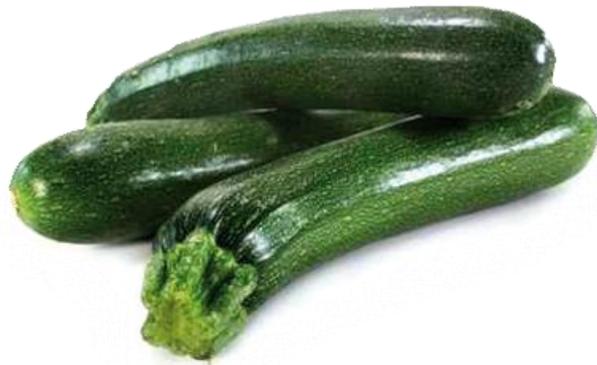


Kitchen
Fulvia's



ZUCCHINE... TANTE IDEE PER PROPORLE IN CUCINA



Millefoglie di polenta con creme di verdura e fonduta

Ingredienti per 4 persone

200 gr farina bramata per polenta
1 lt acqua
250 gr zucchine; 250 gr carote; 250 gr cavolfiore
3 scalogni
olio evo
sale e pepe
200 ml besciamella
burro
100 ml parmigiano
60 gr gorgonzola
40 ml latte



Cominciate preparando la polenta.

Io ho utilizzato una casseruola antiaderente col fondo piuttosto spesso (ve la consiglio: se utilizzate una pentola in acciaio la polenta tenderà un po' ad attaccarsi - ma comunque si pulisce con estrema facilità) dai bordi alti.

Versateci l'acqua e portatela ad ebollizione.

Aggiungete del sale grosso, abbassate il gas e versate a fontana la farina, avendo l'accortezza di mescolare con una frusta (si mescola solo adesso non vi preoccupate) affinché non si formino grumi poco piacevoli al palato (se si formassero ora, non avreste poi la possibilità di scioglierli durante la cottura, quindi questo passaggio è piuttosto impostante!).

Abbassate al minimo la fiamma (io ho spostato la pentola sulla fiamma più bassa che ho), coprite con uno strofinaccio pulito ben inumidito (non deve grondare acqua però), quindi coprite con il coperchio.

Lo strofinaccio aiuta la polenta a mantenere il giusto tasso di umidità durante la cottura.

Lasciate cuocere così senza mai scoperciare per 40/45 minuti. Preparate quattro stampini rettangolari su un vassoio unto di olio.

Quando la polenta sarà cotta, versatela negli stampini e pressatela, per ottenere dei cubi compatti, senza bolle d'aria. Lasciatela raffreddare, quindi togliete gli stampini.

Procedete allora a preparare le creme di verdura: pelate e affettate sottilmente i 3 scalogni, quindi le carote, le zucchine e togliete la parte dura del gambo dal cavolfiore.

In 3 tegami diversi fate scaldare un po' di olio, in ognuno mettete a colorire 1 scalogno a fettine e aggiungete una delle verdure. Lasciate insaporire, salate, pepate e cuocete fino a quando saranno ben cotte.

Passatele al mixer una per volta e conservatele in ciotole separate. Ad ognuna aggiungete un po' di besciamella e mescolate.

Passate poi a comporre le millefoglie: tagliate a fette la polenta e spalmate con del burro fuso il fondo di una pirofila (non troppo grande rispetto ai 4 "cubi" di polenta).

Disponete il primo strato di polenta e copritelo con la crema di cavolfiore. Coprite con una fettina di polenta, quindi metteteci la crema di carote. Coprite e ripetete mettendo questa volta la crema di zucchine.

Continuate così per tutte e 4 le millefoglie.

Terminato di comporre, cospargetele con abbondante parmigiano grattugiato e un ricciolo di burro.

Cuocetele in forno caldo 200°C fino a che la parte superiore non sarà ben dorata.

Nel frattempo preparate la fonduta: in una ciotola a bagnomaria mettete il gorgonzola, il parmigiano grattugiato e il latte; mescolate con cura fino a quando non saranno sciolti.

Sfornate le millefoglie, disponetele nei singoli piatti di portata e, prima di servirle, irroratele con un'abbondante dose di formaggi fusi.

Servite ben calde.

Verdure fritte in pastella

Ingredienti per 4 persone

1 peperone giallo
1 cipolla rossa di Tropea
1 zuccina grande
12/16 fiori di zuccina
abbondante olio per friggere

per la pastella:

200 gr farina 00
3 albumi
250 ml acqua gassata fredda
2 pizzichi sale



Cominciate preparando la pastella.

Montate a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale.

In un'altra ciotola setacciate la farina, salate con 1 pizzico di sale e versate a filo l'acqua, mescolando con una frusta per evitare che si formino dei grumi.

Una volta che la farina sarà ben sciolta, aggiungete gli albumi e mescolate dall'alto verso il basso così da non smontarli.

Quando sarà pronta, lasciate riposare la pastella coprendola con della pellicola da cucina.

Passate quindi a preparare le verdure: togliete i pistilli con molta delicatezza, quindi lavateli velocemente ed asciugateli con carta cucina.

Pulite e tagliate a pezzetti le altre verdure (io le cipolle le ho tagliate ad anelli).

Mettete l'olio a scaldare e, quando avrà raggiunto la temperatura si 170°C, tuffateci le verdure dopo averle immerse nella pastella.

Cuocete fino a doratura, quindi salate e servite le verdure ben calde.

Quiche vegetariana con zucchine e melanzane

Ingredienti per 6 persone

2 rotoli pasta sfoglia (1 rettangolare e 1 rotondo)
1 melanzana grande
1 grossa zuccina
1 cipolla bionda
100 gr gorgonzola
100 gr brie
1 uovo + 1 tuorlo
200 ml panna da cucina
parmigiano
semi di papavero
semi di zucca naturali (non salati)
pochissimo latte
sale e pepe
olio evo



Iniziate preparando le verdure.

Lavate e tagliate a pezzettini la melanzana e la zuccina.

In una padella fate scaldare 4 cucchiari di olio, versateci la cipolla affettata e quando comincerà a dorare, unite i pezzetti delle verdure.

Salate, pepate e lasciate cuocere a fuoco vivace per 5/6 minuti.

Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Accendete il forno a 180°C.

In una teglia a cerniera disponete il disco di pasta sfoglia, bucherellandone il fondo.

Aprite la sfoglia rettangolare e, calcolando di tenerne da parte circa un quadrato con cui coprirete la quiche, ritagliatene una striscia da cui andrete a ritagliare con coppapasta natalizi delle formine con cui si andrà a decorare la torta salata.

In centro al quadrato di sfoglia ricavate una stellina (così che l'impasto in cottura possa "buttar fuori" il vapore che si crea).

Mettete le verdure in una ciotola, aggiungete i formaggi tagliati a pezzetti, una manciata abbondante di parmigiano, 1 uovo, la panna e i semi di zucca.

Mescolate e aggiustate di sapidità.

Versate il composto nella teglia a cerniera, livellatelo e copritelo con il quadrato di pasta sfoglia, cercando di far aderire il più possibile la sfoglia sotto con quella sopra, ai bordi.

Decorate a piacere con le forme ricavate dalla pasta sfoglia, spennellate con un po' di latte in cui avrete sbattuto il tuorlo e cospargete con semi di papavero.

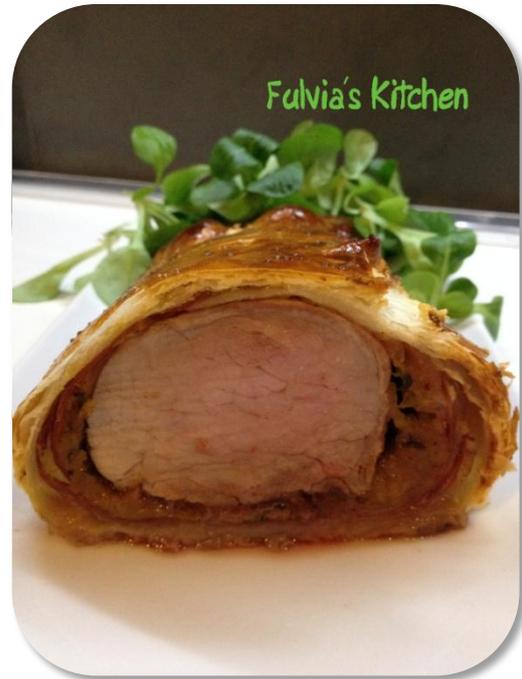
Infornate e lasciate cuocere per circa 40 minuti (la sfoglia sovrastante dovrà essere ben colorita perché siate sicuri che sia ben cotta anche quella sottostante).

Servite calda o anche tiepida.

Filetto di maiale ingabbiato

Ingredienti per 4 persone

1 filetto di circa 6/8 hg
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
1 zuccina (200 gr circa)
2 patate (200 gr circa)
250 gr zucca
1 cipolla bionda
100 gr prosciutto crudo a fette
curcuma
1 noce di burro
olio e sale
semi di papavero
latte



Cominciate col preparare le verdure con cui andrà avvolto il filetto.

Mettete in un tegame la noce di burro, fatela soffriggere un pochino, quindi adagiatevi il filetto e lasciatelo rosolare da una parte e dall'altra per circa 4 minuti, salate e pepate e togliete il filetto dal tegame.

Pulite e tagliate a pezzetti le verdure e mettetele nello stesso tegame dove avete rosolato la carne.

Salate e pepate, aggiungete delle curcuma e lasciate cuocere a fuoco lento fino a quando non saranno tutte ben cotte.

Mettete le verdure nel mixer e create una sorta di purea.

Stendete il rotolo di pasta sfoglia, copritelo con le fette di prosciutto crudo, su cui poi andrete a spalmare la purea di verdure.

Ponete al centro il filetto e chiudete a caramella la pasta sfoglia.

Spennellatela con un goccio di latte e cospargetela a piacere con semi di papavero.

Infornate a forno caldo 180°C per 35 minuti.

A fine cottura, la carne dovrà risultare rosata.

Servite ben caldo, accompagnato da un'insalata di stagione oppure da una purea di patate.

Tagliatelle homemade al pesto di zucchine, gorgonzola e granella di pistacchi

Ingredienti per 4 persone

300 gr farina 00
3 uova
1 pizzico sale
4 zucchine
150 gr gorgonzola dolce
granella di pistacchi



Cominciate col preparare la pasta.

Su una spianatoia versate la farina e fate la classica fontana.

Versateci al centro le uova e iniziate a lavorare la pasta fino a che non sarà compatta e liscia.

Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per una mezz'ora.

Trascorso questo tempo, stendetela il più possibile sottile con un matterello, quindi spolveratela con un po' di farina e ripiegate la su se stessa.

Con un coltello affilato tagliate delle rondelle più sottili che potete, quindi srotolatele e mettete i tagliolini ad asciugare su un vassoio coperto da un canovaccio.

Nel frattempo pulite e lessate in abbondante acqua salata le zucchine, quindi scolatele, mettetele nel bicchiere del frullatore ad immersione.

Frullatele fino ad ottenere una crema.

Mettete a bollire l'acqua della pasta.

Fate sciogliere a bagnomaria il gorgonzola e, quando sarà sciolto, unite la crema di zucchine e mescolate affinché si amalgami bene il tutto.

Scolate la pasta e conditela con la crema.

Cospargete con un'abbondante manciata di granella di pistacchi e servita calda con parmigiano grattugiato.

Zucchine grigliate al pesto di olive, capperi e pomodorini

Ingredienti per 6 persone

3 zucchine grandi
150 gr olive verdi denocciolate
150 gr olive nere denocciolate
10 pomodorini secchi (anche non sott'olio)
capperi sotto sale a piacere
10 foglie basilico
aglio a piacere
olio evo
condimento agrodolce (oppure qualche goccia di aceto balsamico)



Cominciate pulendo e lavando le zucchine.

Affettatele sottili sottili con una mandolina e mettetele in una ciotola con 2/3 cucchiari di olio evo. mescolatele con le mani così che l'olio si distribuisca al meglio sulle verdure.

Scaldare una bistecchiera e grigliate le zucchine.

Nel frattempo preparate il pesto così: lavate bene sotto l'acqua corrente i capperi e metteteli in un mixer assieme alle olive, i pomodorini e le foglie di basilico.

Aggiungete aglio a piacere e almeno 2 cucchiari di olio e qualche goccia di condimento agrodolce (che trovo al supermercato) oppure di aceto balsamico.

Una volta che il pesto sarà pronto, disponete le zucchine su un piatto di portata e cospargetele col pesto (potete anche scegliere di arrotolarle se le volete servire come aperitivo a antipasto).

Lasagne cremose con carciofi e zucchine

Ingredienti per 8 persone

300 gr pasta all'uovo pronta per andare in forno
6 carciofi
3 zucchine
2 spicchi aglio
3 mozzarelle
150 gr parmigiano grattugiato
fiocchetti di burro
sale, pepe e olio evo

Per la besciamella

150 gr burro
150 gr farina
1,5 lt latte
sale e noce moscata



Cominciate col preparare le verdure.

Affettate le zucchine dopo averle pulite, quindi mettetele a cuocere in una padella con uno spicchio di aglio, un paio di cucchiai di olio, sale e pepe.

Lasciatele cuocere per circa 5 minuti.

Fate lo stesso coi carciofi, ricordando di pulirli tagliandoli in 2, togliendo la "barba" all'interno e mettendoli in acqua e limone man mano che li pulite così che evitino di annerire (io uso anche dei guanti di lattice quando li pulisco, per evitare che le dita mi restino poi nere per parecchio ;-)).

Una volta cotte le verdure, procedete col preparare la besciamella così: in una padella antiaderente mettete il burro e fatelo sciogliere a fuoco basso.

Quando sarà fuso, aggiungete la farina setacciata e mescolate con la frusta fino a quando non sarà completamente assorbita dal burro (si creerà quello che viene definito Roux, cioè un addensante).

A questo punto versate tutto il latte, in questo caso freddo e mescolate.

Salate, pepate e cospargete con un'abbondante grattugiata di noce moscata.

Lasciate cuocere, sempre mescolando per evitare che si formino grumi, fino alla densità desiderata (tenete presente che, una volta raffreddata, la besciamella tende di suo ad indurire).

Procedete quindi col preparare la lasagna.

Tagliate a pezzettini le mozzarelle, così che perdano parte del loro liquido.

Io ho utilizzato una pasta all'uovo già pronta per andare in forno.

Procedete così: in una pirofila mettete una mestolata di besciamella, quindi uno strato di pasta, le verdure, parte dei pezzetti di mozzarella, un'abbondante porzione di besciamella e una manciata generosa di parmigiano.

Procedete così fino alla fine degli ingredienti: l'ultimo strato sarà da fare con soli besciamella, parmigiano e qualche fiocchetto di burro.

Infornate a forno caldo 200°C per circa 20 minuti, o fino a quando le lasagne saranno ben dorate. Servite calde.

Ideali per essere preparate, già cotte, il sabato, per essere poi servite, una volta ben scaldate in forno, la domenica.

Spadellata di ceci e verdure con mango e chutney di cipolle

Ingredienti per 2 persone

*1 melanzana
1 zuccina trombetta - oppure due zucchine classiche
1 peperone verde
200 gr ceci lessati
1 spicchio aglio
2 cucchiaini olio evo
5 pezzetti di mango essiccato
chutney a piacere (io ne ho messi 5 cucchiaini)*



Lavate, mondate e tagliate a pezzetti piccoli le verdure.

In una padella antiaderente fate scaldare l'olio con lo spicchio di aglio tritato.

Aggiungete le verdure e lasciate cuocere a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto (meglio se riuscite a farle saltare) per evitare che si attacchino o si bruciacchino.

Nel frattempo scolate e lavate sotto ad acqua corrente i ceci.

Tagliate a listarelle sottili il mango.

Aggiungeteli alle verdure e lasciate cuocere per qualche minuto.

Quando le verdure saranno cotte, unite il chutney, mescolate e servite calde.

Pancakes salati alle verdure

Ingredienti per circa 10/12 pancakes grandi

Per i pancakes

200 gr farina 00
2 uova
100 gr ricotta
150 gr latte (il quantitativo è indicativo)
sale
noce moscata
1 bustina lievito per torte non vanigliato

per la "farcitura"

1 carota
1 zucchina
1 pezzo melanzana
50 gr parmigiano grattugiato



Tagliate a julienne le verdure e mettetele in una ciotola.

Preparate i pancakes in questo modo: in una ciotola capiente mettete la farina, sale, aggiungete le uova e la ricotta e mescolate con una frusta.

Cominciate a diluire col latte fino a quando non otterrete una crema morbida e piuttosto liquida.

Insaporite con la noce moscata, aggiungete il lievito e mescolate.

Unite il parmigiano e le verdure e mescolate bene.

In una padella per crepes (o una normale padella antiaderente) fate sciogliere un pezzettino di burro che poi andrete ad assorbire con carta da cucina (non gettatela, vi servirà per imburrare ogni due pancakes la padella, strofinandola con la parte imburrata), quindi versate un mestolo scarso di composto, cercate di dare una forma rotonda e lasciate cuocere a fuoco moderato il pancake fino a quando si formeranno delle bolle in superficie e la parte superiore non risulterà più liquida.

A questo punto giratelo e lasciatelo cuocere circa 1 minuto.

Toglietelo dalla padella e procedete così fino a che tutto l'impasto non sarà esaurito.

Gustateli caldi o tiepidi.

Eventualmente, potreste spalmarli con del formaggio morbido e arrotolarli.

Insalata vegana di Bulgur

Ingredienti per 2 persone

160 gr bulgur
1/2 peperone giallo
1 cipolla rossa di Tropea (grossina)
1 pomodoro ramato
1 zucchina piccola
olive verdi
olive nere
funghi champignon sott'olio
15/20 capperi sotto sale
3/4 foglie di basilico
1 cucchino semi di sesamo
olio evo
sale e pepe



Tritate finemente 1/2 cipolla e fatela soffriggere.

Aggiungete il bulgur, lasciatelo cuocere per un minuto circa, mescolando, quindi aggiungete 350 ml di acqua calda.

Salate e pepate e lasciate cuocere, fino a che tutta l'acqua non sarà assorbita.

Quando sarà cotto, mettetelo in una ciotola a raffreddare.

Mettete a bagno i capperi, così che perdano il sapore forte di sale.

Nel frattempo preparate le verdure: tagliate a julienne la zucchina e mettetela in una ciotola.

Aggiungete il peperone tagliato a pezzettini, la cipolla avanzata affettata sottile, le olive nere e verdi, i funghetti tagliati a metà e le foglie di basilico tritate.

Togliete i semi dal pomodoro e riducetelo a cubetti.

Aggiungetelo alle altre verdure.

Quando i capperi saranno ben lavati, tritateli e aggiungeteli alle verdure.

Una volta che il bulgur sarà raffreddato, conditelo con un cucchiaino di olio, tutte le verdure e i semi di sesamo.

Mescolate e servite.

Lasagne vegetariiane

Ingredienti per 8/10 persone (dipende da quanto grandi farete le porzioni)

500 gr pasta secca per lasagne (di quella che cuoce in forno)
1 melanzana grossa
2 carote
2 zucchine
2 porri
1 cipolla
1 spicchio di aglio
270 gr parmigiano grattugiato
200 gr formaggio tipo latteria
sale e pepe
olio evo

Ingredienti per la besciamella

100 gr burro
100 gr farina
1 lt latte
noce moscata
sale



Tagliate a cubetti le verdure (i porri a rondelle) e mettetele in una padella in cui avrete prima fatto rosolare lo spicchio di aglio in un pochino di olio.

Salatele e pepatele, quindi fatele rosolare e insaporire, togliete l'aglio e lasciate raffreddare.

Preparate la besciamella così: in una padella antiaderente mettete il burro e fatelo sciogliere a fuoco basso. Quando sarà fuso, aggiungete la farina setacciata e mescolate con la frusta fino a quando non sarà completamente assorbita dal burro (si creerà quello che viene definito Roux, cioè un addensante).

A questo punto versate tutto il latte, in questo caso freddo e mescolate.

Salate, pepate e cospargete con un'abbondante grattugiata di noce moscata.

Lasciate cuocere, sempre mescolando per evitare che si formino grumi, fino alla densità desiderata (tenete presente che, una volta raffreddata, la besciamella tende di suo ad indurire). e lasciatela riposare.

Accendete il forno a 180°C.

Assemblate così le lasagne: sul fondo di una teglia versate un pochino di besciamella, fate uno strato di pasta, quindi uno di verdure, qualche pezzetto di formaggio e una bella spolverizzata di parmigiano.

Continuate così fino ad esaurimento della pasta.

Sull'ultimo strato siate abbondanti coi formaggi.

Infornate per circa 40/50 minuti e servite ben calde.

Flan di zucchine e ricotta

Ingredienti per 4 flan

400 gr zucchine
100 gr ricotta vaccina
2 uova
1 mozzarella
25 gr parmigiano grattugiato
1 spicchio di aglio
prezzemolo
timo
maggiorana
sale, pepe e noce moscata
3 cucchiaini olio evo
burro e pangrattato per gli stampi



Pulite e lavate le zucchine; tagliatele a tocchetti piccoli e mettetele in una padella in cui avrete fatto scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio.

Lasciatele cuocere per circa 15 minuti.

Nel mixer mettete le erbe aromatiche, i tuorli (tenete da parte gli albumi) e la ricotta e tritate.

Quando le zucchine saranno intiepidite, aggiungetele al composto (ricordatevi di togliere l'aglio!!!!) e tritate anch'esse.

Mettete il tutto in una ciotola, salate, pepate, unite il parmigiano e una grattugiata di noce moscata.

In una ciotola montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli al composto di zucchine, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto per non smontarli.

Tagliate la mozzarella a dadini.

Accendete il forno a 180 °C e predisponete una teglia con dell'acqua in cui andranno fatti cuocere, a bagnomaria, i flan.

Imburrate molto bene gli stampini, quindi cospargeteli con abbondante pangrattato (è un passaggio MOLTO importante: se lo fate male, i flan si staccheranno a fatica dagli stampi rompendosi).

Versate un po' di composto (circa metà dello stampo), aggiungete qualche cubetto di mozzarella, quindi versate ancora un po' di composto.

Mettete gli stampi a bagno nella teglia (l'acqua deve arrivare un po' oltre la metà degli stampini) e infornate per almeno 45 minuti.

Prima di toglierli dal forno, controllate i flan con lo stuzzicadenti (come con una torta) per controllare che la cottura sia ultimata.

Serviteli ben caldi, per ottenere il cuore filante di mozzarella, sformandoli e disponendoli sui piatti.

Mini quiche di frolla salata con zucchine, gorgonzola e noci

Ingredienti per 6 quiche

Per la pasta:

250 gr farina 00
40 gr parmigiano grattugiato grossolano
60 gr olio
110 gr latte freddo
sale a piacere

Per il ripieno:

3 zucchine grandi
12 gherigli noci
100 gr gorgonzola
1 scalogno
sale e pepe
olio evo



Iniziate preparando la pasta frolla salata.

Mettete nella ciotola della planetaria la farina assieme al parmigiano e all'olio.

Salate l'impasto e lasciate amalgamare con il gancio K (o a foglia).

Aggiungete il latte e lasciate che il composto diventi ben omogeneo e compatto.

Lasciatelo riposare per un'oretta in frigorifero, coperto con della pellicola per alimenti, prima di utilizzarlo (non diventa duro come se ci fosse il burro, ma resta piuttosto morbido ma assolutamente lavorabile).

Nel frattempo cucinate così le zucchine:

in una padella fate scaldare l'olio, aggiungete lo scalogno tagliato finemente e le zucchine tagliate a pezzettini piccoli piccoli; salate e pepate, quindi lasciate insaporire per pochi minuti.

Trascorsa l'ora, accendete il forno a 180°C e togliete la frolla dal frigo, stendendola col matterello.

Ricavate dei cerchi di impasto che disporrete negli stampi da mini quiche che avrete imburrato e infarinato (a meno che utilizziate quelli di silicone) e, prima di farcirli, ricordate di bucherellarli con la forchetta per evitare che la frolla in cottura si gonfi.

Disponete in ogni stampo un po' di zucchine, una piccola quantità di noci spezzettate e qualche pezzetto di gorgonzola.

Terminate con ancora qualche pezzetto di zuccina e infornate.

Cuocete le tortine salate per almeno mezz'ora (o almeno fino a quando la pastafrolla non risulterà ben colorita). Potete servirle sia calde che a temperatura ambiente.

Strudel di verdure croccanti

Ingredienti:

1 rotolo di pasta sfoglia
1 zuccina
2 carote piccole
3 gherigli di noce
3 tuorli
50 gr di formaggio tipo Toma
1 arancia
pecorino grattugiato
ricotta dura grattugiata
4 cucchiaini di olio
1 scalogno
sale e pepe quanto basta
1 peperoncino (a piacere)



Tagliate a dadini piccoli la zuccina e le carote.

Affettate finemente lo scalogno e mettetelo a soffriggere in una padella piuttosto capiente insieme al peperoncino e, quando sarà dorato, aggiungete le verdure.

Nel frattempo lavate un'arancia, grattugiatene la buccia e spremetela.

Aggiungete la scorza grattugiata e il succo dell'arancia alle verdure e lasciatele cuocere a fuoco vivo.

Stendete la sfoglia su una teglia da forno appoggiandola sulla carta da forno che trovate nella confezione e bucherellatela per bene con una forchetta perchè non si gonfi durante la cottura.

Dopo circa 10 minuti, togliete dal fuoco e mettete il composto in una terrina (ricordatevi di togliere il peperoncino!).

Aggiungete 2 tuorli di uovo, i formaggi e, se vi piace il gusto anche qualche pezzetto di noce.

Miscelate per bene tutti gli ingredienti (i formaggi inizieranno già a sciogliersi in questa fase).

Disponete il composto al centro della vostra sfoglia (come vedete nella foto) e chiudetela bene su tutti i lati (una spennellata di rosso d'uovo aiuta come collante).

Spennellate lo strudel con il rosso d'uovo sbattuto, decoratelo coi gherigli di noce e sporverizzatelo con pecorino e ricotta dura.

Nel forno preriscaldato a 160 °C per circa 20/25 minuti.

Servitelo ben caldo oppure anche tiepido tagliato a pezzetti.

E' un ottimo secondo oppure, servito a pezzetti, un aperitivo alternativo.

Risotto gratinato con zucchine, cozze e vongole

Ingredienti per 4 persone

320 gr di riso Carnaroli o Arborio (deve tenere bene la cottura)

3 zucchine (200/250 gr circa)

100 gr di vongole (io ho usato quelle surgelate e sgusciate)

100 gr di cozze (io ho usato quelle surgelate e sgusciate)

1 spicchio di aglio

Brodo vegetale

olio evo (q.b)

Vino bianco secco

Parmigiano grattugiato

Prezzemolo tritato

Besciamella

Per la besciamella

75 gr burro

75 gr farina

750 ml latte

sale e noce moscata



Iniziate pulendo, sciacquando e tagliando a rondelle sottili le zucchine.

Passate quindi alla preparazione del risotto.

Fate soffriggere 1 spicchio di aglio con qualche cucchiaino di olio evo, aggiungete il riso e fatelo tostare.

Una volta tostato, sfumatelo col vino bianco.

Unite quindi le zucchine e iniziate ad aggiungere il brodo vegetale caldo.

Il riso andrà tenuto al dente, per evitare che in forno diventi un "pappone scotto".

Qualche minuto prima della fine della cottura, unite le cozze, le vongole e il prezzemolo.

Lasciate riposare e nel frattempo preparate la besciamella così: in una padella antiaderente mettete il burro e fatelo sciogliere a fuoco basso.

Quando sarà fuso, aggiungete la farina setacciata e mescolate con la frusta fino a quando non sarà completamente assorbita dal burro (si creerà quello che viene definito Roux, cioè un addensante).

A questo punto versate tutto il latte, in questo caso freddo e mescolate.

Salate, pepate e cospargete con un'abbondante grattugiata di noce moscata.

Lasciate cuocere, sempre mescolando per evitare che si formino grumi, fino alla densità desiderata (tenete presente che, una volta raffreddata, la besciamella tende di suo ad indurire).

Accendete il forno a 220° C.

Versate il risotto in una teglia da forno, cospargetelo con la besciamella e spolverizzatelo per bene col parmigiano grattugiato.

Lasciate in forno finché non si sarà formata una crosticina dorata (eventualmente la funzione grill del forno potrà velocizzare l'operazione).

Servite ben caldo.

Mini quiches alle zucchini

Ingredienti per 2 quiches

1 Rotolo di pasta sfoglia rettangolare
2 zucchine belle grosse (250 gr circa)
250 gr di formaggio spalmabile light
(oppure non light, ma considerate un diverso apporto calorico!)
200 gr di wurstel di pollo
8 cucchiaini di olio evo
1 uovo
1 spicchio di aglio
1 scalogno
sale e pepe e salvia
sesamo e latte per "decorare"



In una padella antiaderente fate scaldare 3 cucchiaini di olio e lo spicchio di aglio.

Nel frattempo tagliate a rondelle i wurstel e quando l'aglio si sarà rosolato, toglietelo versando nella padella le rondelle.

Lasciatele insaporire a poi toglietele dal fuoco versandole in una terrina.

Pulite e tagliate a rondelle anche le zucchine.

Nella stessa padella mettete a rosolare lo scalogno affettato finemente con il restante olio e versate le zucchine.

Fatele rosolare aggiungendo un mazzetto di salvia (che andrà poi tolto a fine cottura), salate e pepate.

Lasciatele cuocere a fuoco basso per una decina di minuti.

A cottura ultimata versatele nella terrina assieme ai wurstel.

Accendete il forno a 200° C.

Imburrate due stampi per mini quiches (oppure foderateli con carta da forno (io uso quelli di silicone, che non richiedono né burro né carta - geniali!) e stendeteci la pasta sfoglia (con i ritagli della pasta andrete a fare delle decorazioni finali).

Una volta formate le basi delle quiches bucherellate per bene la sfoglia.

Nella terrina in cui avete messo zucchini e wurstel (che nel frattempo si saranno raffreddati un po') aggiungete il formaggio spalmabile, l'uovo e, dopo aver controllato la sapidità, eventualmente un pizzico di sale.

Mescolate per bene gli ingredienti e versateli sulla sfoglia.

Livellate e decorate a piacere con gli avanzi di sfoglia (la pasta può essere rilavorata unendo tutti i ritagli), spennellando con un pennello imbevuto di latte e spolverizzando a piacere con semi di sesamo (ma anche quelli di papavero sarebbero perfetti).

Lasciate in forno finché la sfoglia non assumerà un perfetto colore ambrato.

Risotto code di gamberi e zucchine

Ingredienti per 4 persone

280 gr di riso Carnaroli
350 gr di zucchine
400 gr di code di gambero
(per comodità ho usato quelle congelate)
1 scalogno
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Vino bianco secco
1 cucchiaino di zenzero in polvere
prezzemolo
brodo vegetale
sale q.b.



Fate scongelare le code di gamberi.

Preparate almeno 1 lt di brodo vegetale (io per comodità utilizzo il brodo granulare vegetale senza grassi e glutammato che acquisto in un noto supermercato).

Aiutandovi con una mandolina, affettate finemente le zucchine dopo averle lavate.

Tagliate quindi lo scalogno e mettetelo a rosolare con l'olio in una padella antiaderente dai bordi alti.

Quando lo scalogno sarà colorito, aggiungete il riso e fatelo tostare.

Aggiungete quindi il vino bianco e lasciate che evapori.

A questo punto iniziate a bagnare col brodo, aggiungendo le zucchine affettate e lo zenzero. Per comodità io uso quello in polvere, ma una grattugiata di zenzero fresco andrebbe benissimo.

Il quantitativo di zenzero è puramente a proprio gusto.

Lasciate cuocere a fuoco vivo, unendo di tanto in tanto un po' di brodo (nel caso, aggiustate la sapidità con un po' di sale). A metà cottura circa (quindi dopo una decina di minuti), unite le code di gamberi.

Lasciate cuocere e, solo a fine cottura, aggiungete il prezzemolo.

Mantecate a fuoco spento il risotto e servitelo ben caldo.

Linguine con verdure croccanti e pancetta affumicata

Ingredienti per 4 persone

320 gr linguine
1 melanzana piccola
1 zuccina grossa
150 gr pancetta affumicata
1 spicchio aglio
polpa di pomodoro
ricotta dura salata
olio di arachidi per friggere
1 pizzico zucchero
farina
sale



In una pentola mettete a bollire abbondante acqua, quando bolle salate e versate la pasta.
Pulite e lavate melanzana e zuccina.

Tagliatele a dadini piccoli piccoli (circa 1 cm per lato), infarinateli e friggeteli in abbondante olio di arachidi (che è il più indicato per frittura perfette e leggere), scolandoli poi su carta assorbente.

Nel frattempo preparate il sugo: in una padella saltapasta mettete uno spicchio di aglio e la pancetta a dadini.

Lasciatela rosolare (senza aggiungere olio) a fuoco moderato, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, salate e mettete un pizzico di zucchero.

Lasciate cuocere a fuoco dolce per almeno 10 minuti (se il sugo dovesse addensarsi troppo, versateci un po' di acqua di cottura della pasta).

Togliete l'aglio.

Quando la pasta sarà al dente, scolatela (tenendo da parte un po' di acqua di cottura) e fatela saltare col sugo.

Dopo un paio di minuti, impiattatela, su ogni porzione versate una dose abbondante di dadini di verdure croccanti e cospargete con una generosa grattugiata di ricotta dura salata.

Servite calda.

Petto d'anatra all'aceto balsamico su purea di verdure

Ingredienti per 4 persone:

2 petti d'anatra di circa 400 gr ciascuno
2 spicchi d'aglio
salvia
rosmarino
2 cucchiaini aceto balsamico
2 cucchiaini di miele
sale e pepe

Per la purea:

2 carote; 1 zucchina; 1 cipolla bionda
1 porro; 1 melanzana
1 scalogno
noce moscata
olio evo
60 ml latte
parmigiano grattugiato
sale e pepe



In una padella capiente mettete tutte le verdure per la purea dopo averle pulite e fatte a pezzettini. Aggiungete dell'olio extravergine di oliva, salate e pepate e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti. Nel frattempo pulite i petti d'anatra da eventuali residui di piume e togliete l'eventuale grasso in eccesso. Praticate sulla pelle dei tagli a "scacchiera" così che, in fase di cottura, il calore raggiunga l'interno delle polpa. Fate scaldare una padella (meglio se ha i bordi un po' alti perché altrimenti il grasso della cottura tenderà a schizzare ovunque). Quando sarà calda, adagiatevi i petti dalla parte della pelle: il grasso in essa contenuto si scioglierà dandovi la possibilità di cuocerli senza aggiungere altri condimenti. Quando la pelle sarà ben rosolata, girate i petti e lasciateli cuocere, aggiungendo la salvia, il rosmarino e gli spicchi d'aglio (in camicia, così che non brucino in cottura). Lasciate cuocere (abbassando il fuoco) per almeno altri 10 minuti (dipende un po' dalla grandezza del petto). Tornate alle verdure: una volta cotte, passatele con un frullatore ad immersione, aggiungete il latte tiepido e la noce moscata. Lasciate cuocere per qualche minuto e, a fine cottura, mantecate con una bella grattugiata di parmigiano. La vostra purea è pronta. Nel frattempo saranno cotti anche i petti, toglieteli dalla padella e avvolgeteli con carta stagnola per tenerli in caldo. Passate quindi alla salsa: togliete il grasso in eccesso dalla padella e aggiungete l'aceto balsamico e il miele agli odori in cui avete cotto i petti. Lasciate ridurre per circa 1 minuto e, prima di servirla, passatela in un colino perché sia filtrata. E' arrivato il momento di impiattare: versate sui piatti qualche cucchiata di purea e su questa andate a disporre le tagliate di petto, su ogni piatto poi verserete un cucchiaino di salsa. Servite caldi.

Insalata di seppie e zucchine grigliate con olive taggiasche

Ingredienti per 4 persone

800 gr di seppia (1 seppia grossa)
3 zucchine grandi
2 rametti rosmarino
2 ciuffi basilico
olive taggiasche
olio evo
sale e pepe



Preparate la marinatura in una ciotola capiente, facendo un'emulsione con l'olio, il sale e il pepe.

Quindi tagliate le zucchine e la seppia a listarelle e mettetele nella marinatura assieme al rosmarino e al basilico e lasciatecele per circa una mezz'ora.

Trascorso questo tempo grigliate su una bistecchiera ben calda prima la verdura e poi il pesce (mi raccomando la cottura della seppia: non cuocetela troppo altrimenti diventa un elastico).

Quando tutto sarà grigliato, lasciatelo raffreddare.

Una volta raffreddato, mettete il tutto sul piatto di portata, conditelo con un filo di olio, eventualmente un po' di sale e di pepe, le olive taggiasche, il rosmarino e il basilico, quindi mescolate e servite.

Tartellette vegan

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

200 gr farina 00
50 gr olio evo
70/80 gr acqua fredda
sale qb

Per il ripieno

1 carota, 1 zucchina, 1 peperone, 1 melanzana,
1 patata, 1 cipolla rossa di Tropea
curcuma
olio evo
pinoli
pangrattato
sale e pepe



Preparate la pasta brisée.

Fate una fontana con la farina, mettete un pizzico di sale, l'olio e l'acqua.
Lavorate l'impasto fino a quando sarà liscio.

Quindi copritelo con la pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.
Nel frattempo preparate una ratatouille con le verdure tagliate a pezzettini, unendo la curcuma, un pochino di olio, sale e pepe.

Lasciate cuocere fino a quando saranno morbide, quindi passatele nel mixer fino ad ottenere una purea.

Mettetela in una ciotola e lasciate che raffreddi.

Fate tostare i pinoli in una padella antiaderente per 2/3 minuti.

Tostate anche il pangrattato, con un cucchiaio di olio sempre nella stessa padella.

Stendete la pasta brisée con un matterello, ritagliatela della forma degli stampini per tartellette e mettetela negli stampi, tagliando le parti in eccesso sui bordi e bucherellandone il fondo.

Versateci l'impasto di verdure, quindi coprite con il pangrattato e infornate a 180°C per circa 20 minuti (la pasta deve colorirsi).

Prima di servire metteteci su ognuna qualche pinolo.

Servitele calde, tiepide oppure anche a temperatura ambiente.

Ricetta light: Tonno in insalata con verdure grigliate

Ingredienti per 4 persone

4 bistecche di tonno fresco (tagliate abbastanza sottili)
2 zucchine belle grosse
1 melanzana grande
prezzemolo
aglio
olio
sale e pepe



Pochissimi ingredienti per preparare un piatto dal sapore decisamente estivo e profumatissimo.

Fate marinare il tonno, tagliato a spezzatino, in un po' di olio e uno spicchio di aglio (non buttatelo dopo la marinatura, parte di esso servirà per condire l'insalata).

Tagliate a stick zucchine e melanzane.

Scaldare una bistecchiera e cominciate a grigliare il tonno (in realtà sarà da scottare velocemente da una parte e poi dall'altra - circa 1 minuto per parte).

Mettetelo da parte e grigliate le verdure (se le volete maggiormente golose, prima di metterle sulla bistecchiera, intingetele leggermente nell'olio della marinatura).

Quando avrete terminato la cottura, mettete tonno e verdure in una insalatiera, quindi condite con olio, sale, pepe, aglio a discrezione vostra e prezzemolo.

Lascio a voi se servire tiepida oppure lasciar raffreddare completamente questa insalata.

Pizza con pancetta, zucchine grigliate, scamorza affumicata

Ingredienti 1 teglia per 4 persone

150 gr Pasta Madre
3 gr lievito di birra secco
500 gr farina per pizza
50 gr Manitoba
200 ml acqua
110 ml latte
1 cucchiaino sale

passata di pomodoro
mozzarella
pancetta arrotolata
zucchine
scamorza affumicata
olio evo



La sera prima rinfrescate la pasta madre e lasciate fuori, in una ciotola coperta da pellicola, la grammatura che vi servirà.

Ho usato la mia super e indispensabile impastatrice per questo impasto.

Se siete senza, non vi preoccupate... olio di gomito e via!

Sciogliete nella planetaria la pasta madre (che ho rinfrescato la sera prima) con parte dell'acqua e del latte tiepidi (il latte fornisce croccantezza all'impasto).

Aggiungete le farine (che andranno setacciate), il lievito di birra secco e lasciate impastare, aggiungendo man mano acqua e latte.

Aggiungete poi il sale.

Lasciate lavorare la macchina fino a che non avrete un composto liscio e omogeneo.

Spennellate una ciotola con dell'olio e mettete la pasta a lievitare per circa 7/8 ore in un luogo tiepido, coperta con pellicola.

Nel frattempo pulite le zucchine, tagliatele a strisce sottili e fatele grigliare.

Trascorso le 7/8 ore, l'impasto avrà ampiamente raddoppiato le sue dimensioni (a me si sono addirittura formate delle enormi bolle d'aria in superficie!!!).

Spennellate con dell'olio una teglia da pizza e stendete con delicatezza la pasta.

Una volta che sarà ben stesa, copritela con della pellicola e lasciatela lievitare ancora per un paio di ore (in sintesi, se impastate al mattino, mangiate la pizza per cena!).

Trascorso questo tempo, cospargete la pizza con 5/6 cucchiainate di passata di pomodoro.

Accendete il forno alla massima temperatura, quindi infornatela nel ripiano più basso per 10 minuti (controllate che sia cotta sotto), quindi sfornatela, aggiungete la mozzarella, la pancetta, le zucchine e la scamorza, quindi rimettetela in forno fino a che tutti i formaggi non saranno fusi.

Buon appetito.. ;-)

Torta salata con speck, zucchine e brie

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia
1 zuccina grande
100 gr ricotta
50 gr formaggio morbido spalmabile
1 uovo
speck a fette sottili e brie a piacere
1 spicchio d'aglio
latte per spennellare la pasta sfoglia
olio evo
parmigiano grattugiato
semi di papavero
sale e pepe



Accendete il forno a 200°C.

Tagliate la zuccina a mezzelune sottili.

In una padella mettete lo spicchio di aglio e un po' di olio.

Fate soffriggere leggermente l'aglio e poi aggiungete i pezzetti di zuccina.

Lasciateli colorire a fuoco vivace per 5/6 minuti e poi spegnete e mettete in una ciotola perchè si raffreddino.

In un'altra ciotola mettete la ricotta, il formaggio spalmabile, l'uovo, sale e pepe e mescolate.

Stendete la pasta sfoglia in una tortiera (io ne ho usata una a forma di cuore - romanticon che sono) e ritagliate la parte in eccesso sui bordi (riimpastata, servirà per i cuoricini di decoro).

Bucherellate il fondo con una forchetta.

Procedete poi in questo modo: fate il primo strato con lo speck, poi versateci metà del composto di formaggi e uova, quindi spolverizzate col parmigiano e mettete qualche pezzetto di brie.

Ripetete gli strati e, in ultimo decorate a piacere (io alla pasta sfoglia avanzata ho aggiunto dei semi di papavero).

Spennellate la pasta sfoglia con un pochino di latte e infornate per circa 20 minuti (la torta deve essere colorita ma non bruciare).

Servite calda oppure anche tiepida.

Cuori di pizza con pesto alle zucchine e noci e scamorza affumicata

Ingredienti per circa 20 cuoricini

300 gr pasta per pizza

150 gr zucchini

40 gr noci sgusciate

80/100 gr scamorza affumicata

olio evo

sale e pepe q.b.

sesamo



Lessate in acqua salata le zucchini (le ho gettate nell'acqua e ghiaccio una volta cotte, così che non perdessero il colore verde vivo).

Preriscaldate il forno a 200°C.

In un bicchiere per mixer ad immersione (oppure va benissimo un mixer qualsiasi) mettete le noci, le zucchini tagliate a tocchetti, olio (un paio di cucchiari), salate e pepate.

Una volta ottenuto il pesto, stendete la pasta della pizza e ritagliate dei cuori con un tagliapasta per biscotti.

Ricoprite un paio di teglie con carta forno e mettete i cuori di pizza.

Sminuzzate la scamorza e procedete così: con un pennello spennellate il pesto sulle pizzette, poi metteteci la scamorza e i semi di sesamo (anche il papavero andrebbe bene).

Infornate per circa 15 minuti e servite calde.

Zucchine saporite

Ingredienti per 4 persone

400 gr zucchine piccolo (io ho usato quelle che hanno ancora il fiore attaccato: sono tenerissime e dolci)
300 gr di cipollotti rossi di Tropea
30 olive nere denocciolate
4 acciughe
3 pomodori secchi
20 (circa) capperi dissalati
pasta di acciughe
1 spicchio di aglio (facoltativo)
olio
sale e pepe q.b.



Accendete il forno a 180 °C.

Pulite le zucchine e tagliatele a fiammifero (no julienne).

Fate lo stesso con i cipollotti.

Mettete le verdure in una teglia e conditele con un giro di olio, la pasta di acciughe, le olive, i capperi, le acciughe e i pomodori (tutto ben sminuzzato) e mischiate per bene tutti gli ingredienti.

Infornate e lasciate cuocere per circa una mezz'ora.

Se riuscite a resistere, sono ottime a temperatura ambiente.

Polpette di zucchine e salsiccia

Ingredienti per 4 persone

400 gr di zucchine
300 gr di salsiccia dolce
1 uovo
100 gr di parmigiano grattugiato
70 gr di pangrattato
10 gr di dado granulare senza grassi
(oppure un insaporitore a vostra scelta)
10 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale e pepe



Pulite e lavate le zucchine.

In una ciotola capiente tagliatele alla julienne, aggiungete il pangrattato, l'uovo, il parmigiano grattugiato e amalgamate il tutto.

Private la salsiccia del budello, riducetela a tocchetti piccoli e uniteli al composto.

Salate, pepate e insaporite col dado granulare.

Aiutandovi con un coppapasta formate delle polpette con l'impasto.

Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e mettete a cuocere le polpette finché non saranno dorate da entrambi i lati.

Servitele calde.