



Rotolo di mozzarella

Ingredienti

2 mozzarelle da gr. 265, 6 fette di prosciutto crudo, 1 pomodoro, rucola q.b., basilico in foglie q.b., olio extravergine di oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

Preparazione

- Trasferisci le mozzarelle insieme al loro siero in una ciotola e copri con acqua fredda; poni la ciotola sopra un pentolino pieno d'acqua 2 e fai sciogliere le mozzarelle a bagnomaria (circa 10-12 minuti); puoi sciogliere la mozzarella anche in microonde, sempre in una ciotola e coperta di acqua: basterà azionare il forno a 900 W per poco meno di 2 minuti.
- Una volta sciolta la mozzarella, scolala dal liquido e trasferiscila rapidamente su un foglio di carta forno. Copri con un altro foglio di carta forno e, aiutandoti con un matterello, stendi delicatamente la mozzarella a una sfoglia sottile, facendo attenzione a non romperla.
- Elimina un foglio di carta forno, cospargi il rettangolo di mozzarella ottenuto con un pizzico di sale e farcisci con i pomodori, lavati e tagliati a fettine molto sottili; quindi aggiungi le fette di prosciutto crudo e la rucola, sciacquata e asciugata con un foglio di carta assorbente da cucina.
- Aiutandoti con la carta forno arrotola la sfoglia di mozzarella, a partire dal lato corto; chiudi il rotolo compattandolo bene; sigilla i lati a caramella e trasferisci il rotolo in frigo, per almeno 60 minuti.
- Trascorso il tempo di riposo, libera il rotolo dalla carta forno, taglialo a fette e sistemalo in un piatto da portata su un letto di rucola. Condisci con un filo d'olio, profuma con una macinata di pepe e qualche fogliolina di basilico.



Conservazione

Il rotolo di mozzarella farcito si conserva in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 1-2 giorni massimo. A piacere, puoi riempire il rotolo con gli ingredienti più svariati: es. per una versione completamente vegetariana spalmare con un po' di pâté di olive nere o pesto di basilico e farcire con peperoni arrostiti e zucchine grigliate; variante a base di pesce con tonno sott'olio o salmone affumicato, foglioline di songino, piccadilly e qualche erbetta aromatica, o ancora una con prosciutto cotto o bresaola e melanzane alla piastra.

Frittelle di verdura



Ingredienti

Gr. 500 di farina 00, ml 400 di acqua gassata fredda, gr. 20 di lievito di birra, 1 uovo intero, 2 zucchine, 1 uovo intero, 2 zucchine, 2 carote, 1 broccolo, 1 porro, gr. 15 di sale, 1 litro di olio di semi per friggere.

Preparazione

Pastella: in una ciotola metti la farina e aggiungi l'acqua con il lievito sciolto all'interno, mescola e poi metti l'uovo, il sale, il pepe e mescola ancora fino ad ottenere una pastella liscia; puoi aromatizzare la pastella con un pizzico di paprika, curcuma, curry, cumino o noce moscata. Prendi tutte le verdure, lavale, puliscile e grattugiale, poi mettile nella pastella, amalgama tutto, copri con la pellicola trasparente e lascia lievitare per circa 2 ore. Dopo il riposo, quando l'impasto è raddoppiato, scalda l'olio di semi in un pentolino, con due cucchiaini preleva un po' di pastella e tuffala nell'olio. Cuoci le frittelle per un paio di minuti, poi scolale e asciugale su carta assorbente.

Puoi servirle anche per un aperitivo con salsa allo yogurt.

Conservazione: È consigliabile consumare le frittelle di verdure subito dopo la preparazione; in alternativa puoi conservarle in frigo per 1 giorno, all'interno di un contenitore ermetico e riscaldarle prima di gustarle.

Polpette di ceci

Ingredienti per 4 persone (circa 20-25 polpette)

Gr. 500 di ceci precotti, gr. 60 di pane in cassetta, gr. 50 di formaggio grattugiato, 1 uovo medio, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 ciuffetto di prezzemolo, aglio in polvere q.b., sale q.b., pepe q.b.
Per il ripieno e la panatura: gr. 130 di scamorza, 3 uova, pangrattato q.b.
Per friggere: olio di semi di arachidi q.b.



Preparazione

- Metti i ceci precotti in un mixer da cucina, aggiungi il pane in cassetta tagliato a pezzetti o sbriciolato con le mani, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato al coltello, il concentrato di pomodoro, l'uovo, l'aglio, il sale e il pepe. L'utilizzo dei ceci precotti rende la preparazione più veloce, ma se volessi utilizzare quelli secchi ricordati di tenerli a bagno una notte intera prima di lessarli e frullarli.
- Aziona il mixer e frulla fino a ottenere un composto liscio e molto denso: se il composto dovesse risultare troppo liquido, amalgamalo con un cucchiaino di pangrattato; se, al contrario, risulta secco e si sbriciola facilmente, aggiungi un goccio d'acqua o un uovo piccolo. Per rendere il composto più malleabile, riponilo in frigo per 15-20 minuti.
- Preleva del composto con le mani inumidite e forma dei dischetti; schiaccia leggermente al centro e riempi con un pezzetto di scamorza, poi chiudili in modo da formare una polpetta di 25 grammi o, comunque, di media grandezza, in modo che si cuociano in maniera uniforme e non si sfaldino in cottura.
- Prepara l'occorrente per la panatura: rompi le uova in una ciotolina e sbattile energicamente con una forchetta, poi passa le polpette nelle uova e rotolale nel pangrattato; man mano che le polpette sono pronte, adagiale su una piastra, foderata con carta forno.
- Quando saranno tutte formate, scalda dell'olio in una casseruola e portalo alla temperatura di 170 °C.
- Friggi le polpette per qualche minuto, fino a che non saranno dorate, quindi scolale e falle asciugare su carta assorbente da cucina.

Le polpette possono servire come antipasto, per un aperitivo, o come secondo piatto, accanto a un contorno di verdure e a una salsa allo yogurt. Puoi realizzare le polpette anche in anticipo, riponendole in frigo e cuocendole il giorno successivo o, in alternativa, puoi congelarle. Se hai ospiti vegani, puoi prepararle senza derivati animali, omettendo la scamorza e utilizzando una patata lessa schiacciata al posto dell'uovo.

Le polpette fritte sono ottime gustate calde, ma, se dovessero avanzare conservale in frigo per 1-2 giorni al massimo, chiuse all'interno di un contenitore ermetico.

Come preparare le polpette di ceci al forno

Per preparare le polpette di ceci al forno, realizza l'impasto e forma le polpettine con il ripieno di scamorza. Disponile su una teglia foderata con carta forno e irrorale con un filo d'olio d'oliva. Inforna a 180 °C in forno statico preriscaldato, per 20-25 minuti, avendo cura di rigirarle a metà cottura. Sforna le polpette e disponile su un piatto da portata. Le polpette al forno si mantengono in frigo, ben coperte, per 3-4 giorni. Al momento di servirle, ti consigliamo di scaldarle qualche secondo al microonde.

Puoi cuocere le polpettine di ceci anche in friggitrice ad aria per 15 minuti, dopo averle disposte nell'apposito cestello dell'elettrodomestico e irrorate con un filo di olio e.v.o.

Consigli

A piacere, puoi aggiungere all'impasto le spezie che preferisci, come parmigiano o pecorino grattugiati; puoi insaporire il composto con un cucchiaino di senape in grani o di salsa tahina, così come puoi sostituire il prezzemolo con basilico o menta fresca. Allo stesso modo puoi arricchirlo con verdure saltate in padella, come zucchine, spinaci o carote, o utilizzare la provola invece della scamorza.

Pizzette di zucca



Ingredienti

1 kg di zucca butternut, gr. 200 di mozzarella fiordilatte, gr. 200 di passata di pomodoro, gr. 30 di parmigiano, origano secco q.b., olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

Preparazione:

- Accendete il forno a 180 °C. Dopo aver lavato con cura la zucca tagliatela, senza sbucciarla, ricavando 16 fette spesse cm. 0,5.
- Posizionate le fette di zucca sopra una teglia rivestita con carta forno 2 e infornate per 15 minuti circa, o finché la polpa della zucca si sarà ammorbidita.
- Nel frattempo tagliate la mozzarella a dadini 3: mettetela da parte per farle perdere l'umidità in eccesso.
- Preparate anche il resto del condimento: versate la passata in una ciotola e conditela con 1/2 cucchiaino di sale; unite un cucchiaino abbondante di origano 5 e mescolate.
- Aggiungete un cucchiaino d'olio e una macinata di pepe 6, mescolando ancora.
- Togliete la teglia con i dischi di zucca dal forno e iniziate a distribuire su ognuno un cucchiaino di condimento al pomodoro, quindi adagiate tre dadini di mozzarella sopra ogni fetta e completate con una spolverata di parmigiano grattugiato.
- Infornate per 5-10 minuti o finché i formaggi non si sciolgono; lasciare intiepidire e servite dopo un paio di minuti 10.

Vi suggeriamo di consumare le pizzette di zucca appena pronte, per non perderne la fragranza; potete comunque conservarle in frigo per qualche ora e scaldarle prima di servire.

Pizzette di melanzane

Ingredienti per 4 persone

1 melanzana tonda, gr. 200 di salsa di pomodoro, gr. 125 di mozzarella, sale q.b., origano q.b., olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione

- Taglia le melanzane a fette da 1 centimetro, fai sopra di esse dei tagli leggeri obliqui e trasferiscile sulla teglia; condisci con il sale e versa l'olio extravergine di oliva 3.
- Fai cuocere a 180 °C per 10 minuti.
- Versa la salsa di pomodoro, distribuisce la mozzarella a pezzetti ben scolata, infine versa altro olio sulle melanzane e condisci con sale e origano.
- Inforna a 180 °C per 15 minuti.

È possibile conservare le pizzette di melanzane in frigorifero per 1 giorno all'interno di un contenitore ermetico. Per preparare le pizzette di melanzane usa preferibilmente le melanzane tonde violente o comunque una tipologia di melanzana grossa e con pochi semi. Puoi arricchire la farcitura anche con l'aggiunta di prosciutto cotto a pezzetti o filetti di acciuga e sostituire la passata di pomodoro con i pomodori a fette o i pomodorini e la mozzarella con la scamorza.



Involtini di zucchini

Ingredienti per 6 persone

Gr. 600 di zucchini, gr. 200 di prosciutto cotto, gr. 200 di provola a fette, pangrattato q.b., 1 ciuffo di prezzemolo, parmigiano grattugiato q.b., olio extravergine di oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

Preparazione

- Lava le zucchini, spuntale e tagliale a fettine molto sottili con l'aiuto di una mandolina.
- Panatura: in una ciotola versa l'olio extravergine d'oliva e aggiungi un pizzico di sale e di pepe; metti il pangrattato in una seconda ciotola e unisci il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato; immergi le fettine di zucchini prima nell'olio aromatizzato e poi nel pangrattato, facendole aderire per bene
- Farcisci le fettine impanate con striscioline di prosciutto cotto e aggiungi striscioline di provola.
- Arrotola le fettine farcite e disponile in verticale, ben strette una vicino all'altra per non perdere la forma in cottura, in una pirofila unta con un filo di olio; condisci i rotolini con un altro filo di olio, aggiungi una spolverata di parmigiano grattugiato e cuoci in forno statico preriscaldato a 180 °C per 25 minuti, o comunque finché la superficie non risulterà ben dorata.

Gli involtini di zucchini sono ottimi come antipasto o come secondo piatto light da completare con qualche fettina di pane fresco. Da gustare ben caldi e appena sfornati, gli involtini sono ottimi anche tiepidi o a temperatura ambiente: il riposo, infatti, consentirà ai sapori di armonizzarsi ulteriormente.

Come per qualunque altra ricetta di involtini, puoi modificare la farcia secondo i tuoi gusti personali o a seconda della disponibilità degli ingredienti: puoi aggiungere altri salumi e formaggi, un elemento cremoso, come un formaggio fresco spalmabile, e per una variante vegetariana puoi omettere il prosciutto cotto.

Gli involtini possono essere conservati in frigorifero per 2 giorni, chiusi in un apposito contenitore ermetico.

"Recchitelle" / Orecchiette con cime di rapa

Ingredienti per 4 persone

Per 600 grammi di orecchiette fresche: gr. 400 di farina di semola di grano duro, ml 180-200 di acqua, sale q.b.

Per il condimento: gr. 800 di cime di rapa, 3 filetti di acciughe sott'olio, 1-2 spicchi di aglio, 1-2 peperoncini freschi, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b.

Preparazione

- Sul piano di lavoro, forma la classica fontana di farina



di semola, versa al centro l'acqua, aggiungi il sale e impasta fino a ottenere un panetto omogeneo; lascialo riposare 15 minuti, quindi forma dei filoncini di circa 1 cm di diametro e tagliali in pezzetti di circa 2 cm, poi trascina ciascun pezzetto verso di te con le dita e rigira il dischetto ottenuto per ottenere la classica forma a conchiglia.

- Una volta che avrai dato forma alle orecchiette, dedicati alla pulizia delle cime di rapa: apri il mazzetto, prendi un ramo per volta, scegli le foglie e i fiori più teneri ed elimina il gambo più duro e privo di foglie, staccandolo con le mani. Quindi, metti le cime di rapa in uno scolapasta, sciacquale sotto il getto di acqua fresca e asciugale per bene con un canovaccio.
- Riempi con acqua per 2/3 una pentola capiente, mettila sul fuoco a fiamma medio alta e porta a bollore.
- Nel frattempo, stacca 1 o 2 spicchi d'aglio, pelali, privali dell'anima e tritali finemente al coltello; pulisci anche 1 o 2 peperoncini, a seconda del grado di piccantezza, con un panno umido e affettali finemente.
- Trasferisci il peperoncino in una padella capiente insieme all'aglio tritato, versa anche un filo di olio e fai dorare su fuoco medio.
- Quando l'aglio sarà dorato, unisci le acciughe ben scolate e fai insaporire; aspetta che esse si sciolgano e che il fondo di cottura diventi omogeneo, senza farlo seccare. Spegni il fuoco e tieni la padella da parte.
- Quando l'acqua nella pentola bolle, aggiungi il sale e immergi le cime di rapa; dopo 5 minuti, cala anche le orecchiette e fai cuocere per altri 7 minuti: assaggia le orecchiette per monitorarne la cottura.
- Scola le cime di rapa e le orecchiette ancora al dente utilizzando una schiumarola e trasferiscile nella padella. Lascia insaporire a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando e aggiungendo un mestolo di acqua di cottura per amalgamare il condimento alla pasta.
- Trasferisci in un piatto da portata e completa con un filo di olio a crudo.

Consigli e varianti

Se utilizzi le orecchiette secche considera un tempo di cottura intorno ai 12 minuti: pertanto, consigliamo di calare le cime di rapa e le orecchiette insieme. Utilizza cime di rapa fresche ed evita quelle surgelate, che tendono ad ammorbidirsi troppo in cottura; per attenuare il sapore leggermente amaro delle cime, lascia in ammollo per un paio d'ore in una ciotola con acqua e il succo di mezzo limone. Per una variante aggiungi in fase di mantecatura finale una manciata di pangrattato, tostato in padella con un filo di olio. Puoi arricchire la pietanza anche con pecorino o parmigiano grattugiato. Se non ti piace il sapore dell'acciuga puoi ometterla, oppure, se preferisci una versione meno piccante, puoi utilizzare poco peperoncino in polvere o ometterlo del tutto. Si consiglia di preparare le orecchiette con cime di rapa e di gustarle calde al momento; se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigo, in un apposito contenitore ermetico, al massimo per 1 giorno.

Pere al cioccolato



Ingredienti per 4 persone

4 pere, ml 500 di acqua, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1 stecca di cannella
1 limone.

Per la salsa al cioccolato: gr. 100 di cioccolato fondente, 100 ml di latte.

Per la guarnizione: 2 cucchiaini di scorzette di arancia candite.

Preparazione

- In un pentolino dal fondo spesso versa l'acqua, lo zucchero di canna e profuma con la stecca di cannella.
- Spremi il limone, filtrando il succo con un colino a maglie strette e lascia sciogliere lo zucchero.
- Intanto sbuccia le pere e immergile nello sciroppo di zucchero, lasciandole cuocere per 15 minuti su fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
- Prepara la salsa: versa il latte in una ciotola, unisci il cioccolato fondente spezzettato e fallo sciogliere a bagnomaria.
- Una volta cotte, disponi le pere nei piattini da dessert, irrorale con la salsa al cioccolato fondente e guarnisci con le scorzette di arancia candite tagliate a cubetti.

Consigli

Puoi servire le pere appena fatte o a temperatura ambiente, con il cioccolato caldo fuso da aggiungere al momento. Oppure puoi portarle in tavola in abbinamento a una pallina di gelato alla vaniglia, un ciuffo di crema di ricotta aromatizzata al cardamomo o a un po' di panna montata. A piacere, puoi unire in cottura 1 bicchiere di vino rosso e un paio di chiodi di garofano, oppure puoi cospargere le pere con granella di frutta secca o meringhe sbriciolate. In alternativa, puoi preparare la salsa con il cioccolato bianco o al gianduia.

Si consiglia di consumare le pere calde o a temperatura ambiente; In alternativa si conservano in frigo, in un contenitore ermetico, per 1 giorno massimo.