



# Contorni





# CONTORNI



- *Anello di verdure tricolore*
- *Cestini di patate con verdure al curry*
- *Ginesini verdi*
- *Fagioli alla messicana*
- *Flan di spinaci*
- *Miniflan di asparagi*
- *Mix di insalata in cestini di pane*
- *Torta alle 4 verdure*

# FAGIOLI ALLA MESSICANA



## Ingredienti per 4 persone:

1 scatola di fagioli rossi

1 cipolla dorata

2 spicchi di aglio

2 pomodori e un cucchiaino di passata di pomodoro

1 peperoncino piccante

sale q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

1. Pulire i due spicchi d'aglio e spremerli con l'apposito utensile
2. Pulire e tritare a coltello la cipolla
3. Pulire i pomodori e tritarli grossolanamente
4. Affettare il peperoncino piccante (la quantità è soggettiva)
5. Scolare i fagioli dal liquido di conservazione
6. In un recipiente adeguato, fare soffriggere dolcemente nell'olio la cipolla, l'aglio, il peperoncino e i pomodori e salare moderatamente
7. Dopo circa 20 minuti, unire i fagioli e farli insaporire nel sugo fino a quando saranno cotti
8. Servirli decorando il piatto con peperoncino e rosmarino.

NB. Così sono un contorno, ma per avere un piatto unico, basterà unire alcuni pezzi di saliccia moderatamente piccante, fatta rosolare a parte senza condimento.



# FLAN DI SPINACI



## Ingredienti per 4 persone:

1/2 kg di spinaci cotti e ben strizzati  
1 cipolla dorata  
1 spicchio d'aglio  
olio evo q.b.  
erba cipollina in polvere q.b.  
maggiorana in polvere q.b.  
aglio in polvere q.b.  
noce moscata q.b.  
4 uova  
2 cucchiaini di farina  
30 gr. di burro o olio equivalente  
latte q.b.  
sale e pepe q.b.  
parmigiano grattugiato q.b.  
gorgonzola q.b.

1. Fare un soffritto con la cipolla tagliata a velo e uno spicchio d'aglio in poco olio extravergine d'oliva
2. Aggiungere gli spinaci ben strizzati dall'acqua di cottura e fare soffriggere lentamente
3. Eliminare l'aglio e insaporire con erba cipollina, maggiorana, noce moscata, sale e pepe, parmigiano grattugiato
4. Fare raffreddare e frullare fino ad ottenere una crema
5. Preparare con il burro, la farina ed il latte una besciamella abbastanza soda e insaporirla con sale, pepe, noce moscata
6. Unire alla crema di spinaci la besciamella e le quattro uova, amalgamando accuratamente
7. Assaggiare il composto e correggere secondo il proprio gusto, aumentando erbe aromatiche o sale o parmigiano
8. Distribuire il composto in 2 teglie da muffin (le nostre sono di silicone) o versare in una forma da plumcake, precedentemente imburrata e infarinata.
9. Fare cuocere in forno a 180-200 gradi per circa 30 minuti per gli sformatini, 40 minuti per lo sformato, ma verificare la cottura usando uno stuzzicadenti: se uscirà asciutto, vorrà dire che gli sformatini o lo sformato sono cotti.
10. Fare sciogliere in poco latte e a temperatura dolce il gorgonzola, fino ad ottenere una crema mediamente densa
11. Estrarre gli sformatini (o lo sformato), collocarli sul piatto di portata o in piatti individuali e irrorarli con la crema al gorgonzola ben calda.



N.B. - Seguendo questa ricetta, si possono ottenere flan diversi, semplicemente cambiando la verdura e la salsa di accompagnamento:

flan di piselli con salsa al parmigiano; flan di cavolfiori con salsa bagna caoda;

flan di costine con dadolata di pomodoro; flan tricolore con carote, patate e piselli con salsa al Castelmagno; flan di peperoni con salsa alle acciughe; ecc...

Con gli ingredienti per 4 persone si possono preparare 12 formine da muffin o uno stampo da plumcake (da imburrare e infarinare).



# TORTA ALLE 4 VERDURE



## Ingredienti per 4 persone:

1 scatola di fagioli rossi

1 cipolla dorata

2 spicchi di aglio

2 pomodori e un cucchiaino di passata di pomodoro

1 peperoncino piccante

sale q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

1. Pulire le verdure e farle sbollentare separatamente per 10 minuti
2. Preparare in 4 padelle, una per ciascuna verdura, un soffritto con olio evo, cipolla a fettine sottili e aglio spremuto
3. Fare rosolare le verdure e aromatizzarle con erba cipollina, maggiorana, aglio in polvere, noce moscata e bagnare con poco brodo vegetale
4. Frullare separatamente le verdure
5. Preparare una besciamella con olio evo, farina e latte; insaporire con sale, pepe e noce moscata
6. Dividerla in 4 parti (4 verdure) ed unire a ciascuna 1 uovo intero
7. Amalgamare accuratamente e aggiungere parmigiano grattugiato
8. Disporre la sfoglia nella teglia e distribuire sulla superficie la crema di verdure, alternando i colori
9. Spolverizzare con parmigiano
10. Infornare a 180 gradi per circa 30 minuti

