

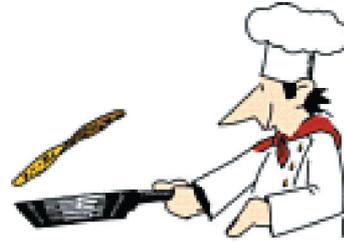


# Antipasti





# ANTIPASTI



- Asparagi in carrozza*
- Cipolle e zucchine ripiene*
- Cocktail di scampi*
- Fagottini con ricotta*
- Finto pesce*
- Flan di porri*
- Flan Terra-Mare*
- Frittelle di bianchetti*
- Lenticchie con guanciaie*
- Limoni ripieni*
- Peperoni e bagna cauda*
- Scrigno verdure*
- Sfogliatine alle cipolle*



# ANTIPASTI



- *Sgonfiotti - Mare*
- *Sgonfiotti - Orto*
- *Tris alla russa*

# ASPARAGI IN CARROZZA



## Ingredienti per 4 persone:

- 1 mazzo di asparagi
- 4 fette grandi e compatte di prosciutto crudo
- 4 fette di fontina d'Aosta
- 1 uovo
- pan pesto q.b.
- sale q.b.
- olio di semi q.b.

1. Togliere agli asparagi la parte più legnosa del gambo e cuocerli (meglio se a vapore)
2. Farli raffreddare
3. Prendere una fetta di prosciutto e ricoprirla con la fetta di fontina
4. Disporre sopra 3 o 4 asparagi ed avvolgere ad involtino
5. Quando gli involtini sono pronti, per mantenerli in forma prima della impanatura, avvolgerli strettamente uno per uno in pellicola trasparente e tenere in frigorifero per almeno 1 ora
6. Sbattere in una terrina l'uovo con un poco di sale
7. Immergere gli involtini, liberati dalla pellicola, nell'uovo e poi nel pan pesto
8. Portare l'olio a temperatura e friggere gli involtini fino a doratura
9. Fare perdere l'olio eventuale in eccesso su carta da cucina



# CIPOLLE E ZUCCHINE RIPIENE



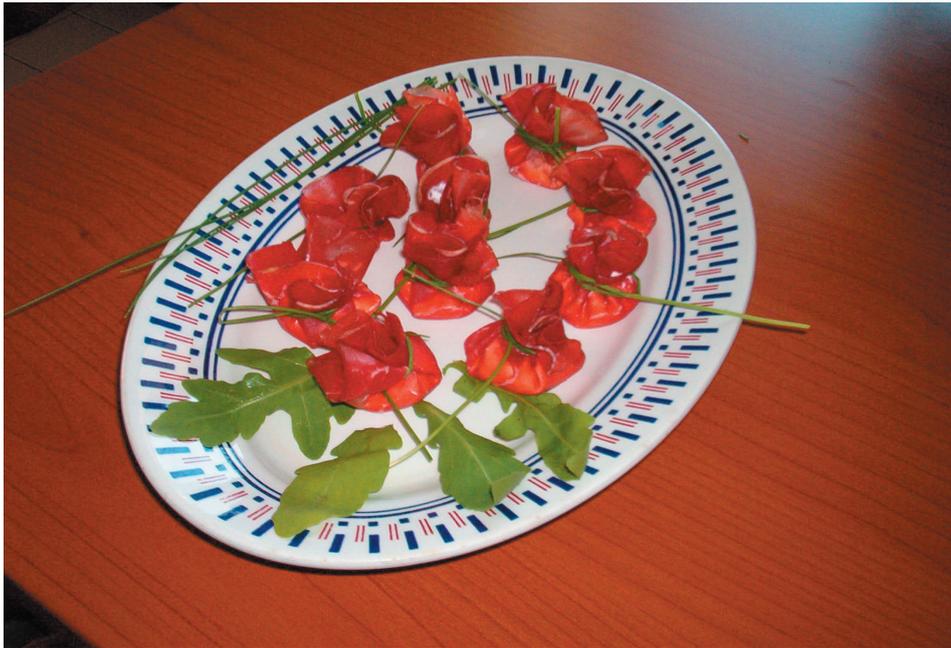
## Ingredienti per 4 persone:

- 5 o 6 zucchine medie
- 4 cipolle bianche medie
- 1 etto prosciutto crudo
- 1 etto prosciutto cotto
- 1 etto mortadella
- 2 uova intere
- sale, pepe e noce moscata q.b.
- parmigiano grattugiato q.b.
- pangrattato q.b.
- burro e olio extravergine q.b.

1. Cuocere al dente le cipolle e le zucchine
2. Farle raffreddare, tagliare a metà le cipolle e sfogliarle per ottenere delle scodelline
3. Tagliare a tronchetti le zucchine e scavarle con un cucchiaino per creare un incavo
4. Frullare la parte asportata delle zucchine con la parte avanzata delle cipolle
5. Fare asciugare il composto senza condimento in padella, frullare i salumi e aggiungerli al composto
6. Aggiungere sale, pepe, noce moscata, parmigiano, rimescolare e fare raffreddare e aggiungere le due uova intere
7. Riempire con il composto le verdure disposte in una teglia da forno leggermente unta
8. Cospargere con pangrattato, formaggio grattugiato e pezzetti di burro
9. Cuocere in forno preriscaldato a 180° fino ad ottenere una crosticina dorata in superficie (cioè per circa 30 minuti).



# FAGOTTINI CON RICOTTA



## Ingredienti per 4 persone:

10 fette di bresaola

gr. 100 di ricotta

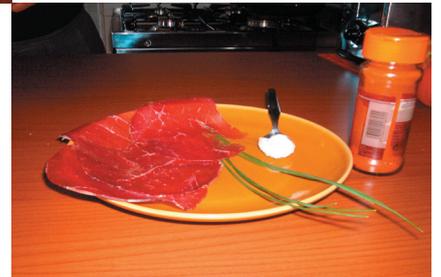
1 mazzetto di erba cipollina

alcune foglie di rucola

sale e pepe q.b.

peperoncino piccante in polvere

1. Tagliuzzare alcuni steli di erba cipollina
2. In una ciotola mescolare la ricotta e l'erba aromatica tagliuzzata
3. Salare, pepare ed insaporire con un pizzico di peperoncino piccante in polvere
5. Modellare le fette in forma di sacchettino e chiuderle con uno stelo di erba cipollina
6. Disporre i fagottini farciti su un piatto da portata e decorare con foglie tenere di rucola e qualche stelo di erba cipollina
7. Accompagnare con vino bianco (suggeriamo: Arneis, Riesling di Alsazia, Gogantino di Gallura, Gavi) e triangolini di pane tostato.



# FINTO PESCE



## Ingredienti per 4 persone:

4 patate  
circa 1 etto di tonno all'olio  
una noce di burro

6 o 7 olive verdi medie

2 uova sode

sale q.b.

Per la maionese:

un uovo

300 ml. olio d'oliva

succo di 1/2 limone

sale q.b.

1. Cuocere le patate con la buccia
2. Sbucciarle appena cotte
3. Schiacciarle con lo schiacciapatate e per la maionese frullare con il minipimer gli ingredienti
4. Incorporare prima il tonno sminuzzato, un cucchiaio di maionese, poi la noce di burro e salare
5. Amalgamare gli ingredienti e modellare il composto dandogli la forma di un pesce
6. Ricoprire il composto con la maionese e decorare con le olive e fettine di uova sode



# FLAN DI PORRI



## Ingredienti per 4 persone:

gr. 750 di porri puliti e tagliati finissimi

gr. 50 di burro

1 cucchiaio abbondante di farina 00

1/2 litro di latte

2 cucchiai abbondanti di parmigiano Reggiano

2 uova,

pangrattato

sale e pepe q.b.

1. Sbollentare rapidamente le rondelle di porro
2. Scolarle e frullarle fino ad ottenere una crema omogenea
3. Fare la besciamella con burro, farina e latte
4. Salare e pepare
5. Accendere il forno a 200 gradi
6. Imburrare lo stampo o gli stampini e cospargerli con pangrattato
7. Unire alla crema di porri la besciamella, il parmigiano e le uova
8. Salare e pepare
9. Riempire lo stampo o gli stampini con il composto
10. Infornarli per 25-30 minuti e servirli nappati con una fonduta o una bagna caoda.





# FLAN TERRA-MARE



## Ingredienti per 4 persone:

gr. 400 di carciofi puliti  
gr. 60 di formaggio grana  
grattugiato gr.15 di burro  
dl. 3 di besciamella  
3 tuorli  
2 albumi  
noce moscata  
1 limone  
kg.1 di vongole veraci o  
arselle  
2 spicchi d'aglio  
1/2 bicchiere di vino bianco  
secco  
sale e pepe q.b.  
olio d'oliva

1. Lessate i carciofi per 20 minuti in acqua bollente salata e acidulata con il succo del limone
2. Scolateli, frullateli e fate asciugare la purea ottenuta in un tegame in cui avrete fatto fondere il burro
3. Unite la besciamella, i tuorli e il grana
4. Insaporite con noce moscata e salate e pepate a piacere
5. Incorporate i due albumi montati a neve ben ferma
6. Versate il composto in 4 stampini, foderati con carta da forno, e cuocete a bagnomaria in forno a 200 gradi per circa 50 minuti
7. Fate aprire le vongole o le arselle in un tegame con uno spicchio d'aglio sbucciato e il vino
8. Estraeatele con un mestolo forato e filtrate l'acqua di cottura
9. Tagliate a fettine lo spicchio d'aglio rimasto e mettetelo in un tegame con 4 cucchiaini di olio
10. Unite l'acqua di cottura delle vongole o arselle, salate e pepate a piacere
11. Fate restringere a fuoco vivace per 4 minuti, quindi unite le vongole che avrete estratto dai loro gusci
12. Fate continuare la cottura ancora per 1 minuto ed eliminate le fettine d'aglio
13. Sformate i piccoli flan in piatti individuali
14. Versate alla base la salsina di vongole o arselle e servite in tavola accompagnando il vostro 'terra-mare' con vino bianco secco (La 'Tana dello scoiattolo' consiglia un buon Arneis o un Lighea Donnafugata).





# FRITTELLE DI BIANCHETTI



## Ingredienti per 4 persone:

gr. 200 di bianchetti o rossetti o novellame  
1 uovo  
gr. 75 di farina 00  
ml. 50 di acqua minerale frizzante fredda  
sale e pepe q.b.  
un ciuffetto di prezzemolo tritato (oppure timo e maggiorana freschi tritati o essiccati)  
olio di semi di arachidi per friggere

1. Mescolare con una frusta in una ciotola uovo, farina, acqua minerale, sale e pepe, prezzemolo, fino ad ottenere una pastella piuttosto densa
2. Lavare accuratamente i bianchetti in un colino a rete fitta per togliere le impurità e farli asciugare su carta da cucina, tamponandoli delicatamente
3. Unire i bianchetti alla pastella e rimescolare con cura, ma delicatamente
4. Riscaldare in una padella abbondante olio di semi di arachidi e versare cucchiainate di composto nell'olio caldo, avendo cura di girarle ripetutamente per non farle colorire troppo
5. Scolarle dall'olio, farle asciugare su carta da cucina e servire con insalatina fresca



# LENTICCHIE E GUANCIALE



## Ingredienti per 4 persone:

250 grammi di lenticchie di Castelluccio  
1 fetta di guanciale di Norcia  
1 cipolla  
1 carota  
1 costa di sedano  
brodo vegetale  
1 bicchiere di vino bianco  
olio extravergine d'oliva  
poco burro  
peperoncino  
un cucchiaino di passata di pomodoro o un pomodoro maturo  
erbe aromatiche (rosmarino, timo, alloro)  
poco prezzemolo

1. Lavare le lenticchie velocemente e metterle in ammollo in un bicchiere di vino bianco secco per una decina di minuti
2. Preparare un brodo vegetale
3. Pulire e tagliare finemente a coltello cipolla, carota, sedano e guanciale e mezzo peperoncino fresco
4. Fare rosolare in pentola con poco burro e abbondante olio per due o tre minuti a fuoco basso, finché non sfrigola per bene
5. Fare a cubetti un pomodoro maturo oppure usare un poco di passata e unire al soffritto per mantenerlo umido
6. Fare soffriggere delicatamente per altri 2-3 minuti a fuoco minimo
7. Versare le lenticchie con tutto il vino e alzare leggermente la fiamma per far sfumare
8. Mescolare continuamente per far assorbire ai legumi tutti i sapori e gli odori della base
9. A questo punto, si possono aggiungere anche eventuali aromi: una fogliolina di alloro, un rametto di timo, un rametto di rosmarino
10. Fare rosolare le lenticchie per 3-5 minuti per fare evaporare il vino, coprire con il brodo e, dopo aver abbassato il fuoco, cuocere a coperchio chiuso per almeno 50 minuti
11. Quindi, togliere gli aromi e spolverizzare con poco prezzemolo tritato e una noce di burro per amalgamare i sapori
12. Servire con pane rustico tostato e fettine di guanciale rosolate al momento.



# LIMONI RIPIENI



## Ingredienti per 4 persone:

4 limoni non trattati, grandi  
gr. 160 di tonno sott'olio  
gr. 100 di maionese casalinga  
gr. 15 di capperi sotto aceto  
2 cucchiaini di succo di limone  
gr. 50 di olive nere o verdi  
denocciolate  
1 cucchiaio di erba cipollina  
tritata  
3 uova sode  
1 pizzico di sale e pepe q.b.  
Per decorare:  
qualche filo di erba cipollina  
1 tuorlo di uovo sodo

1. Fare rassodare le uova
2. Tagliare leggermente la base dei limoni per farli stare in piedi e tagliare dalla parte opposta una calotta che fungerà da cappello
3. Con un coltellino incidere la polpa senza bucare la buccia e con uno scavino togliere polpa e succo
4. In una ciotola mettere il tonno sbriciolato, la maionese e i capperi e rimescolare
5. Triturare tre uova sode e le olive
6. Aggiungere i due ingredienti e l'erba cipollina tritata al composto di tonno
7. Salare, pepare e unire il succo di limone
8. Amalgamare bene e con il composto riempire i limoni scavati
9. Spolverizzare la superficie con vermicelli di uovo sodo ottenuti con lo schiaccia aglio
10. Decorare il piatto di portata con i fili di erba cipollina e un po' di vermicelli di uovo sodo.





# PEPERONI E BAGNA CAUDA



## Ingredienti per 4 persone:

Un peperone rosso e uno giallo

Un pacchetto di panna da cucina (circa gr.200)

Una decina di acciughe sotto sale

Olio d'oliva q.b.

1. Abbrustolire i peperoni nel forno
2. Spellarli e togliere i semi
3. Dividerli in falde e asciugarle con carta da cucina
4. Lavare le acciughe, diliscarle e asciugarle
5. In un tegame scaldare un po' di olio e aggiungere i filetti sminuzzandoli con un cucchiaio di legno
6. Far cuocere a fuoco basso fino ad ottenere una salsa e aggiungere la panna
7. Fare restringere a fuoco basso per circa 5 minuti
8. Mettere le falde in un piatto da portata e ricoprirle con la salsa
9. Si possono servire caldi, freddi o a temperatura ambiente



# SCRIGNO DI VERDURE

## con cuore filante di formaggio di capra



### Ingredienti per 4 persone:

- 1 broccolo piccolo da gr.500
- 1 pezzo di zucca gialla da gr.500
- 2 etti di pisellini surgelati
- 2 etti di spinaci in foglia surgelati
- 1 ricotta fresca da gr.250
- 3 uova intere
- 1 rotolino di formaggio di capra semi stagionato
- parmigiano q.b.
- sale e pepe q.b.
- peperoncino in polvere (facoltativo)
- pangrattato q.b.

1. Cuocere il broccolo a vapore, sminuzzarlo con i rebbi di una forchetta e metterlo in una ciotola
2. Passare i pisellini in una padella con poco olio e farli cuocere, lasciarli interi e metterli in una seconda ciotola
3. Cuocere gli spinaci in una padella con poco olio, lasciare le foglie intere e metterli in una terza ciotola
4. Tagliare la zucca in pezzi grandi, cuocere in forno a 180 gradi per farla asciugare bene, schiacciare con i rebbi di una forchetta
5. Dividere il composto di zucca in tre parti ed incorporarlo alle singole altre verdure
6. Grattugiare abbondante parmigiano e ripartirlo tra i tre composti di verdura
7. Dividere la ricotta in tre parti ed aggiungerla alle verdure
8. Sgusciare un uovo intero per ciotola e mescolare accuratamente
9. Salare e pepare a piacere e, se gradito, insaporire con peperoncino in polvere
10. In un recipiente per plumcake, idoneamente rivestito con carta forno, mettere uno strato di broccolo/zucca, sovrapporre uno strato di pisellini/zucca
11. Disporre in verticale, premendole un poco, le fettine di formaggio di capra
12. Ricoprire con lo stato di spinaci/zucca
13. In superficie cospargere con pangrattato mescolato a parmigiano
14. Infornare a 180 gradi per circa 1 ora e verificare la cottura con uno stuzzicadenti: se esce asciutto e pulito, sfornare
15. Fare riposare per alcuni minuti, capovolgere sul piatto di portata e rimuovere la carta forno con delicatezza
16. Decorare con un mazzetto di erbe aromatiche fresche o secondo il proprio gusto
17. Accompagnare con una dadolata di pomodoro insaporita con origano o con timo.

N.B. Tutte le verdure possono essere sostituite con altre, ricordando solamente che i vari composti devono essere ben asciutti. Possono essere usate altre salse, ad esempio la salsa all'erba cipollina, una fonduta, una crema al gorgonzola... **BUON APPETITO!!!**



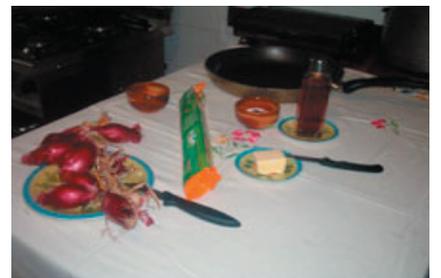
# SFOGLIATINE ALLE CIPOLLE



## Ingredienti per 4 persone:

1 rotolo di pasta sfoglia  
(tipo Buitoni fresca)  
2 cipolle dolci di Tropea  
1 cucchiaio di aceto di vino  
rosso  
1 cucchiaio di zucchero  
pecorino stagionato  
grattugiato  
burro  
sale q.b.

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle a fettine sottili
2. Metterle in una padella grande e farle stufare con burro e sale
3. mescolando spesso per non farle attaccare
4. Quando saranno diventate trasparenti, unire l'aceto di vino rosso, farlo evaporare e poi unire lo zucchero
5. Mescolare e completare la cottura
6. Prendere la pasta sfoglia e ritagliare dei tondi
7. Mettere al centro un po' di cipolla dolce di Tropea e il pecorino e ricoprire con un altro tondo, come per creare un grosso raviolo e premere i bordi con i rebbi di una forchetta
8. Cuocere queste sfogliatine in forno caldo a 180-200°C per 15-20 minuti, se occorre completare la cottura con il grill per farle dorare.



# TRIS ALLA RUSSA



## Ingredienti per 4 persone:

3 patate grandi e 4 carote  
300 gr. di piselli

### Per la maionese fatta in casa:

1 uovo intero  
un pizzicone di sale  
ml. 300 di olio di oliva  
succo di 1 limone

### Per condire:

olio di oliva q.b.  
succo di 1/2 limone  
sale q.b.

### Per la decorazione:

uova sode  
olive verdi e nere  
rondelle di carote

1. Fare cuocere a vapore i tre tipi di verdure
2. Quando sono fredde, tagliare a dadini le carote e le patate
3. Mescolare in una ciotola le verdure unendo sale q.b., olio di oliva e il succo di 1/2 limone come se si stesse condendo un'insalata
4. Unire 2 cucchiaini abbondanti di maionese e mescolare
5. Disporre in un piatto da portata o in bicchieri individuali, ricoprire con la maionese rimasta e decorare con spicchi d'uovo, filetti di oliva verde o nera, olive intere e rondelle di carota.
6. Per la decorazione si può utilizzare altra verdura: fagiolini verdi bolliti, peperoni crudi o arrostiti in forno, pomodorini, prezzemolo, asparagi bolliti...

