata in olio, cosparsa di rucola spezzettata, mescolata e con scagliette di grana sopra che fondono)

### **vitello tonnato**

(cuocere la carne per 30 minuti con 3 cucchiaini di olio, 1 spicchio di aglio, 4-5 anelli di cipolla, acqua fino a coprire carne, sale grosso, pepe nero, chiodi di garofano, e accompagnare con una salsa tonnata fatta con 4 cucchiaini di sugo di cottura della carne e 1 scatoletta di tonno, olio, limone qualche capperone salato, tutto nel mixer)

### **fettine di pollo saporite**

(petti di pollo scottati in olio e aglio, con aggiunta a fine cottura di una fettina di prosciutto crudo sottile e scagliette grana o sottiletta anche qui da far fondere mentre si va in tavola)

**insalata di pollo** (con varianti ai peperoni crudi o grigliati, valeriana, frutta secca tostata, dadini di ananas con o senza salsine varie)

**carpacci vari** (di bresaola, carne salada, etc...con abbinamento cipollotto, cipolla tropea, valeriana, grana, pecorino, aceto balsamico o frutta come ananas e kiwi)

### **dadolata saporita**

*dadini di pollo o tacchino o maiale scottato con olio e aglio, quando rosolano unire pomodoro non troppo liquido e con una puntina di zucchero, sale, pepe, basilico e olive nere toste)*

**arrosto casa code** (caldo o tiepido o freddo con salsa scaldata)

*400 gr filetto di maiale*

*½ bicchiere di olio evo*

*1 ramo di rosmarino*

*1 bicchiere di vino bianco*

*½ bicchiere di acqua (o qb per coprire quasi la carne)*

*1 manciata di sale grosso*

*pepe macinato fresco*

*4 spicchi d'aglio*

*Mettere tutto a freddo in una pentola alta antiaderente poco più grande del pezzo di carne.*

*Far cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, semi coperto dal coperchio. Quando il liquido si è ridotto molto (circa 2 dita) fare rosolare a fuoco medio alto. Servire la carne a fette con il suo sughetto saporitissimo in una ciotolina. se si mangia freddo meglio tagliarlo sottile con l'affettatrice*

*Variante: rivestire la carne di speck o pancetta a fette sottili.*

**Polpette Camilla**

*150 gr mortadella tritata*

*300 gr macinato vitello o manzo o misto con anche maiale*

*(ovviamente se avete degli avanzi vanno bene ugualmente...io vi dico la versione originale)*

*pangrattato con bucce di aglio (si mette il pangrattato in un barattolo a chiusura ermetica con le bucce dell'aglio spezzettate, si conserva in frigo per mesi e diventa una base ottima per polpette polpettoni o per insaporire le panature) fino alla giusta consistenza*

*parmigiano grattugiato o pecorino stagionato gratt abbondanti*

*2 uova*

*poca noce moscata*

*sale e pepe*

*i conf di salsa mutti*

*½ bibchiere di latte*

*olio*

*fare delle polpette con gli ingredienti sopradetti. Farle rosolare in una padella grande con olio, quando sono ben bene rosolate unire il latte, mescolare e salare. Far rapprendere un po' quindi unire la salsa di pomodoro e continuare la cottura finchè la salsa è addensata e le polpette sono rosse.*

Varianti: unire basilico alla salsa, rosmarino tritato all'impasto, peperoni tritati fini al sughetto)

### **Fettine saporite e veloci**

*Fettine di lonza di maiale*

*Olio saporito (toscano umbro laziale pugliese )*

*Salamoia bolognese (o insaporitore per arrosti, insomma il sale cui si aggiungono pepe, salvia, alloro, rosmarino etc...)*

*Scottare a fuoco alto la carne senza grassi in una padella antiaderente, appena è cotta da ambo i lati metterla in un piatto in cui avrete già disposto l'olio crudo con il sale insaporitore. Far ben insaporire la carne e servire subito (si può fare con qualsiasi carne e anche con il roastbeef o il carpaccio scottato)*

### **COTOLETTE PRIMINA**

*Fettine di vitello o maiale sottili*

*Pangrattato*

*Parmigiano*

*Olio da frittura*

*Uovo sbattuto con sale e pepe*

*Mescolare pangrattato e parmigiano (o pecorino) passare le fettine di carne nell'uovo, poi nel pangrattato poi ancora nell'uovo poi nel pangrattato. Friggerle e servire.*

*Varianti: nella panatura si possono aggiungere:*

*-curry*

*-paprika*

*-aghi di rosmarino*

*-prezzemolo*

*-peperoncino*

*-pezzetti di pomodori secchi*

-4 pepi (bianco nero verde e rosa)

-semi di sesamo

- noci di macadamia tritate fini

-frutta secca mista (pinoli, noci, pistacchi, mandorle)

si possono servire anche fredde a listarelle da accompagnare a insalate miste o verdure alla griglia!!

### **Anelli di riso con carne (ottimi piatti unici)**

Si prepara un riso pilaf (io lo faccio così: tot riso parboiled tot una volta e mezza di brodo ma ben saporito(o carne o pollo o verdure), soffriggere scalogno o cipolla in un cucchiaio di burro, unire riso e tostarlo, mettere il brodo bollente tutto in una volta, coperchiare e lasciare così finché il riso non fa quasi più quei craterini fumanti il che vuol dire che ha assorbito il liquido.

Varianti: se serve di accompagnamento a polpette o bocconcini di pollo speziati è meglio lasciarlo così bianco o al massimo unire dell'erba cipollina alla fine e poi a scelta o sgranarlo in un piatto e servirlo tiepido o volendo metterlo in forma di anello spingendolo un po' in uno stampo da ciambella imburato e facendolo riposare un po' (o forno basso pochi minuti)

Se è di accompagnamento a carni delicate come polpette in salsa allo yogurt o al limone , quando si unisce il brodo si possono mettere o lo zafferano o la paprika o il peperoncino per dare colore e gusto .

Gli abbinamenti sono svariati (vedi polpettine al cocco, pollo tandoori, pollo al limone, polpette al curry, tacchino con pomodoro e olive etc...)

### **Involtini freddi di prosciutto e tacchino**

8 fette di prosciutto cotto non troppo sottili

2,5 etti di mascarpone

2/3 fette di fesa di tacchino ( circa 3 etti)

½ bicchiere di vino bianco secco

1 mazzetto di erba cipollina

brandy

qualche cucchiaio di panna

Worcester sause

Scorza di 1 limone grattugiata

*Sale pepe aglio olio extra vergine di oliva*

*Saltare le fette di tacchino in padella con un po' di olio e di aglio.*

*Far cuocere qualche minuto, irrorare con vino bianco secco, e far evaporare, poi spegnere la fiamma. Salare e pepare. Far riposare la carne per 20 minuti nel suo sughetto.*

*Frullare poi la carne di tacchino e il suo sughetto con il mascarpone, 2 cucchiaini di panna, 2 cucchiaini di brandy, un bel pugno di erba cipollina, la scorza del limone grattugiata e qualche goccia di Worcester. Assaggiare e a gusto aggiungete ancora un po' di panna o di brandy, secondo il gusto.*

*Il composto dovrà risultare cremoso.*

*Riempite le fette di prosciutto cotto di questo composto e arrotolatele. Decorate chiudendo gli involtini con steli di erba cipollina e adagiateli su un letto di lattughino.*

*Lasciate in frigo qualche ora prima di servire.*

### **POLLO AI PEPERONI**

**INGREDIENTI:**

*600 gr petto di pollo a dadini*

*1 peperone*

*1/2 cipolla*

*150 gr formaggio morbido cremoso (ph...a)*

*sale*

**PROCEDIMENTO:**

*Stufare il peperone con un po' d'olio e cipolla. Togliere i peperoni dall'olio e frullarli con il philadelphia.*

*Nell'olio dei peperoni rosolare e cuocere il pollo. Amalgamare il tutto*

### **Pollo al cognac**

*Ingredienti : (dose per 4 persone)*

*4 mezzi petti di pollo - piselli sgranati g 100 -*

*farina - Cognac - prezzemolo - burro - sale -*

*pepe.*

*Incidete i petti di pollo nello spessore, aprendoli a libro; batteteli bene per appiattirli, infarinateli leggermente, quindi fateli dorare in una grossa noce di burro spumeggiante e sfumateli con un bicchierino di Cognac.*

*Aggiungete poi i piselli precedentemente sbollentati, salate, pepate, incoperchiate e lasciate cuocere il tutto per 10' circa; completate con prezzemolo tritato e servite subito.*

### **Pollo alla rucola**

Veramente ho fatto un soffritto di margarina e cipolla, ho aggiunto la rucola tagliuzzata l'ho lasciata appassire e ho versato un po' di latte.

Dopo qualche min di cottura ho frullato il tutto e l'ho aggiunto al pollo tagliato a dadini e cotto con un goccio di vino bianco. Ho spolverato il tutto con un po' di farina e ho finito la cottura per qualche min.

### **Petto di pollo alle noci miste**

Allora: avevo delle noci avanzate (brasiliane, noci normali, arachidi, qualche nocciola, ecc). Le ho messe nel grrrr (oggetto che trita facendo grrrr) assieme a un po' d'olio e a una serie di piccoli rimasugli di formaggi saporiti vari (una scheggia di grana, una di pecorino, e un pezzettino di auricchio). Direi 2/3 noci e 1/3 olio.

Un filo di sale e di pepe.

Nella paltina che ne è venuta, ho aggiunto spezie varie, con profumo dominante il rosmarino e la noce moscata, ma c'era anche timo e alloro.

Ho messo a scottare i petti di pollo in pochissimo condimento, e, appena dorati, ho aggiunto la paltina, che ho accuratamente stemperato. Sale q.b.

Buoni. Tempo: 5 minuti.

**Bocconcini di pollo e riso**: saltati in padella con poco olio e portati a cottura con brodo e zafferano; per ultimo unisci un pò di panna per legare, sale e pepe e servi con riso bollito.

**Rolatine di pollo**: taglia sottili e batti bene delle fettine di petto di pollo, poi metti su ognuna degli spinaci lessati e dello speck. Chiudi a rolatina e cuoci in padella. Anche in questo caso se ti piace usa lo zafferano e la panna: servi poi le rolatine tagliate in diagonale così fa un bel contrasto di colore il giallo del sughetto con il verde e il bianco della rolatina.

**Bocconcini di pollo e peperoni**: fai rosolare i bocconcini di pollo in poco olio e scalogno, sfuma con vino bianco e unisci i peperoni a listarelle. Fai insaporire e quando i peperoni si ammorbidiscono unisci del sugo di pomodoro e porta a cottura salando a piacere. Se vuoi puoi aggiungere del timo.

**Spezzatino di pollo**: solita rosolatura leggera in olio e cipolla poi unisci salsa di pomodoro e fai cuocere lentamente lasciando il sugo abbastanza liquido. Quando è freddo lo puoi surgelare e usare magari per una bella teglia di polenta (non è stagione,ma...)con spezzatino di pollo, stracchino e parmigiano, il tutto passato in forno a grigliare.

### **Petti pollo in frusta (crosta di pane di baguette)**

Lavare ed asciugare 4 petti di pollo, tagliarli a metà per il lungo, oliarli accuratamente e farli rosolare uniformemente in una padella antiaderente, toglierli e tenerli da parte. Nel fondo di cottura unire 1 cucchiaino di olio, ½ cucchiaino di menta tritata (o aneto o basilico), pepe, il succo di ½ limone e dei funghi champignons ben lavati ed affettati sottilmente: mescolare e far cuocere per circa 10 minuti. Togliere i funghi dal fuoco, metterli su un piatto piano, metterne un altro sopra nello stesso verso e, premendo, far uscire tutto il sughetto dei funghi, raccogliendolo in una ciotola. Prendere un pane tipo frusta, togliere una stretta calotta dalla parte meno arrotondata, togliere un po' di mollica, cospargere di groviera grattugiato, disporre sopra i

petti di pollo, schiacciandoli bene, cospargere con i funghi premendo molto bene il tutto: rimettere la calotta di pane, avvolgere il crostone nella carta d'alluminio ed infornare per circa 20 minuti. Nella padella di cottura dei funghi versare il sughetto tenuto da parte, un po' di acqua, un pizzico di amido di mais, 1 bustina di zafferano e poco vino rosso: far addensare un po'. Servire il rotolo a fette con la salsa a parte.

### **POLLO TANDOORI**

Fare marinare per una notte 4 cosciotti di pollo (coscia+fuso) ben lavati, privati della pelle e incisi con dei tagli profondo in : 3 vasetti di yogurt bianco 1 cucchiaino di curcuma 1 cucchiaino di zenzero 1 cucchiaino di cumino in polvere 1 cucchiaino di paprika 1 cucchiaino di semi di coriandolo coriandolo macinato ½ cucchiaino di peperoncino in polvere 3 fettine di aglio tagliato sottile Le spezie possono variare nella quantità a seconda del gusto personale ovviamente

Togliere dalla marinata e passare in forno a 180 per 45 minuti circa ( se avete lo spiedo meglio, altrimenti normalmente nella teglia )

### **POLLO AL CURRY CON VERDURE**

600 gr petto di pollo 1 peperone grande 2 zucchine 2 carote

1 cucchiaio di panna vino bianco farina, curry, olio, sale, pepe

Lavate e tagliate le verdure a striscioline e cuocete con 3-4 cucchiai d'olio per 5 minuti, salate.

Infarinate il pollo a pezzetti, scuotendo l'eccedenza di farina, unitelo alle verdure aggiungete 1 cucchiaio di curry, salate e rosolate qualche minuto. Bagnate con ½ bicchiere di vino bianco cuocete 15 minuti circa, unite la panna e fate addensare. (Sonia Modolo)

### **Spiedini di pollo**

Allora vi passo questa ricetta che ho fatto l'anno scorso per la mia festa di compleanno.

Sono piaciuti molto ai bambini.

ho mescolato del petto di tacchino tritato (non troppo fino) con buccia di limone grattugiata, uovo, prezzemolo e maggiorana (ma vanno bene anche altre erbe) sale e parmigiano (poco). Con questo impasto ho fatto delle polpette lunghe intorno agli spiedini di legno. le ho unte leggermente di olio exv e le ho passate nel pangrattato. Allineate in una teglia rettangolare bassa leggermente unta e passate in forno caldo girandole una volta a metà cottura. Non mi ricordo quanto le ho cotte, ma non devono venire troppo secche. Le ho infilzate velocemente su una pagnotta e servite in tavola (buffet) insieme a una salsa calda al curry e a una ciotola di hummus piccante. Ottime anche con una semplice salsa di pomodoro e basilico. Sono anche molto sceniche.

### **CONCHIGLIE DI POLLO**

Sabato sera le ho assaggiate a cena da un'amica e le ho letteralmente strappato la ricetta. No ho ancora provato, ma mi ha assicurato che sono veloci e riescono sempre bene.

4 fette di petto pollo molto sottili 1 petto di pollo 100 gr. di parmigiano grattugiato 150 gr. di prosciutto cotto 2 uova 1 panino ammorbidito nel latte un bicchierino di Marsala secco  
olio rosmarino

Rosolare il petto di pollo in un po' di olio e farlo dorare da tutte le parti; aggiungere metà del Marsala e far evaporare a fuoco vivace, bagnare con uno o due cucchiai di acqua, salare e far cuocere per 15 minuti. Quindi scolarlo, tritarlo e metterlo in una ciotola con il prosciutto tritato, il pane, il parmigiano e mescolare bene (se piace si può aggiungere un po' di noce moscata).

Battere le fette di pollo senza romperle, cercando di farle il più rotonde possibile. Distribuire sulle fette di

pollo il composto preparato e chiudere le fette come un sacchetto, legandole con spago da cucina. Farle rosolare in un tegame con l'olio e il rosmarino; quando sono dorate versare il Marsala rimasto e far evaporare a fuoco vivace, aggiungere un po' d'acqua e continuare la cottura per 20 minuti (o fino a cottura completa).

Scolare i sacchetti di pollo e farli raffreddare; togliere lo spago e tagliarli a metà: si avranno 8 conchiglie ripiene.

Riscaldare il sugo di cottura facendolo restringere se fosse troppo liquido; mettere nel tegame le conchiglie di pollo per scaldarle e servirle ricoperte dal sughetto.

Flavia de Alessandri

Genova

### **POLLO IN CREMA DI LIMONE**

In genere uso il petto di pollo a pezzettini ma è molto buono anche con le cosce o lo spezzatino di tacchino. Dunque taglio la carne a bocconcini e la infarino. Faccio rosolare in una padella i pezzettini, poco per volta in olio e burro. Quando sono tutti ben dorati aggiungo sale, pepe, e un buon bicchiere di vino bianco. Quando è evaporato aggiungo un cucchiaino di pepe verde, prezzemolo tritato e abbondante succo di limone. Aspetto che il sughetto si addensi diventando una crema bianca dalla consistenza della panna e dal sapore delizioso. Mio marito mi chiede sempre di cucinarlo quando abbiamo amici a cena e piace moltissimo. Fammi sapere.

rossella piccolo

piano di sorrento

### **Polpettine della nonna 2**

l'impasto di circa 4 porzioni ho usato:

ca. 400 g di macinato misto (vitello e maiale), 2 uova piccole, 2 patate lesse, 4 cucchiaini di pane grattugiato, ca. 100g di parmigiano grattugiato, la buccia di un limone grattugiata, un grosso spicchio d'aglio tritato, un po' di prezzemolo tritato. (Ho anche aggiunto un pezzettino di filetto di vitello avanzato dalla sera prima). Con tutti questi ingredienti si fa un impasto omogeneo, si aggiusta eventualmente di sale e si formano delle palline del diametro di 3-4 cm che vanno rotolate solo nel pane grattugiato. Si possono anche friggere, ma secondo me sono più buone cotte in forno con un filo d'olio d'oliva (non vi do indicazioni su tempi e temperatura perché il mio forno ha fatto il '15-18, ma quando sono belle dorate e croccanti sono pronte). Le ho servite con patate a tocchetti sbollentate e cotte in forno con pomodorini a metà e capperi (+ un filo di sale e olio evo).

Spero che questa ricetta vi piaccia, e' anche molto leggera e visto che non ci sono fritti e poche uova si può anche introdurre in una dieta.

### **POLPETTE DI CARNE, PATATE E SPECK**

INGREDIENTI: 300 g di macinato misto, 2 uova, 3 patate lesse, speck, parmigiano grattugiato, aglio, prezzemolo, noce moscata, sale.

Lessare le patate, schiacciarle e unirle in una terrina alla carne assieme alle uova, al formaggio, all'aglio e al prezzemolo tritati, allo speck tagliuzzato grossolanamente, alla noce moscata. Aggiustare di sale e formare con le mani delle polpette: se l'impasto fosse troppo denso diluirlo con un po' di latte, se al contrario risultasse troppo bagnato asciugarlo con del pangrattato. Rosolare le polpette in un

fondo di olio ex. d'oliva, ricoprirle di salsa di pomodoro, unire basilico e alloro, coprire e portare a cottura. Grazyna Zemelko  
Roè Volciano

### **POLPETTE DI MAIALE**

In una terrina mescolate 500gr polpa maiale trita, 2 uova, 1 cucchiaio aceto, 1 porro tritato, 1 cucchiaio salsa soia, 1 cucchiaino amido di mais stemperato in acqua, sale e pepe. Formate delle palline grandi come una noce.

Rosolate 1 porro a striscioline sottili in una padella con olio, unite le polpette fate dorare bagnate col vino e cuocete ancora. Aggiungete 1 cucchiaio di amido di mais stemperato con un pò d'acqua fate addensare il sugo, spolverizzate con prezzemolo

Sonia Modolo

### **Scaloppine al limone (o all'arancia!!!)**

-Prendo la carne e la infarino.

Poi in una pentola metto un pochino d'olio e faccio rosolare la carne da entrambe le parti e poi ci butto del vino bianco e le faccio cuocere, quando il vino si è asciugato le spruzzo con il limone e le servo.

Purtroppo le dosi non le sò perchè vado ad occhio.

Francesca

-Io le faccio come Francesca, solo che insieme ad un poco di vino bianco metto anche -mentre cuociono- il succo di limone.

-Io come Francesca ma senza vino bianco.

A volte uso il burro invece dell'olio.

Quando sono cotte ci sta bene anche una spolveratina di prezzemolo tritato ( ma questa è una variante )

-prendi petti di pollo o di tacchino, infarinati e falli rosolare in padella da ambo i lati, a questo punto spremi i limoni (1 a testa), aggiungi abbondante brodo leggero, sale pepe.

Quando sono cotte toglie le fettine, e tienile in caldo, alza la fiamma del sughetto, fai bollire e fai restringere la salsina (x fare + svela aggiungi una spruzzatina di farina e mescola).

Metti le fettine nei piatti e cospargile col sughetto.

### **Polpette diverse**

Se vi sono rimaste delle polpettine o se non volete fare le solite polpette al sugo, una bella idea è quella di servirle in spiedini intervallate da verdure grigliate o crude (melanzane zucchine cipolla di tropea o peperoni) o con frutta come dadi di kiwi o ananas e accompagnarle a salse varie (vedi in fondo una raccolta di salse possibili)

### **Costolette alla ragusana**

per 4 persone)

4 costolette di maiale

3 cucchiaini di pangrattato

2 uova, sale, e farina

1/2 bicchiere d'olio, pecorino, noce moscata, una noce di burro una cipollina.

#### **PREPARAZIONE**

Praticate in ogni fetta un taglio orizzontale, in modo da formare una tasca che servirà per la farcitura.

Fate soffriggere la cipolla affettata nell'olio fino a che risulterà dorata.

unite i 3 cucchiaini di pangrattato distribuendoli bene su tutta la superficie del tegame.

Dopo aver bene mescolato, togliere dal fuoco e aggiungete 2 uova sbattute a parte.

Cospargete con un cucchiaino di pecorino grattugiato e aromatizzate con un pizzico di noce moscata, sale e pepe macinato.

Riempite con questo soffritto le tasche formate nelle costolette, quindi richiudete cucendo con del filo incolore.

Passate le costolette nella farina bianca scuotendo via quella in eccesso.

Fatele friggere in una padella con olio e burro bollenti, fino a quando si saranno colorite da ambo le parti.

### **FAGOTTINI DI VITELLO AI CARCIOFI**

x 6 persone

6 carciofi cimaroli

12 fettine di vitello (fesa o noce)

taleggio

1 uovo

maggiorana

1 scalogno

olio exv

1 cucchiaino di burro

farina

sale e pepe q.b.

Bagnare le mani col limone e pulire i carciofi levando le foglie esterne finché compaiono quelle più morbide; pulire i gambi e cimarli; eventualmente, con lo scavino, penetrando al centro del carciofo, eliminare la barba. Passarli col limone, quindi affettarne sottilmente 2.

Saltare brevemente le fettine di carciofo in poco olio, con lo scalogno tritato, salando per estrarne il succo e permettere una cottura veloce.

Eliminare dalle fettine grasso e nervature esterne; sistemarle in mezzo ad un foglio di carta forno bagnata e strizzata e batterle per assottigiarle. Posare su ciascuna una fettina sottile di taleggio e un po' dei carciofi saltati, arrotolare e chiudere con due stuzzicadenti.

Infarinare i fagottini e passarli nell'uovo battuto con maggiorana tritata, sale e pepe; cuocerli a fuoco dolce nel burro.

Tagliare i carciofi rimanenti a spicchi (8 da ciascun carciofo) e cuocerli in poco olio, aggiustando di sale e pepe e unendo della maggiorana tritata. Farli stufare e servirli in accompagnamento ai fagottini, assieme anche al ripieno di carciofi eventualmente rimasto.

(Anna Moroni)

### **MESSICANINI DI CARLA**

La mia cara amica Carla è una maestra per questo piatto

*Ingredienti X 6 persone*

*500 gr di fettine di vitella (dalla pezza o dalla noce) tagliate sottili*

*200 gr di macinato misto (vitello, maiale e pollo)*

*50 gr di mortadella*

*1 uovo intero e 1 rosso*

*50 gr di parmigiano*

*100 gr di pane in cassetta bagnato nel latte*

*noce moscata sale e pepe*

*per cuocere*

*30 gr di burro*

*2 cucchiaini di olio*

*4 foglie di salvia*

*1 bicchiere di brodo*

*½ bicchiere di vino bianco*

*farina q.b.*

*Procedimento*

*Preparare il ripieno dei messicani, con il macinato, il pane bagnato, la noce, moscata, le uova e il parmigiano e la mortadella frullata, aggiustare di sale e pepe.*

*Formare con le fettine di vitella dei piccoli involtini con dentro la farcia e chiuderli con gli stecchini. Fare imbiondire il burro con olio e unire i messicani leggermente infarinati, far rosolare unire la salvia, sfumare con il vino e aggiungere ancora una piccola spolverizzata di farina e finire la cottura con il brodo. Servire con radicchio alla griglia o pisellini con prosciutto.*

*un salutone anna*

### **Carne concia**

*- Un pezzo di carne bollito come per il vitello tonnato. Io uso il girello o un pezzo di noce di vitellone, bollito con sedano, carota, cipolla, foglia di alloro, bacca di ginepro. Si possono aggiungere gusti/erbe a piacere. Salare il brodo.*

*- Limoni non trattati, meglio quelli belli grossi profumati e sugosi*

*- Filetti di acciughe salate ben sciacquati e asciugati; quelle di Monterosso sono perfette.*

*- Capperi piccoli sottosale sciacquati e asciugati; Pantelleria ovviamente!*

*- Olio exv saporito.*

*Il tutto va preparato il giorno prima di servirlo, anche due.*

*Più sta in frigo a insaporirsi, meglio è.*

*La carne bollita deve essere ben fredda e va tagliata sottile, meglio con l'affettatrice (il mio macellaio me lo fa).*

*A questo punto si prende un contenitore largo e non troppo alto che possa poi andare in tavola e si comincia mettendo un pochino di olio, poi uno strato di carne, poi qualche fetta sottile di limone, qualche capperi e qualche filetto di acciuga, giro di olio e si ricomincia fino ad esaurire la carne. L'olio deve essere abbondante, i limoni caceranno del sugo e si formerà una bagnetta saporitissima.*

*Mettere sopra un peso e dimenticarsela in frigo per almeno un giorno intero.*

*No, dimenticarla no, perché ogni tanto è bene smuoverla un po' per fare penetrare bene la bagnetta.*

*A volte va aggiunto un po' di sale, ma con molta attenzione perché i condimenti sono tutti già molto salati (acciughe e capperi). Se la carne è stata bollita con il giusto sale, non dovrebbe essere necessario*

aggiungerne.

Si può accompagnare con:

insalatina,

verdure alla griglia,

pomodori al forno,

sott'aceti

caponata di melanzane siciliana.

E' un piatto che d'estate si mangia molto volentieri perché è freschissimo e si prepara prima.

Utilissimo per riciclare avanzi di arrostiti o bolliti.

### **ROTOLO DI VITELLO FREDDO**

fetta di vitello 400-500 gr. (io ho preso del piccione)

polpa di vitello macinata 200gr

prosciutto cotto a dadini 100gr.

Salsiccia tagliata a dadini 100gr.

1 carota lessata e tagliata a dadini

4 fette pan carrè ammolate nel latte

Mescolare la polpa con il pane ammollato e strizzato, la dadolata di salumi e di carota, sale, pepe. Farcire con questo la fetta di vitello. Legare con lo spago. Chiudere in carta da forno a caramella. Cuocere in una pentola di abbondante acqua calda per 1 h.

Lo servirò questa sera freddo accompagnato da una salsina al basilico che otterrò emulsionando un rosso d'uovo sodo con olio, basilico, limone, sale e pepe

### **Carne fredda in salsa**

Scotto delle fettine di carne di manzo o vitellone tagliata poco più spessa del carpaccio, lascio raffreddare ed intanto preparo una salsa fatta con un bicchiere d'olio, succo di 1 limone, qualche foglia di basilico e di prezzemolo e aglio a piacere, frullo tutto, deve essere semiliquida; faccio gli strati di carne e lascio riposare in frigo almeno per mezza giornata.

### **ARROSTO DI MAIALE IN SALSA PICCANTE**

Lonza di maiale g 800

falde di peperone rosso, arrosto g 200

cipolla bianca - timo

peperoncino fresco, piccante

salvia - rosmarino

olio extravergine d'oliva

sale - pepe in grani

Strofinare la carne con il sale, pepe, poi accomodarla in una teglia con salvia e rosmarino; irrorarla d'olio e arrostirla in forno a 200° per 30' circa, girandola spesso. Lasciate raffreddare l'arrosto sgocciolato dal sugo poi tagliatelo a fettine sottili. Preparate la salsa: tritate a coltello le falde di peperone insieme con uno spicchio di cipolla, un peperoncino fresco privato dei semi, alcune foglioline di timo; raccogliete il battuto in una ciotola e mescolatelo con circa 100 g di olio extravergine e un pizzico di sale. Disponete quindi le fettine di arrosto nel piatto e conditele con la salsina piccante.

### **Pollo avanzato in salsa all'uvetta**

*Io riciclo il pollo al forno avanzato oppure grigio del petto di pollo o tacchino che servo a pezzettini su un letto di rucola bagnato da una "salsa" preparata almeno un giorno prima con olio extra vergine, aceto balsamico e uvetta. Si fa rinvenire l'uvetta in acqua, poi si aggiunge l'olio e l'aceto balsamico e si lascia il tutto almeno mezza giornata, poi si usa la salsina per accompagnare carne grigliata fredda. E' buonissima anche per la carne di cavallo*

### **ROTOLO DEL GOURMET** di Rossella Lazzarini

*3 hg di petto di pollo lessato, 100 g di prosciutto cotto sgrassato 200 g di philadelphia, una noce di burro, qualche cucchiata di marsala pasta d'acciughe 6-8 fette di prosciutto crudo (fette grandi e magre per avvolgere il polpettone), sale, pepe, gelatina per guarnire.*

*Insaporire il petto di pollo lessato in una padella con burro e marsala, salare e pepare. Passare al mixer la carne raffreddata con il suo sughetto, il prosciutto cotto, un paio di cucchiaini di pasta d'acciughe e il burro, ottenendo un composto morbido e omogeneo.*

*Stendere su di un foglio di alluminio le fette di prosciutto crudo leggermente sovrapposte, appoggiarvi il composto dandogli la forma di un polpettone e avvolgerlo completamente con il prosciutto. Chiudere bene l'involucro per mantenere il rotolo in forma e porre in frigorifero per alcune ore.*

### **Vitel non tonnee**

*Per 8 persone*

*1200 g di magatello*

*2 cipolle bianche medie*

*1 costa di sedano tagliata in due*

*7-8 belle carote*

*10 nocciole sgusciate*

*1 bottiglia di vino bianco*

*1 dado vegetale*

*3-4 cucchiari di maionese*

*Mettere in una casseruola la carne, le verdure, le nocciole e il dado, poi coprire a filo con il vino ( servirà tutto ) e cuocere lentamente per 1 ora e mezza-due ore. Il vino si deve asciugare del tutto, lasciando le verdure ben cotte e un poco di fondo cremoso. Togliere la carne e il sedano ( che va eliminato ) e frullare molto bene il resto, poi quando la salsa si sarà raffreddata unirvi qualche cucchiaino di maionese, a piacere ( io uso la Mayo ). Affettare il magatello ben sottile, disporlo in un piatto e coprirlo con la salsa, e mettere in frigo fino al momento di servire. Trovo che sia meglio preparare la carne il giorno prima, e affettarla e salsarla all'ultimo*

### **Arista al sale**

*Prendi un pezzo di Arista disossata*

*500 g circa -*

*- la legni per benino*

*- Sul fondo di una pirofila a bordi alti e che contenga bene il pezzo, metti un bello strato di sale grosso, appoggi la carne, la copri completamente con altro sale e metti in forno già caldo a 180° per 40/45 minuti.*

*Togliere dal forno,*

*spaccare la crosta di sale che si è formata*

*strofinare accuratamente la carne con un tovagliolo imbevuto di vino bianco -  
lasciarla raffreddare completamente -  
tagliarla a fettine sottili e servirla come si preferisce, con verdure cotte o crude.*

### **POLLO IN SALSA SABAUDA Paola Rovetto**

*Ingredienti: 1/2 kg di bocconcini pollo o tacchino; olio e.v. oliva; 2 spicchi d'aglio; salvia; bacche rosa; 100gr acciughe; 1 limone; farina*

*Infarinare i bocconcini di pollo e fateli dorare pochi minuti per parte in poco olio, poi buttate quell'olio e mettete i bocconcini in una ciotola. Mettete il rimanente olio in una padella con i due spicchi d'aglio, la salvia, le bacche rosa e le acciughe. Fate andare per 3-5 minuti in modo da far sciogliere le acciughe e far insaporire l'olio. A fuoco spento aggiungere il succo di un limone e, ancora caldo, versare sul pollo. Lasciare macerare almeno qualche ora (meglio se fatto il giorno prima). Si mangia a temperatura ambiente.*

### **PETTO DI POLLO PICCANTE**

---

*Ingredienti per 4 persone:*

*800 g petti di pollo, 800 g cipollotti, mezzo bicchiere wodka, 1 peperoncino piccante, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino zenzero in polvere, 100 g mandorle intere tostate, 100 g pomodori secchi, basilico, olio, sale, pepe.*

*Preparazione:*

*marinate per 4 ore i petti tagliati a striscioline con la wodka, l'aglio, il peperoncino a pezzetti, l'aglio a fettine, metà del basilico spezzettato, lo zenzero. Al momento di servire rosolate i cipollotti tagliate a fettine in olio, aggiungete il pollo con la marinata e cuocete a fuoco vivace per una decina di minuti, mescolando spesso perché non attacchi, prima di spegnere unite le mandorle. Intanto avrete frullato i pomodori secchi con il restante basilico aggiungendo poco alla volta dell'olio d'oliva. Servite il pollo accompagnato dalla salsa.*

### **Arista agli agrumi**

*Lego l'arista come fosse un arrosto farcito così non perde la forma, la infarino e poi la faccio rosolare in una casseruola con olio e burro da tutti i lati. Poi la bagno con del succo di pompelmo (o arancia o limone), un poco di acqua, sale e un mazzetto di odori (timo, rosmarino, maggiorana) e lascio cuocere coperto per un paio d'ore.*

*Se vuoi una ricetta molto più completa potresti fare questa di Maria Pia sostituendo la carne di vitello con quella di maiale e gli agrumi con il pompelmo rosa.*

### **ARROSTO AGLI AGRUMI (Maria Pia Trubiani)**

*1 kg di arrosto di vitello (codone)  
1 limone non trattato  
2 arance non trattate  
3 rametti di timo  
2 spicchi di aglio  
un filo di olio exv  
1/2 bicchierino di Grand Marnier  
1 dado vegetale  
1 noce di burro*

poca farina.

*Macerare in una bacinella la carne per 12- 16 ore con:*

*sale e pepe, succo del limone, succo delle arance, scorza delle arance e del limone tagliata a striscioline sbollentate per 3 volte per 1 minuto, i rametti di timo, gli spicchi d'aglio e un filo d'olio.*

*Coprire la bacinella con la pellicola e mettere in frigorifero per tutta la notte.*

*L'indomani sgoggiolare la carne e rosolare con olio e timo, spruzzare con il liquore, bagnare con la marinata e il dado vegetale.*

*Cuocere coperto per 2 ore.*

*Far raffreddare e avvolgere la carne in carta d'alluminio.*

*Al momento di servire tagliare a fettine e far intiepidire in forno.*

*Salsa:*

*togliere i rametti di timo e scaldare con una noce di burro infarinata in modo da addensare a crema.*

### **Straccetti saporiti**

*350 gr di tagliata di manzo a fettine sottili, un cespo di radicchio di Treviso, un cespo di indivia belga, vino bianco, 50 gr di verdure per soffritto, aceto balsamico, 4 cucchiari di olio extravergine, sale e pepe.*

*Tagliare la carne a striscioline. In una padella far appassire le verdure da soffritto con olio, aggiungere la carne e farla rosolare. Bagnare con mezzo bicchiere di vino e lasciarlo evaporare a fuoco vivo. Profumare con poche gocce di aceto balsamico. A questo punto unire le verdure tagliate a striscioline, salare e pepare e cuocere a fuoco vivace per pochi minuti. al radicchio*

### **Insalata di coniglio in salsa rosa**

*Ingr. per 6 persone:*

*1 kg di coniglio*

*400 g di carote*

*1 pizzico di maggiorana*

*1 gambo di sedano bianco*

*1 cipolla*

*sale*

*per la salsa:*

*250 g di maionese*

*2 cucchiari di salsa rubra*

*1 cucchiaino di tabasco*

*2 bicchierini di Grand Marnier*

*2 cucchiari di senape*

*Lessare il coniglio in acqua salata con 1 carota, la cipolla e il pizzico di maggiorana.*

*Far raffreddare e spolpare il coniglio tagliando poi la polpa in piccoli pezzetti.*

*Grattugiare le carote a julienne e tagliare il sedano a pezzettini.*

*Preparare la salsa, unendo tutti gli ingredienti.*

*In una ciotola unire la carne, le verdure e la salsa, mescolare bene e tenere in frigo fino al momento di servire, ma almeno per 1 ora.*

*E' un piatto fresco e leggero, ideale nelle calde giornate estive o per un pranzo in piedi.*

### **Straccetti all'aceto balsamico**

*700 g di vitellone, tagliato a carpaccio*

*150 g grana padano a scaglie*

1 mazzetto di rucola  
2 cucchiaini aceto balsamico  
2 cucchiaini olio di oliva  
sale e pepe q.b.

Tagliate in filetti la carne e gettatela in padella, nell'olio bollente, e fatela cuocere per pochi minuti. Quando la carne è rosata (non del tutto cotta), versatevi 2 cucchiaini di aceto balsamico e fatelo evaporare. Quindi aggiungete la rucola tagliata sottile e fatela un po' ammorbidire, poi il grana padano a scaglie e spegnete il fuoco. Chiudete con un coperchio e fate riposare per qualche minuto.

### **Insalate di pollo (idee varie)**

-Pollo, sedano, mele verdi e noci. Condisco con poca maionese amalgamata a yogurt e succo di arancia.

-mais, mela verde, rucola, pachino, sedano, olio, sale, limone, maionese.

-Pollo sedano a strisce e emmenthal a cubetti, poi posso aggiungere peperoni crudi o grigliati, pinoli, olive etc...

-pollo sfilacciato, peperoni arrostiti in forno e senza buccia fatto marinare con aglio olio e sale(volendo una foglia di alloro o basilico)

-pollo al vapore o allo spiedo senza pelle sfilacciato , con fettine sottili di finocchio o sedano e condito con pinoli, zenzero fresco grattugiato , evo , aceto balsamico , foglioline di rucola , pachinos a pezzettoni e sale

-Pollo al vapore o lessato a tocchetti condito con sottoli e verdure in agrodolce, olio, sale e pepe. Altrimenti con patate lesse, olio e prezzemolo.

-pollo allo spiedo o cotto a vapore o bollito, mele, noci, insalata iceberg oppure indivia belga. A volte ci aggiungo anche un po' di uvetta.  
Condito poi con sale, limone e olio, oppure olio e aceto, oppure emulsione di senape e olio.

-In genere io la preparo così: taglio, con forbici da cucina a pezzetti più piccoli possibile il pollo precedentemente disossato, aggiungo lattuga (sempre tagliata molto sottile), pomodorini, qualche sottaceto,

ravanelli e tutte le verdure di stagione che ti piacciono (fagiolini lessi, carote etc. etc.). Riunisco il tutto in un vassoio nel quale posso comodamente condire con sale, olio, un p'ò di aceto balsamico. A parte, per chi gradisce, maionese (preferibilmente fatta in casa).

-lo lessò il pollo in acqua salata in cui ho aggiunto una cipolla guarnita di chiodi di garofano, un gambo di sedano e 2-3 carote. Poi lo taglio a pezzetti, lo metto in una ciotola. aggiungo cedro candito, noci, scaglie di grana, insalatina e condisco con olio, aceto balsamico e sale. Buonissima!  
elena resta

-lo cuocio tutto al vapore, nel cestello, lasciando le fette di pollo tagliate a mano intere. Sotto metto pezzettini di fagiolini, sopra il pollo, poi carote a rondelle, zucchine e cuocio per circa mezz'ora, mettendo nell'acqua un po' di dado e cipolla a pezzetti. Dopo la cottura taglio il pollo, così rimane morbido, aggiungo olive a pezzettini e condisco con olio, qualche goccia di aceto, sale, qualche cucchiaino di yogurt bianco, semi di sesamo.

-Puoi metterci quello che hai... assieme al pollo lessato e tagliato a pezzettini io di solito metto sedano, mais, emmenthal e noci e condisco con yogurt e poca maionese (quest'insalata la faccio anche senza il pollo). Altrimenti vedo quel che c'è in frigo: pomodorini, olive, carote grattugiate...  
Paola Rovetto

-una mia ex collega ne faceva una molto buona a base di pollo lessato a striscioline ( "sfibrate", non tagliate ), olive nere a fettine, pomodori maturi a dadini, formaggio a cubetti, sedano a fettine , sale pepe e mayonese mista a yogurt oppure olio di oliva. Maria Elena Baroni

-La mia preferita è semplicissima, e parte dal pollo arrostito, freddo. Si elimina la pelle e si disossa il pollo, riducendo tutta la polpa a striscioline. Si tagliano a striscioline anche dei cetriolini sott'aceto, più o meno la metà rispetto alla quantità della carne. Si amalgama il tutto con maionese al limone, fatta in casa, senza esagerare.

Per arricchirla, ci sta bene anche un'aggiunta di formaggio (emmenthal, fontina, provolone scamorza...), sempre ridotto a striscioline.

-bocconcini di pollo saltati in poco olio e poi fatti andare con un bicchiere di vino bianco (in modo che facciano un po' di puccino); una volta intiepiditi li metti su un letto di rucola, li cospargi con listarelle di spek fatte saltare in padella senza olio (in modo che diventino croccanti) e scaglie di parmigiano e condisci appena prima di servire con olio ev, aceto balsamico e sale e pepe a piacere.

-Petto di pollo lessato (meglio però cotto in padella, rosolato, dopo essere stato legato), tagliato a striscioline e unito a striscioline di peperoni grigliati, diversi colori; un trito prezzemolo, una spremuta di limone, qualche cucchiaino d'olio: fresco fresco e buono buono!

**INVOLTINI (Sorelli Simili, riportato da Giovanna Esposito)**

*Dunque, si tritano 100 g di funghi e li si fa rosolare per cinque minuti con una cipolla rossa a dadini. Poi si aggiungono 60 g di macinato di maiale, 2 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo, salvia, sale, pepe e si fa cuocere brevemente. Infine si mescola il tutto con 30 g di pane grattugiato. Con questo papocchio si farciscono sei fettine di carne formando degli involtini che si fanno rosolare in 25 g di burro insieme a tre cipolle rosse tagliate a metà. Si tolgono poi la carne e le cipolle e si aggiungono al fondo di cottura 25 g di farina, quindi mezzo litro di vino bianco e si porta ad ebollizione. A questo punto si toglie dal fuoco, e in una teglia da forno in cui si sono disposti gli involtini e le cipolle si versa il vino bollente. Si inforna il tutto per 20 minuti. Quindi si uniscono delle carotine, delle patatine novelle e si rimette in forno per 55 minuti, coperto. Non si parla della temperatura. Pare che il tutto sia migliore se riposa una notte*

**Petto di Pollo "Della"**

*4 pomodori rossi  
1/2 porro  
1 cipolla bianca  
olio  
pepe  
sale  
peperoncino  
cannella  
cumino  
coriandolo  
menta fresca  
zenzero in polvere  
miele  
1 belfetto di pollo*

*Far appassire la cipolla e il porro sminuzzati in un tegame con un po' d'acqua e olio, poi aggiungere un po' di sale, pepe e i pomodori tagliati a dadini.*

*Far restringere la salsa e a fine cottura aggiungere un pizzico di peperoncino.*

*Mentre la salsa cuoce, tagliare il petto di pollo a striscioline e cuocerlo su una griglia senza olio né altri tipi di grassi. Quando il pollo è grigliato metterlo in una scodella con: una decina di foglie di menta fresche tritate, un po' di cumino (2 cucchiaini) un pizzichino di cannella, coriandolo e zenzero, sale qb, un cucchiaino bello colmo di miele fluido e poi lasciar insaporire per una 20ina di minuti il tutto.*

Quando la salsa è pronta aggiungere il pollo con il sughino di spezie e cuocere a fuoco basso per altri 5/10 minuti.

### **Petti di pollo vari**

li tagli a fettine non troppo sottili, da infarinare e salare. Imburri leggermente una teglia da forno e ci disponi sopra i filetti di pollo e ricopri abbondantemente con parmigiano grattugiato ed una spolverata di noce moscata. Licuoci in forno fino a che il parmigiano ha formato una crosticina dorata.

A pezzetti con salsa al curry.

O sempre a pezzetti, panato e fritto (il mio preferito!)

A pezzetti, su spiedini con cubetti di peperone, cipolla, pancetta

A pezzetti ,infarinato e saltato in padella con burro , quando comincia a rosolare aggiungi il succo di un limone.

tagliato a fettine cosperso di senape , passato nel pane grattugiato e cotto in padella con del burro.

tagliati a striscioline, passate in farina, uovo sbattuto, panatura fatta con pane grattugiato, rosmarino e paprica dolce. Fritti in olio d'oliva.  
ottima l'idea con la senape!

fai il polloa bocconcini infarinato e mettilo a cuocere con un pochino d'olio. Fallo rosolare ben bene e aggiungi un pò di porto per farlo cuocere definitivamente. Quasi a fine cotura aggiungi delle mandorle spellate e tostate (io non le faccio tostare mai è buono lo stesso).

alla birra. Rosoli il petto di pollo tagliato a pezzetti con un po' di olio, alloro e uno spicchio di aglio. Quando sono ben dorati, versi il contenuto di una lattina di birra e fai cuocere piano con coperchio. Poi fai asciugare. Sale e pepe a piacere.

non ricetta ultra dietetica:

bagnare le fettine di petto di pollo con olio, rigirarle nel pangrattato e poi cuocere in forno con un filino-ino-ino di olio nella teglia e sopra le cotolettine!

Spalma un poco di patè di olive sopra i petti di pollo, infarina e passa al burro.

al marsala e pinoli: taglia le fettine a striscioline, annodale formando per l'appunto dei nodini, infarinali e rosolali in una padella antiaderente con del burro e dei pinoli; quando avranno preso colore versa

*abbondante marsala copri il tegame con il coperchio e cucina fino a quando il marsala si sarà asciugato e rimarrà una salsina.*

*Dimenticavo, ovviamente vanno salati.*

### **Filetto alla polvere di funghi**

*Fate rosolare nel burro per qualche minuto dei filetti di vitello o manzo di circa due centimetri di spessore. Devono rimanere rosati all'interno. Trasferiti al caldo. Nella padella aggiungere al fondo di cottura della panna da cucina e della polvere di funghi porcini (funghi secchi macinati finissimi) e fate addensare. Nappate i filetti con la salsa ai funghi e spolverare con del prezzemolo fresco.*

### **SCALOPPINE ALL'ACETO BALSAMICO**

#### ***Ingredienti per 4 porzioni***

- 4 fettine di carne (vitello o maiale o pollo o tacchino)
- burro
- farina
- sale
- aceto balsamico
- brodo (carne o dado)

*Far sciogliere il burro in un tegame, appoggiarvi le fettine di carne infarinate e cuocere a fuoco vivo. Bagnare con una o due cucchiainate di aceto balsamico e far evaporare. Aggiungere poi un po' di brodo (o acqua e sale) e terminare la cottura. Servire le scaloppine coperte dal loro sughetto di cottura.*

### **SALTIMBOCCA ALLA ROMANA**

*fettine di girello non troppo sottili  
prosciutto crudo saporito  
foglie di salvia (quelle grandi, profumate, da pastellare)  
olio exv  
burro  
vino bianco*

*Battere le fettine, posare sopra a ciascuna una fettina di prosciutto col suo grasso e quindi una foglia di salvia. Legare gli strati con uno stuzzicadenti.  
Versare un po' di olio (non esagerare) in una padella, scaldarlo e quindi posare le fettine, poche alla volta, per colorare la carne da entrambe le parti, in modo da sigillarla. Passarle su un piatto. Quando sono tutte fatte, in un'altra padella mettere una noce di burro, scioglierlo e disporre le fettine; cuocerle girandole*

*spesso, quindi spruzzarle di vino bianco e far evaporare; salare il giusto e quando il vino è evaporato si possono servire accompagnandole magari con pisellini stufati con cipollina e prosciutto crudo a listarelle*

## **VALIGINI**

### **Ingredienti per 6 porzioni**

- 900 gr fesa di vitello tagliata a fette sottili

- per il ripieno :

- 8-10 cucchiaini di pangrattato
- 6 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- 2 uova piccole
- 50 gr di burro (fuori frigo)
- 1 spicchio piccolo di aglio
- 1 cipolla tipo scalogno
- prezzemolo tritato (2-3 manciate)
- un pizzico di noce moscata
- mezzo cucchiaino di sale circa

- poi :

- una noce di burro
- 2-3 cucchiaini di olio d'oliva
- un po' di aglio e cipolla (tipo scalogno) tritati finemente
- 3-4 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- vino bianco secco

*In una ciotola fare un ripieno a base di prezzemolo, aglio, cipolla, pangrattato, formaggio e burro, il tutto tritato finemente, amalgamato con le uova.*

*Aggiungere un pizzico di noce moscata, e per sapervi regolare con il sale, delicatamente appoggiatevi un ditino dentro, portate alla bocca e cercate di assaggiare senza finire il tutto.*

*Stendere sulle fette di carne (1 fettina sottile di pancetta, se volete...) tale composto preparando tanti involtini, che si possono chiudere con l'aiuto di uno stuzzicadenti.*

*Mia nonna (ehm.. anch'io, ma non ditelo a nessuno...) li legava a mo' di salame con del filo bianco di una spagnoletta, quella usata per "imbastire" la stoffa.*

*Far rosolare i valigini in un tegame, in cui avrete messo una noce di burro e 2-3 cucchiaini di olio di oliva.*

*Far sfumare con 2-3 cucchiaini di vino bianco; aggiungere aglio e cipolla tritati finemente.*

*Mettere poi il concentrato di pomodoro in quantità variabile e secondo il gusto personale.*

*Coprire con un coperchio e portare a cottura a fuoco moderato.(circa 40-45 minuti, e quando è necessario*

aggiungere acqua o brodo di dado,... 10 con la "cottura veloce soft AMC," ...).

Risulta un sughetto niente male: quasi alla fine aggiungo sempre un po' di piselli (surgelati).

Se lo desiderate, potete "aggiustare" ancora di sale.

Questi involtini vengono OK anche con la carne - fesa di tacchino: sono pronti però in minor tempo.

Il ripieno utilizzato va benissimo per farcire pomodori, zucchine, sia sul fornello che in forno. La quantità del pangrattato, può variare a seconda dei gusti personali.

L'uovo, che fa parte del ripieno, "indurisce" (si fa per dire..) i valigini: c'è chi non lo mette proprio.

Sono buoni anche cucinati oggi per domani.

## **POLLO AL POMODORO**

### **Ingredienti**

- 2 petti di pollo
- mezzo chilo di pomodori ciliegina
- basilico fresco
- peperoncino

Tagliare il petto di pollo a piccoli bocconcini.

Metterlo a cuocere in padella antiaderente cosparsa di sale a fuoco vivace.

Girare i bocconcini solo quando sono quasi completamente cotti.

Nel frattempo tagliare i pomodorini in 4 e saltarli in un'altra padella con poco olio.

Salare e aggiungere le foglie di basilico sminuzzate.

Unire pollo e pomodori, farli amalgamare per 1 minuto sul fuoco e dare un giro di buon olio...volendo cospargere di lamelle di grana sottilissime e servire caldo!

## **CARNE ARROTOLATA**

**INGREDIENTI** (Dosi per 4 persone): 8 fette di manzo, 100 gr. di lonza, 1 petto di pollo, 50 gr. di prosciutto crudo, 1 spicchio d'aglio, 1 tuorlo d'uovo, 1 bicchiere di vini bianco, mollica di un panino, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, latte, sale e pepe q.b.

**PREPARAZIONE:** Tagliare a dadini piccoli la lonza e il petto di pollo, farli rosolare brevemente in olio a fuoco vivace. Quando sono rosolate tritare le carni, il prosciutto crudo e lo spicchio d'aglio. Unire la mollica del panino (bagnata nel latte), il tuorlo d'uovo e il cucchiaio di parmigiano grattugiato, salate a pepe a vostro piacere e amalgamate il tutto. Battere le fettine di manzo in modo che diventino abbastanza larghe, cospargerle dell'impasto, arrotolarle e chiudere gli involtini con gli stuzzicadenti. Cuocere gli involtini in padella, per 20 minuti, con olio extravergine di oliva, sale e un bicchiere di vino bianco

### **Involtini di maiale alle erbe**

*ingredienti per 4 persone:*

- 8 fettine di lonza di maiale
- 4 cucchiaini di erbe aromatiche tritate (timo, maggiorana, salvia, nepitella, finocchietto)
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 8 fettine di pancetta
- 1 bicchiere di vino bianco
- filo per legare gli involtini
- olio extravergine
- sale
- scorza di 2 arance tagliate julienne.

*Le erbe aromatiche dell'Elba sono famose per la ricchezza dei loro sapori e il "trucco" di questo piatto è semplicemente quello di impanare la carne degli involtini in un ricco trito di erbe e sale grosso. Per cui mettetevi a tritare tutte le erbe (un mixer potrebbe aiutarvi ma tagliate a mano hanno il solito non so che di diverso) e, se volete, potreste metterle via anche per l'inverno: un cucchiaino di sale per 6 cucchiaini di erbe tritate ed il gioco è fatto.*

*Bene, ora mischiate le erbe e il pangrattato e cospargeteli sulle fette di carne che comincerete ad arrotolare su se stesse. Adesso arrotolate gli involtini nelle fette di pancetta e legateli.*

*Ungete leggermente d'olio una padella inaderente (la pancetta ci metterà del suo) e, quando sarà calda metteteci a cuocere gli involtini stando bene attenti a farli rosolare su tutti i lati. Quando saranno arrostiti, sfumateli col vino bianco per servirli poi cosparsi con le scorze d'arancia tagliate a julienne.*

### **Arrosto di maiale al miele**

*ingredienti per 6 persone:*

- 1 lonza di maiale da circa 1kg
- 24 prugne secche senza nocciolo
- 1 bicchiere di cognac
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 riccioli di scorza di limone
- 2 riccioli di scorza di arancio
- 6 cucchiaini di miele liquido
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 6 susine gialle e susine rosse
- Olio e sale.

*Come prima operazione ammolate le prugne secche nel cognac e aggiungeteci la scorza di limone e quella dell'arancia. Poi, quando si saranno ben imbevute, farcite l'arrosto con le prugne. Adesso in una teglia con dell'olio mettete a rosolare l'arrosto*

*Giratelo bene con un forchettone e sfumate col vino e col cognac.*

*Intanto in una ciotolina mischiate il miele e il peperoncino: spennellate bene l'arrosto ormai rosolato e mettetelo in forno: fatto.*

*Non vi resta che tagliare in quattro le susine fresche e guarnirci le fette di arrosto abbondantemente cosparse di sughetto.*

### **Arrosto di manzo alle due salse**

*ingredienti per 6 persone:*

*per l'arrosto:*

- 800 gr di manzo
- 250 gr di brodo
- ½ bicchiere di vino bianco
- olio, sale e pepe.

*Mettete la carne a rosolare (ben bene, da tutti i lati) in una pentola con dell'olio. Salatele, pepatela, versate il vino bianco e fatelo sfumare. Girate la carne nel sughetto e bagnatela col brodo. Sigillate la pentola con un foglio di alluminio e mettetela in forno già caldo, a 200° per circa 45 minuti.*

*Adesso le salse, quella rossa e quella verde.*

*Per la salsa rossa:*

- 200 gr di robioletta mordida fresca (fatevi dare quella piemontese)
- 1 peperone rosso spellato e tagliato a pezzetti
- 1 cipollotto affettato
- succo di un limone
- 1 cucchiaino scarso di paprika
- olio extravergine e sale.

*E' più lunga la lista degli ingredienti che il tempo di fare la salsa: mettete in un mixer tutti gli ingredienti, frullateli e per ultima aggiungeteci la robioletta. Salate, un'altra frullatina e la prima salsa è pronta. Adesso la seconda*

*Per la salsa verde:*

- 100 gr di prezzemolo in ciuffi
- 3 acciughe sotto sale (prima sciacquatele)
- 3 fette di pane casereccio senza crosta
- una ciotola media di aceto
- 1 cucchiaino di capperi e uno di cetriolini
- 2 soicchi d'aglio
- 1 uovo sodo
- 250 gr di olio d'oliva in brocchetta
- sale e pepe.

*Mettete il pane a mollo nell'aceto. Col provvido mixer tritate le acciughe, il prezzemolo, l'aglio, i capperi e i cetriolini, l'uovo, il pane strizzato dall'aceto, un pizzico di sale e pepe. Mixate aggiungendoci l'olio a filo: e anche la seconda salsa è fatta.*

*Ad arrosto pronto, aspettate che si raffreddi, e poi tagliatelo a fette che guarnirete con le due salse: un triangolo di sapori intriganti*

### **Scaloppine con verdure al marsala**

*ingredienti per 4 persone:*

- 4 fettine di vitella (tagliate a listerelle di circa 3 cm) - 100 gr di farina
- 50 gr di burro
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- 2 bicchieri di Marsala bianco
- 2 zucchine
- 2 carote
- 2 patate
- 1 piccola cipolla tritata
- 4 cucchiaini di semi di sesamo
- sale.

*Come prima operazione scavate la verdure con quell'apposito scavino con cui ricavarne tante palline: ammetto che può essere un po' noiso, ma volete mettere che bell'effetto? E poi si tratta solo di 2 zucchine, 2 carote e 2 patate... Si fa prima a farlo che a dirlo.*

*Adesso le fettine di carne: infarinatele e passatele in una padella in avrete sciolto il burro per friggerle (Nel frattempo aggiungete anche le palline di zuccina nella prima padella).*

*E' arrivato finalmente il momento del Marsala: sfumate un bicchiere nella padella delle verdure e, quando la carne si sarà cotta, versateci il secondo bicchiere: aspettate che si formi il sughetto e servitela con dei cucchiaini di palline di verdura. Un classico, quasi un must.*

### **Fagottini di filetto**

*ingredienti per 4 persone:*

- 800 gr di filetto di manzo (tagliato a dadini)
- 200 gr di speck (affettato sottile)
- 200 gr di uva bianca
- 1 cucchiaino di bacche di ginepro

- 1 mazzetto di salvia a foglie grandi
- ½ lt di vino bianco
- succo di 1 limone
- sale e olio.

Come prima operazione mettete a marinare il filetto nel vino bianco, le bacche di ginepro e un po' di sale. Quando si è cotto, con una schiumarola adagiatelo ad asciugare su dei fogli di carta assorbente.

Adesso possiamo preparare i fagottini: prendete le fette di speck su cui metterete una bella foglia di salvia e con cui avvolgerete ogni dadino di filetto, fermandolo con uno stuzzicadenti. Ora fateli rosolare ben bene in una padella con poco olio e, quando saranno ben rosolati, aggiungeteci il succo di limone, lasciandoli cuocere a fuoco vivace e senza coperchio. Fatto! Manca solo l'uva ed è a questo punto che potete aggiungerla in padella e rigirarla finché non si ammolli. Oltre ai fagottini, vi consiglio di gustarvi il sughetto che avrete realizzato facendo una bella scarpetta con del pane al cumino.

### **Vitello con senape**

ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di fettine di vitello
- 1 cucchiaino di senape
- 50 gr di sesamo
- 100 gr di mollica di pane
- sale e olio.

Per prima cosa battete le fettine su di un tagliere e spalmatene un lato con la senape. In un mixer mettete la mollica di pane ed il sesamo che verserete poi su di un piatto fondo: serviranno ad impanare le fettine di carne. Praticamente finito. Impanate le fettine e mettetele in una padella con olio caldo in cui le friggerete, ed è fatta.

### **Arista al sale (fredda)**

gr 400 arista di maiale disossata  
 sale grosso q.b.  
 100 gr pomodorini ciliegolini  
 50 gr di rucola  
 20 gr di scaglie di parmigiana  
 20 gr olio extravergine di oliva

### **Tasca di vitello ripiena**

prendi una fesa di tacchino aprilo a libro aggiungi sale ,pepe a piacere ,2 sottilette ,2 belle fette di prosciutto cotto e scongela 1 bicchiere o due di minestrone ,aggiungendolo al ripieno .chiudi bene il tutto spago e stecchini se no fuoriesce...

Fai rosolare la carne con dell'olio extra vergine di oliva in una casseruola ,quando è rosolato bene aggiungi 2 bicchieri di latte e cuoci lentamente per circa 1 ora .

Una volta cotto ,taglialo a fette e irroralo con il sughetto rimasto .

### **VITELLO TONNATO**

Disporre in una pirofila del sale sul fondo adagiarvi l'arista e ricoprirla completamente di sale infornare a 180°C per circa 30/40 minuti al termine togliere immediatamente la carne dal sale e sciacquarla sotto acqua corrente ed asciugarla con carta assorbente. Lasciare raffreddare bene, dopo tagliarla molto sottile, disporla in un piatto di portata e condirla con i pomodorini a dadini la rucola e le scaglette di grana ed un filo di olio extravergine di oliva

### **VITELLO TONNATO**

*Ingredienti:*

1 girello di vitello (E' quel taglio anatomico che occupa il margine posteriore della coscia, a diretto contatto con la fesa e la sottofesa, detto anche magatello)

300 g di tonno sott'olio

4 o 5 acciughe sott'olio

1 grossa cipolla

1/2 litro di vino bianco

1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva

2 limoni

sale

pepe

qualche cetriolino sott'aceto

1 cucchiaio di capperi sott'aceto

*Mettere la carne in una casseruola non troppo grande con la cipolla finemente affettata, il tonno sminuzzato e le acciughe a pezzettini, salare pepare ed aggiungere il vino.*

*Cuocere, coperto, a fuoco molto moderato.*

*Quando la carne è cotta, metterla da parte e frullare il fondo di cottura con l'olio ed il succo dei limoni.*

*Quando la carne è fredda affettarla, disporre le fette in un piatto e coprire con la salsa, decorare con i cetriolini affettati ed i capperi.*

*Lasciare riposare in frigo per 24 ore affinché la carne si insaporisca bene*

### **VITELLO TONNATO SENZA TONNO**

*Mettere a marinare un girello di vitello ricoperto di un miscuglio di aceto bianco forte e acqua in parti uguali, aggiungere sale, cipolla a pezzi, qualche chiodo di garofano, qualche grano di pepe, due foglioline di alloro e un pezzetto di cannella. Lasciarlo a marinare per una notte. L'indomani asciugare bene la carne e metterla a rosolare nel burro con una decina di acciughe dissalate, un cucchiaio di farina e un tuorlo d'uovo sodo sbriciolato. Portare a cottura su fuoco dolce aggiungendo poco alla volta la marinata. Togliere la carne cotta dall'intingolo ormai ristretto, frullare tutto e aggiungere una manciata di capperi. Affettare la carne e servirla con il suo intingolo.*

### **VITELLO TONNATO**

*-Questa è la ricetta del vitello tonnato, o meglio del "vitel tonè" secondo le regole della cucina milanese, che si contende con Como l'origine di questo piatto. In verità ne esistono varianti, credo, in quasi ogni regione. Questa è la versione moderna; in quella più antica la maionese poteva mancare.*

*Ingredienti: magatello o noce di vitello 1,5 kg – tonno sott'olio 200 g – vino bianco secco 1/4 di litro – una carota – un gambo di sedano – una cipolla media – una foglia di alloro – capperi 20 g – olio, sale grosso, pepe in grani – una maionese fatta con 300 g d'olio, 2 tuorli, sale, pepe, succo di un limone.*

*In una casseruola che la contenga di misura, far rosolare la carne con tre cucchiaini d'olio, unire sedano, carota e cipolla pulite e tritate e, quando le verdure saranno un po' appassite, il vino bianco. Far evaporare il vino della metà, poi coprire a filo con acqua calda, aggiungere la foglia d'alloro, 4 grani di pepe nero, una presa abbondante di sale grosso, coprire e cuocere a fuoco dolce finché la carne sia ben tenera (ci vorrà circa un'ora e 1/4). Quando la carne sarà cotta, spegnere il fuoco e far raffreddare nel liquido di cottura. Intanto sgocciolare bene il tonno dall'olio di conservazione, passarlo dal passaverdura e unirlo alla maionese; diluire questa salsa, che deve essere abbastanza fluida, con un poco del brodo di cottura della carne, e unirvi alla fine i capperi, interi o tritati. Affettare sottile la carne ormai fredda e disporre le fette a strati in un gran piatto, coprendole abbondantemente con la salsa. Tenere al fresco in attesa di servire.*

*-Non so se quelle che seguono sono variazioni su tema, ma il vitello tonno' io lo preparo con il girello steccato con acciughe dissalate (2), bastoncini di carota e cetriolo sottaceto. I capperi li uso come decorazione solamente, con fettine di cetriolo sottaceto e filetti di peperone dei tre colori arrostiti e pelati.*

*-Ingredienti X 6 persone: 1 girello di vitello di circa 800 g, sedano carota 1 cipolla piccola; per la salsa: 200 g di tonno, 2 uova, 50 g di capperi, 50 g di cetriolini, olio di mais 250 circa per la maionese + 50 g extravergine di oliva, sale e pepe bianco, 1 limone*

*Lessare il girello in brodo vegetale preparato con sedano carota e cipolla e sale. (metterlo nella pentola quando il brodo è pronto e in bollore). Appena cotto togliere la carne e cospargere di limone spremuto, lasciare raffreddare. Questa operazione si può fare il giorno avanti. Preparare la maionese con un uovo intero e un rosso e l'olio nel frullatore, appena sarà pronta unirvi il tonno, i capperi sotto sale ben lavati, frullare il tutto ed aggiustare di sale. Montare a neve l'albume rimasto e unirlo delicatamente al composto della salsa tonnè.*

*Tagliare il girello con l'affettatrice molto sottile. Mettere un primo strato di fettine (un consiglio usare una zuppiera), cospargerlo con la salsa e continuare fino ad esaurimento degli ingredienti. Finire con la salsa e guarnire con cetriolini sottaceto e decorazioni di maionese a piacere.*

*-500 g di girello di vitello, 200 g di tonno, 50 g di cetriolini sottaceto, un cucchiaino di capperi sotto sale, 2 uova per la maionese, 200 g di olio, sale e pepe bianco, limone*

*Lessare il girello con sedano e carota poca cipolla e sale; appena cotto toglierlo dalla pentola e spremere un limone lasciare raffreddare. Preparare la maionese e unire il tonno con i capperi. Tagliare il girello molto sottile. Unire alla maionese un albume montato a neve.*

*Sistemare le fettine di girello in un vassoio e cospargere sopra la salsa. Alla fine decorare con i cetriolini sottaceto e carote a piacere.*

*-Se non vuoi spendere troppo, puoi tranquillamente usare la fesa di tacchina legata a mo' di arrosto. Viene altrettanto bene e costa meno della metà. Anche la maionese può essere sostituita con 2 / 3 tuorli di uovo sodo, frullati con olio, limone un paio di acciughe e capperi*

*-Legare un pezzo di vitello da 1 kg. circa (ricavato dalla noce) perché non perda la forma e metterla in una casseruola. Aggiungervi 300 g di tonno sott'olio parzialmente sgocciolato, 4 filetti di acciuga, un pezzetto di scorza di limone, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cipolla bianca affettata sottile, 2 dl. di brodo caldo, sale e pepe. Cuocere a tegame coperto per circa un'ora. Lasciare raffreddare la carne nel suo fondo di cottura, se la si usa nei giorni successivi mettere in frigorifero. Prima di servire togliere la carne dal fondo e frullare quest'ultimo dopo avere eliminato la scorza di limone. Il liquido di cottura va aggiunto poco per volta perché potrebbe essere troppo. Dopo aver ottenuto un composto omogeneo continuiamo a frullare aggiungendo*

circa 100 g di olio versato a filo (come per la maionese). Affettare la carne, sistemarla in un piatto da portata e spruzzarla leggermente di limone e nappare con la salsa. Guarnire con capperi e foglioline di prezzemolo e con la restante salsa a parte.

### **VITELLO TONNATO di Ofelia**

*Ingredienti:*

1 girello di vitello (E' quel taglio anatomico che occupa il margine posteriore della coscia, a diretto contatto con la fesa e la sottofesa, detto anche magatello)

300 g di tonno sott'olio

4 o 5 acciughe sott'olio

1 grossa cipolla

1/2 litro di vino bianco

1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva

2 limoni

sale

pepe

qualche cetriolino sott'aceto

1 cucchiaino di capperi sott'aceto

*Mettere la carne in una casseruola non troppo grande con la cipolla finemente affettata, il tonno sminuzzato e le acciughe a pezzettini, salare pepare ed aggiungere il vino.*

*Cuocere, coperto, a fuoco molto moderato.*

*Quando la carne è cotta, metterla da parte e frullare il fondo di cottura con l'olio ed il succo dei limoni.*

*Quando la carne è fredda affettarla, disporre le fette in un piatto e coprire con la salsa, decorare con i cetriolini affettati ed i capperi.*

*Lasciare riposare in frigo per 24 ore affinché la carne si insaporisca bene.*

*Ofelia Allegretta*

*Padova*

*IO l'ho modificata così:*

*Mezzo magatello di vitello.*

*Ho messo solo un goccio d'olio per far imbiandire la mezza cipolla. Ho usato tonno in acqua (2 scatolette da 80 gr cad.), 2 filetti di acciuga sott'olio, vino bianco a occhio, il succo di 1 limone ed un goccio d'olio a crudo quando ho frullato la salsa, dopo averla fatta restringere.*

### **Vitello tonnato della flavia**

***Ingredienti per 4-5 porzioni***

- 1 kg. di arrosto di codino o carré disossato (vitello)
- salvia e rosmarino
- mezzo bicchiere di vino bianco secco

- 6 bastoncini di lardo o pancetta (lardelli) tenuti in freezer a congelare
- sale e pepe
- olio o burro per rosolare
- 2 scatole di tonno all'olio da 180 g ciascuna
- 3 dita di aceto con un cucchiaino di zucchero
- 6-7 filetti di acciuga sott'olio
- 1 cucchiaio di capperi all'aceto
- 1 bicchiere di brodo
- 100 g di panna fresca
- 4 tuorli d'uovo

*Preparate la carne: con un coltellino affilato praticate sei incisioni profonde nel vitello e poi inseritevi i sei lardelli congelati dopo averli salati e pepati. In una bella pentola antiaderente fate rosolare in olio o burro la carne (salata e pepata) con salvia e rosmarino.*

*Quando è ben rosolata aggiungete il vino bianco, lasciatelo sfumare e poi iniziate la cottura sotto coperchio e a fuoco basso (mettete sotto la pentola uno spargifiamma) per un'ora circa aggiungendo poca acqua di tanto in tanto. Quando la carne è cotta affettatela e cospargetela col fondo di cottura sgrassato (basta un foglio Scottex in superficie) eventualmente ispessito con poca farina. Tenete in caldo.*

*Preparate la salsa: frullate assieme il tonno scolato dal suo olio di conserva, l'aceto con lo zucchero, il brodo, la panna, i capperi, le acciughe, i rossi d'uovo. Salate con cautela.*

*Mettete la miscela in un pentolino antiaderente e fatela scaldare, sempre mescolando, a fuoco dolcissimo fino quasi all'ebollizione. La salsa è pronta quando si ispessisce e vela il cucchiaio. Non fate bollire senno' impazzisce.*

*Versate la salsa tonnata calda sull'arrosto, lasciate intiepidire 5 minuti e poi servite con patate a vapore o riso pilaff o puré di patate e carote*

### **Vitello tonnato**

*INGREDIENTI (8/10 persone)*

*1000 gr. di girello di vitello*

*vino bianco secco e pari quantità di acqua*

*1/2 bicchiere di aceto*

*alloro*

*1 cipolla*

*2 chiodi di garofano*

*2 grani di pepe*

*1 pezzo di cannella*

*10 acciughe*

*1 tuorlo di uovo sodo*

*tuorli di uova freschi secondo necessità*

*10 capperi*

*brodo, burro, sale, olio, farina.*

- Prendere una rotonda della coscia di vitello, metterla in un recipiente di terra, ricoprirla con parti uguali di vino bianco secco, acqua ed un mezzo bicchiere di aceto; aggiungere sale, una cipolla due chiodi di garofano due grani di pepe un pezzetto di cannella due foglie di lauro.
  - Il giorno dopo fare rosolare un pò di burro in una casseruola, mettere la carne che è già stata in fusione e farla rosolare.
  - Sciogliere nel suo burro caldo le acciughe ben pulite, un cucchiaio di farina e un tuorlo di uovo sodo ben disfatto; aggiungere la marinata senza esagerare e fare cuocere adagio.
  - Quando l'intingolo si è ristretto (alla consistenza di uno sciroppo), togliere la carne, farlo passare al setaccio; aggiungere i capperi precedentemente lavati in acqua calda e finemente suddivisi; affettare la carne e porla nel piatto di portata.
  - a parte mettere in un recipiente concavo dei rossi d'uovo e per ognuno di questi un cucchiaio di vino bianco secco.
- Porre il recipiente a bagnomaria e servendosi di un frullino cominciare a lavorare la miscela. Aggiungere gradatamente il fondo di cottura già passato nel setaccio e se pare troppo denso qualche cucchiaio di buon brodo: quando il tutto è ben rappreso in una massa soffice e leggera porlo sulla carne affettata e lasciare raffreddare.
- Servire freddo

### **MILANESI CON SCAPECE DI ZUCCHINE (Cucina Italiana giugno 93)**

per 6 persone

12 fettine di fesa di vitello g 500

zucchine novelle g 400

pomodori g 250

aceto bianco g 50

vino bianco secco g 50

aglio

mentuccia

pepe in grani

pancarrè

2 uova

Tagliate le zucchine a rondelle, salate e friggete.

Infarinate le fettine di vitello, passatele nelle uova sbattute, poi nel pancarrè sbriciolato fine, e friggetele nell'olio.

Disponete la carne in un piatto di portata.

Sbollentate i pomodori, pelateli, svuotateli dei semi, tritateli grossolanamente e metteteli in una ciotola. Aggiungete le zucchine e la mentuccia.

Riscaldare 5 cucchiainate di olio con 1 spicchio di aglio; aggiungete il vino, l'aceto, 100g di acqua calda, il pepe in grani, salate. Fate prendere il bollore per 1 minuto; versate ancora caldo sulle verdure. Lasciate raffreddare, versate sulla carne e servite. (io lo preferisco più "impregnato" nella carne, quindi l'ho preparato a mezzogiorno per mangiarlo alla sera; i giorni successivi era comunque rimasto molto buono)

### **Cotoletta alla milanese ai peperoni**

*Fare delle cotolette di pollo o vitello o maiale (passate in uovo pangrattato con prezzemolo e con parmigiano poi ancora uovo poi ancora pangrattato e friggerle) quando sono dorate metterle su carta assorbente. Poi tagliarle a listarelle e farle in insalata con peperoni arrostiti in forno e spellati o crudi a listarelle. Condire con olio e volendo prezzemolo o basilico*

***Polpette e polpettoni si adattano all'estate perché si possono preparare prima (meglio fritte in olio di arachidi perché forno fa caldo...) servire in spiedini con salse fresche (pomodoro e basilico, salse a base di panna insaporite con erba cipollina, cipollotti o cipolle di tropea, spezie varie tipo curry, paprika, ma anche cocco!! ) e accompagnare a verdure crude, pinzimonio***

### **POLPETTINE IN SALSA AGRODOLCE**

*Vi passo un mio cavallo di battaglia, ricetta sperimentata che di solito faccio a porzioni raddoppiate (e se sono in fase viziosa trito la carne con un po' di salsiccia...). Alla festa dei 50 anni di mia mamma gli ospiti più intimi mi hanno chiesto di portarsi via quelle (poche) avanzate in un contenitore!! (anche Paola Rovetto ne sa qualcosa...)*

*Ingredienti:*

*300 gr. Vitello tritato*

*100 gr. Pecorino (o parmigiano)*

*80 gr. Pan grattato*

*1 spicchio d'aglio*

*1 cucchiaio prezzemolo*

*2 uova piccole*

*acqua q.b.*

*olio per friggere*

*sale e pepe*

**SALSA**

*100 gr. Di sott'aceti sminuzzati*

*1 cipolla tritata*

*300 gr di passata di pomodoro*

*40 gr di zucchero*

*1 dl di aceto (mele e/o bianco)*

*Preparare le polpettine: inumidire il pangrattato con acqua tiepida, tritare prezzemolo (e aglio, se piace). In una ciotola unire carne, pangrattato, pecorino, prezzemolo tritato e amalgamare, poi aggiungere le uova, salare pepare e rimescolare.*

*Preparare polpette piccole e piatte e friggerle in padella con abbondante olio, rinnovandolo. Stenderle sulla carta assorbente e tenerle da parte.*

*Per la salsa: tritare e stufare la cipolla, aggiungere i sott'aceti e lasciare insaporire. Sciogliere lo zucchero in 1 dl. di acqua calda, aggiungere l'aceto, il pomodoro, e versare tutto nell'intingolo di cipolla e sott'aceti.*

*Lasciare sobbollire per qualche minuto, unire le polpettine e lasciarle insaporire. Rovesciare in un piatto da portata e servire tiepide/fredde.*

*Sono migliori il giorno dopo.*

### **Polpettine light cinesi allo zenzero**

*Per 2-3 persone:*

*150 gr lonza di maiale*

*150 gr petto di pollo*

1/2 panino ammollato nel latte  
mezzo porro o un paio di piccoli scalogni o un pezzo di cipolla  
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
sale pepe  
2 pugni di riso originario

Tritate nel mixer tutti gli ingredienti ( tranne il riso ) farne delle pallottine grandi come una noce aiutandosi con due cucchiaini , farle rotolare nel riso, pressando poi leggermente tra le mani per farlo ben aderire.  
Fare cuocere a vapore fino a che il riso è cotto ( circa 20-25 minuti )  
Servite irrorare con qualche goccia di salsa di soia.

Variante : sostituire il pollo con code di gambero ( crude , sgusciate e pulite del budellino nero ). un pò meno light intingendole in una mayonese al wasabi...

### **POLPETTINE DIETETICHE PRIMA VERSIONE**

per 10 polpettine  
500 gr di manzo  
la buccia di un limone intero, solo il giallo  
un cucchiaino di noce moscata  
1 cucchiaino di sale iodato  
un bel ciuffo di prezzemolo  
un bel ciuffo di rucchetta  
3 spicchi di aglio  
1 cucchiaino di coriandolo  
1 cucchiaino di paprica o peperoncino  
100 gr di sesamo

frullate benissimo nel robot tutti gli ingredienti tranne il sesamo e poi formate delle polpettine che passerete nel sesamo per poi cuocerle in forno a 200° per 20 minuti su carta forno SENZA OLIO...  
Se le mangerete fredde vi consiglio di spremere sopra il succo di un limone oppure tuffarle in una salsa fatta di pachinos frullati con cipollina rossa, basilico, sale e peperoncino

MODIFICA: per renderle più "leggere" (come consistenza), ho mescolato ai 500 g di carne di manzo 200 g di ricotta (lo faccio sempre con polpette e polpettoni). le ho fatte grandi come una noce e, ovviamente, ne sono venute ben più di dieci...

ve le consiglio: sono davvero buone e... il puffetto se ne è mangiate una quantità industriale!!  
grazie, elisabetta!

### **Polpette dietetiche**

le ho provate aggiungendo delle varianti  
500 gr di carne magrissima di manzo (meglio straccetti)tritata  
1 manciata di pomodori secchi  
1 cucchiaio di origano  
1 cucchiaio di coriandolo  
1 cucchiaino di paprica dolce  
1 cucchiaino di peperoncino  
1 cucchiaio di tabasco

1 cucchiaino di sale iodato

120 gr di germogli di soia cotti al vapore oppure in barattolo

semi di sesamo (200 gr)

assemblate e fate amalgamare bene nel robot tutti gli ingredienti, formate delle polpette tipo mini hamburger che passerete nei semi di sesamo . Disponetele su teglia foderata di carta da forno bagnata e strizzata e poi in forno a 200° per 15 minuti.

Senza olio!!!!

mettite a mollo in un bel gazpacho senza olio sentirai che bontà!

(P.S. per il gazpacho frulla insieme pachinos, basilico, scalogno, peperone, sale, cetriolo senza semi, menta, spruzzatina di tabasco, pizzico di sale)

si mangia così , crudo

### **POLPETTE AL COGNAC**

#### ***Ingredienti per 4 porzioni***

- carne di maiale gr 250
- 1 salsiccia piccola
- 1 uovo
- 3 cucchiari di parmigiano reggiano
- un pizzico di pepe
- 1 noce piccola di burro
- 1 bicchierino di cognac
- un quarto di dado sciolto in acqua
- un pizzico di sale

*Semplice: Mettere il tutto nel robot da cucina... Così i vari ingredienti si amalgamano molto bene...*

*Confezionare poi le polpette, infarinarle (o passare nel pangrattato) e friggere in olio di arachide, ottimo per i fritti.*

### **Polpette della nonna Maria**

#### ***Ingredienti per 4 porzioni***

- 4 etti di macinato di carne
- un panino raffermo
- un po' di latte
- 2 manciate di formaggio grana grattugiato

- sale q.b.
- un pizzico di pepe e noce moscata
- 2 uova
- olio di arachide x friggere

*Mettere in una terrina tutti gli ingredienti (la mollica del pane deve essere imbevuta di latte): impastare bene con le mani, e lasciare riposare per un'oretta. Fare le polpette, girandole nel pangrattato e friggere nell'olio ben caldo.*

*Sono buonissime così, ma mia madre a volte le prepara in padella, in un sughetto composto da un pizzico di olio, burro, pomodoro e acqua. Bastano pochi minuti e sono pronte.*

*(per farle ancora più saporite, aggiungere un trito di cipolla, sedano, carota)*

*Per il contorno: piselli !!!! (che poi possono cuocere assieme alle polpette....)*

### **POLPETTINE DI POLLO AL CURRY**

*250 gr di trito di petto di pollo*

*una manciata di uva passa*

*pane raffermo*

*latte*

*prezzemolo*

*sale*

*pepe*

*farina*

*curry*

*burro(o margarina)*

*Preparate l'impasto delle polpette con la carne, l'uva passa ammollata e strizzata, mollica ammollata nel latte, prezzemolo sale e pepe. Per regolare la consistenza dell'impasto usate altra mollica o altro latte a seconda della necessità.*

*Formate delle polpette medio-piccole e passatele nella farina bianca. Una volta infarinate fatele rosolare nel burro fuso fino a cottura quasi ultimata. Aggiungete poi latte fino a coprirle a raso, sale e aggiungete un pò di farina a neve e curry quanto basta. Non appena inizia a formarsi la crema, togliete dal fuoco e servite.*

### **POLPETTINE AL LIMONE**

*vi propongo un piatto fresco, primaverile, digeribile e soprattutto facile da preparare. Le polpette in umido al limone.*

*Carne macinata, uova, pane ammollato precedentemente nel latte, prezzemolo, mandorle, limone sale, pepe e parmigiano. Amalgamate tutti gli ingredienti e aggiungete un paio di limoni spremuti nell'impasto delle polpette. Sbriciolate le mandorle e aggiungete anch'esse. Preparate polpette piccole passate ad una ad una nella farina che distribuirete in una teglia antiaderente. Aggiungere olio e succo di limone( direi un bicchiere) e coprite. Fate cuocere a fuoco lento controllando che non evapori del tutto il limone. A fine cottura lasciate raffreddare le polpette che potete disporre su grosse foglie di limone su un piatto di portata decorato di spicchi di limone e prezzemolo.*

### **POLPETTINE ALLA BIRRA**

*Ricetta collaudatissima, veloce e molto apprezzata. Non trovo l'originale così vi trascrivo per sommi capi il procedimento, ma fate ad occhio perchè sempre polpette sono!*

*Ingredienti: 350 g di macinato bovino adulto, 100 g di prosciutto cotto, 2 carotine lessate, 1 uovo, 1 mestolo di brodo, 3 dl di birra, parmigiano, prezzemolo, noce moscata, sale, pepe.*

*Preparate le polpette con il macinato, il prosciutto a pezzettini, l'uovo, le carotine a pezzetti, prezzemolo, noce moscata, sale e pepe. Aggiungete un cucchiaino di birra e amalgamate tutto per bene. fate delle piccole polpette (più sono piccole e meglio è, ma non dovete esagerare). Infarinatetele e fatele rosolare in poco olio per qualche minuto. Quindi aggiungete il mestolo di brodo, la birra e lasciate cuocere finchè non si forma una bella salsina densa. Volendo potete aggiungere durante la cottura alcune carotine tagliate a julienne. Io le servo ben calde con del riso all'africana (cioè pilaf con peperoncino, pepe e spezie a piacere). Sono gustosissime! Germana De Ponte*

### **Polpettone al limone**

*400 g di macinato di maiale*

*50 g di pancetta*

*40 g di burro*

*4 cucchiaini d'olio*

*2 fette e mezza di pan carrè*

*latte q.b.*

*una cipolla*

*3 limoni*

*un uovo grande*

*2 spicchi d'aglio*

*un bicchiere di vino bianco*

*maggiorana, timo, prezzemolo*

*sale e pepe*

*Ammorbidite il pan carrè sbriciolato e privato della crosta con qualche cucchiaino di latte. Tritate la pancetta finissima e amalgamatela alla carne con la cipolla tritata, il pane, la buccia grattugiata di un limone, la maggiorana e il prezzemolo tritati, sale, pepe e l'uovo. Formate il polpettone, infarinatelo e fatelo rosolare nel burro e nell'olio in una teglia che possa andare in forno. Quindi infornatelo a 200° per una quarantina di minuti, bagnandolo ogni tanto con il vino e girandolo. A metà cottura aggiungete nella teglia i 2 limoni tagliati a quarti, gli spicchi d'aglio e una tritata di timo. Servite con patate a spicchi precedentemente sbollentate, rosolate in padella e insaporite nel sughetto del polpettone. (Ricetta tratta da "A tavola" novembre 2003, con leggerissime modifiche).*

*giovanna esposito*

### **Scottiglia**

*Ingredienti:*

*1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, una manciata di prezzemolo, qualche foglia di basilico, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 peperoncino, 1 kg di carne di vitello, pollo, coniglio, maiale, faraona, piccione, 1 bicchiere di vino bianco o rosso, 500 g di passata di pomodoro, 250 g di brodo di carne, 6 fette di pane casalingo, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe.*

*Preparazione:*

*Tritate finemente la cipolla, uno spicchio d'aglio, il prezzemolo e il basilico, mettete l'olio in un tegame di coccio e fate soffriggere lentamente aggiungendo il peperoncino intero. Le verdure devono appassire, quando saranno colorite, aggiungete tutte le carni tagliate a pezzetti e rosolatele rigirando spesso, bagnate con il vino e fate evaporare. Aggiungete i pomodori, mescolate, salate e pepate e lasciate addensare il sugo, quindi bagnate le carni con il brodo caldo e finite la cottura. Tostate le fette di pane e strofinatele con uno spicchio d'aglio, disponetele in un vassoio e versateci sopra la scottiglia*

### **spiedini di maiale speziati**

*Ingredienti per 4 persone : 500 gr di lonza di maiale a fette, 1 dl d'olio d'oliva, 1/4 cucchiaino rispettivamente di pepe nero macinato al momento, di peperoncino in polvere, di paprika, di cumino macinato, di sale e di foglioline di timo, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.*

*Mescolate tutte le spezie e le erbe in una ciotolina e diluitele con l'olio d'oliva. Tagliate la carne a dadini e metteteli nella ciotolina con il condimento. Mescolate bene, coprite la ciotola e lasciate marinare per un giorno intero in frigo.*

*Rimescolate bene la carne, scolatela e infilatela su spiedini di legno. Cuocete su una piastra o, in stagione, su un barbecue.*

### **polpettone farcito**

*per 10 - 12 prs.*

*350 gr. macinato di vitello o manzo e altrettanto di maiale; 2/3 uova intere; 3 fette di pancarrè frullate con uno spicchio di aglio, e del prezzemolo; parmigiano, pepe; NIENTE SALE.*

*2/3 fette di prosciutto cotto; una o due carote.*

*per la frittatina: 3 uova sale, parmigiano, una manciata di piselli lessati. Fare la frittatina in una padella piuttosto larga, in modo che risulti bassa.*

*Fare il polpettone con tutti gli ingredienti, prendere un foglio di carta forno e cospargelo di pan grattato, prenderne un altro e coprire la carne che andrà stesa con il mattarello, togliere il foglio di carta e mettere, a coprire la carne, il prosciutto e sopra la frittatina. posizionare le carote per il lato stretto della carne e aiutandosi con la carta, arrotolare il polpettone. Metterlo in una teglia, spruzzarlo con vino bianco, un filo d'olio e in forno caldo per 30 minuti, far freddare e tagliare, l'effetto sarà coreografico.*

*ciao auguri e buon appetito*

*letizia*

### **tacchino a bocconi**

*prendi una manciata di capperi sotto sale, lavi bene e strizzi; triti con uno spicchio di aglio. infarini i bocconcini di tacchino e li metti in padella con un filo di olio evo o se non hai problemi di colesterolo con un pezzettino di burro.*

*fai rosolare un pochino, aggiungi il trito e bagni con vino bianco... fai stufare un pochino, assaggi di sale (avendo messo i capperi salati solitamente non serve aggiungerne)... se il sughetto si addensa troppo aggiungi un poco di brodo caldo.*

*Variante: aggiungi un pomodoro a cubetti o un cucchiaino di passata e delle olive.*

### **arrosto di fesa di tacchino all'arancia**

*E' leggero leggero, si riesce a mangiare anche dopo un primo superrobusto come la lasagne.*

*ricettina:*

*1 petto di tacchino*

*50 gr. di burro*

*il succo di due arance*

*la buccia di un'arancia*

*Lega bene la fesa di tacchino e rosolala nel burro, aggiungi sale e pepe e inforna.*

*Intanto ricava da un'arancia la buccia sottile, senza il bianco, e tagliala a striscioline; spremi le due arance e aggiungi il tutto, buccia e succo, all'arrosto. Porta a cottura, poi affetta sottile la carne e irrorala col sughetto.*

### **Scaloppine di tacchino limone e marsala**

*Infarina le scaloppine taglialte sottili passale velocemente in padella con olio oliva leggero sale e pepe.*

*A colore ben dorato raggiunto spruzzale di limone e marsala : sono pronte quando il sughetto si è rappreso.*

### **rotolo di tacchino**

*Fatti tagliare una bella bistecca da 800 gr/ 1 chilo più regolare possibile.*

*farciscila con spinaci freschi tagliuzzati con ricotta fresca , sale e pepe.*

*Legala con dello spago di cucina e falla cuocere a forno caldo per almeno un'ora spruzzandola di vino bianco.*

*tagliala a rondelle da fredda e poi riscaldala con il suo sugo.*

*per la farcia puoi variare all'infinito.*

### **INVOLTINI DI TACCHINO**

*Taglia il petto di tacchino a fettine e le pareggi; con gli scarti prepari la farcia frullandoli con quello che più ti piace o con quello che hai da finire in frigo, aggiungendo se il composto fosse troppo asciutto un goccio di latte. Spalmi il composto sulle fettine e arrotoli. In una padella antiaderente metti gli involtini a rosolare per sigillare la parte accostata, poi metti un mezzo bicchiere di acqua, un mazzetto aromatico e lasci cuocere per una ventina di minuti. Meglio coperto così rimangono morbidi.*

*E da qui partono le varianti: per la cottura puoi usare acqua per un piatto leggero, oppure sfumare con vino bianco o ancora insaporire alla fine con del balsamico.*

*Nella farcia oltre agli scarti puoi mettere:*

*- pomodori secchi e formaggio morbido*

*- patè di olive e ricotta*

*- qualsiasi avanzo di verdura, asparagi, peperoni, carciofi*

*- prosciutto di praga per dare un sentore di affumicato*

*Se ti piace puoi anche spalmarle semplicemente con della senape, dolce o forte va a gusti, e poi cuocerli come sopra*

### **Rotolini di tacchino**

Battere bene le fettine di tacchino, salarle e peparle leggermente; passare al mixer dello speck (50 gr) con del parmigiano (30 gr) e abbondante prezzemolo, spalmare la farcia sulle fettine, arrotolare e fermare con spago o stecchini. In padella con cipolla, abbondante alloro e una noce di burro; cuocere coperti per circa 20 minuti.

A volte metto qualche rondella di porro all'interno dell'involto e alla fine li taglio a rondelle e li servo con un filo d'olio d'oliva.

### **involtini di tacchino poco calorici:**

dopo aver battuto le fette di tacchino le ho salate e pepate, ho poggiato sopra una fetta di melanzana grigliata, dei quadratini di formaggio, arrotolato in tutto e messo in forno con un microscopico pezzettino di burro. ho coperto il tutto con carta stagnola ed ho fatto cuocere per una ventina di minuti.

### **tacchino diet**

3 petti di pollo (o tacchino)

1 patata e mezza lessa (oppure carote)

poco sale

erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, salvia, oppure cerfoglio e dragoncello) buccia di limone

La carne l'ho passata al frullatore, che sia molto fredda. Ho avvolto in un tovaglio e ho cotto al vapore, diciamo una mezz'ora.

Ho aspettato che si intiepidisse e ho affettato sottilmente, condito a crudo con un po' di olio e limone e, volendo ancora un po' di prezzemolo tritato.

Niente formaggio, ne' uova.

Francesca Spalluto

### **fette di tacchino veloci**

Le infarino leggermente e le metto in una padella antiaderente dove soffrigge uno scalogno tagliato a metà e un rametto di rosmarino. Quando sono dorate le inaffio con poco vino bianco secco, lascio evaporare, salo e pepo (si può dire pepo?) metto il coperchio e porto a cottura, occorreranno pochi minuti. Alla fine aggiungo una bella manciata di olive taggiasche, mescolo per insaporire per bene ed è pronto! Ciao.

### **Involtini di tacchino**

Ingredienti:

600 g di pollo a fettine molto tenere e sottili, 80 g di speck a fette molto sottili, un ciuffo di basilico, olio extra vergine di oliva, pepe, sale.

Preparazione:

Appiattite le fettine di carne ed eventualmente tagliatele a metà nel senso della lunghezza in modo da ottenere delle strisce lunghe e strette. Distribuitevi sopra le fettine di speck, dopo aver eliminato la parte più

grassa e una foglia di basilico. Arrotolate la carne formando degli involtini, fissateli con uno stecchino, salateli, pepateli e spennellateli di olio. Disponeteli sulla placca del forno foderata con carta forno e cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, rigirandoli ogni tanto.

Oppure puoi farcirli con della mortadella tagliata a fettine, aggiungi qualche pistacchio, del rosmarino ed arrotola come un involtino, fermando con lo stecchino. Questi involtini si rosolano in padella con del burro e del rosmarino, girandoli spesso fin quando non sono dorati. Mi raccomando, fai degli involtini piccoli, così si cucinano meglio e più in fretta.

Questi con la mortadella piacciono anche a mio marito che odia mangiare pennuti.

Dimenticavo, si servono tiepidi, ma anche freddi sono molto buoni. Io li taglio a fettine e sono anche belli da vedere con il rosa della mortadella ed il verde dei pistacchi ....nella ricetta degli involtini con la mortadella, ho dimenticato di scrivere che in padella vanno sfumati con del vino bianco.

### **Tortina di carne dietetica**

250gr di carpaccio di manzo magrissimo

1 barattolino da 80 gr di germogli di soja - se freschi meglio

un cucchiaino di zenzero

1 cucchiaino di coriandolo

1 scalogno

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di salsa worchester

1 cucchiaino di sale iodato

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

frullate il tutto con il robot poi foderate con carta da forno bagnata e strizzata due stampini da tortine con i bordi alti, inserite il composto, battete bene per non lasciare spazi e mettete in forno a 250° per circa 20 minuti.

Io la porto comodamente a studio in una ciotolina di ceramica da consommè con contorno intorno degli spinaci bolliti con acqua e sale e ben strizzati.... buonissima anche fredda e...coreografica (anche l'occhio vuole la sua parte!)

### **POLPETTINE IN SALSA AGRODOLCE**

*Ingredienti:*

- 300 gr vitello tritato . 100 gr parmigiano - 80 gr pangrattato - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo - 2 piccole uova - acqua q.b. - olio per friggere - sale - pepe

per la salsa: 100gr sott'aceti tagliuzzati - 1 cipolla tritata - 300gr passata di pomodoro - 40 gr zucchero - 1dl aceto (un po' di mele, un po' normale)- sale

*Procedimento*

Preparate le polpettine: inumidite il pangrattato con acqua tiepida e tritate finemente il prezzemolo con lo spicchio d'aglio. In una ciotola riunite la carne tritata, unite il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed amalgamate tutti gli ingredienti, poi aggiungete le uova, salate, pepate e rimescolate.

Confezionate delle piccole polpettine e fatele friggere in una padella con olio caldo. Allargatele su carta assorbente e tenetele da parte.

Preparate la salsa: tritate finemente la cipolla, fatela stufare, aggiungete i sott'aceti tritati e lasciate insaporire per qualche minuto. Sciogliete lo zucchero in un dl di acqua calda, aggiungete l'aceto, la passata di pomodoro, salate e versare il tutto nell'atingolo di cipolla e sott'aceti. Fate sobbollire per qualche minuto, assaggiare e unire le polpettine, lasciandole insaporire per 5-10 minuti.

Trasferite nel piatto da portata e lasciatele intiepidire prima di servirle.  
Sono migliori il giorno dopo.

NOTE:

- per chi ama un gusto un po' più forte, il parmigiano può essere sostituito con il pecorino;
- una parte del vitello tritato può essere sostituito con prosciutto cotto oppure tacchino;
- ora che i pomodori saranno buoni, la passata di pomodoro potrà anche essere sostituita con pomodoro fresco.

### **ANELLO DI RISO CON POLPETTE**

Ho fatto un risotto, facendo soffriggere una cipolla ben sminuzzata, ho aggiunto una tazza di piselli surgelati e poi 300 gr. di riso, aggiungendo un po per volta il brodo, a metà cottura ho aggiunto una puntina di zafferano e una puntina di curry, e ho spento il fuoco tenendo la cottura al dente. Nel frattempo ho fatto appassire in una larga padella un'altra cipolla, ho aggiunto i peperoni e due carote tagliate a fiammifero, sale, appena un pezzetto di peperoncino, ho spruzzato il tutto con circa mezzo bicchiere di vino bianco e ho terminato la cottura. In una ciotola ho amalgamato 200 gr. di carne tritata di manzo, 100 gr. di tritato di maiale e 100 gr. pollo, un uovo, due cucchiari di pecorino, due cucchiari di pane grattugiato e mi sono aiutata ad impastare il tutto con un altro mezzo bicchiere di vino. (nelle polpette avrei dovuto aggiungere la ricotta, ma mia figlia è intollerante ai latticini) Ho fatto delle polpette passate velocemente nella farina e poi cotte in padella con un po di olio. Composizione piatto: Ho imburrato bene uno stampo da ciambellone, l'ho cosparso con abbondante pane grattugiato, e l'ho riempito con il risotto, cercando con il dorso di un cucchiario di compattarlo bene, l'ho cosparso di pane grattugiato e messo in forno a 180 per circa 20 minuti, controllando che si formasse una bella crosticina. Appena sfornato, l'ho capovolto sul piatto di portata, al centro ho messo i peperoni e carote, e tutto intorno le polpette. Sembra molto lungo da fare ma non è così, ed è stata una soluzione carina per la cena.

Agnese De Pascalis Roma

### **Maiale mille colori e riso pilaf (manduk)**

Per il riso pilaff

400 gr di riso basmati o parboiled

600 gr di brodo molto saporito

1 cipolla tritata

2 noci di burro

sale e pepe

per la carne (base bianca)

maiale 400 gr (io avevo le fettine di lonza ma va bene qualsiasi taglio magro o anche del pollo o tacchino)

1 cipolla piccola tritata

3 cucchiari di olio

200 ml di panna da cucina o liquida (in questo caso con un pizzico di farina)

sale e pepe

per i vari colori vedi in fondo alla ricetta.

riso:

soffriggere la cipolla nel burro, salare un po e unire il riso facendo ben rosolare. unire il brodo bollente tutto in una volta poi incoperchiare e far cuocere per circa 10 minuti senza mescolare mai!! è il tempo in cui si assorbe il brodo. quando è pronto sgranare bene con la forchetta.

mentre il riso cuoce preparare la carne: soffriggere la cipolla in poco olio, unire la carne a listarelle o pezzetti

*piccoli. far rosolare bene quindi unire la panna e mezzo mestolo del brodo per il riso. se usate la panna liquida mettere due pizzichi di farina, far addensare un pò il sughetto. la carne è pronta!!*

*adesso in ciotole diverse disporre i colori: (vi dico le opzioni che ho inventato ieri, poi scegliete voi)*

*SI METTE IL MAIALE, SCOLATO DAL SUGO, NELLE CIOTOLE SEPARATE, QUINDI SI DIVIDE LA SALSINA BASE, SI MESCOLO E OGNI CIOTOLA AVRÀ IL SUO COLORE!!!*

### **GIALLO O ARANCIO**

*UN CUCCHIAIO DI CURRY O*

*UN CUCCHIAINO DI ZAFFERANO O*

*DADINI DI PEPERONE GIALLO BOLLITO O*

*CHICCHI DI MAIS*

### **ROSSO**

*MEZZO CUCCHIAIO DI PAPRIKA DOLCE E UN QUARTO DI PICCANTE O*

*DADINI DI PEPERONE ROSSO BOLLITO O*

*FETTINE SOTTILI DI PACHINO O*

*PESTO DI POMODORI SECCHI o*

*RIBES ROSSI RISTRETTI*

### **ROSA**

*CONCENTRATO DI POMODORO O*

*PASTA DI PEPERONCINI*

### **BIANCO**

*MIX DI DUE CUCCHIAI DI FARINA DI COCCO, PEPI MISTI GRATTUGIATI (VERDE, NERO, BIANCO, ROSA), PINOLI E MANDORLE TRITATE TOSTATI (ERA STREPITOSO!!!!!!)*

*SEMI DI SESAMO TOSTATI O*

*NOCI MACADAMIA TRITATE*

### **VERDE**

*RONDELLE DI OLIVE VERDI O*

*ERBA CIPOLLINA O*

*MIX DI ERBE (CIPOLLINA, MAGGIORANA, BASILICO, PREZZEMOLO...) O*

*DADINI DI PEPERONE VERDE BOLLITO*

### **NERO**

*RONDELLE DI OLIVE NERE O*

*ACETO BALSAMICO ADDENSATO SUL FUOCO CON ZUCCHERO*

### **BLU**

*MIRTILLI TRITATI*

## **VIOLA**

**RADICCHIO (CRUDO O COTTO) TRITATO**

**DOVETE PROVARLO!!!**

*mi raccomando solo che il riso e il maiale non siano "sciocchi" come dice Anna Moroni sennò sono spente anche le salsine visto che la panna è dolciastra.*

*versione light carne (pollo o tacchino) cotta senza olio, riso con olio invece che burro e latte con farina al posto della panna!!!!*

## **POLLO CON MANDORLE O ANACARDI**

*2 etti di petto di pollo  
un albume 50 g. di anacardi o mandorle  
sbucciate  
2 cucchiaini di vino bianco  
2 cucchiaini di salsa di soia (quella più  
liquida)  
olio di semi, sale  
2 cucchiaini di maizena*

*Tagliare il petto di pollo a cubetti di 1 cm, poi marinarli con l'albume, il sale e un po' di maizena per una mezz'ora.*

*Scaldare nel wok un bicchiere di olio di semi e friggere i pezzetti di pollo, smuovendoli e separandoli con un cucchiaio di legno. Quando sono praticamente cotti, toglierli e metterli a scolare su carta da cucina.*

*Togliere dal wok l'olio rimasto, tranne un cucchiaio scarso, nel quale vanno rosolate le mandorle o anacardi. Aggiungere poi il pollo e gli altri ingredienti e cuocere ancora per qualche minuto per amalgamare bene i sapori.*

*Non esagerare col sale perché la salsa di soia è già molto salata.*

*Il vino bianco secco sostituisce benissimo quello di riso.*

## **Pollo alle mandorle**

*Prendo il petto di pollo e lo infarino leggermente facendolo poi saltare nella padella (se hai il wok è ancora meglio) con un pochino di burro e un poco di olio. Quando è ben dorato aggiungo le mandorle sgusciate e lasciate a bagno nell'acqua tiepida per un'oretta e faccio tostare. Dopo di che aggiungo la salsa di soya ed un goccino d'acqua per stemperare. Generalmente non aggiungo sale perché la salsa di soya è salata. Tuttavia, a seconda dell'acqua che hai aggiunto, potrebbe essere necessario aggiustare.*

### **Polpette da avanzo**

*preparo una besciamella piuttosto soda; trito la carne; (in realtà, dovrebbe essere del lessso, ma va benissimo anche l'arrosto)aggiungo alla carne la besciamella poca per volta, fino ad ottenere un impasto compatto ma malleabile (in questo modo non si rischia di mettere troppa besciamella rispetto alla carne, se avanza della besciamella si può utilizzare diversamente, per esempio per fare i finocchi gratinati). Con l'impasto formo dei cilindretti che passo nell'uovo e poi nel pangrattato prima di friggerli.*

### **Polpette milanesi o mondegghili**

*lesso delle patate, le schiaccio con lo schiacciapatate (MAI frullarle) ci aggiungo la carne tritata, parmigiano grattugiato, uno o due uova a seconda di quanto è l'impasto, un pochino di aglio e prezzemolo tritato. si formano le polpette si passano nel pangrattato e si friggono.*

*Si possono fare anche con la mortadella al posto della carne oppure tutte e due se abbiamo da ripulire il frigo.*

*Le polpette milanesi, forse meglio brianzole, si chiamano "mondegghili", nome che ricorda la dominazione spagnola di Milano, dal momento che in catalano polpetta si dice proprio mondeguilla.*

*Sono a base di carne cotta (arrosto o lessso), ben macinata, cui si aggiunge, in proporzione di 1/4, salsiccia fresca sbriciolata e mortadella di fegato (se si trova). Si mescolano le carni con poca mollica di pane inzuppata nel latte, abbondante grana grattugiato, uno o due uova intere, un trito di prezzemolo e aglio e si insaporisce con sale e pepe. Formate le polpette, si ricoprono di pangrattato e si friggono in olio, oppure olio e burro. In una versione, forse più antica, ogni polpetta viene avvolta in una foglia di verza prima sbollentata, e si fanno cuocere in burro e vino bianco, oppure unendo anche un po' di salsa di pomodoro.*

### **POLPETTE CON YOGURT IN SALSA DI POMODORI FRESCHI E ALLA CREMA DI LATTE**

*INGREDIENTI PER LE POLPETTE: 300 G DI MACINATO MISTO, 1 UOVO, 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO GRATTUGIATO, 2 CUCCHIAI DI PECORINO GRATTUGIATO, 1 SPICCHIO D'AGLIO, PREZZEMOLO-MENTA-TIMO TRITATI, PANGRATTATO, AVANZI DI PROSCIUTTO COTTO, 60 ML DI YOGURT MAGRO BIANCO.*

*Amalgamare tutti gli ingredienti e, con l'impasto ottenuto, formare le polpette.*

#### **SALSA DI POMODORI FRESCHI**

*INGREDIENTI: POMODORI PACHINO (9-10), 1 FOGLIA DI ALLORO, VINO BIANCO, SALE, OLIO EX.*

*Rosolarle in un filo d'olio ex. con una foglia di alloro e, quando saranno dorate da tutti i lati, sfumare col vino bianco. Unire dei pomodorini pachino tagliuzzati, sale q.b e coprire abbassando il fuoco, portando a cottura.*

#### **CREMA DI LATTE**

*INGREDIENTI: LATTE Q.B., 1 CUCCHIAINO DI MAIZENA, 1 FOGLIA DI ALLORO, VINO BIANCO, SALE, OLIO EX.*

*Rosolare le polpette in un filo d'olio ex. con una foglia di alloro e, quando saranno dorate da tutti i lati,*

*sfumare col vino bianco. Ricoprirle di latte, in cui avrete preventivamente sciolto la maizena, e lasciarlo evaporare. In tutto dovranno cuocere per circa 10'. Se il liquido dovesse asciugarsi, unite altro latte.*

### **Polpettone di Tacchino e Speck**

#### ***Ingredienti per 6 porzioni***

- polpa di tacchino macinata 500gr
- ricotta fresca 300gr
- 2 uova
- 300gr circa di speck (affettato)
- sale q.b
- pepe q.b
- noce moscata q.b
- 100gr pane raffermo (ammorbidito nel latte)

*Prendete uno stampino (tipo plumcake grande) foderatelo di speck, quindi prendete il tacchino macinato mettetelo nel mixer con la ricotta le uova il sale, pepe e noce moscata, aggiungete il pane ammorbidito nel latte e fate amalgamare il composto, a questo punto mettete il composto nello stampino e ricoprite i bordi con gli eventuali lembi di speck, fate cuocere nel forno a 250 gradi per 50 minuti oppure finché non ci sia più liquido rosato bucando il polpettone con la forchetta.*

*Può essere servito sia caldo che freddo il giorno dopo.*

### **POLPETTE DI TACCHINO (x 4)**

*400 g. di polpa di tacchino macinata  
4 fette di pancarrè, private della crosta  
1 uovo  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini di capperi  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1 limone  
2 cucchiari di farina  
Olio  
Sale  
Pepe*

*Ammollare il pane nell'acqua, strizzarlo e metterlo in una ciotola con la carne e l'uovo; salare e pepare. Tritare finemente il prezzemolo con l'aglio e i capperi; grattugiare la scorza del limone (solo la parte gialla). Impastare il tutto fino ad ottenere una consistenza omogenea. Inumidirsi le mani e formare delle polpettine, infarinarle e disporle in una teglia unta d'olio. Irrorarle con un filo d'olio ed infornarle a 180 gradi x 35 min.*

### **POLPETTINE DI POLLO E RICOTTA**

200g petto di pollo macinato

250g di ricotta

1 uovo

40g di parmigiano grattugiato

30g pangrattato prezzemolo

80g di prosciutto crudo affettato molto sottile

vino bianco

olio

rosmarino

sale

Lavorare il pollo con la ricotta, il prezzemolo, un pizzico di sale, l'uovo, il pangrattato e il parmigiano.

Formare con il composto tante piccole polpette di forma allungata, avvolgere ciascuna di queste con una fetta di prosciutto, fermare eventualmente con uno stecchino. Fare rosolare le polpette in una padella con olio e rosmarino, spruzzare con il vino bianco e cuocerle per 10 minuti a fuoco basso girandole con una paletta.

OLIMPIA SUNSERI PALERMO

### **POLPETTINE DI POLLO AL CURRY**

250 gr di trito di petto di pollo

una manciata di uva passa

pane raffermo

latte

prezzemolo

sale

pepe

farina

curry

burro(o margarina)

Preparate l'impasto delle polpette con la carne, l'uva passa ammollata e strizzata, mollica ammollata nel latte, prezzemolo sale e pepe. Per regolare la consistenza dell'impasto usate altra mollica o altro latte a seconda della necessità.

Formate delle popettine medio-piccole e passatele nella farina bianca. Una volta infarinate fatele rosolare nel burro fuso fino a cottura quasi ultimata. Aggiungete poi latte fino a coprirle a raso, sale e aggiungete un pò di farina a neve e curry quanto basta. Non appena inizia a formarsi la cremina, togliete dal fuoco e servite.

### **POLPETTONE di POLLO NEL PROSCIUTTO CRUDO X 10 persone:**

600gr polpa cruda di pollo

250gr prosciutto crudo a fette non troppo sottili

200gr prosciutto cotto in una sola fetta

200gr asparagi lessati

200gr piselli sbollentati

100gr panna liquida

2 uova

timo fresco, burro, vino bianco, sale pepe.

Tagliate a rondelle gli asparagi, a cubetti la fetta di prosciutto cotto. Passate al mixer la polpa di pollo assieme alle uova, la panna, sale pepe. Mettete la massa ottenuta in una capiente ciotola, unite i piselli e gli asparagi.

Sul piano di lavoro sovrapponetevi leggermente nel senso della lunghezza due strisce di pellicola trasparente, stendetevi sopra le fette di prosciutto crudo leggermente sovrapposte le une alle altre (non togliete il grasso), sistemate sopra alle fette il composto di carne dandogli la forma di un salame che, aiutandovi con la pellicola avvolgerete nel prosciutto facendo attenzione di chiudere bene le estremità, mettetelo in frigo a riposare così avvolto nella pellicola per una mezz'oretta. Toglietelo dalla pellicola e sistematelo in una pirofila con una noce di burro ed i rametti di timo. Infornate a 200°C per 40 minuti bagnandolo durante la cottura con un dito di vino bianco. Una volta cotto lasciatelo riposare 10 minuti, quindi affettatelo e servitelo con il sugo che avrete declassato con un poco di vino bianco e del burro fresco.

### **POLPETTINE AL MIRTO NELLA RETE**

(Esicia Omentata)

Si mescola carne trita di maiale, pinoli, mollica di pane imbevuta in vino passito, sale e pepe; si insaporisce con un trito di bacche o foglie di mirto, si formano delle polpettine che si avvolgono, una per una, in un pezzetto di "rete" di maiale (è l'omento, da cui il nome) ammorbidita in acqua tiepida. Si cuociono in padella in poco olio e vino passito. Si servono con un purè di sedano (pultes ex apio) e ci si beve insieme del Falerno o del Cecubo. Valet omnes!

**Osservazioni:** questa è una antichissima ricetta di polpette, il cui autore è Gaio Apicio, celebre buongustaio del 2° secolo d.C., autore del "De Re Coquinaria". Apicio passa per essere l'inventore delle polpette (secondo Pellegrino Artusi l'inventore è il somaro, ma è meglio lasciar stare), tra cui quelle raffinatissime di aragosta. Queste sono invece più accessibili e sono assai gustose.

### **POLPETTE ARGENTINE**

L'Argentina è il paese del "asado" e ospitando tanti adolescenti, amici ecc. prepariamo molto spesso carne, pollo, salsicce alla brace. Tutto quello che avanza dal sabato e dalla domenica finisce lunedì quindi nel mixer aggiungo una patata cotta, un po' di parmigiano, faccio le palline, le passo per uova e pangrattato e via. Vengono molto buone - ma non potrei mai farle uguali! Per non parlare di tutte le polpette di tacchino che mangeremo dopo Natale!

### **POLPETTE CON PINOLI E UVA PASSA**

Con carne macinata mista di manzo e maiale, mollica di pane rafferma ammorbidita nel brodo, pinoli, uva passa, formaggio grattugiato, salame tagliato a pezzettini, 1 o 2 uova per impastare si preparano delle palline regolari non troppo grandi; mettere dentro ciascuna pallina un pezzetto di formaggio a piacere (latteria o fontina) e friggere in olio ben caldo ma a fuoco moderato perché cuociano all'interno senza colorirsi troppo.

### **POLPETTE DELLA NONNA**

*Mi ha insegnato mia nonna che in polpetta riciclava la carne del bollito misto (1 pezzo di reale, 1 pezzo di punta di petto, ½ gallinella, 1 pezzetto di muscolo e quant'altro girovagava per la ghiacciaia).*

*Il bollito veniva passato al tritacarne e insaporito con parmigiano, uovo, prezzemolo, aglio, uvetta e pinoli, mollica di pane bagnata nel latte, sale e pepe. L'impasto veniva trasformato in polpette con l'aiuto del pangrattato, fritte in olio e messe infine ad asciugare sulla cartapaglia. A tal punto le polpette potevano essere mangiate o così semplicemente ripassate (magari con un contorno di cicorietta) oppure "rifatte" con una salsa di pomodoro.*

### **POLPETTE DI BOLLITO ( MODENESI)**

*Ingredienti per 4 persone:*

500 g di bollito di manzo e gallina,

50 g di prosciutto crudo,

50 g di mortadella,

2 cucchiari di parmigiano grattugiato,

80 g di mollica di pane,

2 uova,

100 g di farina,

prezzemolo,

latte,

olio,

sale.

*Preparazione:passare nel tritacarne il bollito,il prosciutto crudo,la mortadella;mettere poi il macinato in una terrina dove uniremo le uova,la mollica di pane precedentemente imbevuta nel latte,il parmigiano,il prezzemolo tritato e sale q.b.Una volta amalgamato il tutto,daremo forma alle polpette che passeremo nella farina prima di friggerle nell'olio ben caldo fino alla doratura esterna.Tolte dal fuoco le passeremo sulla carta*

*assorbente da cucina prima di servirle.Sono ottime irrorate con una salsina composta da 2 cucchiari di aceto balsamico tradizionale,un tuorlo d'uovo ed un cucchiaino di zucchero.*

### **POLPETTE DI CARNE**

*(1° Versione)*

Ingredienti :

500 gr.di polpa di manzo o vitello tritata

2 uova

mollica di pane bagnata nel latte o 1 patata bollita

sale q.b.

Procedimento:

*Mescolare il tutto con le mani e quando il composto è pronto passare le polpette nel pangrattato e friggerle. Volendo si può aggiungere anche del prezzemolo, dell'aglio tritato, del prosciutto cotto o della mortadella a pezzetti. Preparare le polpette e gettarle via via che vengono pronte, dopo la frittura, in un sugo di cipolla tritata, olio e pomodoro.*

**POLPETTE DI CARNE**

*(II° Versione)*

*Con carne di manzo di buona qualità, uova, pangrattato, parmigiano, prezzemolo e aglio, preparare delle polpette che una volta fatte, vengono ben appiattite e cotte sulla piastra; altrimenti preparare le polpette con carni miste, profumate con mortadella, sempre uovo, pangrattato e parmigiano; si fanno delle palline piccolissime che vanno cotte in una larga padella in cui bolle un dito di latte, mano a mano che si cuociono si forma una gustosa cremina. Queste ultime si possono servire anche raccolte, 3 o 4 alla volta a seconda della grandezza, in crepes chiuse a fagottino e sistemate su di un letto di spinaci al burro.*

*Poi ci sarebbero le polpette in umido con i piselli, quelle fritte, quelle fatte con le carni già cotte (vedi bollito avanzato).. non si finisce più!*

**POLPETTE DI MELANZANE**

Ingredienti:

1 kg. di melanzane

1 kg. di carne tritata

2 uova

mollica di pane raffermo

latte

2 o 3 cucchiari di parmigiano

sale pepe q.b.

1 cipolla bianca media

burro

basilico

Procedimento:

*Bollire le melanzane e spellarle. Tagliarle a pezzetti. Passarle in una padella con burro e cipolla bianca tritata, sale e basilico. Quando le melanzane sono pronte unire la carne, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, il parmigiano ed ancora sale q.b. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Friggerle in olio bollente.*

### **Polpettone alla texana**

- 300gr di carne di tacchino
- macinata
- 150gr di spinaci lessi
- 1/2 peperone rosso
- 1 uovo
- 2-3 cucchiari di salsa piccante
- origano
- timo
- rosmarino
- sale e pepe
- pangrattato

*Prendiamo la carne macinata e mettiamola dentro una scodella. Aggiungiamo gli spinaci lessi ed il peperone tagliato a tocchetti.*

*Cominciamo a mescolare, aggiungendo gli odori con sale e pepe.*

*Aggiungiamo l'uovo e la salsa piccante.*

*Mescolare molto bene, in maniera che gli ingredienti siano ben distribuiti.*

*Diamogli forma di un cilindro e distribuiamo bene il pangrattato su tutta la carne.*

*Infornare a 180° per circa 1/2 ora con un filo d'olio.*

### **Polpettone al microonde**

*Carne tritata g 800*

*uova 2*

*parmigiano grattugiato 2-3 cucchiari*

*una cipolla*

*due patate*

*due carote*

*una zucchina*

*aglio, prezzemolo e buccia di limone tritati*

*sale*

*Passare le verdure nel mixer con il disco che fa i filetti più sottili;  
mescolare bene al resto degli ingredienti(io lo faccio...con le mani!)  
Far scolare l'impasto su di uno scolapasta per 30 minuti circa,poi premerlo un pò con le mani, in modo da eliminare l'acqua delle verdure.  
Oliare una terrina in vetro , sistemare l' impasto, coprire con pellicola forata con la forchetta.  
Cuocere 15' a 750 e 15' a 650.  
Far raffreddare , sfornare e servire freddo o tiepido decorato con sottaceti e maionese.*

### **Idee per panatura di cotolette o polpette**

*(Anche in forno: e viene croccante lo stesso!, unica accortezza, per non mettere troppo olio, fai cuocere prima coperto da stagnola o carta forno e poi scopri per far fare quello che noi qui chiamiamo "bruschetto"(doratura).)*

#### **Panatura croccante alle mandorle:**

*Altro tentativo, altro giro, altri esperimenti ... della serie: tanto prima o poi ci riesco a fare qualcosa di buono: Questa panatura va bene sia per il pesce che per la carne. L'ho provata con la fesa di tacchino, l'arista di maiale e con i petti di pollo ed è venuta molto gradevole e insolita.*

*Idem con il pesce, l'ho sperimentata con dei filetti di merluzzo e con la trota salmonata e tutti e due con un discreto risultato.*

*Da aggiungere, che potete sperimentare la panatura sia con il pan carrè che con il pane grattugiato oppure con tutti e due mescolati.*

#### **- Panatura con il pan carrè**

*Passare il pan carrè un secondo al grill del forno (solo un secondo per carità, è per evitare che si formino grumi al mixer, se il pan carrè è troppo umido), tritare separatamente le mandorle nel mixer e mescolare, sempre nel mixer il pan carrè sminuzzato e il prezzemolo tritato grossolanamente. Se la panatura è per la carne aggiungete anche un pizzico di grana grattugiato, se vi piace.*

*Una volta ridotto a briciole il pan carrè mescolare a mano e controllare che non ci siano pezzetti di pan carrè non tritati.*

*Prendere la carne o i filetti di pesce e passateli nella farina, nell'uovo, poi nel misto di pane e mandorle.*

*Premere bene il pesce o la carne, per attaccare bene la panatura e poi tuffarli nell'olio bollente. Il risultato è una panatura chiara e croccante, di bella consistenza.*

#### **- Panatura con il pane grattugiato**

*Come sopra senza il procedimento del pan carrè. Risultato, una panatura un poco più bruna (il motivo sarà per la crosta del pane, che è già bruna di suo?), sempre di bella consistenza e più secca della precedente.*

#### **- Panatura con tutti e due i pani**

*Dipende dai vostri gusti, oppure per ovviare alle giacenze della dispensa, ma anche con tutti e due i pani mescolati il risultato è gustoso.*

### **Carne salada**

*-puoi servirla con succo (pane spalmato di burro) oppure accompagnata da un'insalatona con noci e formaggio.*

*-come il carpaccio, quindi rucola, scaglie di parmigiano, olio (e volendo balsamico).*

*-leggermente scottata in padella e poi sempre condita con olio e pepe (o scaglie di grana che si sciolgono)*

*-Cipollotto, prezzemolo e olio, lasciata marinare per qualche ora*

*-a me piace da morire mangiata semplicemente condita con pepe nero macinato fresco, succo di limone ed ottimo olio di oliva, accompagnata da una bella insalatina o da verdure alla griglia.*

### **POLPETTE AL PROSCIUTTO**

*Metto il pane in ammollo nel latte (il volume del pane deve essere più della metà del volume della carne),lo strizzo (ma non troppo) e lo impasto con la carne macinata,l'uovo(dico 1 ma il quantitativo delle uova dipende dal quantitativo dell'impasto),il parmigiano,il prosciutto cotto a pezzettini (per ½ kg di carne 150 gr di prosciutto),una grattata di noce moscata,un goccio di olio e.v.(così vengono più morbide) e un pizzico di sale.*

*Faccio le polpette e le cuocio col crisp del microonde o nel forno.*

*Nel frattempo preparo una besciamelle liquida liquida,ci frullo col minipimer del prosciutto cotto, e ci metto le polpette cotte.*

*Più volte ho sostituito la besciamelle con del philadelphia*

*1/2 peso di burro morbido, frulla nel robot con il prosciutto cotto, pepe ed una spruzzatina di cognac poi metti il composto in uno stampo a cupola, foderato di alluminio , poi in frigo a raffreddare... servi con crostini*

*Ieri sera ho preparato quest*

*ia salsa, che si può usare per condire, lasciando un pò più morbida il composto, oppure come nel mio caso utilizzare per riempire pasta etc.*

*150 gr prosciutto a pezzi, 1 cipollotto che fai rosolare in poco olio e poi sfumi con poco vino, un rametto di basilico, qualche foglia di menta, bietoline e cuoci, a due terzi di cottura aggiungi il prosciutto e cuoci per pochi minuti, 2 cucchiaini abbondanti di parmigiano e condisci la pasta, oppure più asciutta riempi ravioli, o cannelloni o altro*

### **Polpette buone buone**

*carni miste macinate 500 gr (maiale magro,manzo, tacchino, pezzetto di salsiccia) 300 gr di pan carrè bagnato e strizzato bene, 200 gr di parmigiano, 2 cucchiaini di noce moscata, 1 cucchiaino colmo di pepe, la scorza di 2 limoni grattugiata, 3 spicchi di aglio tagliati piccolissimi, 2 manciate di prezzemolo, 3 uova intere, 2 cucchiaini di sale.*

Mescolate benissimo il composto e lascitelo riposare in frigo almeno 12 h  
poi fate il pangrattato aggiungendoci del rosmarino in polvere.

Formate le polpettine che tufferete nel pangrattato e cuocerete in olio speciale per frittute.

Buone calde e fredde

se vi avvanzeranno - ma ne dubito! - potrete farle alla pizzaiola anche due giorni dopo (si conservano bene).

### **ROTOLO DI TACCHINO**

350 g tacchino 150 g latte 1 albume peperoni gialli e rossi cipolla capperi 6 uova  
sale e pepe q.b.

Frullare il tacchino con l'albume, il latte, sale e pepe, fino ad ottenere una crema omogenea. Stendere questa sulla piastra del forno ricoperta di carta da forno, formando un rettangolo dello spessore di circa 1 cm. Infornare a 150° per 10 minuti. Nel frattempo tagliare la cipolla sottile, farla stufare con poco olio ed aggiungere i peperoni (3 gialli e 3 rossi non molto grandi) tagliati a julienne. Farli stufare un po' ed aggiungere alla fine un pugno di capperi. Fare due frittatine con le uova + il tuorlo avanzato. Togliere dal forno la pasta di tacchino, coprire con le frittatine e quindi con i peperoni stufati, Arrotolare la carne formando un polpettone che chiuderete nella carta da forno (se volete potrete legare con dello spago), infornare a 200° per circa 15 minuti. Lasciare intiepidire, quindi affettare e disporre individualmente le fette cospargendole con una citronette (olio e limone sbattuti)

livia soffientini

truccazzano

### **SPIEDINI DI TACCHINO**

ho mescolato del petto di tacchino tritato (non troppo fino) con buccia di limone grattugiata, uovo, prezzemolo e maggiorana (ma vanno bene anche altre erbe) sale e parmigiano (poco). Con questo impasto ho fatto delle polpette lunghe intorno agli spiedini di legno. le ho unte leggermente di olio exv e le ho passate nel pangrattato. Allineate in una teglia rettangolare bassa leggermente unta e passate in forno caldo girandole una volta a metà cottura. Non mi ricordo quanto le ho cotte, ma non devono venire troppo secche. Le ho infilzate velocemente su una pagnotta e servite in tavola (buffet) insieme a una salsa calda al curry e a una ciotola di hummus piccante. Ottime anche con una semplice salsa di pomodoro e basilico. Sono anche molto sceniche.

vittoria traversa

genova

### **TACCHINO IN SALSINA DI LIMONE (provato con il pollo, buonissimo!)**

In genere uso il petto di pollo a pezzettini ma è molto buono anche con le cosce o lo spezzatino di tacchino. Dunque taglio la carne a bocconcini e la infarino. Faccio rosolare in una padella i pezzettini, poco per volta in olio e burro. Quando sono tutti ben dorati aggiungo sale, pepe, e un buon bicchiere di vino bianco. Quando è evaporato aggiungo un cucchiaino di pepe verde, prezzemolo tritato e abbondante succo di limone. Aspetto che il sughetto si addensi diventando una crema bianca dalla consistenza della panna e dal sapore delizioso. Mio marito mi chiede sempre di cucinarlo quando abbiamo amici a cena e piace moltissimo.

rossella piccolo

piano di sorrento

### **Pollo al curry per riso**

per circa 6 sottocoste tagliate a dadini e disossate (hanno solo un'osso centrale) condite con curry (in polvere) in abbondanza e lasciati coperti ad insaporirsi una mezzoretta (ma quando non ho tempo evito),

due scalognetti tagliati fini, soffritti in un po di olio ( uso quello evo, anche se poco indiano), aggiungo i dadini di pollo, salo, faccio rosolare bene, poi gli aggiungo un barattolino di latte di cocco e qualche cucchiaino di yogurt bianco, finisco la cottura.

viene delicato, carne tenera e una pucina deliziosa per il riso.

### **Pollo all'indonesiana**

In Indonesia si fa con noci 'kemiri': se non lo trovi puoi prendere due cucchiainate di peanut butter o, meglio, farina di mandorle. Se non trovi galanga e curcuma puoi sostituirli con due cucchiaini di curry.

Crema di cocco: se non ne trovo pronta oppur' in forma di blocco (ne prendi 1/6 parte), puoi prepararla con 250 g grattugiata di cocco che bagni in 2,5 dl del brodo di pollo e puoi strizzare bene in una teglia: usi questa crema dal punto \*.

### **Ajam pangeh Banten - Pollo con curry**

1 kg petto di pollo

crema di cocco

2 C. olio

acqua

2 grosse cipolle

3 spicchi d'aglio

2-3 peperoncini

8 noci kemiri o 2 C. farina di mandorle

1 c. di galanga

1 c. di zenzero (polvero)

1 c. di curcuma

2 foglie d'alloro

qualche foglie di basilico

succo di 1 limone

sale

Frullate insieme le cipolle, l'aglio, noci (o mandorle), le tre spezie o il curry. Fate dorire un attimo nel olio.

Portate a bollire l'acqua collo sale: ne lessate i petti di pollo finchè sanno mi-cotti. Togliete i petti dal brodo e ne tagliate pezzetti.

\* Portate a bollire 2,5 dl di brodo con crema di cocco oppur' 2,5 dl del la crema di cocco che hai preparato.

Ne aggiungi la misticanza di cipolle, aglio e spezie, con l'alloro e i pezzetti di pollo. Fate sobbollire fino a ottenere un ragù denso con tocchetti di pollo teneri. Ora ne mescolate il succo di limone e basilico tritato.

In Indonesia aggiungono un tipo di bacche acerbe, che puoi sosituire con una cucchiainata di ribes o di mela acerba tritata, oppure saltare semplicemente!

Avanzo di crema di cocco? Ne fai un' insalata che va benissimo con questo piatto:

Trantjam

Mescolate 50 g di cocco grattugiato con qualche cucchiainate di crema di cocco (o panna di cucina, eventualmente a base di soia).

Ne aggiungete 1 cipollotto, 1 spicchio d'agli, 1 peperoncione tutti e tre tritati, un cucchiaino di zucchero grezzo e succo di limone q.b.

Ne mescolate lattuga oppur' insalata mista, 1/2 cetriolo grattugiato (a grossi fori) e foglie di basilico tagliuzzate.

### **Rotolini di pollo o tacchino al pesto**

si può fare sia con il petto di pollo sia con la fesa di tacchino (io la preferisco con il pollo, ma è lo stesso).

*Ingredienti per 6 persone*

*3 petti pollo aperti a libro e appiattiti*

*Pesto q.b. (possibilmente fatto in casa)*

*Pochissimo pangrattato*

*Sale e pepe*

*500 gr. di funghi misti*

*Vino bianco*

*Trito aromatico composto da basilico, timo e prezzemolo*

*Uno spicchio d'aglio*

*Un peperoncino secco*

*Salare e pepare il petto di pollo da entrambe le parti e spalmare sulla parte interna un velo di pesto e, se volete utilizzarlo, pochissimo pangrattato. Richiudere il petto di pollo a salamino e legarlo stretto con spago da cucina. Cuocerlo in forno a 180°/190° per 30/45 min (dipende dal forno!). Lasciarlo freddare, poi togliere lo spago e affettare i "salamini" non troppo sottili. Spalmarli da un solo lato con il pesto e sistemarli in una pirofila per farli dorare.*

*Nel frattempo fate scaldare un cucchiaio d'olio in una padella con uno spicchio d'aglio e un peperoncino. Gettare i funghi lavati e tagliati in pezzettini e, dopo qualche istante, bagnarli con un po' di vino bianco, lasciarli sul fuoco fino a completa cottura.*

*Coprite con un letto di funghi il piatto da mandare in tavola e completate con le rotelline di petto di pollo calde.*

*Cristina Ruozi*

*Sangemini*

### **BOCCONCINI DI POLLO AI PEPERONI**

*INGREDIENTI: 600 gr petto di pollo a dadini 1 peperone 150 gr philadelphia sale*

*Stufare il peperone con un pò d'olio e cipolla. Togliere i peperoni dall'olio e frullarli con il philadelphia.*

*Nell'olio dei peperoni rosolare bene e cuocere il pollo. Amalgamare il tutto*

*lydia capasso*

*napoli*

### **Involtini di tacchino**

*Ingredienti:*

*600 g di pollo a fettine molto tenere e sottili, 80 g di speck a fette molto sottili, un ciuffo di basilico, olio extra*

vergine di oliva, pepe, sale.

*Preparazione:*

*Appiattite le fettine di carne ed eventualmente tagliatele a metà nel senso della lunghezza in modo da ottenere delle strisce lunghe e strette. Distribuitevi sopra le fettine di speck, dopo aver eliminato la parte più grassa e una foglia di basilico. Arrotolate la carne formando degli involtini, fissateli con uno stecchino, salateli, pepateli e spennellateli di olio. Disponeteli sulla placca del forno foderata con carta forno e cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, rigirandoli ogni tanto.*

*Oppure puoi farcirli con della mortadella tagliata a fettine, aggiungi qualche pistacchio, del rosmarino ed arrotola come un involtino, fermando con lo stecchino. Questi involtini si rosolano in padella con del burro e del rosmarino, sfumati col vino bianco e girandoli spesso fin quando non sono dorati. Mi raccomando, fai degli involtini piccoli, così si cucinano meglio e più in fretta.*

*Questi con la mortadella piacciono anche a mio marito che odia mangiare pennuti.*

*Dimenticavo, si servono tiepidi, ma anche freddi sono molto buoni. Io li taglio a fettine e sono anche belli da vedere con il rosa della mortadella ed il verde dei pistacchi.*

### **ARROSTO DI VITELLO ALLE NOCCIOLE**

*1,6 kg di vitello*

*2 foglie alloro, 1 rametto rosmarino, foglie di salvia (fresche)*

*2 spicchi di aglio vestiti (ossia con la buccia)*

*1 bicchiere vino bianco secco*

*1 tazza brodo vegetale caldo*

*80 gr nocciole tritate*

*1 cucchiaio di farina di mais tostata*

*4 cucchiari di marsala*

*40 gr burro*

*4 cucchiari di olio*

*sale e pepe*

*Rosolare l'arrosto legato nell'olio e burro, unire l'aglio vestito e le erbe legate a mazzetto, sfumare con il vino e lasciar evaporare. Salare, pepare, aggiungere il brodo e lasciar cuocere coperto per 1h 45', girandolo un paio di volte.*

*Togliere l'arrosto dalla pentola, avvolgerlo in carta da alluminio per conservare il calore.*

*Passare al colino il fondo di cottura, unirlo nel mixer alle nocciole tritate, alla farina di mais tostata, al marsala e riportare in cottura per 10-15'.*

*Servire l'arrosto a fette con la sua salsina.*

*Note: per questo tipo di arrosto il mio macellaio mi da il "cappello da prete", anche chiamato spalla o punta di spalla, ben pulito da pelle e cartilagini e avvolto nella rete, così da evitarmi di doverlo legare.*

*Quando non ho voglia di preparare la salsina alle nocciole, dopo aver tolto il pezzo di carne, sciolgo 1 cucchiaio raso di maizena in ¼ di bicchiere di acqua fredda, aggiungo al brodo di cottura e porto a bollire, filtro e servo insieme alla carne.*

Barbara Palermo

### **Insalata di verdure e manzo affumicato**

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

patate g 500 - scorzonera g 400 - cavolini di Bruxelles g 350 - manzo affumicato, a fettine, g 300 (o carne salada) - aceto - sale. - Per il condimento: fontina g 120 - gruviera g 60 - latte g 50 - pepe

*Pelate la scorzonera con l'attrezzino per sbucciare le patate; lessatela per 45'in abbondante acqua acidulata da una cucchiata d'aceto. Lessate anche, ma separatamente, le patate con la buccia, ponendole inizialmente in acqua fredda, salata. Infine mondate i cavolini, scartando le foglie esterne più ammaccate, quindi lessateli in abbondante acqua bollente, salata. Preparate nel frattempo il condimento, facendo sciogliere nel latte caldo i 2 formaggi tagliati a dadini. Otterrete una salsina omogenea: pepatela leggermente e tenetela in caldo. Sbucciate le patate appena cotte e tagliatele a rondelle; affettate anche la scorzonera. Sistemate tutte e due queste verdure insieme con i cavolini al centro di un piatto da portata adeguato; tutto intorno disponete le fettine di manzo e, infine, condite con la salsina al formaggio. Servite subito prima che le verdure si raffreddino.*

### **Insalata con manzo e scamorza**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

una fetta di manzo affumicato g 120 (o carne salada)- una falda di peperone rosso g 80 - una falda di peperone giallo g 80 - scamorza affumicata, a fettine, g 80 - 4 pomodori da insalata - basilico - lattughino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

*Riducete le falde di peperone a bastoncini, il manzo affumicato a cubetti, i pomodori a fettine. Raccogliete il tutto in una capace ciotola insieme con il lattughino e condite con un pesto leggero ottenuto frullando, a bassa velocità, g 80 di olio, una dozzina di foglie di basilico, sale e pepe. Distribuite il misto nelle ciotoline, completatele con le fettine di scamorza arrotolate a rosetta e servitele subito.*

### **Insalata di manzo**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

manzo salato g 200 (o carne salada)- ceci in scatola, sgocciolati g 150 - indivia riccia e lattughino g 120 - mandorle a lamelle g 50 - Parmigiano Reggiano g 40 - radicchio di Chioggia - brodo vegetale - burro - olio extravergine d'oliva - sale

*Frullate i ceci con un filo di olio, una presa di sale e tanto brodo quanto ne basta per ottenere una salsa vellutata e cremosa. Distribuitela sul fondo dei singoli piatti, accomodatevi una foglia di radicchio di Chioggia, da utilizzare come "coppetta" per le insalate, che andranno mondate, spezzettate e condite solamente con olio. Disponete la carne salata, ridotta a bastoncini, sopra l'insalata e completate con il parmigiano a scaglie e le mandorle tostate in una piccola noce di burro e sale. Infine condite il tutto con un filo di buon olio.*

### **CIOTOLINA DI POLLO ALLE MANDORLE (Anna Moroni)**

*Ingredienti per 6 persone: 100 di pollo cotto, 50 g di funghi sott'olio, 50 g mandorle pelate, 2 cucchiaini di maionese, e porla in frigorifero per 2 ore.*

*Unire tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare fino ad ottenere una crema morbida. Versare in una ciotola e mettere in frigo per 2 ore. Si conserva in frigo per 3 giorni.*

*Per la maionese: 1 uovo intero e un rosso, olio di mais q.b., succo di limone oppure per conservare aceto caldo, sale e pepe bianco*

### **Straccetti rucola e grana**

**INGREDIENTI:** (per 4 persone) 500 gr. di fettine di carne di vitello (molto sottili), 1 mazzetto di rucola, 1 spicchio di aglio, olio, sale, pepe

*In una padella, grande, fare scaldare l'olio, unire lo spicchio di aglio e farlo imbiondire.*

*Togliere lo spicchio di aglio e versare le fettine di vitello ridotte a brandelli con le mani, mescolate e unite la rucola, salate, pepate e mescolate il tutto velocemente!*

*cospargere di scagliette di grana e servire subito!!!*

### **Roast beef freddo estivo, con capperi, olive e acciughe**

*400 gr di carne da roast beef di vitellone*

*Olive verdi*

*Capperi sotto sale*

*Acciughe sotto sale*

*Una cipolla*

*Olio extra vergine*

*Aceto di mele*

*Sale*

*Pepe ai tre colori (come variante si può usare anche del peperoncino fresco)*

*Scegliete la carne con una marezzatura naturale, servirà a mantenere la carne tenera. Pulite il pezzo della carne da nervetti e grasso in eccesso. Pestate il pepe ai tre colori grossolanamente. Irrorate il manzo con olio extra vergine. Salatelo, pepatelo e mettetelo in forno già caldo a 200 gradi per circa 30 minuti. A cottura ultimata mettete il grill in azione. Rosolate e grigliate la carne per 10 minuti con il grill al massimo della temperatura.*

*Nel frattempo, denocciate le olive verdi e riducetele a una brunoise grossolana. In un mortaio pestate le acciughe pulite dal sale e la cipolla ridotta a fettine, bagnatela con olio e aceto di mele. Create una specie di salsina. Se vi viene troppo densa, aggiungete dell'acqua tiepida. Mescolate il tutto lavorandola con una forchetta e aggiungete i capperi. Lasciate freddare la carne. La cottura ideale della carne dovrà presentare un colore leggermente rosato al centro e all'esterno bella abbrustolita. Affettate il roast beef solo a carne fredda, altrimenti si sfalderà la carne. In un piatto da portata mettete la salsina ottenuta sul fondo e adagiate le fettine sopra la salsina. Temperatele con olio, sale e pepe.*

*Lasciate le fettine della carne al di sopra della salsina, sarà una sorpresa per tutti scoprirla.*

### **SALSA DALLA BOSNIA per polpette**

*Il nome corretto della salsa è "ajvar" e non è solo bosniaca. E' diffusa in tutta la Slovenia, Croazia, ecc. Solitamente serve ad accompagnare i cevapcici (polpette oblunghie di carne mista, aromatizzate con tanto pepe e aglio e tenute assieme da lardo battuto finissimo, cotte alla griglia). Si trova in commercio qui a Trieste perchè città di confine, ma la salsa principalmente è costituita da peperone rosso frullato con aglio, cipolla e poco aceto. Quella con le melanzane è una variante ma non la ricetta originale e si presenta di colore arancione-giallastro, mentre l'ajvar di peperoni è rosso. L'ajvar di trova inoltre sia piccante che non piccante, nel primo caso si aggiunge peperoncino. Il tutto legato chiaramente da olio ma non troppo. Non ci sono proporzioni esatte....è un po' come il pesto di basilico....(Emanuela Lucci trieste)*

### **milanesine" fredde con pomodoro marinato**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

12 medaglioni di vitello g 600 - 4 pomodori - 2 cipollotti - farina - pangrattato - 4 uova - capperi salati - aceto - olio per friggere ed extravergine d'oliva - sale - pepe

*Battete i medaglioni di vitello, salateli, passateli nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato, poi di nuovo nelle uova e nel pane (doppia impanatura), quindi friggeteli in abbondante olio caldo (milanesine). Pelate i pomodori, svuotateli dei semi e tritateli grossolanamente (concassé). Affettate a velo i cipollotti, soffriggeteli in un filo d'olio d'oliva con una cucchiata di capperi dissalati, sfumate con un dito di aceto, aggiungete la concassé di pomodoro, un pizzico di pepe, mescolate e spegnete, poi versate l'intingolo sulle milanesine accomodate nel piatto da portata e lasciatele marinare per un paio d'ore.*

### **"arrostiticini" di pollo con salsa alla senape**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

una confezione di "arrostiticini" con panatura al rosmarino g 500 - senape in grani - insalata in foglie - 2 pomodorini - olio d'oliva

**Conto calorie:** kcal 230 (KJ 962) a porzione

*Fate scaldare una padella antiaderente o la bisticchiera. Pennellate gli arrostiticini di pollo con poco olio d'oliva. Appoggiateli sulla padella (oppure sulla bisticchiera) e cuoceteli per 4-5 minuti, rigirandoli spesso in modo che si rosolino bene su tutti i lati. Preparate intanto la salsina per accompagnarli: in una ciotolina, mettete 2 cucchiata di senape in grani. Aggiungetevi un cucchiaino d'olio d'oliva poi stemperatela con un mestolino d'acqua fredda. Servite gli stecconi in un piatto, sopra a foglie d'insalata, guarniti con la salsa e i pomodori tagliati a spicchi.*

### **Bocconcini di manzo con salse**

**Tempo:** 10'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

2 grosse entrecôte di manzo g 400 - un vasetto di salsa andalusa - un vasetto di salsa al pepe del Madagascar - un vasetto di salsa chili - 1 vasetto di salsa al curry - 3 lime - olio d'oliva - sale - insalata mista per guarnire

**Conto calorie:** kcal 362 (KJ 1515) a porzione

Liberate la carne da nervetti e parti grasse; tagliatela a dadi. Scaldate in una padella 2 cucchiari d'olio d'oliva e rosolatela a calore vivace su tutti i lati. Salatela e tenetela in attesa. Tagliate intanto a metà i lime e svuotateli completamente dalla polpa. Riempite le scodelline così ottenute con le salsine pronte. Servite la carne su un letto d'insalata, contornata dalle salse.

### **Carpaccio al crescione e mimosa**

**Tempo:** 15'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

magatello o fesa francese di manzo g 400 - foglie di crescione - un uovo - senape delicata - Tabasco - olio d'oliva - 2 limoni - sale, pepe

**Conto calorie:** kcal 140 (KJ 586) a porzione

Tagliate la carne con l'affettatrice o fatela tagliare, sottile, dal macellaio di fiducia. . Disponetela sul piatto da portata o su singoli piatti da porzione. Rassodate l'uovo, facendolo cuocere per 10' in acqua bollente, poi raffreddatelo sotto l'acqua corrente. Mondate il crescione, lavatelo, sciacquatelo e cospargete la preparazione con le sue foglie. Sgusciate l'uovo e passatelo attraverso un sottile colino, guarnendo la carne con il ricavato (mimosa). Emulsionate mezzo cucchiaino di senape con 5 gocce di Tabasco e 4 cucchiainate di olio d'oliva, versate goccia a goccia. Completate la salsa con il succo filtrato di un limone e mezzo, sempre versato poco alla volta, e con sale e pepe fresco. Servite, accompagnando la carne con la salsa preparata.

### **Carpaccio tiepido con pizzaiola cruda**

**Tempo:** 15'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

carpaccio di vitello g 320 - 4 pomodori - 4 filetti d'acciuga sott'olio - capperi sotto sale - origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 131 (KJ 548) a porzione

Lavate i pomodori, quindi privateli dei semi e tagliateli a filetti. Sistemate le fette di carne ben distese su un piatto che resista al calore. Salatete, pepatele e irroratele con un filo d'olio. Passatele quindi brevemente sotto il grill, ritirando il piatto non appena avranno preso un po' di colore. Distribuitevi i filetti di pomodoro,

quindi i capperi, ben sciacquati dal sale, i filetti d'acciuga spezzettati e cospargetevi qualche fogliolina di origano fresco. Servite, accompagnando a piacere con del pane casereccio.

### **Filetto di maiale ai fichi**

**Tempo:** 15'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

8 grosse fette di filetto di maiale, circa g 560 - 8 fichi - burro g 40 - estratto di carne - vino rosso - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 337 (KJ 1410) a porzione

Legate i filetti di carne con spago bianco da cucina perché non si deformino in cottura. Sbucciate e tagliate a spicchi i fichi. Scaldate il burro in un tegame che si possa mettere anche al forno e rosolatevi carne e fichi per 5'. Salate, pepate e passate nel forno, scaldato a 200 °C, per altri 10', completando così la cottura della carne. Togliete tutto dal recipiente e tenete in caldo. Rimettete il tegame al fuoco e deglassate il fondo con mezzo bicchiere di vino rosso, lasciandone consumare metà. Fatevi sciogliere una punta di cucchiaino di estratto di carne. Servite carne e fichi salsati con questo sugo.

### **Insalata di pollo con senape e uva**

**Tempo:** 15'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

pollo bollito g 500 - uva rosata g 200 - un uovo sodo - pasta d'acciughe - senape - prezzemolo - erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 266 (KJ 1113) a porzione

Preparate la salsa: mettete nel vaso del frullatore l'uovo sodo, tre cucchiainate di olio, un cucchiaino di senape, mezzo cucchiaino di pasta di acciughe e pochissimo sale. Azionate l'apparecchio finché avrete ottenuto una salsina liscia e uniforme. Tagliate il pollo a dadi. Mescolatelo con la salsa. Tritate un mazzetto di prezzemolo con qualche filo di erba cipollina. Lavate e dimezzate i chicchi d'uva. Unite il trito e i mezzi chicchi al pollo. Rigate il tutto e servite.

### **Insalata di pollo e ananas**

**Tempo:** 15'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

pollo lessato g 400 - ananas sgocciolato (2 scatole) g 400 - lattuga g 100 - un cetriolo - Maizena - brodo di pollo - zucchero - salsa di soia - acquavite - olio di sesamo

**Conto calorie:** kcal 211 (KJ 883) a porzione

Tagliate il pollo a listerelle e ponetelo in un piatto da portata. Riducete a striscioline anche la lattuga (sceglietene le foglie piú bianche e croccanti). Unitevi quindi metà dell'ananas tagliato a dadini. Usate le

altre fette, tagliate a metà, per decorare il bordo del piatto. Completate con il cetriolo a fettine. Preparate il condimento: stemperate in una casseruolina mezzo cucchiaino di Maizena con un cucchiaino di olio di sesamo e un bicchiere di brodo. Ponete al fuoco e fate addensare questa salsina, cuocendola per 3'. Insaporitela con un cucchiaino di zucchero, qualche goccia di salsa di soia e 2 cucchiainate di acquavite. Servite accompagnando con la salsa.

### **"portafogli" agli spinaci**

**Tempo:** 20'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

8 fettine di vitello g 320 - spinaci in foglia g 100 - Emmental svizzero g 60 - un uovo - pangrattato - farina bianca - latte - olio d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 345 (KJ 1443) a porzione

Lessate gli spinaci ancora surgelati. Mettete sul tagliere le fettine di vitello e, con il batticarne, spianatele delicatamente dando a tutte la stessa forma. Strizzate gli spinaci e tritateli fini. Ricavate dal formaggio Emmental 4 sottili fettine e disponetele sulle fettine di carne. Coprite le fette di formaggio con 4 cucchiainate di spinaci. Appoggiate le altre 4 fette di carne sui 4 mucchietti cercando di far combaciare meglio possibile la fetta di sotto con quella di sopra. Picchiettate le fette di carne lungo i bordi, con la lama di un coltello pesante, usata di piatto, in maniera da saldarle una con l'altra. Battete l'uovo con un po' di latte e un pizzico di sale. Passate i 4 "portafogli" di carne nella farina, poi nell'uovo battuto e infine nel pangrattato, rivestendoli bene. Mettete a scaldare in una larga padella abbondante olio e friggetevi i 4 "portafogli" facendoli dorare sui 2 lati. Salateli leggermente e serviteli.

### **"roast-beef" di manzo in salsa di cipolla**

**Tempo:** 40' + la macerazione

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

magatello di manzo kg 1,500 - una grossa cipolla bianca - olive taggiasche snocciolate - un peperone rosso arrostito - insalata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 399 (KJ 1669) a porzione

Affettate la cipolla, raccoglietela nel colino, salatela e lasciatela macerare (spurgare). Intanto salate, pepate il magatello e scottatelo in padella, in un velo d'olio caldissimo, girandolo da tutti i lati per farlo colorire bene, badando di non pungerlo con la forchetta; trasferite poi la carne con il suo sughetto nel forno a 220° per 25' (o per qualche minuto in più se preferite il roast-beef non troppo al sangue); lasciatelo raffreddare, poi affettatelo piuttosto sottile. Accomodate le fette su un letto di insalata, mescolata con striscioline di peperone arrosto. Strizzate la cipolla spurgata, quindi tritatela a coltello con una manciata di olive taggiasche, raccogliete il battuto in una ciotola e aggiungetevi g 60 d'olio ottenendo una saporita salsina per condire il piatto di roast-beef.

### **"suppli" di carne ripieni**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

carni miste arrostate (manzo, maiale) g 500 - 5 uova - parmigiano grattugiato - una mela renetta - granella di amaretti - burro - farina - pangrattato - un peperone rosso - salvia - noce moscata - olio per friggere - sale - pepe

*Pelate la mela, detorsolatela e riducetela a cubetti che salterete in padella con burro, sale e pepe; lasciateli raffreddare. Intanto, macinate le carni arrostate poi amalgamatele con 2 uova, 2 cucchiaiate di parmigiano grattugiato, sale, pepe, una grattatina di noce moscata e preparate delle polpette allungate, inserendo in ognuna qualche cubetto di mela ("suppli"). Passate i suppli nella farina, poi nelle uova sbattute (2 intere e un tuorlo), nel pangrattato mescolato con un paio di cucchiari di granella di amaretto, quindi friggeteli in abbondante olio caldo. Fate sgocciolare bene i suppli su un doppio foglio di carta assorbente da cucina e, intanto, passate nell'albumi rimasto sbattuto, quindi nella farina, un mazzetto di foglie di salvia freschissime e il peperone rosso ridotto a bastoncini; friggete le verdure nell'olio bollente; salatele poi servitele con i suppli caldi.*

### **Arrosto di maiale freddo**

**Tempo:** 40' + il raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

lonza di maiale g 600 - patate g 400 - una grossa cipolla - prezzemolo - rosmarino - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 221 (KJ 925) a porzione

*Strofinare la lonza con sale e pepe, ungetela d'olio, mettetela in una pirofila con un rametto di rosmarino e cuocetela in forno a 200° per 35', poi sformatela e lasciatela raffreddare. Prima di servirla, lessate le patate con la buccia in acqua inizialmente fredda, da salare al bollore e, separatamente, la cipolla che va cotta in acqua bollente salata: anche queste verdure dovranno essere fredde per venir utilizzate. Affettate la lonza a fettine sottili (se possibile passatela all'affettatrice) e accomodatela nel piatto da portata. Al centro riunite le patate lesse ridotte a cubetti e la cipolla ad anelli. Condite le verdure con un'emulsione di olio, aceto, sale, prezzemolo tritato; completate con una macinata di pepe e servite.*

### **Arrosto di maiale in salsa piccante**

**Tempo:** 40' + più il raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

lonza di maiale g 800 - falde di peperone rosso, arrosto, g 200 - cipolla bianca - timo - peperoncino fresco, piccante - salvia - rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

*Strofinare la carne con sale, pepe, poi accomodatela in una teglia con salvia e rosmarino; irroratela d'olio e arrostitela in forno a 200° per 30' circa, girandola spesso. Lasciate raffreddare l'arrosto sgocciolato dal sugo poi tagliatelo a fettine sottili. Preparate la salsa: tritate a coltello le falde di peperone insieme con uno spicchio di cipolla, un peperoncino fresco privato dei semi, alcune foglioline di timo; raccogliete il battuto in*

una ciotola e mescolatelo con circa g 100 di olio extravergine e un pizzico di sale. Disponete quindi le fettine di arrosto nel piatto da pic-nic e conditele con la salsa piccante

### **Arrosto di vitello freddo**

**Tempo:** 60' + il raffreddamento.

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

fesa francese g 900 - rosmarino - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe. - Per il condimento: olio extravergine d'oliva g 120 - cappelli sotto sale g 35 - aceto g 25 - scalogno - prezzemolo

**Conto calorie:** kcal 251 (KJ 1050) a porzione

Preparate la carne anche il giorno prima: legatela come un arrosto, con del filo bianco da cucina, insieme con alcuni rametti di rosmarino. Salatela, pepatela, irroratela con un filo d'olio quindi cuocetela nel forno a 200° per circa 50', spruzzandola con mezzo bicchiere di vino. A cottura ultimata, sformatela, slegatela e lasciatela raffreddare. Poco prima di portare in tavola, preparate la salsa frullando alla massima velocità, per mezzo minuto, un piccolo scalogno, i capperi sciacquati dal sale, una grossa manciata di prezzemolo, l'aceto e l'olio. Tagliate la carne a fette sottili, salsatele abbondantemente, quindi servite.

### **Arrosto freddo di vitello**

**Tempo:** 60' + Raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

una fetta doppia di fesa francese g 600 - pomodori g 400 - polpa di vitello g 250 - panna liquida g 200 - una falda di peperone rosso arrostito g 200 - capperi sotto sale g 70 - mazzetto aromatico (aglio fresco, timo, maggiorana, rosmarino, basilico) - insalatina di stagione - olio d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 289 (KJ 1209) a porzione

1 - Battete la fetta di carne per renderla larga e sottile. Insaporitela con un pizzico di sale e una macinata di pepe. 2 - Per la farcia, passate al mixer la polpa di vitello, aggiungendo anche la panna, sale e pepe macinato. 3 - Spalmate la fetta di carne con la farcia, cospargetela con i capperi risciacquati dal sale, grossolanamente tritati, e con la falda di peperone ridotta a dadini. 4 - Arrotolate la fetta di carne senza stringerla eccessivamente. 5 - Legate il rotolo facendo prima due giri di spago per il lungo, poi una serie di legature trasversali. Mettete l'arrosto in una teglia, irroratelo con un filo d'olio, infornatelo a 190° per 50' circa, quindi toglietelo dal forno e lasciatelo raffreddare completamente. 6 - Per la marinata, tritate il mazzetto aromatico. Spellate i pomodori, svuotateli dei semi e tritateli con la lama di un coltello. Raccogliete il trito in una ciotola, insaporitelo con quello aromatico, una generosa macinata di pepe, g 100 d'olio e tenetelo in luogo fresco fino al momento di servire l'arrosto. Allora slegate quest'ultimo e tagliatelo a fette regolari che disporrete nel piatto da portata sopra un letto di insalatina. Servitele con la marinata di pomodoro condita con un pizzico di sale, aggiunto solo all'ultimo momento, per evitare che i pomodori emettano l'acqua.

### **Bocconcini di coniglio ai peperoncini dolci**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di coniglio, a bocconcini, g 450 - peperoncini verdi dolci g 300 - pomodoro g 150 - rucola g 30 - olive nere - capperi - farina - aglio - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 230 (KJ 962) a porzione

Infarinate i bocconcini di coniglio e rosolateli brevemente in padella, in un velo d'olio caldo. Aprite i peperoncini a metà, privateli dei semi, poi soffriggeteli in padella, con poco olio caldo, insieme con la rucola sminuzzata, 10 olive, 6 spicchi d'aglio fresco, una manciata di capperi e il pomodoro tritato grossolanamente. Sfumate il soffritto con un dito di vino, unite i bocconcini di coniglio rosolati, salate, pepate, fate stufare il tutto coperto, a fuoco moderato, per 15' poi servite.

### **Bocconcini di pollo al sesamo**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di pollo g 400 - un uovo - latte g 50 - farina bianca - semi di sesamo - salsa di soia - lattughino - 2 limoni - olio d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 318 (KJ 1331) a porzione

Tagliate il petto di pollo a pezzi delle dimensioni di piccole noci. Sistematele nel fondo di un piatto e irroratele con mezza tazzina da caffè di salsa di soia e con il succo filtrato di un limone, lasciandoli in questa marinata per almeno 10 minuti. Battete in una ciotola l'uovo con il latte e pochissimo sale. Mettete su due vassoietti diversi un po' di farina e 2 pugni di semi di sesamo. Sgocciolate i bocconcini di pollo, passateli nella farina, quindi nell'uovo battuto e infine nei semi di sesamo, premendoli leggermente affinché risultino ben ricoperti. Scaldate abbondante olio e friggete i bocconcini a circa 190° in modo che coloriscano fuori e cuociano all'interno. Serviteli con fettine di limone e con lattughino.

### **Braciole al pecorino**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

6 fettine di manzo g 700 - pecorino grattugiato g 100 - una falda di peperone rosso - basilico - aglio - prezzemolo - una grossa cipolla - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 254 (KJ 1063) a porzione

Riducete il peperone a tocchetti e saltateli in padella con olio, uno spicchio d'aglio, un ciuffetto di basilico, poi passate tutto al mixer con altro basilico, prezzemolo e il pecorino, ottenendo la farcia. Salate, pepate le fettine di carne, distribuitevi la farcia poi arrotolatele e fermatele con gli stecchini. Cuocetele lentamente in una larga padella con un filo d'olio e la cipolla a fettine per circa 20'. Servite le braciole con il loro intingolo e una guarnizione a piacere.

### **Bracirole di maiale farcite al piccante**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

pomodorini g 450 - 4 bracirole di maiale g 250 cad. - pecorino grattugiato g 40 - pinoli g 40 - capperi salati - aglio - prezzemolo - farina - salvia - una grossa cipolla bianca - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 523 (KJ 2188) a porzione

*Dopo aver privato le bracirole di eventuali scarti e grassi, raschiando l'osso (manico), apritele a libro incidendole nello spessore della polpa fino a raggiungere l'osso. Pestate con il batticarne le bracirole aperte a libro per allargarle e assottigliarle. Tritate con il coltello i pinoli, 2 cucchiaini di capperi risciacquati dal sale, mezzo spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, poi mescolate al trito il pecorino grattugiato: otterrete la farcia che distribuirete uniformemente sulle bracirole aperte. Ricomponetele e battetele con il coltello lungo i bordi, per chiuderle e impedire la fuoriuscita della farcia. Passate le bracirole ripiene nella farina, quindi rosolatele in una larga padella, a fuoco vivo, con un filo d'olio e alcune foglie di salvia: fatele dorare una o due alla volta, rinnovando l'olio. Appena saranno ben rosolate, trasferitele su una placca insieme con un filo di olio fresco, la cipolla ridotta a filetti e i pomodorini tagliati a metà; salate, pepate e passate in forno a 190 °C per circa 20'. Servite le bracirole nei piatti individuali, completate dal saporito sughetto e con una guarnizione a piacere: per esempio, insalatina di stagione e un ciuffetto di salvia fresca.*

### **Carpaccio**

**Tempo:** 30' + Marinatura

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

carpaccio di cavallo g 750 - cicorino g 250 - pomodorini g 180 - aglio - basilico - limone - olio extravergine - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 455 (KJ 1904) a porzione

*Lavate, asciugate i pomodorini, ben maturi, quindi schiacciateli tra le mani e raccoglieteli in una ciotola insieme con il loro succo. Unite 3 spicchi d'aglio grossolanamente tritati, una generosa macinata di pepe, g 180 d'olio extravergine d'oliva e un mazzetto di foglioline di basilico tritate finemente. Emulsionate questa salsa mescolandola con una forchetta, quindi lasciatela riposare per un'ora, senza aggiungere sale, per evitare che i pomodori emettano troppa acqua. Al momento di servire, mondate, lavate riducete a listerelle il cicorino e raccoglietelo in un piatto da portata piuttosto capiente, preparando un letto verde. Sistematevi sopra il carpaccio di cavallo (comperato nell'apposita macelleria di carne equina) e condite il tutto con la salsa di pomodorini, dopo averla giustamente salata. Guarnite il piatto con spicchi di limone, pomodorini interi e servite immediatamente, perché la carne di cavallo, a contatto con l'aria, diventa scura.*

### **Crocchette piccanti**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di pollo g 250 - 2 fette di pancarré, ammolate nel latte - 2 acciughe salate - prezzemolo - grana padano - 2 uova - farina - pangrattato - noce moscata - olio per friggere - sale - pepe

*Spinare, lavare bene le acciughe, sgocciolatele e passatele al mixer con un cucchiaio di formaggio e abbondante prezzemolo tritato, ottenendo la farcia. Macinate il petto di pollo poi amalgamatelo con il pancarré ammollato e strizzato bene, sale, pepe, noce moscata, quindi formate le crocchette rotonde che farcirete con il trito piccante; passatele nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo; se vi piace, servitele con salsa di soia.*

### **Crocchette saporite all'emmental svizzero**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

*petto di pollo senza pelle g 400 - polpa di vitello g 300 - emmental svizzero, a dadini, g 120 - grana padano g 40 - pangrattato - farina - 2 uova - prezzemolo - basilico - olio per friggere - sale - pepe*

**Conto calorie:** kcal 421 (KJ 1761) a porzione

*Passate al macinacarne il petto di pollo e la polpa di vitello, raccogliendo il tutto in una ciotola; amalgamate il composto con il grana grattugiato, sale, pepe, un trito abbondante di prezzemolo e basilico, quindi dividetelo in 18 porzioni con le quali formerete altrettante crocchette allungate nelle quali inserirete i dadini di emmental svizzero. Passate quindi le crocchette nella farina, poi nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine friggetele in abbondante olio caldo. Toglietele con il ragno appena risulteranno dorate e croccanti, fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina e servitele calde, guarnite con prezzemolo fresco e, se vi piace, anche con spicchietti di limone.*

### **Girandole di pollo**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

*scarola; già mondata, g 500 - petto di pollo g 600 - prosciutto cotto g 140 - zucchine g 120 - carota g 120 - prezzemolo - aceto di riso - salsa di soia - sale.*

**Conto calorie:** kcal 215 (KJ 900) a porzione

*Tagliate a libro e battete il pollo ottenendo 2 sottilissimi rettangoli; salateli, copriteli con fettine di zuccina e carota, scottate a vapore, fettine di prosciutto, poi arrotolateli e da ognuno ricavate 3 rotolini (girandole); fermatele con lo stecchino e cuocetele a vapore per 6'-8'. Servitele con la scarola a pezzi, scottata, quindi condite con un'emulsione preparata con salsa di soia, aceto di riso e prezzemolo.*

### **Involtini di pollo**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

petto di pollo g 600 - pomodorini g 300 - 12 fettine di prosciutto crudo - 12 fettine di caciocavallo - 3 cipollotti - rucola - olio - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 298 (KJ 1247) a porzione

Riducete il petto di pollo in 12 fettine e appiattitele con il batticarne bagnato; salatele, guarnitele con il prosciutto, il caciocavallo e arrotolatele, fermando ogni involtino con un paio di stecchini. Accomodate i 12 involtini in una pirofila, conditeli con un filo d'olio, sale, pepe e infornateli a 200; per 15' circa. Nel frattempo affettate sottilmente i cipollotti, soffriggeteli in padella con un filo d'olio, saltatevi i pomodorini spaccati a metà poi versate il sugo sugli involtini gi` in forno da 15' e terminate la cottura, alla stessa temperatura, in 10' circa. Togliete infine gli involtini dal sugo, portate quest'ultimo su fuoco vivo e fatelo restringere, aggiungendo un mazzetto di rucola spezzettata; correggete l'intingolo di sale, pepe, versatelo sugli involtini e servite caldo.

### **Pollo con ananas e anacardi**

**Tempo:** 20'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

ananas fresco g 500 - petto di pollo g 250 - anacardi g 80 - Maizena - zucchero semolato - brodo di pollo - olio d'oliva - acquavite - sale

**Conto calorie:** kcal 271 (KJ 1134) a porzione

Scaldate in un tegame 2 cucchiariate d'olio. Unitevi la polpa d'ananas, tagliata a dadini. Irrorate con mezzo bicchiere di brodo di pollo e portate a bollore. Tagliate a dadini la carne di pollo e mettetela a cuocere nel brodo in ebollizione. Fate sciogliere mezzo cucchiaio di Maizena in un po' d'acqua fredda e unitela a quanto sta cuocendo. Salate leggermente, quindi unite gli anacardi. Completate con un cucchiaino di zucchero, uno di acquavite e uno di olio d'oliva. Cuocete per un totale di circa 15 minuti, cio` finchŽ la carne sar` cotta e il tutto ben legato. Servite caldo, guarnendo con qualche fogliolina d'insalata.

### **Polpette dello chef**

**Tempo:** 45'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

Petto di pollo g 400 - fesa di vitello g 300 - mozzarella g 120 - parmigiano grattugiato g 40 - pane grattugiato - farina bianca - 2 uova - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 379 (KJ 1586) a porzione

Riducete la mozzarella in dadolata. Passate al macinacarne il petto di pollo, insieme con la fesa di vitello. Raccogliete il ricavato in una ciotola e insaporitelo con il parmigiano, una cucchiata di prezzemolo finemente tritato e un pizzico di sale e di pepe. Amalgamate bene l'impasto poi dividetelo in 18 parti che arrotolerete tra le mani umide, formando le polpette. Praticate al centro di ciascuna un foro e inseritevi un dadino di mozzarella. Ridate forma alle polpette e passatele prima nella farina, poi nelle uova, leggermente battute e, infine, nel pane grattugiato. Friggetele in abbondante olio caldo, togliendole man mano che saranno pronte e passandole a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina.

### **Polpettine al cocco**

**Tempo:** 50'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di pollo macinata g 300 - mollica di pancarré g 90, ammollata nel latte - una falda di peperone verde g 70 - un piccolo cocco - un uovo - farina - coriandolo e peperoncino in polvere - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 494 (KJ 2067) a porzione

Mettete a nudo la polpa del cocco, grattugiatene g 250, fatela bollire per 20' in mezzo litro di brodo vegetale poi passate il tutto al passaverdura, ottenendo una salsina. Amalgamate la polpa di pollo con la mollica ammollata, un uovo, sale, pepe e un pizzico di coriandolo, quindi formate le polpettine; infarinatele, rosolatele in padella in un velo d'olio caldo, poi toglietele e, nel fondo di cottura, soffriggete altri g 70 di polpa di cocco a dadini e una dadolata di peperone verde. Mettete le polpettine nel soffritto, unite la salsina al cocco, sale, peperoncino in polvere e fate stufare l'intingolo finché risulterà legato.

### **Polpettine di pollo**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

petto di pollo macinato g 500 - una mozzarella - un fungo porcino - basilico - farina - pangrattato - 2 uova - semi di papavero - olio per friggere - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 318 (KJ 1331) a porzione

Riducete la mozzarella a dadini; pulite il porcino con una pezzuolina umida, quindi tritatelo insieme con alcune foglioline di basilico. Amalgamate la carne di pollo con il trito di porcino, sale, pepe; dividete il composto in 18 porzioni e formate altrettante polpettine; inserite in ciascuna un dadino di mozzarella, poi passatele nella farina, nelle uova sbattute e, infine, nel pangrattato misto con una cucchiata di semi di papavero; friggetele in abbondante olio e servitele calde.

### **Polpettone di pollo e prosciutto affumicato**

**Tempo:** 100'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

un pollo kg 1,500 - patate g 600 - peperoni colorati g 300 - una fetta di prosciutto cotto affumicato g 250 - olive verdi - cipolla - basilico - rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 396 (KJ 1657) a porzione

Bruciacchiate il pollo sulla fiamma viva, lavatelo, asciugatelo e disossatelo, ottenendo una fetta di carne da cui staccherete la pelle possibilmente intera. Passate la carne di pollo al tritacarne, raccoglietela quindi in una ciotola e amalgamatela con il prosciutto affumicato a dadini, sale, pepe e un trito di basilico e rosmarino.

*Su un foglio di carta da forno inumidita, allargate la pelle del pollo e stendetevi sopra il composto di carne preparato; modellatelo a polpettone avvolgendolo nella pelle, chiudetelo nella carta sottostante e legatelo con alcuni giri di spago da cucina. Accomodate infine il rotolo in una teglia, irroratelo d'olio e infornatelo a 200 °C per 20' poi unite nella teglia le patate, i peperoni e una cipolla, tutto a tocchi, una dozzina di olive verdi, un rametto di rosmarino, quindi correggete di sale e pepe e infornate ancora per altri 40' circa; servite in tavola il polpettone a fette, con il suo saporitissimo contorno.*

### **Rotolini con salsa al curry**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

*un petto di pollo g 500 - panna fresca g 100 - mezzo albume - curry - sale - pepe. - Per la salsa al curry: cipolla - mela - banana - burro - curry - Cognac - vino bianco secco - brodo di dado - panna fresca - sale*

**Conto calorie:** kcal 236 (KJ 987) a porzione

*Dividete il petto di pollo in due filetti e staccate a ciascuno il suo filettino. Pareggiate ai bordi i filetti grandi per dar loro forma rettangolare e conservate i ritagli; tagliate poi a metà, in senso orizzontale, i due rettangoli, ricavandone 4 fettine che, coperte di pellicola, appiattirete con il batticarne. Passate al mixer i filettini di pollo, i ritagli tenuti da parte, mezzo albume, g 100 di panna, sale, pepe, ottenendo un composto fine (farcia). Spolverizzate le 4 fettine di pollo con sale e curry, spalmatele abbondantemente con la farcia, arrotolatele e chiudetele nella pellicola. Legate gli involtini con alcuni giri di spago, tuffateli nell'acqua bollente, spegnete e lasciateli affogare per 10' circa. Intanto preparate la salsa: soffriggete in una noce di burro una fettina di mela non pelata, una rondella di cipolla, un pezzetto di banana; fiammeggiate con un dito di Cognac e, quando l'alcol sarà evaporato, aggiungete un quarto di bicchiere di vino, un cucchiaino di curry, un pizzico di sale e un mestolo di brodo. Fate bollire il tutto a fuoco moderato per 10' circa, infine versate g 100 di panna e proseguire il bollire finché avrete una salsa abbastanza consistente che passerete al setaccio. Affettate gli involtini e serviteli su un velo di salsa con un contorno a piacere: noi abbiamo accompagnato il pollo con banana e mela fritte nel burro.*

### **Rotolo di carne**

**Tempo:** 90'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

*una larga fetta di fesa francese g 700 - petto di pollo g 300 - panna liquida g 200 - erbetto lessate e strizzate g 80 - 4 uova - un albume - rosmarino - salvia - cipolla - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe bianco*

**Conto calorie:** kcal 254 (KJ 1063) a porzione

*Battete le uova con un pizzico di sale e di pepe, quindi preparate due frittatine, ciascuna con metà composto cotto in una padella calda leggermente unta d'olio d'oliva. Tritate finissimo il petto di pollo quindi amalgamatelo bene con la panna, un albume, sale e pepe. Allargate e assottigliate la carne, battendola con il batticarne senza assolutamente lacerarla. Salate bene e pepate con moderazione. Disponetevi sopra le due frittatine e spalmatele con la farcia al pollo, utilizzando una spatola. Infine tritate a mano le erbetto poi cospargetele qua e là sul ripieno. Chiudete il tutto nella carne, arrotolandola non troppo strettamente. Legate il rotolo come un arrosto, fermandolo con parecchi giri di spago bianco da cucina; sistematelo in una teglia.*

Irroratelo con 4 cucchiainate d'olio poi rosolatelo a fuoco vivo facendogli prendere uniformemente colore, indi aggiungete mezza cipolla a tocchetti, ciuffetti di rosmarino e di salvia. Trasferite quindi la preparazione nel forno già scaldato a 200° per circa un'ora irrorandola, a metà cottura, con circa mezzo bicchiere di vino bianco. Quando l'arrosto sarà ormai cotto, sgocciolatelo dal suo sugo, slegatelo quindi lasciatelo raffreddare bene prima di tagliarlo a fette

### **Rotolo di pollo alle erbe**

**Tempo:** 75'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

un pollo da kg 1,200 - una frittata di 4 uova - trito aromatico (cerfoglio, salvia, rosmarino, timo, maggiorana) - aglio - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe. - Per la salsa: maionese g 200 - senape - cetriolini sott'aceto - filetti d'acciuga sott'olio - prezzemolo

**Conto calorie:** kcal 412 (KJ 1724) a porzione

Disossate il pollo con un coltello appuntito e molto affilato, facendo attenzione a non lacerare la carne: alla fine dovrete ottenere una larga fetta senza grossi strappi. Allargatela sul tagliere, cospargetela con sale, pepe, abbondantissimo trito aromatico e fettine d'aglio; copritela con la frittata, arrotolate e legate con alcuni giri di spago bianco da cucina. Mettete il rotolo in una pirofila, irroratelo con un filo d'olio, quindi passatelo in forno a 200° per circa un'ora, bagnandolo di tanto in tanto con poco vino e il fondo di cottura. Quanto l'arrosto sarà pronto, sfornatelo e lasciatelo raffreddare completamente (sarà meglio prepararlo il giorno prima). Al momento di servire, tagliate il rotolo a fette, disponetele in un piatto da portata e accompagnatele con la salsa che avrete preparato nel frullatore con la maionese, 3 cetriolini, 2 filetti d'acciuga sgocciolati dall'olio di conservazione, un cucchiaino di senape, prezzemolo e g 100 d'acqua.

### **Spezzatino di pollo con cocco e peperoni**

**Tempo:** 30' + la marinatura

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

un pollo intero - una noce di cocco - un piccolo peperone verde - una cipolla bianca - latte di cocco - olio extravergine d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 458 (KJ 1916) a porzione

Riducete il pollo in pezzi, poneteli in una ciotola con il peperone a bastoncini e la cipolla a fettine sottili, irrorate con il liquido estratto dalla noce di cocco, filtrato attraverso un colino foderato con un foglio di carta da cucina, e lasciate marinare in frigorifero per una notte. Trasferite la carne e gli ortaggi marinati in una padella con un velo di olio, coprite e lasciate cuocere finché il pollo non sarà rosolato, quindi togliete il coperchio, girate lo "spezzatino" e fatelo dorare sull'altro lato. Unite g 50-60 di latte di cocco, coprite e proseguite la cottura per altri 10' circa a fuoco lento. Salate poco prima di togliere dal fuoco.

### **Spezzatino di pollo, anacardi e uva**

**Tempo:** 20'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di pollo g 480 - mezzo peperone verde g 150 - noci di anacardio g 80 - chicchi d'uva nera g 80 - burro - olio d'oliva - farina bianca - aceto - balsamico - prezzemolo - sale

**Conto calorie:** kcal 341 (KJ 1427) a porzione

Tagliate a dadini la polpa di pollo e passatela in un po' di farina. Riducete a dadini anche il peperone verde. Scaldate in una padella 2 cucchiainate d'olio e una di burro. Rosolatevi la carne, quindi unite i dadini di peperone, i chicchi d'uva, staccati dal raspo e lavati e le noci di anacardio. Bagnate con mezzo bicchiere di aceto balsamico e salate. Cuocete il tutto, mescolando di tanto in tanto, per 10'. Completate con una cucchiainata di prezzemolo tritato e servite ben caldo.

**Spiedini in salsa piccante**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

polpa di coniglio g 300 - polpa di pollo g 300 - filetto di manzo g 300 - trito aromatico (rosmarino, salvia, prezzemolo) olio d'oliva - sale - pepe. - Per la salsina: olio extravergine d'oliva g 120 - 2 limoni - aglio - prezzemolo - peperoncino fresco piccante - pancarré - salsa Worcester - sale

**Conto calorie:** kcal 415 (KJ 1736) a porzione

Tagliate a bocconcini il coniglio, il pollo, ben puliti di scarti e pellicine, e il filetto. Preparate 6 spiedini e su ognuno infilate la sesta parte dei bocconcini di carne alternando le qualità. Salate, pepate, cospargete con abbondante trito aromatico e un filino d'olio. Passateli sulla griglia calda e cuoceteli a calore moderato, circa 12' per parte. Intanto passate una fetta di pancarré al tritatutto. Riscaldare l'olio con uno spicchio d'aglio intero ma leggermente schiacciato, unite un pezzetto di peperoncino, uno spruzzo di Worcester, un pizzico di sale, il succo di 2 limoni e il pane tritato. Spegnete prima che quest'ultimo prenda colore, unite una manciata di foglioline di prezzemolo e passate la salsina al frullatore. Disponete gli spiedini su un piatto, salsateli e serviteli guarnendo a piacere.

**Spiedino di pollo e agnello con cuscus**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di pollo g 200 - polpa di agnello g 200 - cuscus g 100 - una piccola mozzarella - un peperone arrostito - un cipollotto - un grosso pomodoro - peperoncino fresco, piccante - olio extravergine - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 332 (KJ 1389) a porzione

Riducete il pollo e l'agnello a bocconcini da arrostiti in padella, a fuoco vivo, con un filo d'olio, sale, pepe; fateli intiepidire poi montate 4 spiedini, alternando le carni con dadini di mozzarella e faldine di peperone arrostito. Pelate, svuotate dei semi il pomodoro, tritatelo insieme con gli avanzi di peperone e il peperoncino privato dei semi poi cuocete il tutto per 5', in un velo d'olio, per ottenere una "salsina" d'accompagnamento.

*In una casseruola, soffriggete il cipollotto tritato in un filo d'olio, bagnate il soffritto con g 100 di acqua, salate e al bollore versatevi il cuscus e spegnete. Passate gli spiedini a fuoco vivo, nella padella già usata per arrostitire la carne, per farli scaldare e permettere alla mozzarella di ammorbidirsi, quindi serviteli con il cuscus e la salsina.*

### **Pollo o Tacchino in carpione**

*Ingr.*

*500 gr di fettine di petto di pollo o tacchino*

*½ cipolla*

*½ bicchiere d'aceto*

*½ bicchiere d'acqua*

*1 chiodo di garofano*

*qualche granello di pepe*

*3-4 foglie di salvia*

*1 foglia di lauro*

*sale*

*Impanare e friggere delle fette di petto di pollo o tacchino,*

*(io prima le impano e poi le taglio a bocconcini e le friggo, trovo che tagliate più piccole si insaporiscano di più nel carpione e siano più comode da mangiare),passarle nella carta da cucina per togliere un po' d'unto , farle raffreddare e metterle in una pirofila.*

*Soffriggere ½ cipolla in olio d'oliva, non deve colorire, aggiungere l'aceto, l'acqua le spezie i gusti e il sale, far bollire per 5 minuti e versarlo sulla carne impanata. Lasciare insaporire , meglio se preparate il giorno prima . Sono veramente gustose ed adattissime per l'estate.*

### **Arrosto freddo ripieno**

**Tempo:** 90' + raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 10 persone)

*lonza di maiale kg 1 - fesa di tacchino g 200 - una fetta di prosciutto crudo con il suo grasso g 150 - cipolla bianca g 100 - finocchietto fresco - un uovo - capperi sott'aceto - prezzemolo - basilico - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe*

**Conto calorie:** kcal 369 (KJ 1544) a porzione

*Incidete la lonza nello spessore, aprendola a libro, poi battetela per farla diventare una fetta rettangolare, regolare, spessa circa mezzo centimetro. Passate al mixer la fesa di tacchino e il prosciutto a cubetti. Trasferite quindi il ricavato in una ciotola e amalgamatelo con sale, pepe, l'uovo, finocchietto tritato fine, ottenendo una morbida farcia. Spalmatela sulla fetta di lonza leggermente salata, quindi arrotolatela e legatela con spago bianco da cucina. Sistemate l'arrosto in una teglia, ungetelo d'olio e infornatelo a 200° per circa un'ora, quindi sfornatelo e lasciatelo raffreddare bene prima di liberarlo dallo spago. Affettate intanto la cipolla, raccoglietela in una ciotola, salatela leggermente, lasciatela spurgare per circa un'ora, quindi strizzatela, trasferitela in un altro recipiente, copritela di aceto bianco e fatela marinare ancora per un'altra ora. Infine scolatela e, con questa, un cucchiaino di capperi, un ciuffetto di prezzemolo, alcune foglioline di basilico, preparate un battuto non troppo fine che stempererete con g 200 di olio extravergine, ottenendo una saporita salsina; aggiustatela di sale e pepe. Affettate l'arrosto freddo, quindi servitelo accompagnato con la salsina e, se vi piace, guarnito con un misto di crudità di stagione.*

### **Bocconcini di tacchino fritti**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di tacchino g 400 - crudità (sedano, cetriolo) - 2 fichi fioroni - farina - 2 uova - pangrattato - olio extravergine e per friggere - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 325 (KJ 1360) a porzione

*Riducete il petto di tacchino a bocconcini, salateli, pepateli, passateli nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato e infine friggeteli in abbondante olio caldo. Tenete i bocconcini fritti su carta assorbente da cucina per farli sgocciolare poi infilateli sugli stecchini; serviteli accompagnati dalle crudità ridotte a nastri sottili, precedentemente condite con olio extravergine, sale, pepe; guarnite con i fichi e portate in tavola*

### **Involtini di tacchino**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

12 fettine di fesa di tacchino g 400 - parmigiano grattugiato g 50 - prosciutto crudo g 50 - 12 olive nere - pancarré - aglio - prezzemolo - limone - latte - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 297 (KJ 1243) a porzione

*Passate al tritatutto elettrico 2 fette di pancarré insieme con il prosciutto e con una manciata di foglie di prezzemolo. Raccogliete il ricavato in una ciotola e mescolatelo con il parmigiano. Amalgamate il tutto con 4-5 cucchiaini di latte. Salate e pepate il composto, quindi distribuitelo fra le fettine di carne. Arrotolate poi ognuna su se stessa, formando gli involtini che fermerete, a tre a tre, con stecchini di legno. In una larga padella fate riscaldare 3 cucchiaini d'olio, aromatizzato da uno spicchio d'aglio intero (che poi andrà eliminato), ma leggermente schiacciato. Ponete gli involtini nell'olio e lasciateli rosolare, rigirandoli spesso perché si coloriscano da tutti i lati. Aggiungete anche le olive. Salate e pepate la carne. Quando sarà ben colorita, spruzzatela con mezzo bicchiere di vino e, dopo che questo sarà evaporato, anche con il succo di un limone. Incoperchiate e completate la cottura degli involtini, a fuoco moderato, in 4-5 minuti. Appena saranno pronti, trasferiteli in un piatto adeguato, cospargeteli con un pizzico di prezzemolo tritato poi serviteli subito, con il loro fondo di cottura.*

### **Padellata di carni miste con pomodoro fresco**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

salsiccia a metro g 400 - fesa di tacchino g 350 - cipolla g 150 - 12 fettine di carpaccio di manzo - salvia - rosmarino - 4 pomodori - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 374 (KJ 1565) a porzione

Riducete la salsiccia a rocchetti che raccoglierete in padella insieme con la fesa di tacchino a cubetti, la cipolla a tocchi, sale, pepe macinato, un rametto di salvia, rosmarino, un filo d'olio, una noce di burro, quindi portate la padella su fuoco vivo e fate cuocere il tutto saltandolo velocemente. Avvolgete su altrettanti stecchini le fettine di carpaccio, conditele con sale e pepe, ungetele d'olio e passatele sulla griglia ben calda. Distribuite nei piatti da porzione il sauté di carni miste e gli spiedini (2 cad.); guarnite con spicchi di pomodoro fresco, irrorate il tutto con il fondo di cottura della carne, completate con una generosa macinata di pepe e servite subito.

### **Piatto freddo con tacchino**

**Tempo:** 20'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di tacchino g 320 - capperi sotto sale - basilico - prezzemolo - lattughino - una pesca - burro - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

**Conto calorie:** kcal 285 (KJ 1192) a porzione

Saltate in padella, in una noce di burro, il petto di tacchino a dadini e insaporitelo con sale, pepe, un cucchiaino di capperi e un trito di basilico e prezzemolo. Servite il tacchino su un letto di lattughino, mescolato con cubetti di pesca, il tutto condito con una salsa ottenuta frullando g 80 di olio extravergine, 2 cucchiaini di capperi, uno di aceto di mele, sale.

### **Polpettone "porchettato"**

**Tempo:** 60' + Spurgatura della cipolla

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

Polpettone: polpa di vitello macinata g 600 - polpa di tacchino macinata g 200 - mollica di pane, da ammolare nel latte g 100 - prezzemolo - paprica dolce - cannella - aglio - 3 fette di porchetta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - Salsa: una grossa cipolla - olive nere snocciolate - prezzemolo - aceto bianco e balsamico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 266 (KJ 1113) a porzione

Salsa: affettate la cipolla, raccoglietela in una ciotola, copritela di acqua acidulata con un dito di aceto bianco e lasciatela spurgare per circa 3 ore, quindi scolatela e sbollentatela per due volte, rinnovando l'acqua. Scolate infine la cipolla, strizzatela e frullatela con una cucchiaiata di olive, g 100 di olio, prezzemolo, un cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Polpettone: in una ciotola amalgamate la carne macinata di vitello e quella di tacchino con il pane ammolato, strizzato, prezzemolo e aglio tritati, sale, pepe, un pizzicone di paprica e cannella. Stendete il composto su un foglio di carta da forno bagnato; copritelo con le fette di porchetta, arrotolate tutto insieme e chiudete il rotolo nella carta sottostante. Legatelo, accomodatelo su una placca, quindi irroratelo d'olio e infornatelo a 180 °C per circa 40'. Sfornate il polpettone, affettatelo e servitelo, tiepido, con la salsa e una guarnizione a piacere.

### **Rotolo di tacchino**

**Tempo:** 60' + il raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

fesa di tacchino g 900 - panna liquida g 100 - un ciuffo di rucola - aglio - prezzemolo - un uovo - capperi - olio extravergine - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 253 (KJ 1059) a porzione

Dopo aver aperto a libro la fesa di tacchino, battetela per appiattirla e pareggiatela ai bordi, togliendone g 350; di questi ultimi, riducetene a dadini g 200, mentre i restanti g 150 vanno frullati con la panna, un uovo, sale, pepe, un trito di aglio e prezzemolo; al composto, infine, vanno amalgamati i dadini preparati, ottenendo così la farcia. Accomodate su un foglio di carta da forno, bagnato e strizzato, la fetta di tacchino, salatela, pepatela, spalmatela con la farcia, arrotolatela, chiudetela nella carta umida, quindi legate il rotolo con alcuni giri di spago da cucina e sistematelo in una pirofila; irroratelo d'olio e cuocetelo in forno a 200° per 50'. Sfornate il rotolo, liberatelo dalla carta e lasciatelo raffreddare bene prima di affettarlo e servirlo accompagnato da una salsina ottenuta frullando, a bassa velocità, la rucola, un cucchiaino di capperi, un pizzico di sale e g 80 d'olio extravergine.

### **Rotolo di tacchino al prosciutto**

**Tempo:** 90'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

fesa di tacchino g 800 - una fetta di prosciutto cotto g 150 - fagiolini lessi g 100 - tonno sott'olio, sgocciolato, g 100 - 4 fette di pancarré ammollate nel latte - un uovo - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 194 (KJ 812) a porzione

Appiattite con il batticarne la fesa di tacchino riducendola in una fetta sottile che pareggerete ai bordi, tagliando via g 150 di carne che frullerete insieme con l'uovo, sale, pepe e il pane ammollato, leggermente strizzato: otterrete una farcia alla quale amalgamerete il prosciutto ridotto a dadini, il tonno e i fagiolini sminuzzati. Su un foglio di carta da forno inumidito allargate la fetta di tacchino, spalmatela con tutta la farcia, arrotolatela e, successivamente, chiudete il rotolo nel foglio sottostante e legatelo con alcuni giri di spago bianco da cucina; accomodatelo infine in una teglia che lo contenga giustamente, irroratelo con un filo d'olio e passatelo nel forno già a 200° per un'ora. Sfornate quindi il rotolo, liberatelo dalla carta, lasciatelo raffreddare completamente poi tagliatelo a fette regolari; servitele disposte nel piatto da portata con una guarnizione a piacere.

### **Rotolo di tacchino con prosciutto ed erbe**

**Tempo:** 25'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

fesa di tacchino in una fetta g 600 - riso g 350 - panna per cucina g 150 - prosciutto crudo g 120 - cipolla - burro g 30 - parmigiano - 5 fette di pancarré - latte - vino bianco - brodo - olio d'oliva - prezzemolo - salvia - rosmarino - maggiorana - alloro - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 376 (KJ 1573) a porzione

Tritate il prosciutto e, a parte, le erbe. Impastate il pane, ammolato nel latte e strizzato, con il prosciutto, le erbe, 2 cucchiaini di parmigiano, sale e pepe. Spianate la carne, appoggiatevi il ripieno e richiudetela a rotolo, legandolo. Scaldate il piatto grigliante nel forno a microonde per 5'. Salate il rotolo e ungetelo con il burro. Rosolatelo sul piatto grigliante per circa 3' poi ponetelo in una pirofila. Tritate g 100 di cipolla e cuocetela sul piatto grigliante nel microonde per 2'. Irroratela con \_ bicchiere di vino. Versate quanto preparato sulla carne. Coprite le estremità del rotolo con foglio d'alluminio e la pirofila con pellicola. Cuocete nel microonde a pot. max. per 7' (oppure con sonda a 85°). Scoprite, togliete l'alluminio e irrorate con la panna diluita con un po' di brodo. Cuocete a pot. max. per 5'. Servite affettato con la salsa, frullata, e con riso pilaf.

### **Tacchino con prugne e mandorle**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

fesa di tacchino g 700 - riso a grana lunga g 180 - prugne secche g 100 - mandorle pelate g 30 - farina bianca - vino bianco secco - olio d'oliva - salsa di soia - sale

**Conto calorie:** kcal 345 (KJ 1443) a porzione

Tagliate la carne a piccole losanghe, eliminando eventuali pellicine. Passate i pezzetti di carne nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccedenza. Snocciolate e tagliate a pezzetti le prugne secche. Scaldate in una padella 3 cucchiaini d'olio, rosolatevi la carne facendola colorire su tutti i lati, quindi unite le prugne e le mandorle, cuocendo per altri 2'. Irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciatelo evaporare, quindi insaporite e salate con 2 cucchiaini di salsa di soia, mescolando e cuocendo ancora il tutto per altri 2'. Scolate il riso, che avrete intanto fatto lessare in acqua bollente salata. Servite la carne con il riso, irrorata con il suo sughetto arricchito da prugne e mandorle

### **Tacchino freddo al tonno**

**Tempo:** 35'

**Ingredienti:** (dose per 1 persona)

petto di tacchino g 120 - tonno al naturale g 30 - maionese light g 20 - un cucchiaino di yogurt magro - maggiorana - timo - cerfoglio

**Conto calorie:** kcal 247 (KJ 1033) a porzione

Legate la polpa di tacchino con lo spago da cucina per darle la forma di un piccolo arrosto. Cuocetelo a vapore per circa 12' e lasciatelo raffreddare. Potete renderlo più gustoso se il vapore di cottura sarà quello di un brodo, anche vegetale, ma saporito. Preparate, nel frattempo, un trito molto fine con le erbe aromatiche, le cui proporzioni potrete variare a vostro gusto, quindi mescolatele alla maionese e allo yogurt. Servite il tacchino tagliato a fettine sottili, accompagnandolo con la maionese aromatizzata e con il tonno spezzettato oppure frullato e unito alla maionese.

### **Tacchino in salsa tonnata**

**Tempo:** 50' + più il raffreddamento

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

petto di tacchino g 300 - tonno sott'olio g 200 - cipolla g 100 cipolline sott'aceto g 50 - capperi e acciuga salati - vino bianco secco - 2 tuorli - crudità: sedano, cetriolo - dragoncello - olio extravergine d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 456 (KJ 1908) a porzione

Soffriggete la cipolla tritata in un filo d'olio, unite il petto di tacchino, in un pezzo solo, legato, fatelo leggermente rosolare poi sfumatelo con g 100 di vino bianco; appena quest'ultimo sarà evaporato, aggiungete le cipolline, il tonno sgocciolato, un cucchiaino di capperi e un'acciuga, mondati e risciacquati dal sale; incoperchiate e fate stufare per 30', quindi togliete la carne e lasciatela raffreddare. Frullate intanto il suo intingolo di cottura unendo i tuorli, sale e g 200 di olio, versandolo a filo, poco per volta, procedendo nella preparazione della salsa come si fa per la maionese. Tagliate il tacchino freddo a fette sottili, disponetele in un piatto e conditele con la salsa. A questo punto potete lasciarle insaporire per alcune ore o servirle subito con il contorno delle crudità a tocchetti e completare il piatto con foglioline di dragoncello fresco e, se vi piace, anche con una manciata di uvetta secca.

### **Cotolette fritte, fredde con mozzarella**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

12 fettine di vitello (cotolette) g 600 - mozzarella g 300 - 4 pomodori - cetriolo - cipolla - basilico - farina - 3 uova - pangrattato - olio extravergine e per friggere - sale - pepe bianco

**Conto calorie:** kcal 259 (KJ 1084) a porzione

Battete le fettine di vitello, salatele, infarinatete, passatele nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine friggetele in abbondante olio caldo; scolatele su carta assorbente da cucina e lasciatele raffreddare. Accomodate quindi le cotolette nel piatto da portata, alternandole con fettine di mozzarella, pomodoro e cetriolo. Guarnite il piatto con alcuni anelli di cipolla. Preparate una salsina frullando, a bassa velocità, g 80 d'olio extravergine, una manciata di basilico, sale, pepe. Portate in tavola la carne e la salsa di cui ciascun commensale si servirà a piacere.

### **Crocchette di carne nella melanzana**

**Tempo:** 50'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

passata di pomodoro g 500 - polpa di maiale g 250 - polpa di vitello g 250 - una grossa melanzana - una cipolla - parmigiano grattugiato - 2 fette di pancarré ammolate nel latte - salvia - rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 193 (KJ 808) a porzione

Dopo aver ridotto a cubetti la polpa di maiale e quella di vitello, fateli rosolare in tegame con un filo d'olio

caldo, sale, pepe e un rametto di salvia e rosmarino. Dopo che la carne sarà ben colorita, scartate le erbe aromatiche e passatela al mixer con il suo sugo, unendo le fette di pane leggermente strizzate e 2 cucchiainate di formaggio grattugiato; aggiustate il composto di sale, pepe, poi dividetelo in 18 porzioni e formate altrettante crocchette allungate. Affettate la melanzana per il lungo ricavandone 18 fettine; salatele, pepatele, ungetele d'olio e passatele sulla griglia, quindi avvolgetevi le crocchette. Affettate a velo la cipolla, soffriggetela in tegame, con un filo d'olio e fatevi insaporire gli involtini di melanzana; dopo qualche minuto, unite la passata di pomodoro, sale, pepe, lasciate restringere il sugo quindi servite gli involtini con il loro saporito intingolo.

### **Crocchette di vitello con caponata**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

polpa di vitello macinata g 700 - melanzane g 500 - cipolle g 300 - peperoni colorati g 300 - olive taggiasche - basilico - 2 pomodori - un gambo di sedano - capperi salati - 3 fette di pancarré ammollate nel latte - un uovo - farina - aceto di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 200 (KJ 837) a porzione

In una ciotola, amalgamate la carne macinata con il pancarré leggermente strizzato, un uovo, sale, pepe poi, con il composto ottenuto, preparate le crocchette; infarinatetele e frigatele brevemente a fuoco vivo, poche alla volta in un filo d'olio caldo: devono solo prendere colore; tenetele da parte. In una larga padella soffriggete in un velo d'olio le cipolle tritate, 2 cucchiainate di capperi risciacquati dal sale, una manciata di olive snocciolate, poi unite le melanzane e il sedano, a dadini, i peperoni mondati, anch'essi ridotti in dadolata, i pomodori sbollentati, pelati e svuotati semi. Salate con parsimonia e, a metà cottura delle verdure (cioè dopo circa 15') aggiungete una macinata di pepe, 2 cucchiainate di aceto e le crocchette rosolate; incoperchiate e fate stufare il tutto ancora per 15' circa, quindi servite il saporito intingolo, completato da un ciuffetto di basilico fresco

### **Crocchette saporite all'emmental svizzero**

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

petto di pollo senza pelle g 400 - polpa di vitello g 300 - emmental svizzero, a dadini, g 120 - grana padano g 40 - pangrattato - farina - 2 uova - prezzemolo - basilico - olio per friggere - sale - pepe

Passate al macinacarne il petto di pollo e la polpa di vitello, raccogliendo il tutto in una ciotola; amalgamate il composto con il grana grattugiato, sale, pepe, un trito abbondante di prezzemolo e basilico, quindi dividetelo in 18 porzioni con le quali formerete altrettante crocchette allungate nelle quali inserirete i dadini di emmental svizzero. Passate quindi le crocchette nella farina, poi nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine frigatele in abbondante olio caldo. Toglietele con il ragno appena risulteranno dorate e croccanti, fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina e servitele calde, guarnite con prezzemolo fresco e, se vi piace, anche con spicchietti di limone.

### **Medaglioni al sesamo**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

fettine di vitello g 500 - 12 cipollotti - pane grattugiato - semi di sesamo - farina - 2 limoni - 2 uova - maggiorana - burro - sale - pepe

Tagliate i cipollotti per il lungo e stufateli, lentamente, con una noce di burro, un dito d'acqua, un pizzico di sale e pepe. Battete le fettine di carne per renderle molto sottili e paregiatele ai bordi dando loro forma rotondeggiante (medaglioni). Salate questi ultimi, infarinateli leggermente, quindi passateli nelle uova sbattute e, successivamente, in abbondante pangrattato aromatizzato con semi di sesamo e buccia di limone grattugiata, badando che se ne rivestano molto bene. Friggete i medaglioni in una grossa noce di burro spumeggiante e, appena pronti, serviteli guarniti con i cipollotti stufati, maggiorana fresca e spicchi di limoni pelati a vivo

### **Medaglioni di vitello con yogurt e avocado**

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

Medaglioni: polpa di vitello g 350 - panna liquida g 200 - un albume - burro - sale - pepe. - Contorno: una cipolla - un vasetto di yogurt - un avocado - sale - pepe nero in grani

Passate al mixer la polpa di vitello a bocconcini, la panna, un albume, sale, pepe, ricavando un composto fine che prenderete a cucchiata e friggerete in padella in una grossa noce di burro spumeggiante; otterrete così i medaglioni che scolerete con il mestolo forato e terrete in caldo, appoggiati su un vassoio coperto da carta assorbente da cucina. Nel fondo di cottura dei medaglioni, invece, soffriggete brevemente una cipolla ridotta ad anelli; salatela, aggiungetevi mezzo avocado snocciolato tagliato a dadini, lo yogurt, mescolate e spegnete subito. Trasferite i medaglioni caldi nel piatto da portata, guarniteli con il contorno di cipolla e avocado e portateli subito in tavola, completati da una generosa macinata di pepe nero fresco.

### **Polpette al cumino con pure' di melanzane**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

Polpa di vitello macinata g 350 - polpa di manzo macinata g 350 - farina bianca - cumino - prezzemolo - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe. - Per il purè: melanzane g 700 - un pomodoro - basilico - aglio - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 206 (KJ 862) a porzione

Amalgamate insieme la polpa di vitello con quella di manzo e condite l'impasto con un pizzicone di cumino, sale e pepe. Formate 18 polpette rotonde, infarinatetele leggermente quindi cuocetele in un velo d'olio caldo, bagnandole a metà cottura con uno spruzzo di vino. Alla fine (saranno cotte in 12' circa), cospargetele con un pizzico di prezzemolo tritato e tenetele da parte, in caldo. Per il purè d'accompagnamento, invece, pelate le melanzane e tagliatele a dadini che raccoglierete nel colapasta. Salateli e lasciateli spurgare per circa 30', quindi strizzateli dall'acqua di vegetazione e saltateli in padella, a fuoco vivo, con 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiataie d'olio e abbondante basilico tritato. Passateli quindi al tritatutto (robot da cucina), aggiungendo ancora un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe. Servite le polpette su un letto di purè, completando con del prezzemolo tritato e con spicchi di pomodoro che dovrà essere maturo ma sodo.

### **Polpette appetitose**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di vitello g 350 - salsiccia g 100 - 2 uova - una falda di peperone rosso arrostito - una patata lessa - parmigiano grattugiato - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 432 (KJ 1807) a porzione

Passate al mixer la polpa di vitello insieme con la salsiccia spellata, la patata e il peperone. Amalgamate il composto con le uova, 2 cucchiaini di parmigiano, sale, pepe, fate delle polpettine e friggetele nell'olio.

### **Polpette saporite**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 1 persona)

polpa di vitello macinata g 100 - piselli sgranati g 30 - cipolla g 30 - albume - trito aromatico (menta, maggiorana) - pane grattugiato - olio d'oliva - sale

**Conto calorie:** kcal 280 (KJ 1172) a porzione

Amalgamate la carne con la cipolla tritata finemente, i piselli, un cucchiaino di albume, sale e trito aromatico. Formate le polpette, passatele nel pane grattugiato, irroratele con g 10 d'olio e cuocetele in forno a 180° per 12'. Servitele con carotine glassate.

### **Polpettine ai chiodini**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di vitello macinata g 450 - funghi chiodini g 350 - cipolla g 40 - burro g 35 - sedano g 25 - 2 fette di pancarré ammollate nel latte - un tuorlo - farina bianca - prezzemolo - brodo (anche di dado) - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 298 (KJ 1247) a porzione

Amalgamate la carne macinata con il tuorlo, il pane ammollato, ben strizzato, un pizzico di sale e uno di pepe. Preparate con l'impasto tante piccole polpettine rotonde. Mondate i funghi, sbollentateli per 2' in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli. Tritate il sedano insieme con la cipolla mondata e ponete ad appassire il tutto nel burro spumeggiante. Aggiungete i funghi, lasciateli insaporire a fuoco vivo per 2 minuti, poi salateli, pepateli, bagnateli con un mestolino di brodo caldo, incoperchiateli e lasciateli cuocere a fuoco molto moderato per 20'. Intanto infarinate le polpettine e rosolatele a fuoco vivo in 2 cucchiainate d'olio caldo, spruzzandole con mezzo bicchiere di vino. Riunite quindi carne e funghi e cuocete l'insieme, a fuoco moderato e a pentola scoperta, ancora per 10'. Alla fine cospargete con un pizzico di prezzemolo tritato, quindi servite.

### **Polpettine al sugo**

**Tempo:** 50'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

polpa di vitello macinata g 500 - fagioli cannellini lessi g 500 - passata di pomodoro g 150 - mollica di pane (da ammolare nel latte) g 100 - farina - prezzemolo - basilico - rosmarino - aglio - peperoncino fresco - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 227 (KJ 950) a porzione

In una ciotola, amalgamate la carne macinata con la mollica leggermente strizzata, basilico e prezzemolo tritati, sale, pepe, quindi preparate le polpettine; infarinatele e friggetele, poche alla volta, in un filo d'olio caldo. A parte, rosolate in poco olio un trito di aglio, rosmarino, peperoncino e insaporitevi i fagioli; unite la passata di pomodoro, sale e le polpettine fritte. Bagnate con un dito di brodo, fate cuocere l'intingolo per circa 5', quindi completatelo con un trito di prezzemolo, basilico e servitelo caldo.

### **Polpettine al sugo e couscous**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

couscous precotto g 400 - polpa macinata di vitello g 300 - polpa macinata di agnello g 300 - passata di pomodoro g 100 - prezzemolo - aglio - timo - peperoncino piccante - farina - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 611 (KJ 2556) a porzione

Amalgamate la carne di vitello con quella di agnello, condite il misto con sale, pepe, prezzemolo tritato, quindi preparate delle polpettine rotonde. Passatele nella farina e rosolatele in 3 cucchiainate d'olio caldo, aromatizzato con uno spicchio d'aglio, un rametto di timo e un peperoncino privato dei semi e tagliato a tocchetti; quando le polpettine saranno colorite, aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale, lasciatele cuocere ancora per 5' quindi servitele con il couscous. Per preparare quest'ultimo, basterà metterlo in una ciotola con g 400 d'acqua bollente, salata, un paio di cucchiainate d'olio, mescolare e attendere pochi minuti, finché tutta l'acqua sarà stata assorbita.

### **Polpettine di vitello al rosmarino**

**Tempo:** 50'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

polpa di vitello g 600 - 6 fette di pancarré - 4 pomodori ramati - lattughino - aglio - latte - prezzemolo - basilico - rosmarino - paprica - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

**Conto calorie:** kcal 212 (KJ 887) a porzione

Pelate i pomodori, svuotateli dei semi, tagliateli a piccoli dadi e lasciateli marinare con olio, uno spicchio di aglio sbucciato e qualche foglia di basilico. Passate la polpa di vitello nel tritacarne, quindi unitevi il pancarré

privato della crosta, ammollato nel latte e strizzato, 1/2 spicchio di aglio pelato e schiacciato e un ciuffetto di prezzemolo tritati finissimi, una generosa spolverata di paprica, sale e pepe macinato al momento. Amalgamate gli ingredienti, quindi formate delle polpettine grosse poco più di una noce. Rosolatele in padella con un velo di olio e un rametto di rosmarino per 5' per parte, quindi servitele con i pomodori, salati all'ultimo momento, e qualche foglia di lattughino.

### **Polpettine di vitello alle spezie**

**Tempo:** 40'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di vitello macinata g 400 - pomodori g 200 - coriandolo in polvere - semi di cardamomo - farina - olio extravergine - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 186 (KJ 778) a porzione

Amalgamate alla polpa macinata, sale, pepe e un cucchiaino di coriandolo in polvere, quindi formate le polpettine rotonde e infarinatele. Tostate in padella, in un velo d'olio caldo, un cucchiaio di semi di cardamomo, poi unite le polpettine e rosolatele brevemente; toglietele e, nel fondo di cottura, mettete i pomodori a tocchetti, salate, pepate, fate stufare per alcuni minuti, poi aggiungete di nuovo le polpettine e terminate di cuocerle in circa 5'. Servitele calde, con il loro profumato intingolo.

### **Polpettine di vitello con sesamo**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

polpa di vitello macinata g 700 - 3 fette di pancarrè - una piccola mozzarella - un uovo - una falda di peperone rosso - sott'olio - aglio - prezzemolo - semi di sesamo - latte - olio per friggere - sale - pepe - noce moscata

**Conto calorie:** kcal 517 (KJ 2163) a porzione

Mettete a bagno nel latte il pancarrè. Strizzatelo bene, sbriciolatelo fra le dita e mettetelo in una ciotola insieme con la carne macinata. Unite l'uovo, il prezzemolo tritato insieme con mezzo spicchio d'aglio, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Amalgamate tutto, poi ricavate tante porzioni della grossezza di un piccolo uovo. Mettete al centro di ogni polpettina un dadino di mozzarella e uno di peperone rosso. Modellate le palline, dando loro la forma di gocce. Passatele nei semi di sesamo finché se ne saranno rivestite bene. Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti, friggete le polpettine e portatele in tavola immediatamente.

### **Polpettine saporite al vino rosso**

**Tempo:** 90'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

Polpa di pomodoro g 350 - polpa di vitello g 300 - polpa di manzo g 300 - vino rosso robusto g 200 -

prosciutto crudo g 70 - cipolla g 60 - olio d'oliva g 60 - sedano g 35 - carota g 35 - parmigiano grattugiato g 10 - 4 fette di pancarré ammollate nel latte - farina bianca - alloro - chiodo di garofano - salvia - prezzemolo - brodo (anche di dado) sale - pepe - Per accompagnare: purè di patate

**Conto calorie:** kcal 279 (KJ 1167) a porzione

Passate al macinacarne la polpa di vitello, quella di manzo e il prosciutto, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unite il pancarré strizzato, il parmigiano, un pizzico di prezzemolo tritato, il sale e il pepe in giusta quantità. Amalgamate il composto poi dividetelo in 18 parti uguali cui darete forma di polpettine leggermente schiacciate. Passatele in poca farina. Tritate insieme la cipolla, il sedano e la carota; ponete il trito ad appassire nell'olio, aromatizzato da una foglia d'alloro, un chiodo di garofano e un ciuffetto di salvia. Unite le polpettine, fatele rosolare a fuoco vivo quindi irroratele con il vino. Dopo che questo sarà parzialmente evaporato, aggiungete la polpa di pomodoro e mezzo mestolo di brodo caldo. Riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete la preparazione per circa 50'. Servitela calda, accompagnata da purè di patate

### **Polpettone freddo con ricotta**

**Tempo:** 60'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

polpa di vitello g 500 - petto di pollo g 300 - ricotta g 100 - prosciutto cotto g 80 - una zucchina - 2 uova - 2 fette di pancarré - latte, grana padano - cardamomo - noce moscata - olio extravergine d'oliva - aceto di mele - sale, pepe

**Conto calorie:** kcal 216 (KJ 904) a porzione

Passate al tritacarne il pollo e il vitello. Raccogliete la carne macinata in una ciotola e amalgamatevi la ricotta. Impastate con le uova, il pancarré bagnato nel latte e ben strizzato, 2 cucchiaini di grana grattugiato, una grattatina di noce moscata, un pizzicone di cardamomo, sale e pepe. Allargate con le mani l'impasto, sul tagliere. Appoggiatevi sopra il prosciutto cotto tagliato a bastoncini e la zucchina, pure a bastoncini, scottata in acqua bollente. Formate il polpettone, avvolgetelo e legatelo in carta da forno. Passatelo a cuocere nel forno a 200° per 40'. Servitelo freddo, a fette, accompagnando con una vinaigrette ottenuta emulsionando 4 cucchiaini di olio con una di aceto di mele, sale e pepe.

### **Polpettone con frittata ai germogli**

**Tempo:** 30'

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

trita di manzo g 500 - mortadella in una fetta g 120 - germogli di soia g 80 - emmental svizzero g 60 - burro - 4 fette di pancarré - 4 uova - latte - olio d'oliva prezzemolo - noce moscata - sale

**Conto calorie:** kcal 337 (KJ 1410) a porzione

Ammollate il pane nel latte. Strizzatelo e impastatelo con la carne trita, la mortadella, g 60 di emmental a dadini, un uovo, un po' di prezzemolo tritato, noce moscata e sale. Fondete in una padella antiaderente g 30 di burro. Saltatevi i germogli di soia, bagnateli con un mestolino d'acqua calda e lasciateli ammorbidire. Battete le 3 uova restanti con un pizzico di sale, versatele sui germogli e ricavatene una frittata. Stendete metà della carne preparata su una placca unta d'olio, appoggiatevi sopra la frittata e coprite con la trita

rimasta. Spianate la superficie e infornate a 180 °C per 20'. Servite il polpettone freddo, a quadrotti, guarnito con fettine di formaggio.

### **Polpettone di carne, melanzane e zucchine**

**Tempo:** 45'

**Ingredienti:** (dose per 8 persone)

fesa di tacchino macinata g 400 - polpa di manzo macinata g 400 - 3 fette di pancarré senza crosta - carota g 150 - zuccina g 150 - melanzana g 150 - grana padano g 60 - latte - un uovo - dado per brodo - prezzemolo - maggiorana - olio d'oliva - sale - pepe

**Conto calorie:** kcal 221 (KJ 925) a porzione

Mondate e lavate la carota, la zuccina e la melanzana. Tagliatele a dadini, salatele, irroratele con un filo d'olio e cuocetele nel microonde a 3/4 di potenza per 7'. Ammollate il pancarré in un bicchiere di latte caldo, allungato con altrettanto brodo di dado. Mescolate i due tipi di carne. Unite il pane strizzato, l'uovo, il grana grattugiato, le verdure cotte, le erbe tritate, sale e pepe. Formate un polpettone, chiudetelo in carta da forno e infornatelo a 180° per 35'.

### **Spiedini di manzo con pinoli e aromi**

**Tempo:** 20'

**Ingredienti:** (dose per 4 persone)

16 fettine di magatello di manzo tagliate sottili, circa g 320 - pinoli g 20 - aglio - maggiorana - olio d'oliva - sale

Tritate finemente i pinoli con uno spicchio d'aglio e una manciata di foglie di maggiorana. Allargate il trito che avrete così ottenuto su un vassoio, quindi passatevi sopra le fettine di carne, premendole leggermente in modo che se ne rivestano. Salatele, arrotolatele su se stesse, poi unitele, 4 a 4, mediante 2 stecconi. Scaldate 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella. Cuocetevi gli spiedini su un lato, quindi rigirateli sull'altro e completate la cottura fino a quando saranno ben dorati (ci vorranno circa 4 minuti in tutto). Salateli e serviteli ben caldi, accompagnandoli, a piacere, con un'insalata mista.

### **Carpaccio di manzo con brunoise di verdure**

**Ingredienti:** (dose per 6 persone)

filetto di manzo tagliato per il carpaccio g 450 - olio extravergine d'oliva g 120 - una costa di sedano bianco g 80 ? champignon 150 g ? parmigiano reggiano 150 g? 1 pomodoro da insalata - sale ? aceto balsamico ? succo di limone

Tagliate in dadolata la costa di sedano (brunoise), Raccogliete la brunoise in una ciotola. Sistemate le fettine di carne in un largo piatto da portata, dove preventivamente avrete lasciato cadere un velo di aceto balsamico, stendetevi le fettine sopra e a mano a mano che sistemate la carne aggiungete ancora aceto

*balsamico, ma il tanto che serve solo a bagnare leggermente le fettine.*

*Tagliate a fettine sottilissime i funghetti e il pomodoro da insalata.*

*Per non far annerire la carne, intanto, spruzzatela con alcune gocce di limone.*

*Con il parmigiano ridotto a scaglie, la brunoise di sedano, i funghi e il pomodoro coprite bene la carne, aggiustate di sale e per ultimo un filo d'olio per uniformare il tutto.*

*coprite il piatto con della pellicola e mettetelo al fresco, lasciando insaporire il carpaccio per circa un'ora prima di servirlo.*

### **FILETTO DI MANZO AL SALE**

*un filetto di manzo di circa 1 Kg o 1 kg e mezzo;  
sale grosso da cucina 1 o 2 Kg secondo necessità  
prezzemolo, aglio, rosmarino, timo, salvia, alloro, etc..  
olio extra vergine*

*Accendere il forno a 250 gradi*

*Pulire il filetto dal grasso e nervature*

*tritare le erbe aromatiche con l'aglio (uno o due spicchi) ed emulsionare il trito con un po' d'olio extra vergine d'oliva*

*cospargere tutto il filetto con il trito intriso d'olio*

*prendere una pirofila e fare un primo strato sottile di sale grosso*

*adagiarvi il filetto e ricoprirlo interamente con il sale grosso inumidito con un po' d'acqua (così si attacca più facilmente al filetto)*

*Infornare nel forno già caldo per 20-25 minuti (si ottiene una cottura rosata all'interno).*

*Togliere dal forno e pulire il filetto dal sale*

*Lasciare raffreddare ed affettare la carne quando è tiepida o fredda. Irrorare con dell'olio extra vergine e scaglie di parmigiano.*

*Io la servo con una dadolata di pomodoro fresco condita con olio, pepe e sale, e con dei fiori di zuccina ripieni di: ricotta+uova+parmigiano+erba cipollina cotti in forno con dell'olio extra vergine.*

### **ROASTBEEF RIVISITATO DA Francesca**

*Farsi tagliare dal macellaio un pezzo di cotoletta senza osso molto alta, far cuocere sulla bistecchiera, affettare, meglio con l'affettatrice e poi metterla sulla teglia e coprirla o con carciofini o con funghetti e grana e farla gratinare per qualche minuto e poi servirla.*

### **ARROSTO FREDDO AL LIMONE (8/4/04)**

*è un arrosto saporito che faccio spesso d'estate ed è molto gradito ai miei amici.*

*per 6 persone*

*Ingredienti*

kg 1,200 di girello di vitella  
il succo di 3 grossi limoni succosi  
pari quantità d'acqua  
1 dado da brodo  
1 cucchiaio raso di farina  
sale e pepe

Mettere in un tegame il girello dopo averlo salato e pepato  
Irrorarlo con il succo dei limoni, aggiungere pari quantità di acqua ed il dado sbriciolato.  
Portare a cottura rigirando spesso.  
Far raffreddare la carne, tagliarla a fette non troppo spesse che si disporranno su un piatto da portata.  
Far addensare il fondo di cottura con la farina versata a pioggia da un colino.  
Ricoprire la carne con la salsa ottenuta e metterla in frigo fino al momento di servire!

### **ARROSTO DI VITELLO CON FUNGHI**

*Ingredienti per l'arrosto: Un arrosto di vitello - salvia - rosmarino - uno spicchio di aglio - olio - burro - sale - vino bianco.*

*Ingredienti per l'intingolo: 3 hg di funghi - 1/2 cipolla - olio - burro - sale - pepe - prezzemolo tritato - panna da cucina.*

*Preparazione: Mettere la carne a rosolare nel condimento con lo spicchio d'aglio, aggiungere un po' di vino bianco e far cuocere fino ad evaporazione, aggiungere il rosmarino e l'erba salvia, continuare la cottura per circa 1 ora aggiungendo acqua.*

*Raffreddare bene la carne (in frigorifero) e tagliarla a fettine che saranno disposte su di un piatto di portata.*

*Nel frattempo preparare l'intingolo con i funghi:*

*In una pirofila mettere il condimento con la cipolla, quando la cipolla comincia ad imbiondire aggiungere i funghi puliti e tagliati salare e pepare abbondantemente, verso fine cottura aggiungere il prezzemolo. Quindi amalgamare il tutto con il sugo di cottura dell'arrosto ed un pacchetto di panna per cucina, continuare la cottura per uno o due minuti, quindi coprire le fette d'arrosto tagliate in precedenza con l'intingolo appena preparato.*

*Si consiglia di mangiare questo piatto freddo.*

### **Bracirole alle olive**

*4 bracirole di maiale – 12 olive nere (se volete più gusto usate le olive schiacciate o farcite) 1 pizzico di semi di finocchio – 3-4 foglie di salvia - 2 cucchiaini di farina- brodo vegetale 1 spicchio d'aglio – olio evo – sale e pepe*

*In una capace padella antiaderente fate dorare nell'olio l'aglio diviso a metà unendo i semi di finocchio e la salvia. Non appena l'aglio incomincia imbiondire toglietelo e aggiungete le olive tritate grossolanamente mescolate e proseguite la cottura per un minuto: Intanto infarinate le bracirole e fateli rosolare in un'altra padella da ambo i lati. Trasferitele quindi nella padella con le olive, regolate di sale, pepate e cuoceteli coperti a fuoco lento per altri 4-5 minuti. Aggiungendo del brodo caldo se necessario. Fate riposare per*

qualche minuti e servite.

### **CARNE FREDDA IN SALSA**

*Cuocere velocemente delle fettine di manzo, tagliate poco più grosse del carpaccio, salare e farle raffreddare.*

*Preparare una salsa frullando 1 limone, mezzo bicchiere d'olio extra vergine aglio a piacere, basilico e prezzemolo, deve risultare una salsina semiliquida. Mettere la carne in una pirofila alternando con la salsina e lasciare riposare almeno mezza giornata. Si conserva diversi giorni.*

### **CARPACCIO CLASSICO (CIPRIANI)**

*Ingredienti:*

*(per sei persone)*

*1300 g circa di controfiletto di manzo,  
giovane, che si riducono a 650  
grammi dopo averlo pulito  
sale*

*salsa carpaccio*

*Pulire il pezzo di carne togliendo ogni traccia di grasso, ogni nervetto o cartilagine, ottenendo così un piccolo cilindro di carne tenera da conservare in frigorifero.*

*Una volta ben fredda, usando un coltello molto affilato, affettarla in fettine sottilissime. Sistemare le fettine su sei piatti da insalata coprendone interamente la superficie. Salare leggermente la carne e*

*mettere i piatti in frigorifero per almeno cinque minuti. Poi, intingendo varie volte un cucchiaino nella salsa disegnare sul Carpaccio, facendola gocciolare dall'alto, un quadro astratto a piacere. Servire subito dopo.*

### **SALSA CARPACCIO**

*Ingredienti (per 250 ml):*

*185 ml di maionese fatta in casa*

*1 o 2 cucchiaini di salsa*

*Worcestershire a piacere*

*1 cucchiaino di succo di limone*

*fresco*

*2 o 3 cucchiai di latte*

*sale*

*pepe bianco macinato fresco*

*Mettere la maionese in una ciotola e sbatterla con la salsa*

*Worcestershire e il succo di limone. Aggiungere tanto latte in modo da ottenere una salsa abbastanza consistente che si possa spalmare con il dorso di un cucchiaino di legno.*

*Assaggiare la salsa e correggere il condimento con un po' di sale, di pepe e altra salsa Worcestershire oppure con altro succo di limone, a piacere.*

*Monica Fintoni*

### **CARPACCIO DI MANZO**

*Si tratta di un piatto realizzato all'Harry's Bar per una Contessa ( o duchessa ...??) che aveva bisogno di carne cruda per problemi credo di anemia. Dato che in quel periodo a Venezia c'era la mostra del Carpaccio celebre per i suoi "rossi", l'Harry's Bar decise di dedicargli il suo piatto ottenuto apposta con della carne cruda tagliata sottilissima e con una salsina. In realtà esiste un altro carpaccio che è la carne all'albese, assolutamente simile nella struttura ma accompagnata da tartufi...e mangiata in genere in Piemonte ovviamente vicino a Alba.*

*la ricetta classica*

*Ingredienti per 4 persone:*

*500 g di filetto di manzo*

*60 g di maionese*

*1 cucchiaino di Cognac*

*1 spruzzo di Worcester sauce*

*Tagliare la carne di manzo in fettine di circa 1 mm. di spessore, dopo averla fatta raffreddare nel freezer per renderla compatta ma estraendola prima che si congeli. Condirla con la maionese amalgamata con il Cognac e qualche goccia di Worcester sauce.*

*Alberto Baccani*

### **CARPACCIO DI MANZO CON I CARCIOFI**

*Lessare 4 piccoli carciofi tenendoli abbastanza indietro e farli raffreddare; disporre i cuori torniti al centro con insalata soncino, dente di leone o misticanza, condita con vinaigrette di olio, aceto balsamico, capperi tritati, sale e pepe.*

*Alberto Baccani*

### **CARPACCIO DI MANZO CON I PEPERONI**

*Pelare i peperoni dopo averli passati al forno o sulla griglia, tagliarli a dadini, preparare la vinaigrette con olio, pepe, sale, aceto balsamico; nappare la carne con la dadolata di peperoni e la vinaigrette, spolverando di pepe macinato di fresco.*

*Alberto Baccani*

### **CARPACCIO DI MANZO CON SALSA DI MELANZANE**

*Ingredienti per 4 persone:*

*250 gr carpaccio di manzo*

*1 melanzana*

*100 gr di soncino*

*40 gr di Grana a scaglie*

*olio e.v., sale e pepe nero in grani*

*Mondate la melanzana, lavatela e tagliatela a metà per il lungo. Mettetela in un contenitore adatto, copritela e cuocetela nel microonde a potenza massima per 8' 30". Trasferitela nel bicchiere del frullatore. Unitevi mezzo bicchiere d'olio, un pizzico di sale e abbondante pepe macinato al momento. Frullate finché avrete ottenuto una salsina uniforme. Disponete in un piatto da portata il soncino, ben lavato e asciugato.*

*Appoggiatevi sopra le fette di carpaccio. Completate il piatto con le scaglie di grana e con la salsina di melanzana.*

*Maria Costanza Cancelli*

**Variante straccetti** (suppongo si tratti di fettine di carne quasi trasparenti?). Spolverare ogni fetta con poco sale, aggiungere delle foglioline di maggiorana o di rosmarino tritato, mettere qualche scaglia di grana o pecorino, coprire per formare pacchetto o rotolino. Mettere in teglia da forno cospargere con poco olio (dipende dal regime dietetico) e mettere in forno a 180° per cinque minuti

### **Involtini di pollo con verdure**

Per 55 persone

*Ingredienti:*

60 petti di pollo aperti e battuti (circa 100 gr per fettina)

1 sedano bianco

1 kg di carotine

1 bottiglia vino bianco

½ kg di pancetta affettata fina

Origano secco

1 mazzetto di rosmarino

2 teste d'aglio

olio extravergine

sale

pepe nero

stecchini per legarli

Lavare e affettare carote e qualche gambo di sedano a forma di fiammifero.

Scottarli al vapore o in acqua salata per 5 minuti.

Fin qui si può fare anche un giorno prima, volendo.

Salare e pepare leggermente i petti di pollo, poggiarci al centro una fetta di pancetta, una manciatina di carote e sedano e spolverare di origano.

Arrotolare la fettina e chiuderla con lo stecchino.

Schiacciare l'aglio con tutta la sua camicia e farlo soffriggere piano piano in una padella con olio, un po' di sale e due rametti di rosmarino.

Aggiungere gli involtini e saltarli per 5 minuti fin quando sono belli dorati.

Sfumare col vino bianco, dare ancora una passatina di sale e pepe e far evaporare il vino.

Servire immediatamente oppure (come nel caso della festa), far freddare il più velocemente possibile.

Riscaldare la carne piano piano in un tegame chiuso con più umidità possibile (lo chafing dish è perfetto).

### **POLLO ALLA BIRRA (3/10/03)**

é eccezionale, proprio x la totale mancanza di grassi.

in un tegame che contenga esatti i pezzi del pollo, coprire la carne a freddo completamente con la birra, salare, coprire. è pronto quando la birra se ne é andata, e restano solo il grasso che ha buttato fuori il pollo, e lo zucchero che c'era nella birra. prepara pane in abbondanza, perché in famiglia vorranno assolutamente

"fare scarpetta"

buon pranzo, flavia nicoletta

flavia nicoletta mazzola clerici

MILANO

### **arrosto di maiale arrotolato con olive e capperi**

arrosto crudo di maiale arrotolato (se non l'avete fatevi tagliare un pezzo di carne della pancia del maiale...), lo srotolate, spalmate di senape, aggiungete olive e capperi, salate, pepate. riarrotolate, fissate con cordicella. cuocere in forno a 180° per circa un'oretta, se la carne è meno di un chilo, altrimenti regolatevi. lasciare raffreddare, servire a fettine

### **Arrosto freddo con salsa saporita**

Ingredienti: (dose per 8 persone)

Codino di vitello Kg 1 - olive nere g 50 - capperi sotto sale - acciughe sott'olio - scalogni - aglio - salvia - rosmarino - peperoncino piccante - pancarré - aceto - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

Legate la carne con alcuni giri di spago bianco da cucina. Mondate e affettate 3 scalogni e metteteli in una pirofila insieme con 3 filetti d'acciuga, sgocciolati e spezzettati, 2 cucchiaini di capperi risciacquati dal sale, le olive snocciolate e un peperoncino intero. Aggiungete anche uno spicchio d'aglio, un rametto di salvia e uno di rosmarino e irrorate con 4 cucchiaini d'olio d'oliva. Portate la pirofila su fuoco vivo e fate riscaldare il condimento, poi ponetevi a rosolare la carne, salata e pepata. Dopo che sarà colorita da tutti i lati, spruzzatela con un bicchiere di vino e trasferite il recipiente dal fuoco al forno già riscaldato a 200°. Proseguite la cottura per un'ora circa, bagnando di tanto in tanto la carne con poca acqua calda (in tutto circa un mestolo). Appena l'arrosto sarà pronto, sgocciolatelo dal sugo, privatelo dello spago, quindi lasciatelo raffreddare. Togliete dal fondo di cottura il peperoncino, la salvia e il rosmarino e raccogliete tutto il resto nel vaso del frullatore. Aggiungetevi mezzo bicchiere d'acqua fredda, una fetta di pancarré e 2 cucchiaini d'aceto. Frullate il tutto alla massima velocità fino ad ottenere una salsina densa e omogenea. Raccoglietela quindi in una ciotolina adeguata e servitela come accompagnamento dell'arrosto freddo, che presenterete sottilmente affettato e ben disposto su un piatto da portata.

### **BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE**

Dose x 1: 1/2 petto di pollo, rosmarino, olio evo, succo di un limone, fecola.

Tagliare il petto di pollo a tocchetti e rosolarlo in un filo d'olio in una padella antiaderente. Spolverare con un bel pizzicone di rosmarino tritato, aggiungere il succo del limone e tirare il sughetto con un cucchiaino di fecola sciolta in un poco d'acqua fredda. Aggiustare di sale e servire caldo o freddo.

A me e' piaciuto....

### **ROAST-BEEF**

*Ingredienti: 1 pezzo di carne da roast-beef di circa 1 kg; abbondante olio d'oliva e.v.; 1 bicchiere di vino nero di buona qualità, 200 g olive nere al forno; sale grosso.*

*In un tegame dai bordi alti e non troppo grande rispetto al pezzo di carne (io uso la pentola in cui cuocio la pasta) metto abbondante olio d'oliva, il pezzo di carne crudo e una manciata di sale grosso. Accendo sotto al tegame il fuoco del fornello più grande al massimo e da quando l'olio bolle faccio arrostitire la carne per 10 minuti rigirandola con 2 forchettoni lunghi di legno (facendo attenzione a non forarla) da tutti i lati in modo che si formi una crosta scura. L'olio deve mantenersi ben caldo e non bisogna coprire il tegame altrimenti la carne non si arrostitisce all'esterno. A questo punto io spengo il gas e butto nell'olio caldo un bicchiere di vino nero. Riaccendo il fornello e faccio evaporare a fuoco medio per 5 minuti rigirando la carne. Aggiungo poi le olive nere al forno e faccio insaporire il tutto per altri 5 minuti a tegame coperto. A questo punto il roast-beef e' pronto da servire. Praticamente in 20' il roast beef e' cotto e pronto da servire caldo a fette con il sugo con le olive.*

*Io consiglio di spegnere tutti i fornelli del gas nel momento in cui si versa il vino nell'olio caldo perché a me, la prima volta che l'ho fatto, si e' sprigionata una fiammata che ha annerito tutta la cucina.*

*Cominciamo con il dire che non esiste un piccolo roast beef. Occorre partire da un tocco di carne di almeno 2 Kg.*

*Mischia della farina bianca con della senape in polvere. Metti in forno finché la farina comincia appena a prendere colore. Lega la carne per tenerla in forma; cospargila con la farina mista a senape e massaggiata bene. Lascia riposare per almeno un'ora.*

*In una teglia fai scaldare olio e burro. Mettici la carne a rosolare da tutti i lati in modo che si formi una crosticina. Inforna a 180°C. E arriviamo alla fase critica: il tempo di cottura. Dipende dal peso del tocco di carne e dal tipo di forno. Io ho un forno ventilato e regolandolo sulla posizione 8 faccio cuocere mezz'ora per Kg di peso. Metti il roast beef a riposare sul tagliere. Deglassa il fondo di cottura con un bicchiere di un buon rosso corposo. Filtra e rimetti a scaldare facendo restringere la salsa sino alla densità desiderata. Taglia il roast beef a fette alte mezzo centimetro e servile con la salsa.*

*Quel che rimane lo puoi utilizzare il giorno successivo, freddo e affettato più sottilmente, condito con solo olio e.v. oppure olio e limone oppure come ti suggerisce la fantasia.*

*Accompagna con patate al forno, olio burro e rosmarino, cotte contemporaneamente al roast beef.*

*Il taglio "classico" è il controfiletto.*

*Esistono tagli più economici che permettono di ottenere un roast-beef più che buono. Al limite si può fare anche con il girello, non di animale adulto, perché rimane un po' asciutto.*

*Solita cosa per rosolarlo. Tegame a bordi medio-alti, olio ed un po' di burro, cospargere il pezzo di carne anche un Kg e mezzo di farina e senape se ci piace altrimenti niente.*

*Non salarlo. Rosolarlo per bene per non più di 5', poi salarlo e metterlo in forno molto caldo ( 220°) per circa 25 minuti per Kg, quindi per un Kg e mezzo circa 35/40 minuti*

*Con questo tempo viene leggermente rosa all'interno per circa due terzi di diametro. Per i carnivori ridurre a non più di 30 minuti.*

*Tirar fuori, lasciar riposare per permettere al sangue che è migrato verso l'esterno di ritornare verso il centro e tagliare possibilmente con l'affettatrice elettrica od il coltello elettrico.*

*Sulla preparazione, ho un consiglio da dare: pochi aromi e poca cottura, ma con calore intenso, per lasciare intratto il sapore della carne. Nel mortaio metti del pepe verde, del pepe nero e del sale grosso. Lavora bene sminuzzando il tutto. Con le mani cospargi di olio la carne che deve essere legata bene per evitare che si sformi durante la cottura. Sempre con le mani cospargi bene con il trito di pepe e sale. Metti una teglia bassa e cuoci a 220° per circa 15 minuti (l'ideale è il forno a legna). Lascia raffreddare prima di affettarlo. In alcuni casi, è opportuno metterlo subito in frigo per far abbassare la temperatura nel cuore della carne, questo per evitare che eventuali germi possano rimanere (essendo una cottura al sangue).*

## **ROAST-BEEF**

*Ingredienti: 1 pezzo di carne da roast-beef di circa 1 kg; abbondante olio d'oliva e.v.; 1 bicchiere di vino nero di buona qualità; 200 g olive nere al forno; sale grosso.*

*In un tegame dai bordi alti e non troppo grande rispetto al pezzo di carne (io uso la pentola in cui cuocio la pasta) metto abbondante olio d'oliva, il pezzo di carne crudo e una manciata di sale grosso. Accendo sotto al tegame il fuoco del fornello più grande al massimo e da quando l'olio bolle faccio arrostitire la carne per 10' rigirandola con 2 forchettoni lunghi di legno (facendo attenzione a non forarla) da tutti i lati in modo che si formi una crosta scura. L'olio deve mantenersi ben caldo e non bisogna coprire il tegame altrimenti la carne non si arrostitisce all'esterno. A questo punto io spengo il gas e butto nell'olio caldo un bicchiere di vino nero. Riaccendo il fornello e faccio evaporare a fuoco medio per 5' rigirando la carne. Aggiungo poi le olive nere al forno e faccio insaporire il tutto per altri 5' a tegame coperto. A questo punto il roast-beef è pronto da servire. Praticamente in 20/30 minuti il roast beef è cotto e pronto da servire caldo a fette con il sugo e le olive. Io consiglio di spegnere tutti i fornelli del gas nel momento in cui si versa il vino nell'olio caldo per evitare che eventuali schizzi d'olio arrivino sulla fiamma. È un roast beef un po' particolare, ma sempre molto richiesto. (Diva Federici)*

## **ROAST-BEEF**

*-Cottura classica. Poi preparo un olio aromatizzato con pepe nero, rosa, bianco, aglio, peperoncino, salvia, rosmarino, finocchietto selvatico, timo e sale e poi taglio la carne e ce lo metto sopra. (Anna Dolciami)*

*è una versione molto estiva, ma tutti lo richiedono anche d'inverno:*

*Cuoci il pezzo di carne in un po' d'olio, io non lo salo ma è una questione di gusti, quando è cotto al punto giusto, lo togli e lo lasci raffreddare, lo affetti più sottile che puoi, anche a macchina se ce l'hai, poi disponi le fette in un vassoio e prepari olio nuovo con quello di cottura filtrato, e un bel rametto di rosmarino, lo fai "sfrigolare" ben bene, in una ciotolina prepari senape, succo di limone e sale, misceli ed aggiungi l'olio intiepidito profumato di rosmarino, versi la salsa ottenuta sulle fette di carne. Semplice ma gustoso! (Chiara Marconi)*

## **ROAST-BEEF AL MICROONDE**

*Sono determinanti tre fattori:*

- 1) usare la funzione crisp*
- 2) utilizzare un girello di vitellino (carne bianca per intenderci) sugli 800 g*
- 3) condire con il sale DOPO la cottura*

*Quindi, basta mettere il girello sul piatto crisp e far cuocere con funzione crisp per 8 minuti. Poi si gira la carne dall'altro lato e si cuoce per altri 8 minuti. Ora si cosparge di sale fino. Si aspettano 3'-4' che intiepidisca un po' e poi si taglia. Io lo accompagno con salse varie, o*

*lo rivesto verso la fine ( quando mancano 3' circa al termine) con mostarda francese, oppure con semi di papavero ( prima della cottura) o con pepe verde ( sempre prima). Si può anche far freddare e, dopo avere adagiato le fettine su una fiamminga, ricoprirle di salsa tonnata.*

*(DIANELLA BARNOCCHI*

### **CARPIONE (per fare le fettine o le cotolette)**

*Fare soffriggere in padella abbondante cipolla bianca a fettine. Quando comincia a colorire aggiungere un bel po' di foglie di salvia fresche, aceto e vino bianco (io faccio 50%), sale e fare bollire finchè la cipolla non è ben cotta. Quando è freddo versare sulle cotolette sistemate in una pirofila che possa andare in tavola.*

*Mettere in frigo sotto un peso per almeno 6 ore. Il giorno dopo sono ancora più buone.*

- *Il liquido deve coprire bene le cotolette.*
- *Se si versa sulle cotolette quando è caldo, fa staccare la panatura.*
- *Variante 1: invece di cipolla e salvia si può aromatizzare con aglio e rosmarino.*
- *Variante 2: alternare alle cotolette fettine di zucchini infarinate e fritte.*
- *Variante 3: invece della carne fare cotolette di melanzana. (vittoria traversa)*

### **CARNE (O PESCE) IN CARPIONE (AMELIA)**

*Asciugare il pesce, infarinarlo e friggerlo senza farlo seccare; passare la carne nell'uovo e nel pane grattato e poi friggerla; rosolare nell'olio 5 o 6 cipolle affettate sottili, unire l'aglio e la salvia (che poi vanno tolti) e due foglie di alloro. Cuocere lentamente. Unire quantità uguali d'aceto bianco e vino bianco (oppure solo aceto) q.b. per coprire pesce o carne e bollire qualche minuto. Versare il tutto bollente sulla carne o sul pesce, chiudere bene il contenitore e servire dopo 24 ore. Ottimo anche con pinoli e uva sultanina. Si mantiene per 8 giorni*

### **CARPACCIO**

*Si tratta di un piatto realizzato all'Harry's Bar per una Contessa ( o duchessa ...??) che aveva bisogno di carne cruda per problemi credo di anemia. Dato che in quel periodo a Venezia c'era la mostra del Carpaccio celebre per i suoi "rossi", l'Harry's Bar decise di dedicargli il suo piatto ottenuto apposta con della carne cruda tagliata sottilissima e con una salsina. In realtà esiste un altro carpaccio che è la carne all'albese,*

*assolutamente simile nella struttura ma accompagnata da tartufi...e mangiata in genere in Piemonte ovviamente vicino a Alba.*

### **CARPACCIO DI MANZO - la ricetta classica #**

*Ingredienti per 4 persone: 500 g di filetto di manzo, 60 g di maionese, 1 cucchiaino di Cognac, 1 spruzzo di Worcester sauce*

*Tagliare la carne di manzo in fettine di circa 1 mm. di spessore, dopo averla fatta raffreddare nel freezer per renderla compatta ma estraendola prima che si congeli. Condirla con la maionese amalgamata con il Cognac e qualche goccia di Worcester sauce.*

### **CARPACCIO DI MANZO con i carciofi**

*Lessare 4 piccoli carciofi tenendoli abbastanza indietro e farli raffreddare; disporre i cuori torniti al centro con insalata soncino, dente di leone o misticanza, condita con vinaigrette di olio, aceto balsamico, capperi tritati, sale e pepe.*

### **CARPACCIO DI MANZO CON I PEPERONI #**

*Pelare i peperoni dopo averli passati al forno o sulla griglia, tagliarli a dadini, preparare la vinaigrette con olio, pepe, sale, aceto balsamico; nappare la carne con la dadolata di peperoni e la vinaigrette, spolverando di pepe macinato di fresco.*

### **CARPACCIO DI MANZO CON SALSA ALLA SENAPE #**

*Miscelare bene aceto balsamico, senape, olio, sale e pepe; guarnire il carpaccio con l'insalata riccia e nappare con la salsa. (Alberto Baccani)*

### **CARPACCIO DI MANZO CON SALSA DI MELANZANE**

*Per 4: 250 g carpaccio di manzo, 1 melanzana, 100 g di soncino, 40 g di grana a scaglie, olio e.v., sale e pepe nero in grani*

*Mondate la melanzana, lavatela e tagliatela a metà per il lungo. Mettetela in un contenitore adatto, copritela e cuocetela nel microonde a potenza massima per 8' 30". Trasferitela nel bicchiere del frullatore. Unitevi mezzo bicchiere d'olio, un pizzico di sale e abbondante pepe macinato al momento. Frullate finché avrete ottenuto una salsina uniforme. Disponete in un piatto da portata il soncino, ben lavato e asciugato. Appoggiatevi sopra le fette di carpaccio. Completate il piatto con le scaglie di grana e con la salsina di melanzana. (Maria Costanza Cencelli)*

### **Carpaccio scottato**

*-puoi scottare il carpaccio in forno anche con del radicchio tagliato a striscioline. (direi un minuto, un minuto e 1/2 a 180°C. La carne non si deve "cuocere", deve rimanere rosata (scottata))*

*-carpaccio al forno con radicchio e taleggio un filino di olio ev e pepe?*

*- io preparo i piatti con il carpaccio e lo ripongo in frigo per un po'. Lo servo poi crudo, cosi' com'e', e al centro del tavolo preparo un grande piatto con tanti tipi di verdura: finocchio, sedano, zucchine, carote, ravanello ecc., da affettare fresca sul carpaccio con un taglia tartufo, quell'aggeggio con la lama affilatissima e regolabile. Una volta che si e' scelto quali verdure mettergli su, lo condisco con una emulsione di olio, sale, pepe, limone e crema di tartufo (in mancanza di quello fresco), o crema di funghi.. E' buono, profumato, divertente e fa colore.*

*- per fare il carpaccio tiepido basta scaldare un po' l'olio e metterlo sulla carne cruda io uso l'olio extravergine aromatizzato al tartufo e poi gli metto delle scagliette di tartufo sopra*

### **Pâté di coniglio (è buonissimo!)**

*Ingredienti per 6 persone: 1 coniglio di 1 kg circa, rosmarino, salvia, 200 gr circa di burro, 100 gr di prosciutto cotto in una sola fetta, 1 dl di Porto, 1 bicchierino da liquore di Cognac o Brandy e 1 di whiskey, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe.*

*§ Sistemate il coniglio tagliato a pezzi in una pirofila con circa 30 gr di burro e le erbe aromatiche e cuocetelo arrosto per 1 ora a 190°. A metà cottura, bagnatelo con il vino bianco.*

*§ Lasciate intiepidire il coniglio e disossatelo, prelevando tutta la carne con le dita.*

*§ Mettete tutta la carne in una padella con il prosciutto tagliato a dadini e il fondo di cottura rimasto nella pirofila, sgrassato. Unite il Cognac, il Whiskey e il Porto, salate, pepate e scaldate a fuoco medio. Fate fiammare e lasciate sul fuoco fino a quando la fiamma si esaurirà.*

*§ Lasciate raffreddare, sistemando la padella in modo che rimanga inclinata per "scolare" la carne dei suoi sughi.*

*§ Frullate ora la carne con il tritatutto e, quando è ridotta quasi a crema, unite il burro freddo a pezzetti, continuando a frullare piano fino ad avere un impasto omogeneo. Alla fine, correggete eventualmente di sale.*

*Trasferite il pâté in una terrina o in un altro contenitore.*

### **LOMBETTO FANTASTICO!**

*per 2 persone*

*1 arancia pelata a vivo e successivamente affettata a spicchi molto sottili*

*500g di lombetto NON STAGIONATO affettato molto sottile*

*valeriana*

*cimette di sedano*

*Sedano e carote sott'aceto tagliate in dadolata molto piccola (4 cucchiari)*

*Olio extra vergine leggermente acido (tipo il Brisighello)*

*sale*

*pepe*

*pochissimo aceto caldo*

*Comporre i piatti disponendo uno strato di valeriana, e fette di arancia spruzziamo con l'aceto bollente, saliamo e pepiamo. Disponiamo sopra le fette di lombetto.*

*Vi disponiamo sopra ancora le cimette di sedano e la dadolata di sottaceti. Mettiamo ai lati qualche altra fetta di arancia. Condiamo con olio e pepe.*

*E' veramente OTTIMO!!!!*

*Vi saluto tutti!*

*elena resta*

*lugo*

*Il lombettè è lombo di suino salato pepato e stagionato. Per questo piatto ne serve uno "fresco" ovvero che non abbia più dei 40 gg std. di stagionatura. Risultà più morbido e si scioglie in bocca. Quello invece "stagionato" (ovvero con più di 40 gg di stagionatura) è di colore più scuro e consistenza più tenace (tipo la bresaola)*

*elena resta lugo*

### **carpaccio di bresaola al kiwi**

*2 kiwi*

150 gr bresaola

valeriana o altra insalatina (lattughella, rucola...)

aceto balsamico se gradito

servire su un piatto disponendo sulla bresaola il kiwi a fettine e l'insalatina appena condita con olio e aceto. A me piace senza sale ma se non ne potete fare ameno...

buona anche la versione con le arance a fettine o con l'aggiunta di frutta secca tostata (mandorle, pinoli, noci macadamia)

...e per finire:

**Salse di accompagnamento varie** (per bourgouignonne, chinoise, polpettine in spiedini o arrosti un ppò scialbi...)

**CURRY DI MADRAS piccante** 250 GR DI CURRY, 8 GR DI PEPERONCINO SECCO IN POLVERE, 25 GR DI SALE, 1L D'OLIO (MAIS O D'OLIVA, NO GIRASOLE), SI METTE IL TUTTO A FUOCO LENTO GIRANDO SPESSO; QUANDO SI È RISCALDATO È PRONTO E SI PUÒ USARE PER TUTTO (RISO, COUS COUS, PASTA, SEITAN, POLLO, ECC).

**SALSA cipollina** TANTO CIPOLLINO TRITATO (LA PARTE BIANCA E QUELLA VERDE) CON RAVANELLI, SEDANO E UN PO' DI BUCCIA DI LIMONE A FETTINE MOLTO SOTTILI. METTERE IN PADELLA CON UN DITO DI ACQUA, SALARE E FAR SALTARE PER 2-3'.

**TZAZIKI** INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 2-3 VASETTI DI YOGURT AL NATURALE, 1 GROSSO CETRIOLO, 2 SPICCHI D'AGLIO, 1 PRESA DI PEPERONCINO, SALE, 1 CUCCHIAINO D'OLIO (FACOLTATIVO). PELARE E TAGLIARE A CUBETTI I CETRIOLI E FRULLARLI CON GLI ALTRI INGREDIENTI. SOLO L'AGLIO SBUCCIATO ANDREBBE SMINUZZATO A MANO E AGGIUNTO ALLA FINE PERCHÉ NEL FRULLATORE POTREBBE DIVENTARE AMARO. SERVIRE FRESCO

**Salsa di scalogno** (la ricetta originale è di Vissani io l'ho modificata secondo i miei gusti)

100g di scalogno

Olio di extravergine di oliva

lauro

sale e pepe

1 mestolo scarso di brodo vegetale

*Taglia lo scalogno a fettine sottili*

*in una padella con l'olio e una foglia di lauro e fai cuocere lo scalogno a fuoco medio per un paio di minuti aggiungi il brodo vegetale e porta a bollore.*

*Aggiungi sale e pepe*

*Quando il tutto si sarà un po' addensato toglì la foglia di lauro e frulla il composto fino ad ottenere una salsina.*

*puoi aggiungerla sopra un filetto o con un arrosto.*

*Anna Lisa Serafini*

**Salsa alle cipolle:** 2 tuorli sodi e poco bianco, 2 cipolle rosse medie cotte al vapore, 3 filetti di acciuga, foglie di rucola mezza manciata, sale olio aceto pepe se piace. Cuocere le cipolle a vapore, rassodare le uova, mettere nel frullatore cipolle, tuorli tiepidi, acciughe, olio sale pepe e aceto e poco liquido di cottura delle cipolle ( 1 tazzina), che serve ad emulsionare riducendo la qt di olio.

**Salsa morbida:** 1 confezione di ceci precotti, latte, sale o salsa di soia, aromi ( origano, salvia, rosmarino) 2 cucchiari di sesamo tostato scorza di limone a pezzetti o ancor meglio grattugiata, cuocere i ceci con gli aromi coperti dal latte, far asciugare lasciando circa un po' più di un dito di liquido, frullare tutto aggiungendo qualche goccia di limone e olio per emulsionare e condire.

**Salsa di mia mamma:** per lessi e carni tendenzialmente non molto buone di base e comunque non già salate ma cotte al naturale

....

1 patata lessa

3 acciughe salate o pasta di acciughe

80 gr pinoli

50 gr capperi slati

1-2 tuorli sodi

prezzemolo

aglio

olio come per il pesto (darà consistenza voluta)

NO SALE!!!

*mettere tutto nel mixer, la patata darà una sensazione collosa che lega bene gli altri ingredienti. È ottima!!!*

### **MINIRICETTE FRANCESI PER SALSE D'EFFETTO**

- ❖ *Yogurt di buona qualità con aglio pestato e fines herbes (ossia "erbe fini" aromatiche: erba cipollina, dragoncello, cerfoglio, prezzemolo*
- ❖ *Ketchup con olive verdi farcite tritate*
- ❖ *Salsa alle acciughe: uova sode tritate, filetti di acciughe sott'olio, olio e aceto*
- ❖ *Salsa provenzale: pomodoro a pezzetti, cotto a fuoco dolce con olio, aglio e fines herbes*
- ❖ *Salsa ungherese: maionese, paprika, pepe di Cayenna*
- ❖ *Salsa esotica: 1 peperoncino rosso, ¼ di cucchiaino di pepe di Cayenna, ½ cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di aceto e di olio, 4 chiodi di garofano, prezzemolo; lasciare macerare per 15 giorni*
- ❖ *Salsa verde: maionese, capperi, cetriolini tritati, succo di spinaci*
- ❖ *Maionese, senape, uovo sodo tritato, aceto, fines herbes tritate*
- ❖ *Maionese, filetti di acciuga tritati, spicchio d'aglio spremuto, succo di ½ limone e Porto*
- ❖ *Maionese, spicchio d'aglio spremuto, succo di limone e zafferano*
- ❖ *"Fromage blanc", salato, pepato, con scalogni tritati e le solite fines herbes*

### **SALSA ALLE ERBE**

*Ridurre del 50% un certo quantitativo di panna fresca liquida cui era stato unito poco burro; aromatizzare con una spruzzata Cognac o senape (facoltativo), aggiungere prezzemolo, erba cipollina e/o altre erbe fresche precedentemente lavate, asciugate e tritate. La salsa va servita calda.*

### **SMETANA**

*La smetana è un componente fondamentale della cucina russa. Viene usata per moltissimi piatti e diventa un elemento che ne caratterizza il sapore. In Russia la smetana si acquista già pronta, purtroppo in Italia non è commercializzata... la ricetta che segue comunque è assai simile al sapore originale*

*100 gr di mascarpone -*

*200 gr di panna da cucina -*

*il succo di 2 limoni*

*Ponete il mascarpone in un recipiente, versate la panna e sbattete con una frusta per qualche minuto con una frusta. Aggiungete il succo di limone e fatelo legare con gli altri ingredienti. La smetana si conserva alcuni giorni in frigo dentro un barattolo di vetro.*

### **SALSA SMETANA AL CREN**

*200 gr. di smetana -*

*100 gr. di radice di cren -*

*zucchero - prezzemolo*

*Sistamate il cren sbucciato e grattugiato in una terrina e mescolatelo con la smetana; aggiungete un pizzico di zucchero e mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, quindi mescolate tutti gli ingredienti.*

*Questa salsa è ottima con la porchetta fredda, o con il pesce lesso freddo.*

### **SALSA DI SENAPE E CAPPERI (Ucraina)**

2 uova sode -

2 cucchiaini olio di oliva -

1 cucchiaino di senape -

aceto -

capperi a piacere -

1/2 cucchiaino di zucchero - sale

*Separate i tuorli dagli albumi delle uova sode; ponete i tuorli in un recipiente e mescolateli con un cucchiaino di senape, mezzo cucchiaino di zucchero e sale. Diluite poi il composto con due cucchiaini di olio di oliva versati lentamente; rimescolate il tutto fino ad ottenere una massa biancastra e poi aggiungete 3 o 4 cucchiaini di aceto. Tritate finemente gli albumi delle uova insieme con i capperi, uniteli quindi alla salsa, travasate in una salsiera e servite con manzo affumicato a fette o pesce lesso in bianco*

### **SALSA DI RAFANO**

*Ci sono 2 versioni. La prima prevede semplicemente che la radice venga grattugiata e mescolata ad aceto, fino ad ottenere una pastella morbida ma non liquida. La seconda prevede che nell'impasto vengano aggiunti anche pane grattugiato, olio e zucchero. Per questa seconda versione, come proporzioni, si può considerare tanto pane, quanta radice grattugiata, la metà di zucchero, ¼ di olio ed aceto quanto basta per dare fluidità.*

**Osservazioni:** niente mi toglie però dalla testa che la prima sia la versione originale, per la semplicità della preparazione e la forza del gusto. La seconda una versione ingentilita e adattata a palati delicati (per quanto il rafano possa adattarsi ai palati delicati...). Attenzione al sapore (al confronto la senape forte pare miele) ed agli occhi, durante la preparazione della radice (al confronto la cipolla è acqua fresca).

### **SALSA BÉARNAISE**

#### Ingredienti:

3 tuorli

170 gr. di burro

2 scalogni  
1 rametto di dragoncello  
1 rametto di cerfoglio  
½ bicchiere di vino bianco  
½ bicchiere di aceto  
pepe q.b.

Procedimento:

*Tritare finemente gli scalogni, versare il trito in casseruola, unire l'aceto, il vino bianco, qualche fogliolina di cerfoglio, un po' di dragoncello, 1 pizzico di pepe e portare sul fuoco. Bollire a fiamma bassa sino a quando il composto si sarà ridotto della metà. Spegnerne e lasciare raffreddare. Arricchire il preparato con i tuorli d'uovo, il burro e cuocere ancora finché la salsa tenderà a raddensare. Foderare un colino con un telo pulito e filtrare l'intingolo. Raccoglierlo nella salsiera, unire un battuto di dragoncello e cerfoglio e servire la salsa appena tiepida.*

**SALSA KETCHUP**

Ingredienti:

1,5 kg. di pomodori maturi  
200 gr. di zucchero semolato  
½ lt. di aceto bianco  
4 peperoni rossi, dolci  
2 cipolle bianche  
2 gambi di sedano verde  
2 carote  
1 spicchio d'aglio  
1 foglia d'alloro  
1 pizzico di timo  
1 pizzico di cannella  
1 cucchiaino di senape inglese  
1 cucchiaino di fecola  
3 chiodi di garofano  
½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe bianco q.b.

Procedimento:

*Far rosolare nell'olio, in una casseruola d'acciaio pesante, cipolle, carote, sedano e aglio, tagliati finemente. Quando il soffritto comincia a colorire, unire i pomodori a pezzi e far bollire schiumando spesso; aggiungere tutti gli altri ingredienti e far cuocere lentamente, sempre schiumando, fino ad ottenere la consistenza voluta. Occorre notare che, raffreddando, la salsa si ispessisce un po' di più; assaggiare e regolare di sale e pepe. Togliere dal fuoco e passare al setaccio per due volte, rimettere sul fornello e far bollire ancora per 2 minuti. Fare raffreddare e versare in vasetti o bottigliette a tenuta ermetica ben puliti. Se si vuole conservare la salsa fino a due anni, farli sterilizzare per dieci minuti.*

**SALSA BARBEQUE (USA).**

*Ingredienti: 1 cucchiaino di zucchero di canna,*

*1 cucchiaino di olio d'oliva,*

*1 cipolla tritata,*

*1 tazza di ketchup,*

*1 tazza di pure' di pomodoro,*

*1 tazza di fondo bruno,*

*4 grani di pepe schiacciati,*

*1 cucchiaino di Tabasco,*

*1 tazza di succo e polpa di ananas frullati,*

*1 cucchiaino di aceto balsamico (non quello puro e sacro),*

*1 cucchiaino di senape in polvere,*

*A fuoco basso per ridurre, e filtrare. Quando avra' la consistenza della salsa rubra, aggiungete 1/2 tazza di melassa.*

**SALSA PARA PARRILLA (AMERICA LATINA).**

*Una tazza di passato di pomodoro,*

*2 rametti di rosmarino,*

*4 foglie di salvia,*

*5 o 6 semi di coriandolo schiacciati,*

*1 cm. di radice di zenzero grattugiata,*

*12 foglie di basilico,*

*4 spicchi d'aglio e*

*1/2 cipolla tritati,*

*2 peperoni verdi anche tritati,*

*un cucchiaino di salsa di soia,*

*uno di Worcestershire,*

*2 cucchiaini di olio d'oliva,*

*un cucchiaino di sale e uno di pepe.*

*Mescolare a freddo e lasciare riposare un giorno.*

*Se vi sono piaciute e se sono delle novità per la maggior parte di voi, ve ne manderò altre. Ciao e buone vacanze, Marco.*

### **SALSA DI ROBERTO**

*metti in una pentola a crudo i seguenti ingredienti:*

*peperoncini interi, pomodori secchi nella proporzione di un quarto rispetto ai peperoncini, una grossa cipolla a pezzi grossi, due carote a pezzi grossi, aglio 4 bei spicchi interi, basilico e 4 cucchiaini di aceto e un pizzico di sale. Fai bollire il tutto per 40 minuti, e a cottura ultimata, aggiungi, se vuoi, quattro cucchiaini di zucchero semolato. Frulla tutto quanto e metti in un vasetto ricoprendo il composto con dell'olio di oliva. Riponi in frigo. Secondo me è un'ottima salsa dal sapore agrodolce da abbinare a molti piatti.*

*roberto potito*

*roma*

### **SALSA CON I POMODORI SECCHI**

*Ingredienti:*

*250 gr di pomodori seccati al sole*

*300 gr di pomodori freschi*

*6 cucchiaini di olio d'oliva*

*mezza cipolla*

*un gambo di sedano*

*pepe*

*Procedimento*

*Scaldate in un tegame l'olio con la cipolla tritata, quando questa appassisce, unite il sedano tritato e i pomodori seccati al sole, anch'essi tritati finemente, mescolate; dopo qualche minuto aggiungete la polpa degli altri pomodori passati al setaccio e un pizzico di pepe, se occorre, allungate con un mestolino di acqua calda. Portate a cottura in modo da ottenere una salsa bella densa e con questa condite la pasta lessata bene al dente. In questa ricetta non occorre sale perché i pomodori secchi hanno già gusto salato.*

### **SALSE CLASSICHE AGLI AGRUMI PER ACCOMPAGNARE ARROSTI E BOLLITI**

**Salsa Agra di Limone (Chutney)**

### Ingredienti:

10 limoni grossi non trattati

2 mele

500 gr. di cipolle

500 gr. di zucchero di canna

8 dl. d'aceto di mele

150 gr. di uvetta

2 cucchiaini di semi di senape

5 cm. di zenzero

sale q.b.

### Procedimento:

*Lavare ed affettare i limoni e le cipolle, metterli in strati alterni in una terrina, spolverizzando le cipolle con il sale, non molto, e lasciare riposare almeno una notte, al massimo 24 ore. Mettere in una casseruola, coprendo il tutto di acqua, cuocere a fuoco basso finché la buccia dei limoni diventi morbida. Aggiungere gli altri ingredienti, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura, tagliandola con un mestolo; ciò serve per asciugare il composto, e per aggiungerla dopo, eventualmente, durante la cottura, secondo il gusto. Portare a bollire, abbassare poi la fiamma, sempre mescolando, finché il composto diventi dorato e denso (circa 1 ora). Serve per arrosti, bolliti, spiedini.*

### **SALSA ALO ZENZERO**

*Per 4 persone*

*2,5 l di brodo (fatto con acqua e l'alga Kombu, il tutto*

*bollito per 20min )*

*2 cuc di mirin (vino di riso utilizzato solo in cucina)*

*1 dl di salsa di soia*

*6 fettine di zenzero*

*1 pezzo di Daikon (10cm)*

*2 cucchiaini di zucchero*

*Versare in una pentola gli ingredienti liquidi e portare a*

*ebollizione. Togliere dal fuoco e far raffreddare.*

*Unire lo zenzero tritato, il daikon grattugiato e lo*

*zucchero.*

*Ciao a tutti e buona cucina giapponese!*

*Marzia Boccone*

**Salsa di Arance Amare**  
**(In Francese: Bigarade)**

Ingredienti:

1 cucchiaio di zucchero  
½ bicchiere d'aceto bianco  
½ bicchiere di vino bianco  
fondo di cottura di carne  
1 mestolo di brodo  
1 noce di burro "manié" con 1 cucchiaino di farina  
succo e buccia di 1 arancia amara  
buccia di ½ limone  
pepe e gocce di tabasco (a piacere)

Procedimento:

*Caramellare lo zucchero, "deglassarlo" con l'aceto, unire il fondo di cottura della carne, diluito con il vino. Aggiungere il brodo, legare con il burro manié, aggiungere succo di arancia e la buccia dell'arancia tagliata a julienne e buccia del limone grattugiata. Sobbollire, aromatizzare con pepe e, se piace, con tabasco.*

**Osservazioni:** al posto del tabasco si può aggiungere ½ bicchierino di Cognac. E' una salsa classicissima per l'anatra, ma ottima per tutte le carni, rosse e bianche.

**Salsa bbq.**

*Ingredienti: 1 cucchiaio di zucchero di canna, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cipolla tritata, 1 tazza di ketch-up, 1/2 tazza di passato di pomodoro, 1/2 tazza di brodo di carne ristretto, 4 grani di pepe schiacciati, 1 cucchiaino di Tabasco, 1 tazza di succo e polpa di ananas, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di senape in polvere.*

*Soffriggete la cipolla nell'olio e aggiungete gli altri ingredienti, mescolando. Riducete fino a che diventi ben spessa (a fuoco basso ci vorranno ca. 3 ore), staccate e aggiungete 1/2 tazza di melassa.*

*Mettete al forno le alette leggermente salate fino a che dorino, poi le togliete, le spalmate con la salsa e le rimettete al forno fino a che diventino di un bel bruno rossiccio, quindi le servite con la crema di gorgonzola con sedani, carote e cetrioli a bastoncini. Abbraccio piccante,*

*Marco.*

*Marco Argieri*

*Corona (NY)*

### **Salsa Maltese**

#### Ingredienti:

succo e buccia di ½ arancia

2 cucchiaini di yogurt naturale (c'è chi sostituisce con panna)

2 dl. di maionese

#### Procedimento:

*Mescolare tutti gli ingredienti e servire. E' la salsa classica per asparagi, ma ottima anche per carne alla bourguignonne.*

### **Salsa Colbert**

#### Ingredienti:

150 gr. di burro

1 cucchiaino di estratto di carne

succo di ½ limone

prezzemolo tritato

#### Procedimento:

*Sciogliere l'estratto di carne in poca acqua calda, unire piano, piano il burro, montando con la frusta. Unire burro e prezzemolo.*

### **Salsa alla Maître d'Hôtel**

*Burro, come sopra, con limone e prezzemolo tagliato finissimo, ottimo sulle carotine alla Vichy!*

### **Salsa a base di ceci**

*Prendere una scatola di ceci scaldare un po' d'acqua quando bolle gettare i ceci e scaldarli per cinque - sette minuti passare poi i ceci nel mixer aggiungere yogurt, sale e pepe a piacere. Deve risultare un composto cremoso.*

### **Salsa ai peperoni**

*Arrostire in forno dei peperoni interi; spellarli, e passarli al mixer con aglio, capperi e filetti di acciughe, sale e olio.*

### **Salsa al curry**

*Stemperare un vasetto di yogurt con 6 cucchiainate di maionese, 2 di cipolla tritata, una di zucchero di canna, una di curry e mezza di senape di dijone, mescolando bene.*

### **Salsa al curry con mela**

*Fa' rosolare 1 cipolla finemente affettata con 4 cucchiaini di olio di soia;aggiungi 1 mela Granny Smith e 1 patata grattugiata,1/2 cucchiaino di curry in polvere(se ti piace più piccante metterne 1 raso).Condisci con un pizzico di pepe e uno di noce moscata.*

*Fa' cuocere a fuoco basso,aggiungi 1 cucchiaino di farina e 4 dl di brodo.*

*Cuoci a fuoco medio,mescolando spesso,per 15 minuti circa.*

*Passa la salsa al setaccio e completa con 2 cucchiaini di panna.*

### **Salsa alla paprica**

*Mescolare 2 tuorli con un cucchiaino di senape forte, una presa di sale, una di zucchero e una macinata di pepe.*

*Versare goccia a goccia un bicchiere di olio sempre mescolando in senso circolare. Aromatizzare con un cucchiaino di aceto bianco e 2 cucchiaini di paprica forte.*

*Infine unire un cetriolo e 3 cipolline tritate (io di solito non li metto).*

### **Salsa alla rucola**

*Passare al mixer (tipo salsa verde, che è consigliabile anch'essa per accompagnare la bourguignonne) abbondante rughetta, mollica di pane bagnata e strizzata, aglio a gusto, sale e olio.*

### **Salsa alla trevisana**

*Stufare in tegame del radicchio trevisano con un po' di cipolla in poco olio, tutto a pezzetti. Quando l'acqua che tirano fuori le verdure è evaporata, bagnare con del vino rosso e far restringere. Quindi passare e allungare con dell'olio crudo.*

### **Salsa alle erbe aromatiche**

*Frullare con un filino d'olio un mazzetto aromatico composto da dragoncello, prezzemolo, crescione, scalogno e cipollotto. Aggiungere quindi poco succo di limone e mescolare il tutto con maionese.*

### **Salsa alle melanzane**

*2 melanzane grosse cotte al forno con la buccia e poi pelate con dello scottex bisogna assorbire l'acqua della melanzana dopo di che passare al mixer le melanzane con 1/2 tazza di yogurt naturale, un po' di olio di oliva, succo di 1 limone, sale e pepe, prezzemolo. Deve diventare un purè cremoso*

### **Salsa alle olive**

*Frullare una dozzina di olive verdi snocciolate con un cucchiaino di capperi sotto sale (ben lavati), un cetriolino sott'aceto, 2-3 carciofini sottolio e 4 cucchiaini di acqua calda. Dopo qualche istante unire 4 cucchiaini di olio e 2 di brandy, qualche goccia di worcester e un pizzico di pepe appena macinato.*

### **Salsa all'erba cipollina**

*Yogurt, erba cipollina e aglio.*

### **Salsa allo yogurt**

*gr 300 di yogurt greco intero, 2 spicchi d'aglio, un mazzetto*

*di erbe fresche miste (basilico, timo, maggiorana..), 3-4*

*cucchiaini d'olio e.v. d'oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, 2*

*strisce di scorza d'arancia a pezzetti, sale.*

*Frulla tutto tranne lo yogurt che aggiungi delicatamente alla fine.*

### **Salsa maltese**

*Mescolare la scorza grattugiata e il succo di mezza arancia sanguinella con 2 cucchiaini di yogurt naturale o di panna.*

*Incorpoare la salsa ottenuta a una tazza di maionese.*

### **Salsa piccante ai peperoni**

*Prendere della passata di pomodoro scaldarla con po' di cipolla o aglio e un po' di peperoncino, abbrustolire dei peperoni, aggiungere sale, pepe frullare il tutto.*

### **Salsa remoulade 1**

*1 tazza di maionese, 2 tuorli sodi, 1 cucchiaino di aceto bianco, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaino di cetriolini sott'aceto tritati, 1/2 cucchiaino di pepe verde macinato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 acciughe diliscate,*

*2 rametti di dragoncello fresco.*

*Frulla tutto insieme.*

### **Salsa remoulade 2**

*Stemperare 3 tuorli d'uovo sodi in una cucchiata di senape; incorporare quindi al composto dell'olio d'oliva, aggiunto a goccia a goccia, come per la maionese, in quantità sufficiente per ottenere una salsina omogenea.*

*Salare, pepare e, infine, aromatizzare con una cucchiata d'aceto rosso o bianco da amalgamare perfettamente alla "remoulade".*

### **Salsa tartara 1**

*Maionese e cetriolini sottoaceto tritati.*

### **Salsa zingarella**

*Mescolare 8 cucchiari di ketchup, 2 cucchiaini di senape e 4 cucchiari di olio. Unire 5 filetti di acciuga, 1 cipolla e prezzemolo finemente tritati. Aggiungere erba cipollina.*

### **Chutney al mais**

*1 kg chicchi di mais cotto, 1 litro di aceto di mele, 200 gr di zucchero, 500gr di cavolo verza, 2 cipolle, 2 peperoni rossi, 2 peperoni verdi, 2 cucchiari di farina bianca, 1 cucchiaino di senape in grani, 1 cucchiaino di sale, 1 bustina di zafferano, chiodi di garofano macinati.*

*Mettete lo zucchero, l'aceto e il sale in una pentola d'acciaio inossidabile e portate ad ebollizione.*

*Tritate finemente tutte le verdure, tranne il mais che lascerete in chicchi e versate il tutto nella pentola.*

*Portate ad ebollizione, poi aggiungete la farina stemperata in poca acqua calda, lo zafferano e la polvere di chiodi di garofano (1/2 cucchiaino scarso).*

*Lasciate cuocere per un'ora, lasciate raffreddare, poi versate in vasi da conserva sterilizzati e perfettamente asciutti. Chiudendo fate attenzione che il composto non tocchi il coperchio.*

### **Marmellata di cipolle rosse**

*E' una preparazione agrodolce. Le dosi non le so, vado ad occhio. Si fanno sudare le cipolle rosse di Tropea, ridotte a fettine, in un poco di olio. Quando sono leggermente rosolate si aggiunge aceto di vino rosso (per una quantità media, 1-2 cucchiari), zucchero (circa 1 cucchiaino) e uvetta precedentemente fatta rinvenire in acqua calda. Si lascia cuocere a fuoco basso finché le cipolle non sono spappolate, cioè ridotte in marmellata. Al posto dell'olio si può usare vino rosso o acqua.*