

ricettesicure

in cucina con i food blogger e gli esperti del rischio alimentare

ricettesicure

in cucina con i food blogger e gli esperti del rischio alimentare

Coordinamento editoriale

Licia Ravarotto, SCS7 Comunicazione e conoscenza per la salute, IZSVe

Grafica

Claudio Mantovani, Laboratorio comunicazione della scienza, SCS7 Comunicazione e conoscenza per la salute, IZSVe

Foto di copertina

iravgustin © shutterstock

Le foto delle ricette sono state realizzate dai food blogger



Il manuale è stato realizzato nell'ambito del progetto di ricerca RC IZSVE 05/2013, finanziato dal Ministero della Salute

Per maggiori informazioni sulle attività dell'IZSVE, visita il sito web www.izsvenezie.it

I edizione: settembre 2016

Copyright © 2016 Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie

Pubblicazione senza scopo di lucro

Riproduzione vietata ai sensi di legge (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n° 633)

Pubblicazione non in vendita

Indice

7 Introduzione

8 Guida alla lettura

11 Primi

- 12 Gnudi alle due ricotte e biette *di Patrizia Vendramin*
- 14 Ravioli alle mazzancolle in salsa di porro e agrumi *di Micaela Ferri*
- 16 Ravioli di patate con ragù di polpo *di Alessandra Molla*
- 18 Scialatielli con yogurt, rucola e salmone affumicato *di Claudio Aloisio*
- 20 Risotto menta e piselli *di Paolo Colombi*
- 22 Cous cous con calamaro *di Rosaria Orrù*
- 24 Risotto con verza, radicchio rosso tardivo di Treviso, castagne e "Vento d'estate" *di Antonella Marconi*
- 26 Spätzle verdi con pomodorini e sgombri su crema piccante di gorgonzola *di Manuela e Silvia Bizzo*
- 28 Pasta ripiena colorata *di Tiziana Bontempi*
- 30 Ravioli di burrata su un prato fiorito *di Agata Battaglia*
- 32 Orecchiette con fave e acciuga *di Filomena Patitucci*
- 34 Cannelloni ripieni al forno *di Monica Costa*
- 36 Strozzapreti con ragù di zucchini *di Gigliola Marzi*
- 38 Tagliatelle integrali al sugo di baccalà con zucchini croccanti *di Anna Laura Mattesini*
- 40 Crepes con carciofi e pecorino *di Giuliana Fais*

43 Secondi

- 44 Involtini di sarde e melanzane al pompelmo *di Assunta Rita Mighela*
- 46 Il coniglio di nonna Elena *di Alessandra Piazza*
- 48 Tocchetti di tonno su crema di piselli *di Roberto Luceri*
- 50 Melanzane di Rotonda ripiene al giallo curcuma *di Carmensita Bellettieri*
- 52 Agnello con le olive *di Simona Mura*
- 54 Tartare di palamita *di Walter Zanirato*
- 56 Code di gamberi alle mandorle con maionese all'arancia *di Ermenegilda Belloni*
- 58 Arrosto arrotolato *di Gloria Mengarelli*
- 60 Pollo alla marengo *di Maria Rosaria De Luca*

- 62** Tacchino tonnato *di Antonella Eberlin*
- 64** Tartare di sgombro, sedano e olive Kalamata *di Sara Sguerri*
- 66** Sgombro cotto a bassa temperatura con finocchio e agrumi *di Juri Badalini*
- 68** Carote con semi di sesamo e cannella *di Maria Di Palma*

71 Piatti unici

- 72** Hanamaki - Fiore di sushi con salmone e cetriolo *di Annalena De Bortoli*
- 74** Calzone barese *di Gennaro Leo*
- 76** Bagna Càuda *di Marcella Zanellato*
- 78** Insalata al limone *di Camilla Balleari*
- 80** Insalata di germogli e soncino con vinaigrette alla senape *di Francesca Antonucci*
- 82** Pancakes salati con verdure e formaggio *di Maria Elena Arrigoni*
- 84** Pancakes con bietole e cipollotto *di Giorgia Pasqualotto*

87 Dessert

- 88** Crostata morbida al cacao ai frutti di bosco senza glutine *di Virginia Pizza*
- 90** Crostata alla marmellata *di Erica Repaci*
- 92** Cheesecake alle fragole e cioccolato *di Sara Bonaccorsi*
- 94** Torta sbriciolona di ricotta e cioccolato *di Lucia Todaro*
- 96** Brownies al cioccolato con avocado *di Monica Langella*
- 98** Gelato al pistacchio di Bronte *di Renato Romano*
- 100** Panna cotta al latte di cocco e more *di Tamara Cincipirini*
- 102** Rose di mele *di Francesca Zanella*
- 104** Rotolo con panna e more *di Mariarosaria Ardito-Tateo*
- 106** Tiramisù *di Cristina Tiddia*
- 108** Tiramisù classico con uova pastorizzate di Luca Montersino *di Emanuela Cimini*
- 110** Muffin banane e cioccolato *di Aylin Caiola*

113 Il progetto “Sale, pepe e sicurezza”

Introduzione

Ricettesicure raccoglie una selezione di ricette scritte da food blogger italiani che hanno partecipato al corso di formazione online “Sale, pepe e sicurezza”. Il corso è parte di un progetto di ricerca sulla *comunicazione del rischio* finanziato dal Ministero della Salute e organizzato dall’Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie. L’obiettivo della ricerca era supportato da due considerazioni, tra loro correlate: le informazioni fornite dagli esperti su come evitare i rischi alimentari hanno bisogno di raggiungere il consumatore in maniera corretta e costantemente aggiornata e, affinché ciò avvenga, c’è la necessità di avvalersi di strategie efficaci che consentano al gestore del rischio di essere considerato affidabile.

Con questa prospettiva abbiamo deciso di coinvolgere attivamente i food blogger in quanto figure oggi molto presenti in rete e che godono di grande considerazione da parte dei consumatori: sono stati ipotizzati come “nuovi media specializzati in sicurezza alimentare”, in grado di contaminare il web con le buone pratiche da adottare in cucina. In altre parole, abbiamo cercato e valutato la possibilità di ricorrere a nuovi alleati che permettessero agli esperti del rischio alimentare di raggiungere con maggiore precisione il consumatore e farlo riflettere sulla propria percezione, spesso vincolata alle suggestioni piuttosto che ai fatti. Infatti, lo scopo di tutta l’attività di ricerca sulla *comunicazione del rischio* condotta dall’IZSve consiste nell’individuare strategie appropriate per indurre le persone ad adottare atteggiamenti e comportamenti sicuri e così tutelare la propria salute: ciò implica inevitabilmente l’aumento della consapevolezza e la maturazione della volontà di informarsi da fonti affidabili come sono quelle istituzionali. Ci piace pensare cioè che la conoscenza possa effettivamente diventare percezione.

Prima di tutto, attraverso una survey nazionale, è stato tracciato il profilo del food blogger e rilevate le sue esigenze informative. Sui risultati di questa indagine è stato ideato e prodotto il corso di formazione online citato in premessa in cui i materiali didattici contenevano le nozioni tecnico-scientifiche di base, per imparare a identificare e gestire i potenziali pericoli presenti nelle varie fasi della preparazione domestica dei cibi, contando sulla possibilità che venissero ripresi e fatti circolare attraverso il blog.

Ogni ricetta è il *project work*, a scuola si chiamerebbe “verifica”, che ogni partecipante ha elaborato al termine del corso e in cui doveva indicare non solo gli ingredienti, le quantità e le modalità di esecuzione, ma anche le attenzioni da prestare in ogni fase di preparazione per garantire la sicurezza del prodotto finale, quello che arriva in tavola e viene consumato. Per completezza e utilità pratica, abbiamo aggiunto le informazioni nutrizionali.

Ricettesicure dunque non è un ricettario, sebbene ne abbia la forma, ma un testo di *comunicazione del rischio* e un prodotto di ricerca, sulla *comunicazione del rischio*. Esso vuole essere anche un esempio di come il parere esperto possa avvicinarsi alle esigenze del consumatore e di come le istituzioni possano fattivamente costruire la fiducia necessaria per farsi ascoltare.

Licia Ravarotto

Direttore SCS7 Comunicazione e conoscenza per la salute, IZSve

Guida alla lettura

Cos'è un rischio? E come possiamo prevenirlo? Queste domande sono di importanza fondamentale in cucina: i rischi spesso non sono visibili ai nostri occhi e in molti casi la nostra salute dipende dalle abitudini alimentari e dai comportamenti in cucina. Il rischio è la probabilità con cui un pericolo può arrecare un danno più o meno grave; il pericolo invece è quella caratteristica propria dell'oggetto, del prodotto o della situazione che può provocare un danno se viene a contatto con la persona.

I **rischi alimentari** possono essere di diversa natura:

- *rischi chimici*, dovuti alla presenza di determinate sostanze chimiche a determinate concentrazioni nell'alimento.
- *rischi biologici*, dovuti alla presenza di parassiti, virus o determinate concentrazioni di batteri patogeni, loro tossine o entrambi nell'alimento.
- *rischi nutrizionali*, quando l'alimento per esempio è squilibrato dal punto di vista dell'apporto energetico, dell'apporto nutrizionale o se contiene ingredienti che vanno assunti con moderazione.
- *rischi legati ad allergie o intolleranze*, quando invece fra gli ingredienti sono presenti sostanze e prodotti che in soggetti predisposti possono provocare delle reazioni avverse.

Per prevenire i rischi è quindi necessario innanzitutto conoscerli; in questo modo possiamo adottare delle strategie difensive nelle diverse fasi di preparazione e consumo dell'alimento: acquisto, conservazione, manipolazione e cottura. In questo volume sono indicati per ciascuna ricetta i rischi che potrebbero essere presenti negli ingredienti o che potrebbero verificarsi nelle preparazioni, e le buone pratiche corrispondenti.

Catena del freddo. Alcuni prodotti freschi per evitare la proliferazione di microrganismi patogeni devono essere mantenuti a basse temperature lungo tutta la loro vita commerciale, dalla produzione al consumo senza interruzione. Per questo motivo dopo l'acquisto devono essere riposti quanto prima in frigorifero senza aver subito abusi termici.

Cross-contaminazioni. Le mani, gli utensili, i taglieri, i coltelli, i canovacci o qualsiasi altro oggetto venuto a contatto con gli alimenti crudi, se non adeguatamente lavato può contaminare gli altri alimenti specialmente quelli già cotti e quelli pronti al consumo.

Sostanze residue. In alcuni prodotti alimentari potrebbero essere presenti residui di trattamenti antiparassitari o di inquinanti ambientali.

Salmonella. Batterio patogeno che ha come habitat principale il tratto intestinale dell'uomo e degli animali. La loro diffusione nell'ambiente o negli alimenti è conseguente a contaminazione fecale diretta o indiretta. L'alimento maggiormente esposto a questo rischio sono le uova, perché al momento della deposizione possono entrare a diretto contatto con le feci delle galline.

Campylobacter. Batterio patogeno diffuso ovunque in natura, veicolato dagli animali o dall'acqua non potabile può contaminare gli alimenti e causare malattie a trasmissione alimentare. La carne avicola cruda o poco cotta rappresenta il principale alimento fonte di infezione.

Anisakis. Parassita diffuso soprattutto nel pesce azzurro ma presente anche in altre specie marine. L'uomo può contrarre accidentalmente l'infestazione cibandosi di pesce e cefalopodi crudi o poco cotti.

Istamina. È una sostanza presente anche nel nostro organismo dove agisce come mediatore chimico nelle risposte infiammatorie e allergiche. Ad alte concentrazioni negli alimenti, può dar luogo a fenomeni di prurito, arrossamento, orticaria, nausea, vomito, cefalea, vertigini e diarrea. L'alimento maggiormente a rischio è il pesce conservato troppo a lungo o in modo inappropriato.

Nitrati. Sono sostanze composte da azoto e ossigeno normalmente presenti in natura ed essenziali per la crescita dei vegetali. In determinate circostanze però possono essere presenti ad alte concentrazioni negli alimenti e trasformandosi in nitriti possono causare effetti tossici.

Solanina. Sostanza tossica presente nelle solanacee (patate, pomodori, melanzane). Anche se la presenza di questa sostanza si riduce con la cottura, è meglio evitare melanzane e pomodori se non ancora maturi e patate troppo raggrinzite e con molti germogli.

Punto di fumo. È la temperatura a cui un grasso alimentare inizia a bruciare e decomporsi rilasciando sostanze volatili visibili sotto forma di fumo e formando sostanze tossiche o cancerogene, come per es. acroleina, idrocarburi policiclici aromatici, ammine eterocicliche, acrilammide, nitrosammine e altre ancora.

Acrilammide. Sostanza cancerogena che si può formare negli alimenti che contengono amido, cotti a temperature superiori ai 120 °C.

Oltre ai rischi, sono presenti anche le **informazioni nutrizionali** per porzione, cioè il contenuto in proteine, carboidrati, grassi e calorie, per avere un quadro completo dell'apporto nutrizionale di ciascun piatto.

Infine gli **allergeni**, ovvero quelle sostanze che fanno parte degli ingredienti e che è bene conoscere se alla nostra tavola abbiamo invitati "sensibili".

Un'ultima precisazione importante riguarda il contesto "ambientale" dei nostri piatti. Abbiamo dato per assodato che le materie prime siano di qualità, che gli ambienti della cucina siano adeguatamente puliti e sanificati, che l'acqua utilizzata sia potabile e sicura, e infine che chi si cimenta in cucina ponga particolare cura alla propria igiene personale, alle buone pratiche igieniche di lavorazione e che goda altresì di buona salute.

Forse suoneranno come raccomandazioni superflue, ma ricordiamoci che *cucinare non è solo creatività, è anche sicurezza alimentare.*

Primi

Gnudi alle due ricotte e biette

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 45' **Ideale per:** cena con amici, pranzo domenicale

Ingredienti

400 gr di biette pulite, solo la foglia verde
200 gr di farina tipo 1
250 gr di ricotta di capra
50 gr di ricotta salata
50 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
20 gr di burro
20 gr di cipolla
2 uova medie
1 spicchio di aglio
noce moscata q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Lava e cuoci al vapore le foglie delle biette.
Trita la cipolla e falla appassire insieme allo spicchio di aglio in una padella con metà del burro.
Unisci le biette ben strizzate e tritate e fai insaporire per qualche minuto.
Togli l'aglio e fai raffreddare.
Una volta raffreddato aggiungi la farina, la ricotta setacciata, le uova leggermente sbattute, il parmigiano, la noce moscata, sale e pepe.
Mescola con cura. Aiutandoti con due cucchiaini forma degli gnocchi ovali e calali subito in abbondante acqua salata.
Scola e condisci gli gnudi con il rimanente burro fuso e riccioli di ricotta salata grattugiata.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 26,8 gr Carboidrati 45,6 gr Grassi 24,8 gr Calorie (Kcal) 500

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica.
In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Cuoci adeguatamente gli gnudi.

Cross-contaminazioni

Lava le mani con un detergente dopo aver manipolato le uova.
Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova prima di riutilizzarli.

Nitrati

Preferibilmente acquista biette da agricoltura biologica.
Non conservare le biette in frigorifero a lungo, consumale fresche.
Elimina le foglie più esterne.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, uova.

"Piatto di origine toscana. Conosciuti anche come malfatti, gli gnudi hanno questo nome proprio perché sono nudi, senza vestito, quindi ignudi. In pratica l'impasto è quello che viene usato come ripieno dei ravioli, ma la pasta (il vestito) non c'è!"



Patrizia Vendramin

La necessità di portare in tavola quotidianamente il cibo si è trasformata in passione e ricerca senza dimenticare le tradizioni della mia famiglia. L'esigenza di ridurre gli sprechi e l'arte del riciclo sono due principi dai quali non posso allontanarmi. (congranodisale.it)

Ravioli alle mazzancolle in salsa di porro e agrumi

Persone: 6 **Difficoltà:** media

Tempo: 60' **Ideale per:** occasioni speciali

Ingredienti

Per la sfoglia

3 uova
300 gr di farina
sale q.b.

Per il ripieno e la salsa

800 gr di mazzancolle
100 gr di robiola
1 bicchierino di brandy
Un ciuffo di aneto
1 porro
50 gr di pistacchi sgusciati
1 limone bio
1 arancia bio
80 gr di burro
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Forma una fontana con la farina, aggiungi un pizzico di sale e le uova. Impasta fino a ottenere una pasta liscia, avvolgila nella pellicola trasparente e fai riposare.

Priva le mazzancolle del guscio e dei filamenti neri. Tieni 6 mazzancolle da parte. Trita le altre e falle rosolare per 2-3 minuti con 20 g di burro. Sfuma con il brandy, aggiungi sale, pepe e un pizzico di aneto tritato. Fuori dal fuoco unisci la robiola.

Stendi la pasta in sfoglie sottili, sistema un cucchiaino di ripieno a mucchietti distanti 5-6 cm e copri con un'altra sfoglia. Fai aderire bene e con la rotella ricava i ravioli quadrati e sistemali sulla spianatoia infarinata.

Ricava filetti sottili dalle scorze degli agrumi e spremili entrambi. Scotta i filetti ottenuti in acqua bollente. A parte trita i pistacchi. Rosola il porro tagliato a rondelle con 60 g di burro, bagna con 5-6 cucchiaini di succo di arancia e limone in precedenza preparato, aggiungi sale e pepe e abbassa la fiamma.

Fai lessare i ravioli in abbondante acqua salata, scolali e versali nel condimento con 2-3 cucchiaini della loro acqua di cottura. Unisci le scorzette e i pistacchi tritati e spadella delicatamente. Intanto scotta per 2 minuti le mazzancolle, tenute da parte, in acqua bollente. Servi i ravioli con le mazzancolle e aneto fresco.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 35,1 gr Carboidrati 47 gr Grassi 31,9 gr Calorie (Kcal) 604

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto delle mazzancolle e dei latticini usa una borsa termica.

In frigorifero poni le mazzancolle sul ripiano più basso (0-2°C) e ben separate dagli altri alimenti, la robiola sul ripiano centrale (4-5°C).

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Cuoci adeguatamente i ravioli.

Cross-contaminazioni

Lava le mani con un detergente dopo aver manipolato le mazzancolle crude e il guscio delle uova.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il pesce crudo e il guscio delle uova prima di usarli per il pesce cotto o altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, crostacei, uova, frutta a guscio.

“Per la presenza di agrumi nella salsa abbinare un vino è particolarmente difficile. Il mio consiglio è quello di accompagnare il piatto con un ottimo Ribolla Gialla, che grazie ai suoi profumi e alla sua buona struttura regge bene la presenza degli agrumi.”



Micaela Ferri

Abito a Sassuolo in provincia di Modena. La passione per la cucina mi ha sempre accompagnato. Prima la nonna e poi la mamma mi hanno trasmesso l'amore per il cibo e per le ricette della nostra tradizione. Nella vita faccio altro, sono un chimico ed è questo mestiere che svolgo tutti i giorni. Nel tempo libero amo condividere la mia passione per il mondo del food nel blog "Le ricette di Michi", che è nato a febbraio del 2012 un po' per gioco.

blog.giallozafferano.it/lericettedimichi

Ravioli di patate con ragù di polpo

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 45' per la preparazione, 1h25' per la cottura **Ideale per:** cena romantica

Ingredienti

Per la pasta

2 uova
200 gr di farina di grano duro

Per il ripieno

750 gr di patate
2 foglie di salvia
2 cucchiaini di grana grattugiato
sale e pepe q.b.

Per il ragù

600 gr circa di polpo
1 scalogno, 1 carota, 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo
1 cucchiaino di aceto
sale e pepe q.b.
50 gr olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino bianco
6-7 pomodorini perini (100 gr)

Preparazione

Lava le patate e falle lessare in acqua leggermente salata. Una volta lessate le patate vanno scolate, pelate e schiacciate con lo schiacciapate (rimangono circa 600 gr di patate). Aggiungi il grana e la salvia tritata e amalgama bene il tutto.

Pulisci il polpo. Fai bollire in una pentola abbondante acqua salata con una foglia di alloro ed un cucchiaino di aceto. Raggiunto il bollore immergi i tentacoli del polpo nell'acqua finché non si arricciano. Aggiungi il polpo nell'acqua e fai cuocere per 15 minuti. Scola il polpo e taglialo a tocchetti.

Metti lo scalogno tagliato finemente in una pentola, aggiungi l'aglio schiacciato, la carota tagliata a dadini e fai rosolare con 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Unisci il polpo e fai dorare per un paio di minuti, sfuma con il vino bianco, aggiungi i pomodorini, sale, pepe e fai cuocere a fiamma bassa con coperchio per 40 minuti. Mescola ogni tanto.

Per preparare la pasta metti su una spianatoia la farina a fontana, aggiungi le uova e mescola fino ad ottenere un composto morbido. Forma una palla, copri e fai riposare 30 minuti. Stendi la pasta, distribuisci il composto di patate distanti un paio di cm, copri con un'altra striscia di pasta, taglia con un coppa-pasta rotondo e ricava i ravioli.

Lessa i ravioli in acqua bollente salata, scolali, condisci con il ragù di polpo e servi.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 32,5 gr Carboidrati 78 gr Grassi 23 gr Calorie (Kcal) 631

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto del polpo utilizza una borsa termica. In frigorifero poni il polpo sul ripiano più basso (0-2 °C) separato dagli altri alimenti.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro. Cuoci adeguatamente i ravioli.

Cross-contaminazioni

Lava le mani con un detergente dopo aver manipolato il polpo e le uova. Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con le uova e il polpo.

Solanina

Non utilizzare patate troppo raggrinzite e che presentano germogli.

Punto di fumo

Soffriggi lo scalogno, l'aglio, la carota e il polpo a fuoco moderato, evitando di bruciarli.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, uova, molluschi, solfiti (vino).

"Ho preparato questa ricetta perché mi sono appassionata a preparare i ravioli in modo ogni volta diverso e questa ricetta mi ha colpita. Inoltre avevo giusto comprato un polpo e così mi sono messa all'opera. La ricetta originale prevede nel ripieno anche dei funghi, io li ho omessi, preferendo un ripieno più delicato (forse si può aggiungere un cucchiaino in più di grana). Un consiglio: assaporare i ravioli insieme al sugo, per amalgamare bene gli ingredienti."



Alessandra Molla

Sono una mamma, lavoro tutto il giorno in un ufficio e quindi appena torno a casa, vado nel mio locale preferito: la cucina. Qui finalmente posso dare il meglio di me stessa. Amo cucinare un po' tutto, soprattutto piatti semplici e leggeri, alle volte però mi cimento in preparazioni più raffinate e complicate. La soddisfazione più grande: vedere gli altri contenti e appagati! (sweetcakesbylalla.ifood.it)

Scialatielli con yogurt, rucola e salmone affumicato

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 10' **Ideale per:** pranzo veloce e salutare

Ingredienti

500 gr di scialatielli freschi
150 gr di salmone affumicato
200 gr di yogurt greco
40 gr di rucola
la scorza di mezzo limone bio
(piccolo)
pepe nero q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
(circa 20 gr pari a 1 cucchiaino
da caffè a persona)

Preparazione

Metti in un recipiente la rucola, lo yogurt, un filo d'olio, un pizzico di sale e con il frullatore ad immersione riduci tutto a crema.
Taglia il salmone a striscioline e grattugia la scorza di limone.
Versa gli scialatielli in acqua bollente salata, scolali e versali nel recipiente con lo yogurt alla rucola.
Aggiungi il salmone e amalgama il tutto.
Impiatta aggiungendo la scorza di limone grattugiata, il pepe nero macinato e servi subito.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 25,9 gr Carboidrati 79,7 gr Grassi 13,7 gr Calorie (Kcal) 526

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini e del salmone affumicato utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Istamina

Segui le indicazioni in etichetta sulle modalità di conservazione e consumo del salmone affumicato. Non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Sostanze residue

Lava accuratamente frutta e verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con frutta e verdura non lavata prima di usarli per manipolare frutta e verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Glutine (farina), pesce, latticini.

"Lo yogurt ha origini molto antiche. Già nel 6.000 a.C. si hanno prove del suo utilizzo in Asia Centrale. In seguito fu importato nei Balcani e grazie alle migrazioni e agli scambi culturali il suo uso si diffuse in tutto l'Occidente tra Fenici, Greci, Egizi e Romani."



Claudio Aloisio

Mi occupo di pubblicità e marketing da oltre trent'anni. Ho due passioni da sempre: la prima, la comunicazione, è una passione che con il tempo si è trasformata nel mio lavoro; la seconda, com'è facilmente intuibile, è la cucina. Una passione che esprimo in casa armeggiando compulsivamente tra i fornelli e avendo sulla coscienza il paio di chili in più (inesistenti a parer mio) di cui mia moglie ogni tanto si lamenta guardandosi allo specchio. "Il cibo trova sempre coloro che amano cucinare" diceva Gusteau nel film Ratatouille, un concetto che sposo senza riserve aggiungendone però un altro: il cibo, è una delle forme di comunicazione più potenti ed efficaci. (blog.giallozafferano.it/cucinadiciaudio)

Risotto menta e piselli

Persone: 4 Difficoltà: media

Tempo: 40' Ideale per: pranzo in famiglia

Ingredienti

360 gr di riso Carnaroli
200 gr di piselli medi freschi
1 cipolla rossa
vino bianco q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
brodo vegetale q.b.
30 gr di Parmigiano
grattugiato q.b. o formaggio di
riso q.b. in alternativa
10 foglie di menta
burro q.b. (20 gr)
olio extravergine d'oliva q.b.
(40 gr)

Preparazione

Affetta finemente mezza cipolla e falla appassire in olio extravergine d'oliva con le foglie di menta, aggiungi i piselli e lasciali insaporire. Sfuma con il vino bianco e lascialo evaporare. Aggiungi poi un bicchiere di acqua per farli cuocere.

Una volta raggiunta la cottura aggiungi sale, pepe e dividi in due parti i piselli. Una parte passala col mixer per ottenere una delicata crema. Allunga poi la crema ottenuta con il brodo.

Utilizza l'altra metà della cipolla per il soffritto del risotto, lasciala appassire, aggiungi il riso e fallo tostare. Sfuma col vino bianco, lascialo evaporare, porta a cottura quindi con il composto crema-brodo e poco prima di mantecare aggiungi la metà dei piselli cotti ma rimasti interi.

Fai mantecare con burro e parmigiano o con formaggio di riso tritato per una eventuale versione Vegan o per intolleranti ai latticini.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 11,7 gr Carboidrati 76,8 gr Grassi 17,1 gr Calorie (Kcal) 488

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Punto di fumo

Soffriggi la cipolla ed il riso a fuoco moderato, evitando di bruciarli.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

/

Buone pratiche

“La ricetta di per se è abbastanza conosciuta e l’unione del riso con menta e piselli apporta alla preparazione sapori delicati ma intensamente aromatici allo stesso tempo.”



Paolo Colombi

Cucino per passione, da sempre il mondo del food è incastrato nei meandri della mia testa e, a suo modo, è diventato la base di innumerevoli soddisfazioni. (untipografoincucina.blogspot.it)

Cous cous con calamaro

Persone: 2 **Difficoltà:** facile

Tempo: 30' oltre alla preparazione del brodo di pesce **Ideale per:** cena estiva

Ingredienti

150 gr di cous cous
160 ml di brodo di pesce o brodo vegetale
2 calamari (circa 250 gr)
olio extravergine d'oliva q.b.
(circa 30 gr)
succo di mezzo limone
1 o 2 scalogni
sale q.b.
pepe q.b.
prezzemolo q.b.
vino bianco q.b.
concentrato di pomodoro q.b.
olio di girasole per friggere q.b.
farina q.b.

Preparazione

Per il brodo di pesce si utilizzano le lische e le teste dei pesci. Se non si ha brodo di pesce va bene anche un buon brodo vegetale.

Sfiletta i pesci, riponi i filetti in frigorifero coperti da pellicola e utilizza le lische per fare il brodo in questo modo: trita 1 o 2 scalogni e falli imbiondire con un giro d'olio, aggiungi le lische e falle tostare pestandole. Sfuma con del vino bianco, aggiungi il concentrato di pomodoro e copri il tutto con dell'acqua gelida. Fai cuocere per circa 1 ora, quindi filtra il tutto e fai restringere ancora per circa due terzi.

Versa il brodo caldo sul cous cous che hai riposto in una ciotola. Copri la ciotola e dopo 5 minuti sgrana il cous cous con una forchetta.

Pulisci il calamaro. Dividi la coda a metà e una parte tagliala a cubetti, mentre sull'altra pratica dei taglietti non troppo profondi. Alla parte di coda alla quale hai applicato dei taglietti dai una breve lessatura (Il tempo necessario che si arriccino i tentacoli) e poi scolali. La parte di calamaro tagliata a cubetti ripassala in una padella rovente per pochissimi minuti, e poi condisci con olio, sale e pepe. Nella stessa padella rovente, ripassa i tentacoli in precedenza lessati. Sul fondo della padella rimangono tutti gli umori del calamaro. Aggiungi un pochino di brodo per deglassare e una volta formata una salsa, mettila da parte. Mescola il cous cous con i cubetti di calamaro e il prezzemolo tritato e impiatta dando forma con un coppapasta.

Prepara una emulsione di olio, sale e limone e condisci i tentacoli in precedenza lessati e poi passati in padella. Infarina e friggi in olio profondo. Aggiungi sale e pepe quanto basta. Servi colando un po' di salsa tra il cous cous e i tentacoli di calamaro a cubetti e a fianco riponi i tentacoli fritti.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 26,1 gr Carboidrati 68,1 gr Grassi 32,6 gr Calorie (Kcal) 934

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto del pesce fresco utilizza una borsa termica. In frigorifero poni il pesce fresco sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separato dagli altri alimenti.

Anisakis

Acquista pesce fresco già eviscerato, altrimenti lavalo ed evisceralo prima di riporlo in frigorifero. Cuoci il pesce almeno a 70 °C per qualche minuto.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili usati per il pesce crudo prima di nuovi utilizzi.

Punto di fumo

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di frittura dei calamari (tempo e temperatura). Friggi i calamari infarinati completamente immersi nell'olio. Friggendo presta attenzione a non carbonizzare il prodotto.

Allergeni

Glutine (farina), pesce, molluschi, solfiti (vino).

“Sebbene generalmente associato alla cucina nordafricana, il cous cous è un piatto tradizionale della cucina trapanese, chiaro segno dell’influenza araba in Sicilia nei secoli scorsi. Nella zona è così diffuso e popolare che a san Vito Lo Capo si tiene anche una festa del cous cous. Tra le numerose ricette va ricordato il ‘Cous cous alla trapanese’ realizzato con brodo di pesce e una cottura al vapore.”



Rosaria Orrù

Classe 1968, amo il buon cibo e la cucina. Ho aperto il blog sosidolcesalato.com per gioco e col passare del tempo è diventato luogo di condivisione e anche occasione di nuove conoscenze. La mia cucina si basa, soprattutto, sulle 3 P: pasta, pane e pizza. Le mie sono ricette semplici, senza troppi fronzoli e la mia cavia preferita è mio marito (i figli non hanno spirito di sacrificio), ma anche gli amici e i colleghi non vengono risparmiati. Convivialità è la mia parola d'ordine. (sosidolcesalato.com)

Risotto con verza, radicchio rosso tardivo di Treviso, castagne e “Vento d’estate”

Persone: 2 **Difficoltà:** facile

Tempo: 90' oltre al tempo di ammollo delle castagne **Ideale per:** qualsiasi evento

Ingredienti

140 gr di riso Carnaroli
10 castagne (circa 100 gr)
250 ml di latte parzialmente scremato per la cottura delle castagne
4-5 foglie di verza
1 cespo di radicchio rosso tardivo di Treviso IGP
1 scalogno
1 bicchierino di vodka
100 gr di formaggio “Vento d’Estate”
olio extravergine d’oliva q.b.
(circa 30 gr)
brodo q.b.

Preparazione

La sera prima metti a bagno in acqua le castagne e manitenele in acqua fino alla cottura il giorno successivo; poi cuocile nel latte per circa 60 minuti. Trita lo scalogno e taglia a listarelle la verza lasciando appassire il tutto con un filo di olio extravergine d’oliva.

Aggiungi il riso e fai tostare per un poco. Aggiungi un bicchierino di vodka e fai sfumare. Aggiungi qualche castagna tagliata a pezzetti, lasciane qualcuna intera per la decorazione finale. Cuoci per circa 20 minuti. Il riso deve essere al dente.

Mentre il riso cuoce prendi il cespo di radicchio intero e lavalo. Una volta asciugato, aggiungi un po’ di olio e un pizzico di sale e mettilo sulla griglia. Taglialo in due parti. La prima metà riducila a listarelle da aggiungere al risotto pochi minuti prima di terminare la cottura.

Ora puoi impiattare usando come decorazione le castagne tenute da parte, l’altra metà del radicchio e una generosa grattugiata di formaggio Vento d’Estate.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 24,6 gr Carboidrati 85,5 gr Grassi 33,8 gr Calorie (Kcal) 723

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Punto di fumo

Soffriggi la cipolla ed il riso a fuoco moderato evitando di bruciarli.

Allergeni

Latticini.

“La ricetta è nata a seguito di una visita ad aziende produttrici di radicchio e di affinatori di formaggi nella zona di Castelfranco Veneto. Si trattava di un blog tour dell'Associazione Italiana Food Blogger.”



Antonella Marconi

Metà milanese e metà mantovana. Prediligo la cucina casalinga, i cavalli di battaglia della tradizione gastronomica delle mie origini, i piatti che mi hanno accompagnato fin da bambina, quelli delle feste e delle domeniche con i parenti. Mi piace ogni tanto anche osare inventando o personalizzando le ricette. Però non stravolgo mai i piatti della tradizione: sono sacri e vanno tramandati così come sono! Cerco quindi di fare attenzione a usare prodotti di stagione, del territorio e della nostra tradizione enogastronomica. (saporiiinconcerto.blogspot.it)

Spätzle verdi con pomodorini e sgombri su crema piccante di gorgonzola

Persone: 2 Difficoltà: media

Tempo: 40' oltre a 1h di riposo degli spätzle Ideale per: pranzo in famiglia

Ingredienti

Per gli spätzle

200 gr farina 00
100 gr spinaci (già lessati e strizzati)
1 uovo
brodo vegetale
noce moscata
sale

Per il condimento

250 gr pomodorini datterini
80 gr filetti di sgombrò in olio di oliva (sgocciolato)
120 gr gorgonzola piccante
1 cucchiaino mostarda alle mele cotogne
spezie per barbecue
aceto balsamico
origano, mirto
sale

Preparazione

Gli spätzle

Lessa e strizza bene gli spinaci, tieni da parte l'acqua di cottura. Nel mixer da cucina frulla la verdura fino ad ottenere una purea omogenea. In una ciotola mescola la purea di spinaci con l'uovo, la farina e il sale, aggiungi la noce moscata per insaporire. Impasta l'insieme fino ad ottenere un panetto morbido, fa' attenzione che non sia troppo compatto (se necessario metti un cucchiaino di brodo per ammorbidirlo). Lascia riposare il composto in frigo per circa 60 minuti.

Il condimento

Lava i pomodorini, tagliali a metà e scaldali in un tegame con l'olio di oliva di conservazione dei filetti di sgombrò. Per dare sapore aggiungi le spezie per barbecue, l'aceto balsamico, il mirto e l'origano. Addolcisci con la mostarda e lascia appassire bene. Unisci i filetti di sgombrò, ben sgocciolati, e infine il peperoncino. Togli il condimento dal tegame e tienilo da parte.

Passa quindi all'operazione finale. Tieni presente che per realizzare gli spätzle, se non disponi dell'attrezzo apposito, puoi servirti di un comune schiacciapatate, magari usando i fori più larghi. In una pentola porta a bollire il brodo vegetale di cottura degli spinaci, posizionati sopra la pentola e schiaccia il composto degli spätzle direttamente nel brodo (fa' più parti in modo da compiere l'operazione più facilmente). Man mano che gli spätzle vengono a galla prendili con una schiumarola e riponili nel tegame, contenente 80 gr di formaggio gorgonzola e mezzo bicchiere di brodo vegetale. Accendi il fuoco e non appena il formaggio si scioglie, unisci il condimento di pomodorini e sgombrò.

Spegni il fuoco, aggiungi il gorgonzola rimanente, mescola per amalgamarlo bene e servi in tavola.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 37 gr Carboidrati 94,8 gr Grassi 45,4 gr Calorie (Kcal) 913

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il guscio delle uova. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata o il guscio delle uova, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Istamina

Dopo l'apertura degli sgombri rispetta le indicazioni di conservazione riportate sulla confezione. Non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Allergeni

Glutine (farina), uova, pesce, latticini.

“Gli spätzle sono una preparazione tipica della Germania meridionale che si è diffusa in Italia Settentrionale, Tirolo, Francia, Svizzera, Alsazia e che è stata ormai adottata dalla cucina internazionale. Si tratta di gnocchetti a base di farina di grano tenero, uova e acqua, con una caratteristica forma a goccia che si ottiene mediante un apposito attrezzo chiamato spätzlehobel: una grattugia con una base bucherellata su cui scorre il recipiente contenente l'impasto.”



Manuela e Silvia Bizzo

Siamo Manuela e Silvia, gemelle, della provincia di Padova. Siamo in costante movimento e alla ricerca di nuovi stimoli e idee. Questa filosofia di vita si riflette anche nella nostra cucina. L'interesse è emerso con il tempo, abbiamo iniziato a rivisitare le ricette di casa aggiungendo un tocco di novità, a volte azzardando un po' di più, ma cercando sempre l'armonia dei sapori e un tocco di classe. La cucina per noi è colorata e ricca di preparazioni diverse, così com'è il nostro stile di vita. (spizzichiandbocconi.blogspot.it)

Pasta ripiena colorata

Persone: 4 Difficoltà: media

Tempo: 60' Ideale per: pranzo delle feste

Ingredienti

Per la pasta gialla

100 gr farina di grano "1"

1 uovo (o acqua)

1 bustina di zafferano

Per la pasta nera

50 gr farina di grano "1"

50 gr semola di grano duro

1 vescichetta di nero di seppia

1 uovo (o acqua)

Per la farcia

100 gr merluzzo

olio extravergine d'oliva

1/2 spicchio di aglio

sale, pepe, aromi

Per servire

A piacimento puoi usare olio, burro, sugo di pesce, salse.

Preparazione

La pasta

Prepara i due panetti di pasta fresca. Versa le farine adottando il classico metodo "a fontana". Nel primo caso devi aggiungere le uova con lo zafferano, nel secondo caso le uova col nero di seppia. Comincia a sbattere leggermente le uova con il loro condimento, poi amalgama piano piano la farina dall'esterno verso l'interno. Usando le mani lavora bene l'impasto fino a quando diventa liscio e omogeneo. Coprilo e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Ora prepara delle sfoglie di pasta molto sottili usando un mattarello o una sfogliatrice (regola la macchinetta per ottenere una sfoglia molto sottile).

Prendi la sfoglia nera e ritaglia delle tagliatelle usando un coltello o altri appositi accessori. Sovrapponi le tagliatelle alla striscia di sfoglia gialla, infarina leggermente, stendi con il mattarello e, se serve, passa nuovamente nel rullo della macchina sfogliatrice per schiacciare bene le strisce nere alla sfoglia gialla, in modo che le due paste si attacchino. A questo punto puoi ritagliare dei rettangoli di pasta grandi a sufficienza per dare la forma che preferisci al tuo raviolo o tortellino. Per esempio se vuoi fare le stelline taglia i rettangoli di pasta in modo che siano delle dimensioni del coppapasta da biscotto a forma di stella.

La farcia

Ora puoi farcire la tua pasta. Per esempio puoi cuocere in padella un filetto di merluzzo con un goccio di olio extravergine d'oliva e mezzo spicchio d'aglio. Rosola il pesce aggiungendo un po' di vino bianco. Basta una cottura veloce. Frulla tutto e usa il composto ottenuto per farcire i ravioli. Una volta finito di preparare i ravioli passa alla cottura. Riempi una pentola d'acqua e aggiungi sale. Metti a lessare i ravioli. Ricorda che devono star bene immersi ed essendo fatti di pasta fresca basta cuocerli pochi minuti. Per servire in tavola puoi accompagnarli con un goccio di olio extravergine d'oliva a crudo e una spolverata di erba cipollina.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 13,9 gr Carboidrati 36,5 gr Grassi 18,4 gr Calorie (Kcal) 351

Rischi

Catena del freddo

Anisakis

Cross-contaminazioni

Salmonella

Punto di fumo

Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto del pesce fresco utilizza una borsa termica.

In frigorifero poni il pesce fresco sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separato dagli altri alimenti.

Acquista pesce fresco già eviscerato, altrimenti lavalo ed evisceralo prima di porlo in frigorifero. Cuoci il pesce almeno a 70 °C per qualche minuto.

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il guscio delle uova.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata o il guscio delle uova, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Soffriggi l'aglio e il merluzzo a fuoco moderato, evitando di bruciarli.

Glutine (farina), uova, latticini.

“La pasta colorata è un classico della cucina italiana. Ad esempio la pasta verde della bassa Lombardia e dell’Emilia viene colorata con spinaci, erbette, borragine, quella della Liguria e del Piemonte viene colorata con la borragine. Un altro esempio è la pasta nera che si ottiene usando la vescichetta del nero di seppia. La pasta multicolore, utilizzata per fare lasagne e tortelli, abbina paste di due o più colori creando sapori e stili particolari. La pasta rossa (con concentrato di pomodoro), arancione (con carote o zucca), violetta (con barbabietola rossa) e marrone (con cacao amaro) sono meno tradizionali, ma fanno ormai parte della cucina più recente e creativa.”



Tiziana Bontempi

Food blogger per passione con un infinito amore per la pasta fresca fatta in casa e per gli impasti con il lievito madre, sia dolci che salati. Mi piace cucinare un po' di tutto, sono attenta ai piatti della "salute", ma spesso ho le mani in pasta per preparazioni di pasticceria classica e moderna. Sul mio blog Profumo di Broccoli si trovano piatti vegetariani, piatti di carne e pesce, piatti vegani, tantissime ricette con frutta e verdura, infiniti impasti per pane e pizze e molto altro. Faccio corsi di cucina per bambini perché penso che la cultura del cibo sia importante coltivarla fin da piccoli e diffonderla il più possibile. (profumodibroccoli.blogspot.it)

Ravioli di burrata su un prato fiorito

Persone: 2 Difficoltà: difficile Tempo: 1h e 30' Ideale per: una domenica di maggio

Ingredienti

100 gr di farina "00"
100 gr di burrata
200 gr di fave fresche già sbucciate
6 pomodorini
1 uovo
2 spicchi d'aglio aglio
mezza cipolla
sale e pepe nero q.b.
olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una terrina metti a fontana la farina e l'uovo; lavora gli ingredienti fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgi il composto in una pellicola e lascialo riposare per circa mezz'ora. Dividi a metà il baccello delle fave, sgranale e toglì i semi eliminando la parte esterna più chiara.

Dopo averle lavate mettile in una pentola, versa due cucchiai di olio, mezza cipolla tagliata e 2 spicchi d'aglio, fai soffriggere unisci le fave, un bicchiere di acqua, un po' di sale.

Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, ma assaggia per assicurarti che la cottura sia terminata. Riduci le fave a una crema aiutandoti con un mixer a immersione.

Lava bene i pomodorini, dividili a metà e salali. Mettiti nel forno a microonde in funzione grill per circa 8 minuti; otterrai dei pomodorini croccanti e dal sapore dolce. Taglia la burrata e aggiungi un cucchiaino raso di farina.

Tira la sfoglia dei ravioli, col mattarello o con la macchina per la pasta. Poni il ripieno a cucchiaini distanziati gli uni dagli altri e copri con un'altra sfoglia, sigilla bene e taglia i ravioli. Fai bollire acqua salata con un cucchiaino di olio, immergi i ravioli e falli cuocere per circa 5-6 minuti.

Una volta cotti prepara il piatto: un fondo di crema di fave, i ravioli e i pomodori confit, un filo d'olio, una macinata abbondante di pepe nero e porta in tavola il tuo prato fiorito.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 24,6 gr Carboidrati 46,8 gr Grassi 28,3 gr Calorie (Kcal) 528

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata o il guscio delle uova, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Allergeni

Glutine (farina), uova, latticini.

"Nell'entroterra siciliano, la fava veniva coltivata perché "cummatti ca' malannata", ossia il terreno nel quale venivano piantate le fave, qualora si fosse utilizzato successivamente per la coltivazione del grano, avrebbe dato una buona resa, anche in condizione atmosferiche avverse."



Agata Battaglia

EatMeAlive è Agata Battaglia e Stefano Colferai. Abbiamo deciso di metterci a giocare col cibo e la plastilina, unendo le nostre professioni e la passione per una sana alimentazione e per l'arte. Creiamo piatti sani e semplici da mangiare con gli occhi: piccole creature che ci osservano per consigliarci di nutrirci in maniera equilibrata. (eatmealive.it)

Orecchiette con fave e acciuga

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 45' **Ideale per:** pranzo in famiglia

Ingredienti

320 gr di orecchiette fresche
200 gr di fave fresche
sgusciate
6 filetti di acciuga sott'olio
8 cucchiaini di mollica di pane
sbriciolata
finocchietto selvatico q.b.
rosmarino q.b.
peperoncino piccante in
polvere q.b.
1 spicchio d'aglio
sale q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Sguscia le fave, lavale accuratamente e scottale in acqua bollente per due minuti, scolale e lasciale raffreddare, poi elimina la pelle e tienile da parte (puoi evitare questa operazione se utilizzi delle fave molto piccole e tenere).

Tosta la mollica in un padellino antiaderente senza condimento fino a farla dorare.

In una padella capiente fai imbiondire uno spicchio d'aglio con abbondante olio extravergine d'oliva, aggiungi i filetti di acciuga spezzettati e falli sciogliere nell'olio, infine aggiungi le fave, un pizzico di peperoncino, un rametto di finocchietto selvatico ed uno di rosmarino, precedentemente lavati, e fai insaporire 2 o 3 minuti.

Cuoci le orecchiette in abbondante acqua salata, scolale al dente e versale nella padella con il condimento.

Aggiungi la mollica tostata, fai saltare in padella e servi, decora con ciuffetti di finocchietto selvatico.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 14,9 gr Carboidrati 55,8 gr Grassi 18 gr Calorie (Kcal) 446

Rischi

Acrilammide

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di tostatura della mollica evitando una cottura eccessiva che ne comporti la carbonizzazione.

Istamina

Acquista le acciughe presso canali di vendita convenzionali e di fiducia. Dopo l'apertura della confezione di acciughe rispetta le indicazioni di conservazione riportate dal produttore sulla confezione.

Punto di fumo

Fai imbiondire l'aglio con le acciughe a fuoco moderato, evitando di carbonizzare.

Allergeni

Glutine (farina), pesce.

“Il finocchietto selvatico, oltre a conferire freschezza e profumo, ha proprietà digestive, un’importante azione diuretica, favorisce la circolazione del sangue e abbassa la pressione arteriosa. “



Filomena Patitucci

Adoro stare con le mani in pasta. Il mio motto è “cucinare è un atto d’amore”, perché penso che sia molto bello prendersi cura degli altri attraverso il cibo, che è anche un modo per condividere, incontrarsi e stare insieme con gioia. Nel mio blog “Io cucino così”, trovate ricette per tutti i gusti, facili e sane, perché secondo me il benessere comincia a tavola e preparare cose buone ma anche genuine non è poi così difficile, con la giusta dose di impegno e fantasia. La mia è una cucina semplice e tradizionale, fatta di ricette calabresi tipiche o rivisitate in chiave moderna.

blog.giallozafferano.it/iocucinocosi

Cannelloni ripieni al forno

Persone: 5 Difficoltà: difficile Tempo: 3h Ideale per: giornata di festa

Ingredienti

Per la pasta

200 gr di farina debole
80 gr semola di grano duro
2 uova medie
sale e acqua q.b.

Per il sugo di carne

200 gr di macinato di bovino
150 gr di passata di pomodoro
1 foglia di alloro
1 bicchierino di vino bianco
1 cucchiaino di zucchero
1 carota piccola
1 cipolla piccola
1 pezzetto di sedano
olio extravergine d'oliva q.b.
noce moscata q.b.
sale q.b.

Per la besciamella

1 lt latte
100 gr di farina debole
100 gr burro
noce moscata q.b.
sale q.b.

Per il ripieno

1 kg di borragini o bietole
500 gr di punta di petto di bovino
80 gr parmigiano reggiano grattugiato
2 foglie di alloro
3 uova piccole
1 rametto di rosmarino
1 bicchierino di vino bianco
1 cipolla piccola
1 carota piccola
1 pezzetto di sedano
olio extravergine d'oliva
maggiorana q.b.
noce moscata q.b.
sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Sugo. Trita carota, cipolla e sedano e falli rosolare con olio extravergine d'oliva. Aggiungi la carne e le foglie di alloro. Quando è tutto ben rosolato sfuma con il vino. Lascia evaporare il vino. Aggiungi la passata di pomodoro e lo zucchero. Lascia cuocere per 40-45 minuti, controllando. Prepara la besciamella.

Pasta. Impasta la farina con uova e sale. Aggiungi poca acqua alla volta facendola ben assorbire prima di aggiungerne dell'altra. Fai riposare l'impasto in frigo almeno mezz'ora.

Ripieno. Trita cipolla, carota e sedano. Soffriggi lentamente in una padella con olio extravergine d'oliva, rosmarino e alloro. Quando sarà ben appassito aggiungi la carne fatta a cubetti. Rosola bene e sfuma con vino bianco. Aggiungi sale, pepe e lascia cuocere per 20-25 minuti. Pulisci, sbollenta e strizza la borragine.

Passa nel tritacarne la carne e le verdure alternandole. Raccogli tutto in una ciotola con formaggio parmigiano reggiano, uova, maggiorana, noce moscata e sale (se necessario). Mescola fino ad ottenere un ripieno ben omogeneo.

Stendi ora la pasta e taglia 10 rettangoli da 12cm x 15cm. Sul lato corto di ciascun rettangolo disponi un cilindretto di ripieno (circa 80 gr per rettangolo) e arrotola.

In una teglia da forno cospargi sul fondo qualche cucchiaino di besciamella e qualcuno di sugo, allinea i cannelloni ed infine copri con altra besciamella e sugo. Cuoci in forno caldo a 180 °C per 10-15 minuti per gratinare la superficie.

Info nutrizionali

Proteine 59 gr Carboidrati 80 gr Grassi 65 gr Calorie (Kcal) 1.120

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto di latticini e carne fresca utilizza una borsa termica. In frigorifero la carne fresca sul ripiano più basso (0-2 °C), i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Sostanze residue

Lava bene la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Cross-contaminazioni

Lava bene le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova. Lava con un detergente gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Punto di fumo

Soffriggi gli ingredienti a fuoco moderato, senza bruciarli.

Acrilammide

Tieni sotto controllo la cottura dei cannelloni (tempo e temperatura).

Allergeni

Glutine (farina), uova, sedano, latticini, solfiti (vino).

“Un piatto perfetto per le feste. La sua origine non è ben definita e se ne trovano diverse varianti in tutte le regioni. Permette innumerevoli declinazioni che sicuramente faranno tutti felici. Possono essere preparati con qualsiasi tipo di ripieno e sono anche ideali per recuperare degli avanzi di altre preparazioni.”



Monica Costa

Sono una mamma a tempo pieno con una grande passione per la cucina, le tradizioni, la mia terra. Insieme a mio marito Luca sono autrice del blog [Fotocibiamo](http://Fotocibiamo.com), nato proprio per unire le nostre passioni, la sua per la fotografia e la mia per la cucina, e darci la possibilità di lavorare fianco a fianco ad un progetto che ci unisce. ([fotocibiamo.com](http://Fotocibiamo.com))

Strozzapreti con ragù di zucchine

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 45' per la pasta, 45' per il ragù **Ideale per:** pranzo estivo, feste con buffet

Ingredienti

Pasta

- 350 gr di farina di grano tenero tipo 1
- 180 gr di acqua
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Ragù

- 4 zucchine medie
- 2 pomodori maturi
- 1 melanzana media
- 50 gr di cipolla
- 50 gr di carota
- 50 gr di sedano
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.
- peperoncino piccante q.b. (facoltativo)
- una bella manciata di Parmigiano o Pecorino

Preparazione

Setaccia la farina, sciogli il sale nell'acqua e impasta il tutto. Aggiungi l'olio e lavora l'impasto fino al completo assorbimento. Tira la sfoglia sottile come per le tagliatelle, stendila sulla spianatoia e tagliala a strisce di 2 cm per tutta la sua lunghezza.

Prendi una striscia per uno dei capi e arrotolala fra le mani. Mano a mano che procedete nell'arrotolare, stacca dei pezzi della lunghezza di 7-8 cm e lasciali cadere su di un vassoio, continua fino a finire tutta la pasta.

Prendi poi le verdure già lavate e asciugate, trita finemente cipolla, carota, sedano e melanzana, aggiungi l'olio e cuoci in una padella capiente. Lascia insaporire alcuni minuti, aggiungi i pomodori senza semi e buccia e tagliati a dadini di 1 cm.

Dopo circa 5 minuti aggiungi le zucchine, tagliate a dadi di 1 cm dopo aver scartato l'anima morbida e con i semi. Lascia cuocere senza aggiungere altri liquidi per altri 10 minuti, aggiusta di sale e pepe.

Cuoci gli strozzapreti in abbondante acqua leggermente salata, poi saltate in padella con il sugo. Per mantecare puoi usare un po' di acqua di cottura. Aggiungi il parmigiano e servi.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 17,8 gr Carboidrati 74,9 gr Grassi 11,4 gr Calorie (Kcal) 454

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Punto di fumo

Cuoci la verdura con il soffritto a fuoco moderato, evitando di bruciarle.

Allergeni

Glutine (farina), sedano, latticini.

“Il nome strozzapreti è protagonista di molte leggende. Secondo una di queste deve l'origine al movimento di strozzatura della pasta. Un'altra ancora sostiene che questa pasta sia troppo povera per il palato dei prelati.”



Gigliola Marzi

Dopo anni trascorsi a lavorare per il cibo, la mia passione per la cucina è forse cresciuta. Se mi chiedete cosa è per me la cucina, risponderò: per me è amore, passione, creatività, fantasia, arte e poesia, ma soprattutto studio e igiene. (cucinadilodi.blogspot.it)

Tagliatelle integrali al sugo di baccalà con zucchine croccanti

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 60' **Ideale per:** pranzo in famiglia

Ingredienti

200 gr di farina integrale
150 gr di farina "0"
3 uova
300 gr di baccalà già ammollato
500 ml di salsa di pomodoro qualche pomodorino fresco tipo "ciliegino"
40 ml di olio extravergine d'oliva
1 zucchina grande o 2 piccole
sale q.b.
pepe q.b.
prezzemolo q.b.

Preparazione

Impasta le farine con le uova e un pizzico di sale aggiungendo, se necessario, poca acqua tiepida. L'impasto deve avere una consistenza morbida, ma compatta. Forma una palla, avvolgila con pellicola da cucina e lascia riposare in frigorifero.

Lava bene le zucchine, conservando parte della buccia, che va ridotta in striscioline sottili. Taglia la polpa a dadini. Scalda l'olio in un tegame capiente e cuoci polpa e bucce, fino a farle diventare croccanti, aggiungendo poco sale. Togli dal fuoco e metti da parte.

Sciacqua ripetutamente il baccalà in acqua corrente, spezzettalo e cuocilo per pochi minuti nello stesso olio delle zucchine. Aggiungi la salsa di pomodoro e i pomodorini tagliati a pezzi. Lascia cuocere a fuoco molto lento. Verso la fine della cottura aggiungi i cubetti di polpa di zucchine.

Nel frattempo, riprendi l'impasto, tira la sfoglia sottile, a mano o con l'apposita sfogliatrice, e ricava delle strisce larghe mezzo centimetro e lunghe 9-10 cm. Cuoci le tagliatelle in acqua bollente, scolale al dente e condisci con il sugo di baccalà e zucchine e aggiungi una spolverata di pepe. Guarnisci con la "julienne" di bucce di zucchine e qualche foglia di prezzemolo.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 35,6 gr Carboidrati 69 gr Grassi 16,4 gr Calorie (Kcal) 548

Rischi

Sostanze residue
Salmonella
Cross-contaminazioni
Punto di fumo
Allergeni

Buone pratiche

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.
Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per manipolare altri ingredienti e preparazioni.
Cuoci la verdura e il baccalà a fuoco moderato facendo attenzione a non bruciarli.
Glutine (farina), uova, pesce.

“È una ricetta completa, che comprende verdura, pesce, carboidrati. L'utilizzo della farina integrale aumenta l'utile apporto di fibre.”



Anna Laura Mattesini

56 anni, di origini toscano-piemontesi, vivo in Calabria, regione ricca di prodotti di eccellenza e di tradizioni gastronomiche, culla della dieta mediterranea. Organizzo eventi food, collaboro con riviste e insegno in scuole di cucina. (eatparadeblog.it)

Crepes con carciofi e pecorino

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 60' **Ideale per:** cena con gli amici

Ingredienti

Per la pastella

120 gr di farina "00" (o di riso)
200 ml di latte parzialmente scremato
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
3 uova fresche
qualche fogliolina di timo fresco
sale q.b.

Per la farcitura

besciamella (500 ml di latte parzialmente scremato, 40 gr burro, 40 gr farina, un pizzico di noce moscata, sale)
50 gr di pecorino a scaglie (romano, oppure un'altra varietà semi-stagionata)
2 carciofi tipo romanesco (mamme o mammole)
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cipollotto fresco
una manciata di pistacchi non salati tritati grossolanamente
sale e pepe

Preparazione

Prepara la pastella: in un contenitore, preferibilmente di vetro, unisci la farina setacciata e il latte a filo mescolando con una frusta per evitare grumi. In un contenitore a parte rompi le uova, unisci il sale e le foglioline di timo e sbatti leggermente. Unisci i due composti, continuando a mescolare. Infine aggiungi un cucchiaino d'olio. Copri con della pellicola trasparente e lascia riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

Pulisci i carciofi, lasciali qualche minuto in acqua acidulata e affettali finemente al coltello. Affetta il cipollotto. Versa due cucchiaini d'olio in una padella antiaderente. Fai soffriggere leggermente il cipollotto, unisci i carciofi e fai rosolare per qualche minuto. Regola di sale e di pepe.

Scalda due cucchiaini d'olio per la cottura delle crepes in una padella antiaderente. Prepara le crepes versando il composto sul fondo della padella e avendo cura di cuocere entrambi i lati. Procedi fino ad esaurimento della pastella.

Farcisci le crepes con i carciofi, il pecorino, i pistacchi e poca besciamella. Chiudi ripiegando ciascuna crepe e guarnisci con besciamella, pistacchi e qualche foglia di timo. Termina con un giro d'olio. Per dare un po' di colore al piatto aggiungi qualche pomodorino candito.

Info nutrizionali

Proteine 26 gr Carboidrati 45 gr Grassi 44,4 gr Calorie (Kcal) 671

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro. Cuoci adeguatamente fino a completa solidificazione le crepes.

Cross-contaminazioni

Lava le mani con un detergente dopo aver toccato i gusci delle uova. Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Punto di fumo

Soffriggi la cipolla ed il riso a fuoco moderato evitando di bruciarli.

Allergeni

Glutine (farina), uova, latticini, frutta a guscio.

“Le crepes, da noi più comunemente chiamate crespelle, hanno origini antichissime. Si racconta che nel Medioevo un Papa, allo scopo di sfamare un gruppo di pellegrini francesi giunti a Roma, decise di far preparare ai cuochi del Vaticano una sorta di frittelle, assemblate in modo piuttosto grossolano, con grandi quantità di uova e farina. Il nome crepes pare derivi dal termine latino crispus, ovvero arricciato, ondulato.”



Giuliana Fais

Sono una contabile per caso. Ho scoperto solo da qualche anno un'attrazione fatale per il mondo del cibo. Un sodalizio che ho intrapreso quando aspettavo mia figlia: sembra che siamo ciò che mangiamo, quindi ho cercato di approfondire le mie scarse conoscenze in materia di cibo iniziando a leggere le etichette. E da lì mi si è aperto un mondo, che tuttora continuo ad esplorare. Probabilmente non rimarrò una contabile a vita, per lo meno è ciò che mi auguro.

wlamamma.com

Secondi

Involtini di sarde e melanzane al pompelmo

Persone: 4 Difficoltà: media

Tempo: 60' Ideale per: una cena gustosa e ipocalorica

Ingredienti

800 gr di sarde
50 gr di parmigiano grattugiato
2 melanzane lunghe
1 pompelmo rosso
1 scalogno
4 cucchiaini di pangrattato
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
un mazzetto di prezzemolo
la scorza grattugiata di un limone
sale e pepe q.b.

Preparazione

Incidi le sarde lungo il ventre, elimina le interiora, la testa e la lisca, lavale con abbondante acqua corrente e tamponale con carta da cucina.

Lava e asciuga le melanzane, tagliale a fettine e falle cuocere velocemente da entrambi i lati su una piastra di ghisa.

Trita finemente il prezzemolo e spremi il succo del pompelmo.

In una ciotola unisci e mescola il pangrattato, il prezzemolo, il parmigiano, la scorza di limone, due cucchiaini d'olio, il pepe e metà succo di pompelmo.

Apri le sarde, posaci una fettina di melanzana e un cucchiaino circa di composto, arrotola l'involantino e fissalo con uno stecchino.

Scalda il restante olio a fiamma dolce e fai appassire lo scalogno, unisci gli involtini assieme all'altra metà del succo di pompelmo e falli insaporire da entrambi i lati. Trasferiscili in una teglia con il loro sugo, cospargili con un pizzico di pangrattato e di sale, quindi infornali.

Fai cuocere per 15 minuti a 180 °C, quindi sfovali e servili.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 48,4 gr Carboidrati 17,6 gr Grassi 23,1 gr Calorie (Kcal) 467

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto delle sarde utilizza una borsa termica. In frigorifero poni le sarde sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separate dagli altri alimenti.

Anisakis

Acquista le sarde fresche presso canali di vendita convenzionali e di fiducia, se possibile già eviscerate, altrimenti lavale ed eviscerale prima di porle in frigorifero. Cuoci il pesce almeno a 70 °C per qualche minuto.

Sostanze residue

Lava accuratamente frutta e verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Solanina

Utilizza melanzane mature.

Istamina

Non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Cross-contaminazioni

Lava con un detergente tutti gli utensili venuti in contatto con il pesce crudo o con frutta e verdura non lavate, prima di usarli per il pesce cotto, frutta e verdura lavate o per altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Glutine (farina), pesce, latticini.

“La ricetta è una rivisitazione degli involtini siciliani, con melanzane grigliate e succo di pompelmo.”



Assunta Rita Mighela

Mamma a tempo pieno, appassionata di cucina e di cibo, amo sperimentare e mettermi costantemente alla prova. (paneegianduia.it)

Il coniglio di nonna Elena

Persone: 3 **Difficoltà:** media

Tempo: 45-50' **Ideale per:** pranzo in famiglia

Ingredienti

1/2 coniglio tagliato a pezzi
non troppo grandi (600 gr
senza ossa)
500 ml di brodo vegetale
2 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino
1 spicchio di aglio
1 bicchiere di vino bianco
una manciata di olive nere o
verdi (10 olive, 50 gr)
una manciata di pomodorini
rossi (6-7 pomodorini, 100 gr)
60 gr olio extravergine d'oliva

Preparazione

Ungi leggermente il fondo di una pentola a pressione con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Aggiungi i pezzi di coniglio uno alla volta passandoli bene nell'olio da entrambi i lati. Aggiungi anche l'aglio privato dell'anima interna e le foglie di alloro. Bagna il coniglio con il vino e con parte del brodo vegetale. Non serve coprirlo completamente.

Dal fischio della pentola lascia cuocere 20 minuti.

Trascorso il tempo a pressione, depressurizza la pentola sotto l'acqua fredda e versa tutto il contenuto in una padella antiaderente o di pietra.

A questo punto fai riprendere la cottura a fuoco dolce aggiungendo il brodo, se necessario, e il rametto di rosmarino. Lascia cuocere per altri 20-25 minuti circa mescolando di tanto in tanto e aggiungendo eventualmente brodo perché non si attacchi.

Il coniglio necessita di lunghe cotture, ma utilizzando la pentola a pressione si risparmiano circa 20 minuti di cottura.

Il coniglio deve quasi rompersi mescolandolo e al termine deve rosolarsi leggermente.

Aggiungi le olive e i pomodorini tagliati a metà a fine cottura e fai cucinare ancora 5-10 minuti aggiungendo un po' di sale se necessario. I pomodorini renderanno il fondo meno asciutto e creeranno una salsa sul fondo di cottura.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 40,5 gr Carboidrati 1,1 gr Grassi 32,5 gr Calorie (Kcal) 457

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto della carne fresca di coniglio utilizza una borsa termica. In frigorifero poni la carne fresca sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separata dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato la carne cruda. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la carne cruda prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Punto di fumo

Scotta la carne di coniglio con l'olio a fuoco moderato e per il tempo strettamente necessario, senza bruciarla.

Allergeni

Glutine (farina), solfiti (vino).

"Questa ricetta mi ricorda i sapori della mia terra, le Marche. Mia suocera cucina questo piatto sempre durante le feste e solo ed esclusivamente se "ci sono tutti". Oggi siamo tutti un po' lontani da questi sapori, qualcuno di noi vive all'estero, altri in regioni del Nord e quando si torna tutti dalla nonna è sempre una festa! I miei figli conservano nel cuore e nella mente quel fantastico "coniglio di nonna Elena", mica come quello che fa la mamma! La parte migliore del coniglio di nonna Elena è però, come si direbbe dalle nostre parti, "lo Zozzetto", ossia il fondo della padella in cui si concentrano pezzetti di vario genere dal sapore unico. Provare per credere!"



Alessandra Piazza

Sono counselor naturopatico del benessere nutrizionale. Mi occupo di sana alimentazione e di benessere psicobiologico riservando particolare attenzione alle necessità di un'alimentazione senza glutine. Health food blogger dal 2014 pongo al centro dei miei post e delle mie ricette tutto ciò che è inerente alla sana alimentazione e al corretto stile di vita coniugando una strategia alimentare salutistica ad una esigenza gluten free. Amo proporre cibi semplici e naturali, cucine veloci, bilanciate e poco elaborate. (glutinenograzie.weebly.com)

Tocchetti di tonno su crema di piselli

Persone: 2 **Difficoltà:** media

Tempo: 50' **Ideale per:** cena romantica

Ingredienti

2 fette di tonno (300 gr circa)
200 gr di piselli surgelati
75 gr di pangrattato
1 scalogno
1 patata
brodo di verdure
erbette aromatiche
olio extravergine d'oliva (30 gr)
sale

Preparazione

Asciuga molto bene le fette di tonno, tagliele a cubetti e passale nel pangrattato miscelato precedentemente con le erbette miste tritate.

In una padella fai soffriggere lo scalogno in un cucchiaio d'olio. Aggiungi i piselli e la patata tagliata a cubetti. Fai rosolare il tutto e aggiungi del brodo di verdure caldo in modo da cuocere i piselli lentamente. Se necessario, aggiungi sale.

A cottura terminata frulla il contenuto della padella per ottenere una crema. Se dovesse essere troppo densa, aggiungi un cucchiaio di brodo.

In un'altra padella antiaderente scalda un cucchiaio d'olio e scotta i cubetti di tonno.

Servi la crema a specchio nel piatto, aggiungi i cubetti di tonno croccanti e un pizzico di sale.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 43,8 gr Carboidrati 62 gr Grassi 29,3 gr Calorie (Kcal) 671

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto del tonno fresco utilizza una borsa termica.
In frigorifero ponilo sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separato dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il pesce crudo prima di usarli per il pesce cotto o altri ingredienti e preparazioni.

Istamina

Consuma il tonno entro pochi giorni.
Non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Punto di fumo

Scotta le fette di tonno in padella con l'olio a fuoco moderato e per il tempo strettamente necessario, senza bruciarle.

Allergeni

Glutine (farina), pesce.

“Un tempo il tonno pescato veniva diviso in oltre 30 parti e ognuna di essa richiedeva specifiche modalità di conservazione. Ancora oggi i pescatori dicono che del tonno, come per il maiale, non si butta via niente.”



Roberto Luceri

Salentino, laureato in legge, attratto dalla gastronomia, studio i ricettari come fossero codici giustiniani. Nasconde un'anima pop-rock che mi ha permesso di vincere una edizione del concorso indetto da Il Resto del Carlino durante una tra le fiere più importanti sul cioccolato in Italia, il Cioccoshow, con una torta dedicata a Lucio Dalla. Appassionato di scrittura ho pubblicato un racconto (“L'amore è un bi-stecca”) definito da Aldo Nove come un caleidoscopio di emozioni. Nel 2012 ho creato il blog [Menuetto.it](http://menuetto.it) insieme a Stefania Stefani per coniugare musica, cibo e fotografia.

Melanzane di Rotonda ripiene al giallo curcuma

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 1h e 30' **Ideale per:** incontro tra amici

Ingredienti

8 melanzane rosse di Rotonda
1 l di brodo vegetale
5 cucchiaini di vino bianco
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
200 gr di zucchine
150 gr di parmigiano
100 gr di orzo perlato
20 gr di uva passa
1 carota
1 patata
3 cucchiaini di curcuma
1 ciuffetto di prezzemolo sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Prepara il brodo vegetale facendo bollire un litro d'acqua salata con una carota, una zucchina e una patata. Metti l'uva passa in un bicchiere d'acqua per farla reidratare.

Dopo aver lavato, asciugato e tolto il picciolo delle melanzane, scava la polpa con un coltellino da cucina. Sbollenta per qualche minuto la cortecchia svuotata. Taglia a tocchetti la polpa delle melanzane e falla rosolare in padella con olio extravergine, sale, pepe e due cucchiaini di curcuma. Taglia in piccoli pezzi le zucchine e aggiungile alle melanzane dopo circa 2-3 minuti.

Quando è tutto ben rosolato aggiungi l'orzo, sfumando con vino bianco. Lascia cuocere qualche minuto e aggiungi l'uva passa. Dai un'ultima spolverata di curcuma e mescola bene. Versa uno o due mestoli di brodo caldo per volta, continuando a girare bene il tutto per non far attaccare l'orzo.

Quando l'orzo è cotto (30 minuti circa), continua a mescolare finché il liquido si è assorbito quasi tutto. A cottura ultimata, versa il composto in una scodella, aggiungi il prezzemolo tritato, il parmigiano e mescola bene.

Prendi gli involucri delle melanzane, riempi le dell'orzo con zucchine, polpa e curcuma. Copri con il cappelletto ottenuto dalla parte del picciolo, e adagiale in una pirofila con olio extravergine. Metti tutto in forno a 180 °C per 5 minuti.

Si possono servire calde o fredde a piacimento.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 35,5 gr Carboidrati 50 gr Grassi 33,5 gr Calorie (Kcal) 631

Rischi

Sostanze residue
Cross-contaminazioni
Solanina
Punto di fumo
Allergeni

Buone pratiche

Lava accuratamente le melanzane e le zucchine prima di iniziare la preparazione della ricetta.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata prima di usarli per la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.
Utilizza melanzane mature.
Non utilizzare patate troppo raggrinzite e che presentano germogli.
Fai rosolare le verdure con l'olio in padella a fuoco moderato e senza bruciarle.
Glutine (orzo), latticini, solfiti (vino).

"La melanzana di Rotonda si differenzia da tutte le altre melanzane non solo per il suo colore, rosso e non viola, ma anche per uno spiccato retrogusto amaro che caratterizza questa DOP della Basilicata. La melanzana rossa è giunta in Basilicata dall'Etiopia intorno alla fine del XIX secolo e solo a Rotonda, sul versante lucano del Pollino, ha trovato un habitat e un microclima ideale per crescere."



Carmensita Bellettieri

"In cucina funziona come nelle più belle opere d'arte: non si sa niente di un piatto fintanto che si ignora l'intenzione che l'ha fatto nascere." (Daniel Pennac)

Compio il primordiale gesto dell'ospitalità e ti invito a tavola per farti sentire il cuore che ha guidato le mani: mani che seminano, raccolgono e adorano i frutti della Terra Madre. (foodfilebasilicata.blogspot.it)

Agnello con le olive

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 60' **Ideale per:** pranzo domenicale

Ingredienti

1 kg di agnello da latte
400 gr di olive verdi in salamoia (con alloro e finocchietto selvatico)
sale q.b.
olio extravergine d'oliva q.b. (circa 30gr)
1 bicchiere di (vino) Vermentino
1 spicchio d'aglio
250 ml di acqua

Preparazione

Disossa l'agnello e taglia la polpa a cubetti non troppo grossi.
Metti in padella un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, aggiungi l'agnello e fai rosolare bene la carne.
Aggiungi il vino bianco e lascia sfumare leggermente.
Unisci l'acqua e le olive private della salamoia (lasciando il finocchietto e l'alloro).
Copri con un coperchio e fai cuocere per 50 minuti circa.
L'agnello è pronto quando si forma una salsina cremosa quasi densa e la carne si sfalda con la forchetta.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 51,2 gr Carboidrati 1 gr Grassi 41 gr Calorie (Kcal) 577

Rischi

Catena del freddo
Cross-contaminazioni
Punto di fumo
Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto della carne fresca di agnello utilizza una borsa termica.
In frigorifero poni la carne fresca sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separata dagli altri alimenti.
Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato la carne cruda.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la carne cruda prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.
Rosola la carne con l'olio a fuoco moderato e per il tempo strettamente necessario, senza bruciarla.
Solfiti (vino).

“L'agnello con le olive è un piatto tipico della Sardegna. Viene preparato utilizzando agnello da latte di 5/7 kg massimo. Le olive vengono aromatizzate con alloro e finocchio selvatico. È un piatto semplice e ricco di gusto, una valida alternativa all'agnello con patate.”



Simona Mura

Sono una ragazza sarda con la passione per la cucina. Tre anni fa ho aperto il blog “PannaZuccheroEfarina” un quaderno di ricette semplici e casalinghe che amo sperimentare quando i bimbi me lo consentono. Amo particolarmente la cucina tipica della mia isola, la Sardegna, e adoro preparare i dolci. (pannazuccheroefarina.altervista.org)

Tartare di palamita

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 20' oltre alle 96h di abbattimento **Ideale per:** cena per amanti del crudo di pesce

Ingredienti

1 kg di palamita
75 gr di olive taggiasche
denocciolate sott'olio
40 gr di prezzemolo
40 ml di olio extravergine
d'oliva
20 gr di capperi salati di
Pantelleria
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di timo
sale q.b.
pepe q.b.
aceto q.b.

Preparazione

Dopo aver acquistato la palamita dal tuo pescivendolo di fiducia ed averla fatta eviscerare, lava ed asciuga per bene il pesce e procedi alla sfilettatura praticando una incisione da entrambi i lati della pinna dorsale. Si parte con un coltello affilatissimo da dietro la branchia e si scorre verso la coda tenendo il coltello piatto contro la lisca del pesce. L'operazione va ripetuta dall'altro lato, quindi elimina le lisce sul ventre e la pelle del filetto con un'operazione netta.

Riponi i filetti dentro un sacchetto per alimenti e procedi al congelamento per 96 ore a -18 °C. Successivamente scongela il pesce in frigorifero o passandolo sotto l'acqua corrente ancora dentro il suo sacchetto. Togli il sale dai capperi immergendoli in un recipiente con poco aceto, strizzali e quindi tritali insieme alle olive con un coltello riducendo il tutto ad un trito grossolano; riduci finemente l'aglio, il prezzemolo ed il timo.

Unisci gli ingredienti dentro una ciotola e procedi a tagliare con un coltello la palamita (un battuto leggero), uniscila immediatamente nella ciotola con il resto del trito e aggiungi il sale, il pepe e l'olio extravergine d'oliva e mescola delicatamente. Lascia riposare il composto coprendolo con una pellicola per 10 minuti in frigorifero, quindi aiutandoti con un anello coppa pasta da 8 cm forma la tua tartare direttamente nei piatti. Per completare aggiungi un ulteriore pizzico di prezzemolo tritato, un filo di olio e una macinata di pepe.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 51 gr Carboidrati 1 gr Grassi 53,9 gr Calorie (Kcal) 693

Rischi

Catena del freddo

Cross-contaminazioni

Anisakis

Istamina

Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto della palamita fresca utilizza una borsa termica. In frigorifero poni la palamita fresca sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separata dagli altri alimenti.

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili usati per il pesce crudo, prima di usarli per il pesce cotto o altri ingredienti e preparazioni.

Acquista la palamita fresca già eviscerata. Altrimenti lavala ed eviscerala prima di porla in frigorifero. Congela il pesce per almeno quattro giorni a -18 °C in congelatore con tre o più stelle.

Dopo la preparazione, conserva il piatto in frigorifero. Consumalo nell'arco di breve tempo e non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Pesce.

“Utilizza pesce povero nella tua alimentazione, ne godrai sia dal punto di vista economico che da quello della salute; la palamita, la lampuga, i sorali, sono alcuni esempi tra questi. Hanno carni ottime e prezzi inferiori rispetto a orate, tonno e spada.”



Walter Zanirato

James Joyce diceva “Dio fece il cibo, il diavolo i cuochi”. Le possibilità sono due: o brucerò all’inferno, o cucinerò per San Pietro. (thekitchentalesofwally.it)

Code di gamberi alle mandorle con maionese all'arancia

Persone: 6 Difficoltà: media

Tempo: 1h Ideale per: antipasto

Ingredienti

400 gr di code di gamberi surgelate
100 gr di mandorle tagliate a fettine
100 gr di farina di riso
1 litro d'olio di semi d'arachidi
1 uovo
1 arancia biologica
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di acqua calda
acqua gasata fredda q.b.
sale q.b.

Preparazione

Per prima cosa prepara la maionese. Metti a scaldare in un pentolino 250 ml di olio, quando arriva alla temperatura di 70 °C spegni il fuoco. Prendi un contenitore alto e stretto, metti l'uovo intero, il sale e l'acqua e inizia a montare con un minipimer. Quando sono ben amalgamati aggiungi l'olio lentamente a filo fino ad ottenere la giusta consistenza della maionese classica (circa 5 minuti). A questo punto aggiungi quattro cucchiaini di succo d'arancia filtrata e la senape, lascia intiepidire e metti in frigorifero.

Intanto procedi alla preparazione delle code di gamberi. Dopo averle scongelate in frigo, tamponale con carta assorbente. Prepara una pastella con la farina, un pizzico di sale e acqua molto fredda, fino ad ottenere un composto abbastanza denso.

Scalda in una padella media a bordi alti il restante olio fino a 170 °C.

Prepara le mandorle (si trovano in commercio già a scaglie).

Quando l'olio è pronto immergi le code nella pastella, passale nelle mandorle e tuffale nell'olio. Non è necessario molto tempo, girale una volta e mettile delicatamente sulla carta assorbente.

Servile con la maionese che si sarà raffreddata, presentandole come vi suggerisce la vostra fantasia.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 17,6 gr Carboidrati 20,6 gr Grassi 64,9 gr Calorie (Kcal) 731

Rischi

Catena del freddo

Cross-contaminazioni

Salmonella

Punto di fumo

Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto dei gamberi surgelati utilizza una borsa termica.
Conserva i gamberi in freezer assicurandoti che il prodotto venga mantenuto alla temperatura riportata sulla confezione senza abusi termici.
Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova e il pesce crudo.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.
Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Friggi le code di gambero a fuoco moderato, evitando di carbonizzarle.
Crosta (gamberi), mandorle, uova, senape, solfiti (gamberi).

“È una ricetta di origine orientale ma rivisitata con l’inserimento di sapori italiani. La maionese dà all’arancia una sensazione di freschezza grazie al sapore dell’agrume ed esalta, insieme alla croccantezza data dalle mandorle, tutta la bontà delle code di gamberi.”



Ermenegilda Belloni

Nasco e vivo a Milano, la mia passione per la cucina mi è stata tramandata da mio padre, anche lui appassionato a livello casalingo. Ho un blog di cucina e sono sempre attenta ai prodotti e alle normali norme che si devono osservare in cucina, dalla spesa al piatto finito. Amo molto le ricette della tradizione, locale e familiare. Mi piace inoltre creare ricette partendo dalle materie prime. (blog.giallozafferano.it/unamammaincucina17)

Arrosto arrotolato

Persone: 6 Difficoltà: facile

Tempo: 1h e 20' Ideale per: pranzo domenicale

Ingredienti

1 Kg di pancia di vitellone
100 gr di pancetta a dadini
800 gr di patate sbucciate e tagliate a tocchi
1 spicchio d'aglio
2 spicchi d'aglio tagliato a fettine
2 foglie di salvia tritate
1 rametto di rosmarino tritato
sale, pepe
olio extravergine d'oliva q.b.
(circa 40 gr)

Preparazione

Prendi un pezzo di carne ben frollato, fallo aprire e ripulire dal vostro macellaio di fiducia. Mescola l'aglio tritato, il rosmarino, la salvia, il sale e il pepe e con il composto ottenuto cospargi il lato interno della carne. Arrotolala su se stessa e legala bene.

Disponi in una pirofila piuttosto larga la pancetta, unisci un po' di olio e metti la carne al centro della pirofila. Copri la pirofila e cuoci a fuoco lento per circa un'ora sul fornello.

Trasferisci la casseruola in forno già caldo a 180 °C, unisci le patate, sale e pepe. Cuoci per ancora un'ora, mescolando di tanto in tanto.

Servi la carne affettata e ben calda, con le patate e il sugo di cottura.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 41,4 gr Carboidrati 25 gr Grassi 19,8 gr Calorie (Kcal) 438

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto della carne fresca utilizza una borsa termica. In frigorifero poni la carne fresca sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separata dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato la carne cruda. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la carne cruda prima di usarli per manipolare la carne cotta o altri ingredienti e preparazioni.

Solanina

Non utilizzare patate troppo raggrinzite e che presentano germogli.

Allergeni

/

“Le origini dell’arrosto arrotolato vengono dal Nord Europa, essendo piatto tradizionale della domenica della cucina britannica.”



Gloria Mengarelli

Sono una food blogger, amo moltissimo cucinare e condividere la mia passione e le mie ricette con gli altri. (blog.cookaround.com/peperoneverde)

Pollo alla marengo

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 1h e 30' **Ideale per:** serata tra amici o in famiglia

Ingredienti

1,2 kg di pollo
30 gr di burro
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino bianco secco
1 tazza di brodo
il succo di mezzo limone
farina q.b.
noce moscata
sale e pepe q.b.

Preparazione

Taglia il pollo a pezzi regolari, così la cottura risulterà uniforme. Infarina i pezzi di pollo e falli rosolare in una casseruola con l'olio e il burro, rigirali con un cucchiaino di legno e quando saranno uniformemente dorati insaporiscili con sale, pepe e noce moscata. Irrora il pollo con il vino e lascialo evaporare, bagna poi con il brodo caldo.

Copri il recipiente e fai cuocere i pezzi di pollo a fiamma media per almeno 30 minuti, dipende anche dalla grandezza dei pezzi; appena saranno pronti, disponili su un piatto di portata preriscaldato, spruzza sul pollo il succo di limone e servi subito ben caldo, accompagnandoli a piacere con fettine di limone e insalatina fresca.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 38,3 gr Carboidrati 23,3 gr Grassi 25 gr Calorie (Kcal) 465

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto della carne fresca di pollo utilizza una borsa termica. In frigorifero poni la carne fresca sul ripiano più basso (0-2 °C), ben separata dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato la carne cruda. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la carne cruda prima di usarli per manipolare la carne cotta o altri ingredienti e preparazioni.

Campylobacter e salmonella

Non lavare la carne avicola prima di cuocerla, gli schizzi d'acqua potrebbero contaminare gli utensili e le superfici di lavoro. Cuoci bene la carne fino al cuore del prodotto.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, solfiti (vino).

“Una ricetta piemontese che preparo spesso perché la mia famiglia la adora.”



Maria Rosaria De Luca

Sono appassionata di cucina e preparo tutto per la mia famiglia e i miei amici. Amo stare in cucina e ne vorrei una grandissima tutta per me! (blog.cookaround.com/cucinacasareccia)

Tacchino tonnato

Persone: 6 **Difficoltà:** media

Tempo: 2h 30' **Ideale per:** pranzo della domenica o cena con amici

Ingredienti

Per il tacchino

800 gr di fesa di tacchino

1 cipolla

2 gambe di sedano

1 carota

1 cucchiaio abbondante di aceto

1 cucchiaio abbondante di olio extravergine d'oliva

sale q.b.

Per la salsa

150 gr di tonno sott'olio

3 acciughe sotto sale (lavate)

una manciata di capperi salati (lavati)

2 tuorli di uovo sodo

succo di limone

Preparazione

Fai lessare la fesa di tacchino in acqua salata a cui hai aggiunto il sedano, la cipolla, la carota, un cucchiaio abbondante di aceto e di olio.

Fai cuocere lentamente per un paio d'ore e lascia raffreddare nel brodo.

Per la salsa passa al mixer il tonno, le acciughe dissalate e diliscate, i capperi, i tuorli d'uovo ben sodi. Aggiungi a filo l'olio e del brodo di cottura. Aggiungi il succo di limone fino ad ottenere una salsa omogenea e non troppo densa.

Taglia il tacchino a fette sottili. Aggiungi la salsa e qualche cappero per decoro.

Per ottenere dei "fiori" dopo aver affettato la carne, con il tagliabiscotti, ricavare 5 cerchi sottili. Sovrapponi per un terzo i cerchi uno sull'altro. Arrotola i dischi. Taglia a metà i cerchi arrotolati in modo da ottenere due fiori. Allarga un po' l'alto dei petali in modo da farli assomigliare il più possibile a delle "roselline". Appoggia i fiori così ottenuti su un cucchiaio di salsa sparso nel piatto. Aggiungi un cappero per ogni fiore così da farlo sembrare un pistillo.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 44,1 gr Carboidrati 3,9 gr Grassi 13,8 gr Calorie (Kcal) 316

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto della fesa di tacchino fresca utilizza una borsa termica. In frigorifero poni la carne sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separata dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato la carne cruda. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la carne cruda prima di usarli per manipolare la carne cotta o altri ingredienti e preparazioni.

Istamina

Dopo la preparazione, conserva il tacchino tonnato in frigorifero e consumalo nell'arco di breve tempo.

Allergeni

Sedano, pesce, uova.

"Fino al 1891 (quando per la prima volta viene introdotto da Pellegrino Artusi il tonno nella ricetta della salsa) per 'tonnato' si intendeva un trattamento della carne che la rendeva morbida come il tonno. Questa variante con il tacchino invece che con il vitello, vuole essere una versione più economica visto il prezzo ridotto della carne di tacchino rispetto alla carne di vitello. Il valore nutritivo della carne di tacchino è simile a quello delle carni rosse, ma con il vantaggio di essere più magra. Inoltre, la carne di tacchino è ricchissima di ferro."



Antonella Eberlin

Mi piace mangiare, mangiare bene, e se lo faccio in compagnia mi piace ancor di più. Scrivo di cibo, ricette, prodotti e territorio che li produce. Cerco di raccontare e di far conoscere prodotti e ricette poco conosciuti anche se buoni, eccellenze dei territori. (cucino-io.com)

Tartare di sgombro, sedano e olive Kalamata

Persone: 3 **Difficoltà:** facile

Tempo: 20' **Ideale per:** cena romantica

Ingredienti

200 gr di sgombro
freschissimo (peso al netto
degli scarti, circa 2 sgombri
medio/piccoli)
1/2 limone (succo)
70 gr di sedano (2 coste)
10 olive kalamata
sale q.b.
pepe q.b.
olio extravergine d'oliva
pepe rosa in grani q.b.

Preparazione

Taglia a dadini i filetti puliti di sgombro e riponili in una ciotola con il succo di limone. Taglia a dadini anche le coste di sedano ben lavate; poi denocciola le olive, spezzettale e unisci il tutto allo sgombro. Condisci con un pizzico di sale, una macinata di pepe nero e un filo d'olio extravergine d'oliva; mescolate bene e lascia marinare una mezz'ora. Al momento di servire, impiatta la tartare con l'aiuto di un coppapasta e decora il piatto con qualche grano di pepe rosa intero.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 12,8 gr Carboidrati 1,5 gr Grassi 21,6 gr Calorie (Kcal) 251

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto degli sgombri freschi utilizza una borsa termica. In frigorifero poni gli sgombri sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separati dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti in contatto con il pesce crudo o con la verdura non lavata, la verdura lavata o per altri ingredienti e preparazioni.

Istamina

Dopo la preparazione, conserva il piatto in frigorifero. Consumalo nell'arco di breve tempo e non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Anisakis

Acquista gli sgombri freschi presso canali di vendita convenzionali e di fiducia, se possibile già eviscerati, altrimenti lavali ed eviscerali prima di porli in frigorifero. Congelare preventivamente il pesce per almeno quattro giorni a -18 °C in congelatore con tre o più stelle. La marinatura o il succo di limone, non eliminano questo rischio.

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Allergeni

Sedano, pesce.

“Le olive Kalamata arrivano dall’omonima cittadina greca situata nel sud del Peloponneso, dove il clima caldo estivo e piovoso in inverno ne favorisce la coltivazione. Si presentano a forma di mandorla con una polpa succosa e vengono raccolte esclusivamente a mano quando il loro colore diventa scuro.”



Sara Sguerri

Classe 1984, fiorentina di nascita, pratese d’adozione e con la mia costa tirrenica (San Vincenzo, Livorno) nel cuore, dal novembre del 2013 vivo stabilmente a Lucca, dove io e il mio ciclista abbiamo giurato amore eterno al notaio, almeno per una trentina d’anni. Food blogger, food writer e food photographer dal lontano 2007, quando ero ancora coccolata dalla mamma, ho sempre cucinato per pura passione prima che per necessità. Toscana DOC, nel mio blog racconto ricette ma anche territori, tradizioni ed eventi legati al mondo del cibo, oltre a viaggi e blogtours, attraverso le parole e le mie foto. (pixelicious.it)

Sgombro cotto a bassa temperatura con finocchio e agrumi

Persone: 2 **Difficoltà:** facile

Tempo: 45' preparazione, 1h 30' cottura **Ideale per:** pranzo leggero

Ingredienti

4 filetti di sgombro con la pelle
(360 g circa)
1 finocchio
1 arancia con scorza edibile
semi di girasole
timo q.b.
erba cipollina q.b.
sale q.b.
pepe Sichuan q.b.
olio d'oliva q.b.

Preparazione

Ricava la scorza da poco meno di metà arancia, mettila in un'oliera e coprila d'olio. La restante scorza grattugiata e tienila da parte.

Eviscera e sfiletta i due sgombri eliminando anche le pinne. Sciacqua bene i filetti sotto acqua corrente e con una pinzetta elimina tutte le lische. A seconda di come pensi di presentare il piatto, puoi decidere di tagliare i filetti in 3 o 4 parti, oppure lasciarli interi. Adagia il pesce in una teglia o altro contenitore adatto, e cospargilo con il timo e parte della scorza grattugiata, il resto tienilo per l'impiattamento.

Copri e metti a cuocere per almeno un'ora a 63 °C (io ho usato un abbattitore, ma va bene qualsiasi altro strumento). Con l'abbattitore già in temperatura il pesce ha raggiunto i 53 °C al cuore in un'ora da temperatura ambiente. Se non hai un termometro puoi cuocerlo un'ora e un quarto, se il pesce proviene dal frigorifero anche un'ora e mezza.

Mentre lo sgombro cuoce, taglia finemente il finocchio e mettilo in una ciotola. Pela a vivo l'arancia e riducila a dadini. Unisci l'arancia al finocchio, aggiungi i semi di girasole non tostati, l'erba cipollina tritata finemente e qualche fogliolina di timo; condisci con olio, sale e pepe a tuo gusto.

Adagia l'insalata ottenuta nel piatto e disponi sopra il pesce cotto. Aggiungi una spolverata di pepe e profuma il piatto con la scorza d'arancia rimasta e un filo di olio che hai aromatizzato all'inizio.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 32,3 gr Carboidrati 9,5 gr Grassi 35,2 gr Calorie (Kcal) 482

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto degli sgombri freschi utilizza una borsa termica. In frigorifero poni gli sgombri sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separati dagli altri alimenti.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il pesce crudo o con la verdura non lavata, prima di usarli per la verdura lavata o per altri ingredienti e preparazioni.

Anisakis

Acquista gli sgombri freschi presso canali di vendita convenzionali e di fiducia, se possibile già eviscerati, altrimenti lavalvi ed eviscerali prima di porli in frigorifero. Congela preventivamente il pesce per almeno quattro giorni a -18 °C in congelatore con tre o più stelle. La marinatura o il succo di limone, non eliminano questo rischio.

Istamina

Dopo la preparazione, consuma il piatto nell'arco di breve tempo e non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Allergeni

Pesce.

“Per monitorare la cottura, utilizzate un termometro a sonda. Per un tocco in più, prima della cottura, passate pochi secondi per lato lo sgombrò su una piastra ben calda per ottenere la reazione di Maillard, che dona una gustosa crosticina.”



Juri Badalini

Appassionato di cibo e fotografia, mi impegno per rendere al meglio le preparazioni di Pensacuoca e qualche volta ci riesco anche! In cucina a me tocca cucinare e lavorare il pesce, sminuzzare, tagliare e fare tutte le piccole lavorazioni regolari e di precisione. (acquaementa.com)

Carote con semi di sesamo e cannella

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 20' **Ideale per:** cena estiva

Ingredienti

8 carote
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 pizzico di peperoncino
1 pizzico di noce moscata
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva extravergine (40g)
sale
prezzemolo fresco

Preparazione

Lava accuratamente le carote. Elimina lo sporco con una spazzola, toglila buccia usando un pelapatate. Taglia le carote a rondelle e cuocile al vapore per preservarne i sali minerali e le proprietà nutritive.

Condisci le carote cotte con olio, sale e peperoncino, tagliato finemente. Aggiungi la cannella, la noce moscata, i semi di sesamo e un trito di aglio e prezzemolo. Servile tiepide.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 0,6 gr Carboidrati 3,8 gr Grassi 15,1 gr Calorie (Kcal) 152

Rischi

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Allergeni

Semi di sesamo.

“In origine i colori prevalenti della carota erano il viola e il giallo. Solo alla fine del secolo XVII, in Olanda, per omaggiare la dinastia degli Orange, alcuni coltivatori iniziarono a selezionare con cura le sementi per dare all’ortaggio il caratteristico colore arancione che ritroviamo ancora adesso. La scelta politica degli agricoltori olandesi fu poi apprezzata in tutta Europa, dato che il nuovo colore era molto più gradevole alla vista e si caratterizzava per un gusto più dolce e delicato rispetto alla versione originaria.”



Maria Di Palma

Nel mio piccolo blog LaCaccavella.com mi occupo di cibo vero e consumo consapevole. Mi piace raccontare le mie scoperte quotidiane e provare ricette con ingredienti integrali, di stagione e di cui conosco la provenienza. Sono fermamente convinta che il mondo possa cambiare partendo dalle piccole cose: la cucina potrebbe essere un buon punto di partenza. Mi hanno definito una “rivoluzionaria domestica”, mi è piaciuto molto, anche se sotto sotto spero di non fare la fine di tutti i rivoluzionari. (lacaccavella.com)

Piatti unici

Hanamaki - Fiore di sushi con salmone e cetriolo

Persone: 4 Difficoltà: media

Tempo: 60' Ideale per: aperitivo elegante

Ingredienti

250 gr di salmone (un filetto)
120 gr di riso Originario
1 cetriolo lungo e sottile
2 fogli quadrati di alga Nori
(o spinaci scottati e stesi in uno strato sottile)
4 cucchiaini di aceto di riso
(o di mele)
1 cucchiaino di saké
(o vermouth secco)
zucchero q.b.
sale q.b.
salsa di soia per accompagnare

Preparazione

Sciacqua il riso in acqua fredda sfregandolo tra le mani, scola e ripeti altre due volte, poi lascialo a bagno in acqua fresca per 20 minuti.

Sminuzza la polpa di salmone levando pelle e lische e chiudila in un telo sottile. Immergi il telo in una ciotola d'acqua fresca e spremiacialo perché rilasci nell'acqua il grasso. Cambia spesso l'acqua fino a che non risulti limpida. Strizza il salmone e frullalo con il saké e 15 gr di zucchero fino a ottenere una pasta; cuocila a fuoco bassissimo per 20-25 minuti mescolando spesso fino a che si riduce in briciole finissime, asciutte e sgranate, e fai raffreddare.

Scalda l'aceto e aggiungi un pizzico di sale e 2 cucchiaini di zucchero fino a quando non si sciolgono poi fai raffreddare. Scola il riso in una pentola, coprilo con acqua fresca che lo superi di 5 mm, copri con un coperchio e porta a bollire senza aprire, poi cuoci per altri 10 minuti a fiamma bassa. Spegni e lascia riposare 10 minuti senza aprire. Versa l'aceto freddo sul riso caldo, mescola delicatamente e unisci 30 gr di salmone.

Taglia il cetriolo sbucciato in sei lunghi spicchi e le alghe a metà. Disponi un rettangolo di alga su uno stuoino, coprilo con 70 gr di riso in uno strato uniforme ma lascia libero 1 cm sui lati lunghi. Metti uno stick di cetriolo su un lato lungo con la parte appuntita all'esterno; arrotola l'alga con l'aiuto dello stuoino e premi sul lato del cetriolo in modo da dare una forma tipo goccia.

Taglia in 8 fette sottili e ripeti con altre due metà di alga, per avere 24 petali. Componi 4 fiori di 6 petali ognuno; servi con salsa di soia a parte.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 16,8 gr Carboidrati 37,2 gr Grassi 9 gr Calorie (Kcal) 287

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto del salmone fresco utilizza una borsa termica. In frigorifero poni il salmone fresco sul ripiano più basso (0-2 °C) e ben separato dagli altri alimenti. Dopo la preparazione, conserva il piatto in frigorifero. Consumalo nell'arco di breve tempo e non conservare a lungo eventuali eccedenze.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il pesce crudo. Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il pesce crudo o con la verdura non lavata, prima di usarli per il pesce cotto, la verdura lavata o per altri ingredienti e preparazioni.

Anisakis

Acquista il salmone fresco già eviscerato. Altrimenti lavalo ed evisceralo prima di porlo in frigorifero. Cuoci il pesce almeno a 70 °C per qualche minuto, oppure se scegli di consumarlo crudo o non completamente cotto, congelalo preventivamente per 4 giorni a -18 °C in congelatore con tre o più stelle.

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Allergeni

Pesce.

"Sushi significa 'riso all'aceto' e non è sinonimo di pesce crudo! Ne esistono diverse versioni: questo hanamaki (rotolino a fiore) è 'kasari sushi', sushi di fantasia, e rappresenta la fioritura primaverile. La polvere di pesce rosata in Giappone è detta 'oboro' e si vende pronta. Attenzione: il telo a contatto con il salmone va lavato con sapone di Marsiglia e senza ammorbidente."



Annalena De Bortoli

Sono da sempre appassionatamente curiosa di storia e geografia e del cibo come espressione di cultura dei popoli. Inutile aggiungere che adoro viaggiare, cucinare... e mangiare! (acquavivascorre.blogspot.it)

Calzone barese

Persone: 4 **Difficoltà:** media

Tempo: 40' oltre la lievitazione **Ideale per:** buffet o rimpatriata tra amici e/o parenti

Ingredienti

Per una teglia tonda da 29 cm

500 gr di farina di grano tenero semi integrale o integrale

280 ml circa di acqua tiepida

15 gr di lievito fresco o 5 gr di lievito secco

500 gr circa di sponsali o in alternativa porro

una manciata di olive nere (50g, circa 10 olive nere)

una manciata di uva passa (circa 40g)

qualche acciuga sott'olio (circa 30 gr)

40 gr di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Sciogli il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Mescola la farina in una ciotola oppure disponi a fontana su una spianatoia o su un piano adatto. Versa l'acqua, l'olio e il lievito e impasta energicamente per 15 minuti. Più semplicemente puoi anche impastare con un robot da cucina. Forma due palline, avvolgile in un panno caldo e umido e mettile a lievitare in forno per cinque ore.

Nel frattempo cuoci le cipolle (sponsali) a fuoco lento con un po' di olio extravergine d'oliva per pochi minuti. Terminata la lievitazione con l'aiuto di un mattarello, forma due dischi di cui uno un po' più grande dell'altro.

Ungi la teglia con l'olio extravergine d'oliva e adagia il disco più grande sulla teglia. Aggiungi le cipolle, le olive, l'uva passa e le acciughe e ricopri con il secondo disco. Chiudi il ripieno (la sfoglia alla base chiuderà verso l'alto).

Attendi 30 minuti e inforna per 20-30 minuti a 200 °C.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 20,6 gr Carboidrati 98,6 gr Grassi 16,6 gr Calorie (Kcal) 602

Rischi

Istamina

Acquista le acciughe presso canali di vendita convenzionali e di fiducia.

Dopo l'apertura della confezione di acciughe rispetta le indicazioni di conservazione riportate dal produttore sulla confezione.

Acrilammide

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura del calzone (tempo e temperatura).

Evita una cottura eccessiva del calzone che comporti un prodotto in parte carbonizzato.

Allergeni

Glutine (farina), pesce.

“In verità esistono numerose varianti alla ricetta. Questa illustrata è nello specifico la ricetta che si fa nella città di Corato (Bari). Quindi nessuno vieta che possiate creare la variante più vicina ai vostri gusti e creare il vostro calzone personalizzato!”



Gennaro Leo

Sono Rino, nel mio blog illustro ricette semplici e informazioni di carattere nutrizionale, per vivere meglio... e più a lungo! (mangioconsapevolmente.it)

Bagna Càuda

Persone: 8 **Difficoltà:** media

Tempo: 60' **Ideale per:** cena con amici

Ingredienti

100 gr acciughe salate (per persona)
3-4 spicchi di aglio (per persona)
Olio extravergine d'oliva (circa 30 gr a persona)
Latte parzialmente scremato (circa 100 ml a persona)
Verdura croccante: finocchi, sedano, peperoni, rapanelli, cardo gobbo di Nizza Monferrato, topinambur, cavolfiore, patate, uova, tartufo bianco d'Alba

Preparazione

Lava le acciughe salate, toglì la spina centrale e lasciale a bagno nell'aceto per 15 minuti. Tieni presente che servono 100 gr di acciughe per persona. Togli l'anima dell'aglio e cuoci gli spicchi nel latte (ricorda che servono 3-4 spicchi a persona). Tieni a bollire l'aglio fino a quando diviene morbido, a quel punto puoi toglierlo e sminuzzarlo. Prendi un tegame di vetro o terracotta e versa due dita di olio extravergine d'oliva, aggiungi le acciughe e l'aglio e inizia a cuocere a fuoco lento per circa 60 minuti avendo cura di girare spesso. Segui bene la cottura perché le acciughe si devono sciogliere completamente, ma allo stesso tempo devi evitare di bruciare l'olio. Intanto puoi lavare le verdure, lessare le patate, il cavolfiore e il cardo. Puoi preparare i peperoni crudi o se preferisci al forno. Poni al centro del tavolo tutte le verdure pronte.

Ultimata la cottura puoi far accomodare a tavola i tuoi ospiti muniti di "fujot", particolari recipienti in terracotta con sotto una fiammella che tiene caldo l'intingolo.

Dopo aver consumato tutte le verdure il miglior modo per concludere la Bagna Càuda è quello di usare l'uovo. Mettilo direttamente nel tuo tegame, cuocilo e grattugia sopra il tartufo bianco.

Puoi abbinare il piatto a un vino rosso Barbera.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 39,9 gr Carboidrati 40,1 gr Grassi 41,8 gr Calorie (Kcal) 687

Rischi

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata o il guscio delle uova, prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Istamina

Acquista le acciughe presso canali di vendita convenzionali e di fiducia.

Dopo l'apertura delle acciughe rispetta le indicazioni di conservazione riportate sulla confezione.

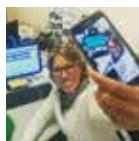
Punto di fumo

Friggi le acciughe a fuoco moderato, evitando di bruciarle.

Allergeni

Pesce, sedano, latticini.

“Si tratta di un piatto storico di cui esistono numerose versioni e su cui si è scritto molto. È stato creato anche il Bagna Càuda D'aj (bagnacaudaday.it) quale evento durante l'Adunata degli Alpini del 2016 ad Asti. Un solo consiglio: è un piatto da mangiare in compagnia, con gli amici più cari, davanti a una buona Barbera, e da gustare tra risate e chiacchiere... non bisogna avere fretta!”



Marcella Zanellato

Journalist e social media manager, digital strategic planner, direttore di Cercalanotizia.it, web community manager, e-commerce specialist. La cucina per me è un momento di ritrovo e di condivisione: se c'è un piatto di minestra per me c'è anche per tutti quelli che passano a trovarmi... apro i miei due tavolini e in un attimo da quattro posti si passa a otto! (Cercalanotizia.it)

Insalata al limone

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 30' oltre alla preparazione dei ceci **Ideale per:** cena estiva

Ingredienti

400 gr di fagiolini
300 gr di ceci secchi (oppure
già lessati se vuoi abbreviare
i tempi)
2 finocchi
la scorza di un limone
biologico
olio extravergine d'oliva q.b.
(circa 40 gr)
sale e pepe q.b.

Preparazione

Lava i ceci in acqua e bicarbonato, mettili a bagno per almeno 12 ore in una bacinella con acqua a temperatura ambiente e un cucchiaino di bicarbonato, avendo cura di cambiarla almeno due volte. Finito il tempo di ammollo, lavalì molto bene sotto l'acqua corrente e scolali.

Prendi una pentola, meglio se di terracotta, riempi con acqua fredda (non troppa per evitare il disperdersi di preziosi elementi nutritivi), un rametto di rosmarino e uno spicchio d'aglio sbucciato e porta a ebollizione. A questo punto leva l'aglio e metti a cuocere i ceci a fiamma bassa coperti. Il tempo di cottura è di circa un'ora. Per accorciare i tempi usa ceci in scatola già lessati.

Prendi i fagiolini, mondali della testa (la parte che li teneva attaccati alla pianta), lasciali la coda e lavalì in acqua e bicarbonato. Prendi una pentola d'acciaio con dell'acqua fredda. Una volta portata a ebollizione immergici i fagiolini, lasciali cuocere per una decina di minuti (non di più perché devono mantenere la giusta croccantezza e un colore brillante), scolali e mettili da parte.

Prendi i finocchi, lavalì accuratamente in una bacinella con acqua e bicarbonato, tagliali a fettine sottili, mettili in un piatto fondo e aggiungi i ceci e i fagiolini.

Condisci il piatto con olio extravergine d'oliva, sale e pepe a piacimento, senza dimenticare di aggiungere alla fine la scorza grattugiata di un limone biologico, che avrai lavato accuratamente in acqua disinfettata.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 20,6 gr Carboidrati 41,4 gr Grassi 15,1 gr Calorie (Kcal) 374

Rischi

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

/

“Questa insalata mi è stata insegnata da un cuoco danese, originariamente come contorno per stufati o brasati. La scorza di limone alla fine della preparazione aiuta a sgrassare oltre a dare sapore al piatto, ed è ricca di limonene, sostanza dalle proprietà benefiche. Ho provato a sostituire la scorza di limone con il caviale di limone, la polpa del Finger lime, vi assicuro che il risultato è ottimo.”



Camilla Balleari

Laureanda in Architettura, appassionata di cucina e fotografia, editrice del blog “La cucina di Camilla e Laura”. Vivo e lavoro in provincia di Roma ma sono nativa di Recco, in Liguria. La cucina mi ha sempre affascinata, ho iniziato con i dolci per poi scoprire tutte le altre preparazioni. Nella mia cucina sono fondamentali la ricerca del prodotto, della qualità e del biologico, base per una vita sana, per me e per la mia famiglia. (blog.giallozafferano.it/lacucinadicamillaelaura)

Insalata di germogli e soncino con vinaigrette alla senape

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 20' **Ideale per:** pasti quotidiani a casa o in ufficio

Ingredienti

100 gr di germogli di ravanello
100 gr di germogli di erba medica
200 gr di soncino (conosciuto anche come valeriana)
100 gr di radicchio rosso
200 gr di pomodorini ciliegino
40 gr di Senape di Dijon all'antica con semi interi
10 gr di Aceto Balsamico di Modena
10 gr di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Disponi tutte le verdure fresche sul piano lavoro, ognuna in un piatto diverso.

Monda i germogli, quindi i pomodorini, il soncino e infine il radicchio rosso. Disponi quest'ultimo su un tagliere pulito e taglialo.

Lava le verdure, separatamente, in acqua e bicarbonato, quindi scolale dall'acqua in eccesso con l'aiuto dell'apposita centrifuga.

Dividi le verdure lavate e scolate in 4 piattini quindi prepara la vinaigrette mescolando in un coppetta pulita la senape, l'aceto balsamico e l'olio extravergine d'oliva.

Utilizza il composto ottenuto per condire l'insalata di germogli e soncino.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 7,1 gr Carboidrati 4,8 gr Grassi 5,7 gr Calorie (Kcal) 82

Rischi

Sostanze residue

Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la verdura non lavata prima di usarli per manipolare la verdura lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Senape.

"I germogli sono alimenti semplici che si possono facilmente coltivare in casa anche senza avere un germogliatore: può bastare un piatto o un vaso di vetro. L'auto-produzione di alcuni ortaggi, in zone poco inquinate e anche in casa o sul balcone, senza l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti è un'ottima opportunità per ridurre il rischio chimico."



Francesca Antonucci

Farmacista appassionata di ricette, ingredienti e di dieta mediterranea, secondo il suo reale significato. Leggo e scrivo di cucina e nutrizione prima di tutto per passione per la salute e la prevenzione. Ed è proprio dalla passione che è nato Mistofrigo.it, l'unico blog che di ogni ricetta ti mostra anche il menù giusto per linea, salute e gusto. (mistofrigo.it)

Pancakes salati con verdure e formaggio

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 30' **Ideale per:** cena informale e sfiziosa

Ingredienti

Per 8 pancake piccoli
130 gr di farina bianca
1 cucchiaino di lievito per torte salate
1/2 cucchiaino di sale
120 ml di latte (è possibile usare anche latte vegetale)
1 uovo medio (tuorlo e albume separati)
2 cucchiaini di olio di girasole
2 pomodori secchi
50 gr di formaggio tipo Lattèria o Fontina

Per la farcitura
1 zucchina di media grandezza
zenzero fresco q.b.
1 mazzetto di asparagi
sale q.b.
scorza di un limone
acqua q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Prendi gli asparagi e privali delle parti più dure. Falli lessare in abbondante acqua salata fino a cottura ottimale. Per utilizzarli nella decorazione finale, consiglio di non farli scuocere.

In un tegame distribuisce un filo d'olio, un pezzetto di zenzero fresco grattugiato e la zucchina mondata e tagliata a rondelle. Cospargi con poco sale e fai cuocere a fuoco moderato coprendo il tegame con un coperchio in modo che non sia necessario aggiungere liquidi. Quando cominciano ad essere tenere, toglì il coperchio e falle arrostire.

Prepara i pancakes.

In una ciotola setaccia la farina, il sale e il lievito. In un'altra ciotola unisci il tuorlo con il latte e l'olio e mescola brevemente. A parte monta a neve l'albume.

Unisci le polveri col composto con il tuorlo e i pomodori secchi che devono essere stati precedentemente sciacquati, asciugati e tagliati a listarelle sottili. Mescola fino al completo assorbimento e, solo alla fine, aggiungi l'albume montato a neve, inglobandolo con movimenti delicati.

Preriscalda un piccolo tegame antiaderente, unto leggermente con olio e distribuisce poco composto alla volta. Se vuoi dare una forma particolare al composto, usa gli appositi stampi in silicone.

Fai cuocere a fuoco moderato da un lato, fino a che in superficie non compariranno delle bollicine. Ribalta il composto e termina la cottura.

Componi il piatto distribuendo sopra un primo pancake il formaggio a scaglie e la verdura e copri con un secondo. Decora e servi caldo/tiepido.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 11,9 gr Carboidrati 31,4 gr Grassi 19,9 gr Calorie (Kcal) 345

Rischi

Catena del freddo
Sostanze residue
Salmonella
Cross-contaminazioni
Punto di fumo
Acrilammide
Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica; in frigorifero riponili sul ripiano centrale (4-5 °C).
Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.
Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.
Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con le uova o le verdure non lavate.
Cuoci le zucchine e i pancakes a fuoco moderato, facendo attenzione a non carbonizzarli.
Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura dei pancakes (tempo e temperatura).
Glutine (farina), latticini, uova.

“I pancakes sono una specialità tipica degli Stati Uniti. Per lo più conosciuti nella versione dolce e serviti con melasse per colazione, sono molto diffuse anche le versioni salate con verdure e formaggi. Ottimi per qualsiasi tipo di situazione, da un pranzo informale, ad una cena a buffet o una merenda sfiziosa.”



Maria Elena Arrigoni

Ho passato i 40 da un po', nella vita sono un disegnatore tecnico. Il mio lavoro spazia dalle ristrutturazioni edilizie a opere in cemento armato, dalle pratiche catastali agli allestimenti fieristici.

Nel 2008 ho aperto il mio blog [CominciamodaQua](http://CominciamodaQua.com). Chi sono, quindi? Sono fondamentalmente una donna che ama la cucina, che studia di cucina e che ha un continuo desiderio di crescere. Sono fatta così, mai rimanere sempre e solo in un punto, e la mia cucina mi rappresenta. (cominciamodaqua.com)

Pancakes con bietole e cipollotto

Persone: 4 **Difficoltà:** facile

Tempo: 30' **Ideale per:** aperitivo, cena a buffet

Ingredienti

200 gr di farina tipo "00"
100 gr di bietole
250 ml di latte intero
2 uova
10 ml di olio di semi di girasole
+ un cucchiaino per ungere la padella
10 gr di zucchero
8 gr di sale
7 gr di lievito chimico
1 cipollotto

Preparazione

Fai cuocere le bietole al vapore dopo averle lavate. Scolale e tienile da parte fino al completo raffreddamento.

In una ciotola capiente unisci la farina, il lievito, lo zucchero ed il sale.

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Unisci i tuorli al latte intero e all'olio di semi e miscela.

Monta gli albumi a neve.

Unisci il composto di tuorli, latte e olio alle polveri e frulla con un frullatore a immersione. Quando il composto sarà omogeneo unisci delicatamente gli albumi montati a neve.

Aggiungi poi le bietole, strizzate e tritate al coltello, e il cipollotto affettato finemente.

Ungi una padella antiaderente versandovi l'olio di semi avanzato e stendendolo con un pezzetto di carta da cucina.

Scalda la padella per qualche minuto facendo attenzione a non bruciare l'olio. Un pancake corrisponde a una cucchiata di composto circa. Versane tante quante permesso dalla padella (ogni cucchiata deve essere distante circa 2 cm dalle altre perché non si attacchino).

Cuoci fino a quando la parte superiore non presenta delle bollicine, a quel punto gira le frittelle e cuoci per altri 2 minuti.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 11,9 gr Carboidrati 46 gr Grassi 10,3 gr Calorie (Kcal) 313

Rischi

Catena del freddo
Sostanze residue
Salmonella
Cross-contaminazioni

Punto di fumo
Acrilammide
Nitrati

Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica; in frigorifero riponili sul ripiano centrale (4-5 °C).
Lava accuratamente la verdura prima di iniziare la preparazione della ricetta.
Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.
Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.
Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con le uova o le verdure non lavate.
Cuoci i pancakes a fuoco moderato, facendo attenzione a non carbonizzarli.
Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura dei pancakes (tempo e temperatura).
Preferibilmente acquista bietole da agricoltura biologica e non coltivate in serra.
Non conservare le bietole in frigorifero a lungo, ma consumale fresche.
Elimina le foglie più esterne.
Glutine (farina), latticini, uova.

“I pancakes rappresentano uno dei dolci tradizionali della colazione statunitense. In Europa invece i blini (simili ai pancakes ma di origine russa) si servono tradizionalmente con cibi salati dal gusto deciso, come per esempio caviale e salmone.”



Giorgia Pasqualotto

Giorgia, torinese, insegnante, una laurea in biologia, gastro-eno-appassionata, entusiasta, sbadata, maldestra e con un pessimo carattere. (coingourmand.it)

Dessert

Crostata morbida al cacao e ai frutti di bosco senza glutine

Persone: 6 Difficoltà: facile

Tempo: 30' Ideale per: cena tra amici

Ingredienti

110 gr di farina per dolci
senza glutine
3 uova
150 gr di zucchero
80 ml di olio di semi
20 gr di cacao amaro
1 bustina di lievito per dolci
senza glutine
crema di cioccolato e nocciole
latte q.b.
limone grattugiato q.b.
frutti di bosco e zucchero a
velo per decorare

Preparazione

Monta le uova con lo zucchero, poi aggiungi l'olio, la farina, il cacao, la buccia di un limone e il lievito per dolci setacciato. Mescola bene. L'impasto dovrà risultare liscio ed omogeneo.

Versa l'impasto così ottenuto in uno stampo per crostate ben imburato e infarinato e cuoci in forno caldo a 170 °C per 20 minuti.

Trascorso il tempo, sforna e lascia raffreddare. Puoi farcire la crostata a piacere, con crema pasticcera o con della crema di cioccolato e nocciole spalmabile.

Bagna un po' la crostata morbida con del latte e spalma sopra la crema di cioccolato e nocciole sciolta in precedenza.

Decora con frutti di bosco e una spolverata di zucchero a velo.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 8,8 gr Carboidrati 78 gr Grassi 29,4 gr Calorie (Kcal) 599

Rischi

Salmonella
Cross-contaminazioni

Acrilammide

Allergeni

Buone pratiche

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il guscio delle uova.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura della crostata (tempo e temperatura).
Evita che il dolce si bruci anche solo in parte o peggio si carbonizzi.

Uova, latticini.

"La crostata è uno dei più celebri dolci della tradizione italiana e ha origini molto antiche. A seconda della preparazione prende nomi differenti: ad esempio è detta all'alsaziana quando si presenta con la griglia di pastafrolla sulla superficie (forse il formato più "classico"), oppure renversée se la confettura (o altra farcitura) è messa nello stampo prima della pastafrolla."



Virginia Pizza

Adoro cucinare dolci. Ho una particolarità: sono celiaca. Quindi per me la cucina è completamente senza glutine! Ormai sono 11 anni e per me cucinare senza glutine è diventata una cosa normale. Da quando mi sono sposata, mi sono trovata con una cucina tutta per me. Quindi cucino non solo dolci, ma mi cimento in tanti piatti diversi. Ho scoperto che cucinare è un piacere. Ho deciso di creare un blog con ricette senza glutine per condividerle con chi è interessato e per aiutare chi come me è celiaco. (celiachiamocongusto.it)

Crostata alla marmellata

Persone: 8 **Difficoltà:** facile

Tempo: 45' preparazione, 35' cottura **Ideale per:** merenda

Ingredienti

300 gr di farina 00
150 gr di zucchero
3 tuorli e 1 albume
150 gr di burro
400 gr di marmellata di frutta
a piacere
sale q.b.

Preparazione

Impasta la farina con lo zucchero; aggiungi il burro a tocchetti, i tuorli, l'albume, un pizzico di sale e lavora velocemente il tutto.

Avvolgi la pasta in un canovaccio e lasciala riposare in frigo per 30 minuti.

Al termine stendi la pasta su un foglio di carta da forno (tenendone da parte un po' per le strisce) e quindi trasferiscila nella tortiera.

Versa la marmellata, stendi le strisce per ottenere il tipico aspetto della crostata e cuoci in forno preriscaldato a 200 °C per 35 minuti.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 8,5 gr Carboidrati 81,4 gr Grassi 19,6 gr Calorie (Kcal) 515

Rischi

Salmonella
Cross-contaminazioni

Acrilammide

Allergeni

Buone pratiche

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il guscio delle uova.
Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura della crostata (tempo e temperatura).
Evita che il dolce si bruci anche solo in parte o peggio si carbonizzi.

Glutine (farina), uova, latticini.

“Quella della pasta frolla è una ricetta molto antica, sembra infatti che una pasta molto simile fosse già conosciuta attorno all'anno Mille e che venisse prodotta dopo l'introduzione della canna da zucchero dal Medio Oriente. La ricetta venne perfezionata tra la fine del Seicento e l'inizio del Settecento e utilizzata nelle più svariate ricette.”



Erica Repaci

Biologa, specializzata in Scienza dell'Alimentazione, food blogger per passione. (diciboeltristorie.com)

Cheesecake alle fragole e cioccolato

Persone: 8 **Difficoltà:** facile

Tempo: 9h **Ideale per:** cena estiva

Ingredienti

Per la base

250 gr di biscotti secchi friabili
100 gr di burro

Per la crema

500 gr di formaggio spalmabile
250 ml di panna liquida fresca
300 gr di fragole
4 cucchiaini di zucchero a velo

Per la decorazione

30 gr di cioccolato fondente
fragole q.b.

Preparazione

Spezzetta grossolanamente i biscotti e frullali nel mixer; unisci il burro sciolto e amalgama il tutto molto bene. Versa il composto sul fondo della tortiera e livella con il dorso di un cucchiaino. Metti a riposare in frigo per 2 ore.

Metti il formaggio spalmabile in una ciotola e aiutati con una spatola per ammorbidirlo. Monta la panna a neve ben ferma insieme allo zucchero a velo e unisci al formaggio. Mescola il tutto delicatamente con una spatola facendo attenzione a non smontare il composto.

Sciacqua le fragole sotto l'acqua corrente e asciugale bene, quindi tagliale a pezzettini e aggiungile al composto di formaggio e panna. Prendi dal frigo la tortiera e versa la crema di formaggio; livellala con il dorso del cucchiaino e rimetti in frigorifero per 6 ore.

Sciogli il cioccolato a bagnomaria e colalo sulla torta con l'aiuto di un cucchiaino. Decora con le fragole.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 8,5 gr Carboidrati 81,4 gr Grassi 19,6 gr Calorie (Kcal) 515

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C). Conserva il dolce in frigorifero.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la frutta non lavata prima di usarli per manipolare la frutta lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Sostanze residue

Lava accuratamente la frutta prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Allergeni

Glutine (farina), latticini.

*"La ricetta non prevede l'utilizzo della colla di pesce né la cottura. Semplice da preparare.
Adatta a grandi e piccini."*



Sara Bonaccorsi

Psicologa per professione, food blogger per passione. Cucinare mi diverte e mi rilassa, la cucina è il mio piccolo regno in cui posso dar sfogo alla mia fantasia e al mio estro. Seguitemi, nel mio blog troverete tantissime ricette semplici, veloci da portare in tavola e di sicuro successo! (blog.giallozafferano.it/cucinaconsara)

Torta sbriciolona di ricotta e cioccolato

Persone: 6 **Difficoltà:** media

Tempo: 30' **Ideale per:** voglia di dolce

Ingredienti

Per lo "sbriciolo"

300 gr farina biologica
"maiorca" (la trovi nei negozi
specializzati)

100 gr zucchero di canna

70 gr burro

5 gr vanillina pura in polvere

1 bustina di lievito per dolci o

cremor tartaro

1 uovo grande

1 pizzico sale

Per il ripieno

500 gr ricotta

100 gr cioccolato fondente

70 gr zucchero di canna chiaro

1 pizzico di cannella

30 gr di cioccolato fondente

fragole q.b.

Preparazione

Lo "sbriciolo"

In una terrina miscela la farina maiorca con lo zucchero di canna, la vanillina, il sale ed il lievito, unisci l'uovo e inizia ad impastare aiutandoti con un mestolo. Unisci il burro, in precedenza già ammorbidito, continuando ad impastare con le mani fino ad ottenere delle briciole grossolane. Usa la carta da forno per foderare il fondo di una tortiera dal diametro di 26 cm (meglio se ha il bordo apribile), ricorda di farla uscire bene fuori dai bordi, a questo punto distribuisci 3/4 delle briciole avendo cura di formare uno strato abbastanza compatto. Tieni da parte le rimanenti briciole.

Il ripieno

Miscela ricotta e zucchero di canna con un frullatore ad immersione, ma puoi usare anche una classica frusta. Trita il cioccolato e aggiungilo alla crema. Amalgama bene il tutto. Versa il composto sulle briciole livellandolo bene usando un cucchiaino.

Con le briciole tenute da parte copri il ripieno facendo attenzione di non premere troppo. Ritaglia la carta da forno in eccesso e passa alla cottura. Ricorda di preriscaldare il forno. Cuoci in forno ventilato a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare bene la torta in modo che il ripieno si solidifichi.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 15,9 gr Carboidrati 80,5 gr Grassi 24,3 gr Calorie (Kcal) 584

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani con un detergente dopo aver manipolato il guscio delle uova. Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova, prima di usarli per altri ingredienti e preparazioni.

Acrilammide

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura della torta (tempo e temperatura). Evita che il dolce si bruci anche solo in parte o si carbonizzi.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, uova.

"La sbricolona è un dolce tipico di Mantova, deriva dal termine dialettale "sbrisa" che significa appunto briciola. Legata alla tradizione contadina veniva preparata in origine con farina di mais, strutto e nocciole, che poi sono stati via via sostituiti e integrati da altri ingredienti."



Lucia Todaro

Nella vita mi occupo di contabilità presso un'amministrazione pubblica. Amo viaggiare e ascoltare musica rock. Nutro un profondo rispetto per la natura: per questo ho scelto di vivere orientandomi su scelte eco-sostenibili, dagli acquisti a km zero fino all'autoproduzione. Tengo a dire che non sono una cuoca, però da qualche anno ho scoperto come stare bene mangiando in modo naturale, senza grassi e cibi fritti. Faccio attenzione poi a scegliere alimenti che siano compatibili con l'ambiente. Farine integrali e antichi grani sono la mia passione. Nel tempo libero amo sperimentare ricette nuove "a tutto benessere" e che mi piace condividere. (benessereintegrale.com)

Brownies al cioccolato con avocado

Persone: 6 **Difficoltà:** facile

Tempo: 20' preparazione, 30' cottura **Ideale per:** colazione o spuntino

Ingredienti

290-300 gr avocado ben maturo
200 gr cioccolato fondente
150 gr farina
90 gr zucchero integrale di canna (muscovado)
2 cucchiaini di lamelle di mandorle

Preparazione

Prima di tutto fai preriscaldare il forno a 180 °C. Taglia il cioccolato in piccoli pezzi e mettili a sciogliere a bagnomaria. Sbuccia l'avocado, elimina il nocciolo e schiaccialo bene con una forchetta (se l'avocado è molto maturo questa operazione sarà più semplice), aggiungi lo zucchero di canna, le lamelle di mandorle, la farina e mescola bene. Aggiungi il cioccolato sciolto e mescolando cerca di amalgamare bene il tutto.

Fodera una teglia rettangolare con carta da forno. Usa una teglia di 25x30 cm, ma se vuoi ottenere un composto più alto prendi una teglia più piccola. Versa il composto, livellalo con una spatola e cuoci per 30 minuti. Tienilo a riposare ancora per 10 minuti nel forno spento. Una volta raffreddato, dividi tutto in quadretti e servi i tuoi brownies.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 9,8 gr Carboidrati 56,2 gr Grassi 30,6 gr Calorie (Kcal) 525

Rischi

Acrilammide

Allergeni

Buone pratiche

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura dei brownies (tempo e temperatura). Evita che i brownies cuociano eccessivamente bruciandosi o carbonizzandosi anche solo in parte.

Glutine (farina), frutta a guscio.

"Cercate una ricetta di brownies in cui non si debba usare il burro e che, quindi, sia più leggera? Eccola qui!"



Monica Langella

Sono un'appassionata di cucina fin da piccola. Adoro preparare dolci ma nella scelta preferisco mangiare salato. (cottofotografatoemangiato.blogspot.it)

Gelato al pistacchio di Bronte

Persone: 8 Difficoltà: facile

Tempo: 2h Ideale per: ogni occasione

Ingredienti

730 gr latte intero
135 gr zucchero
95 gr pistacchio
10 gr fruttosio
25 gr destrosio
3 gr farina di semi di carrube
1 gr sale

Preparazione

In un pentolino metti gli ingredienti in polvere ad eccezione del sale che userai dopo per la mantecazione. Mescola bene, aggiungi il latte e porta tutto alla temperatura di 85 °C. Tieni questa temperatura per circa 2 minuti così da pastorizzare la miscela.

Tieni il composto a raffreddare e aggiungi alla temperatura di 50 °C la pasta di pistacchio di Bronte. In un frullatore a bicchiere emulsiona bene la miscela e poi lasciala raffreddare. Quando è a temperatura ambiente versala in un contenitore per alimenti e mettila in frigorifero a maturare per circa 5-6 ore.

Infine, accendi la gelatiera, versa la miscela e fai mantecare per circa 40 minuti.

Il gelato è pronto e ti consiglio di consumarlo subito.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 5,5 gr Carboidrati 27,8 gr Grassi 10,5 gr Calorie (Kcal) 221

Rischi

Catena del freddo

Buone pratiche

Per il trasporto del latte utilizza una borsa termica.
In frigorifero poni il latte sul ripiano centrale (4-5 °C).
Mantieni sempre la catena del freddo, anche dopo la produzione del gelato.

Allergeni

Latticini, frutta a guscio, visionare etichetta prodotto "Farina di semi di carrube".

“Il gelato al pistacchio di Bronte non è di colore verde ma marroncino tenue, più simile a quello della nocciola.”



Renato Romano

Sono autore del blog Jopistacchio.it, nato 6 anni fa dalla mia lontana passione per il gelato artigianale. Dopo studi in economia aziendale mi sono occupato di finanza agevolata e marketing. In seguito ho approfondito le mie conoscenze nei settori del web marketing e del social media marketing. Nel tempo libero, e non solo, mi interesso di gelateria professionale: spesso sono in giro a seguire nuove aperture, a incontrare maestri gelatieri e fornitori di tecnologie alimentari. Ho avviato tanti progetti, stimolato dai miei numerosi lettori. Organizzo corsi a Milano, Roma e Palermo sulla produzione del gelato e la gestione delle gelaterie. (jopistacchio.it)

Panna cotta al latte di cocco e more

Persone: 4-6 **Difficoltà:** facile **Tempo:** 30' **Ideale per:** persone intolleranti al lattosio

Ingredienti

500 ml di latte di cocco
250 gr di more
100 ml di latte di riso
100 gr di zucchero
4 fogli di colla di pesce o 3 g di agar agar
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di zucchero

Preparazione

Metti la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti. In un pentolino versa il latte di cocco, lo zucchero e il latte di riso, mescola e fai scaldare a fuoco dolce. Appena comincia il bollore toglilo tutto dal fuoco, unisci la colla di pesce ben strizzata e lasciala sciogliere. Versa subito la panna cotta così ottenuta in bicchierini o ciotoline.

Lava bene le more, tagliale a metà e versa i vari pezzetti nei vasetti di panna cotta. Una volta che il liquido si sarà completamente raffreddato, lasciali riposare in frigo per almeno 6/8 ore. Versa la restante parte delle more in una ciotolina dal fondo antiaderente, assieme a un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di zucchero.

Mescola e fai cuocere per qualche minuto, appena il composto comincerà ad addensarsi sarà pronto. Puoi utilizzarlo al momento di servire la panna cotta come decorazione finale.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 0,8 gr Carboidrati 35,7 gr Grassi 1,1 gr Calorie (Kcal) 149

Rischi

Sostanze residue

Cross-contaminazioni

Allergeni

Buone pratiche

Lava accuratamente la frutta prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la frutta non lavata, prima di usarli per la frutta lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Pesce.

“La ricetta nasce principalmente per intolleranti al lattosio, ma è buonissima da servire a tutti.”



Tamara Cincipirini

Mamma di due bambini, moglie da 12 anni e casalinga per scelta. Ho aperto il mio blog “Perle e Ciambelle” tre anni fa, la cucina è da sempre la mia passione e con il blog cerco di sperimentare ricette nuove e appetitose.

perleeciambelle.it

Rose di mele

Persone: 8 **Difficoltà:** facile

Tempo: 45' **Ideale per:** compleanno

Ingredienti

160 ml di latte di soia
100 gr di farina tipo 2
60 g di zucchero di canna integrale
50 gr di fecola di patate
50 gr di farina di mandorle
50 ml di olio di semi di girasole
½ bustina di lievito a base di cremor tartaro
1 cucchiaino di bicarbonato
1 cucchiaino di succo di limone
1 mela
un pizzico abbondante di vaniglia Bourbon in polvere

Preparazione

In una ciotola versa il latte di soia e aggiungi un cucchiaino di succo di limone. Lascia riposare per 10 minuti circa. Separatamente, setaccia le farine con la fecola di patate, aggiungi il lievito e il bicarbonato, quindi lo zucchero e la vaniglia in polvere, e mescola.

Unisci gli ingredienti liquidi a quelli secchi amalgamandoli bene. Versa il composto in una teglia precedentemente oliata e infarinata (o foderata con carta forno).

Taglia una mela a fette sottilissime con una mandolina. Passale al microonde per circa 1 minuto o immergile in acqua calda per ammorbidirle.

Forma delle roselline e inseriscile nell'impasto senza spingerle troppo verso il basso.

Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. Lascia raffreddare su una gratella e servi guarnendo a piacere con zucchero a velo.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 4,6 gr Carboidrati 41 gr Grassi 4,6 gr Calorie (Kcal) 216

Rischi

Sostanze residue

Lava accuratamente la frutta prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con la frutta non lavata, prima di usarli per la frutta lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Acrilammide

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura delle rose di mele (tempo e temperatura). Evita che i dolcetti si brucino anche solo in parte o si carbonizzino.

Allergeni

Glutine (farina), frutta a guscio.

“Profumo di vaniglia e piccole rose di mele: sembrano quasi fiorellini che sbucano su un prato ricoperto da un leggero strato di neve!”



Francesca Zanella

All'anagrafe sono Francesca, ma per tutti sono Fran. Le mie passioni sono viaggiare, fotografare e ovviamente... mangiare. Prediligo prodotti bio e a km 0, senza conservanti e coloranti. Cerco di preparare tutto (o quasi) con le mie mani sperimentando nuovi sapori e contaminazioni per riportare in tavola piatti autentici e genuini, belli da presentare, perché anche l'occhio vuole la sua parte. Curo un blog dal nome impronunciabile, *Nomnom q.b.*: una raccolta di ricette vegetariane e vegane, senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola. (nomnomqb.com)

Rotolo con panna e more

Persone: 8 Difficoltà: media

Tempo: 3h Ideale per: cena fra amici

Ingredienti

Per il rotolo

100 gr di zucchero semolato

80 gr di farina 00

50 gr di burro

3 uova grandi

2 tuorli

semi di metà bacca di vaniglia

Per la farcitura

250 gr di marmellata di more

250 ml di panna fresca

150 gr di more

Per la decorazione

10 more

zucchero a velo

Preparazione

Sbatti i tuorli e le uova con lo zucchero poggiando la ciotola su una pentola con acqua calda, avendo l'accortezza di non far toccare il fondo della ciotola con l'acqua. Monta le uova fino ad avere un composto spumoso e chiaro, ci vorranno 7-8 minuti. Unisci la farina setacciata pian piano, mescolando delicatamente con una spatola in modo da non smontare il composto. Aggiungi il burro sciolto precedentemente e messo a raffreddare, versandolo a filo, e mescola delicatamente.

Trasferisci il composto su una teglia di 30x40 cm rivestita da carta da forno e stendilo per bene con una spatola. Inforna a 225 °C fino a quando la superficie sarà ben dorata (7 minuti circa). Sforma la base ancora calda su uno strofinaccio staccando delicatamente la carta, quindi arrotolalo subito dal lato corto e lascialo raffreddare.

Monta la panna con uno sbattitore. Srotola la base e ricoprila con la marmellata lasciando libero mezzo centimetro da tutti i lati, stendi sulla marmellata la panna montata e poi disponi le more lavate e asciugate. Avvolgete il rotolo aiutandovi con il canovaccio, chiudilo per bene con la pellicola in modo che mantenga la forma e fai raffreddare in frigo per un'oretta.

Poggia il rotolo su un piatto da portata e decora la superficie con lo zucchero a velo e le more.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 6,9 gr Carboidrati 63,2 gr Grassi 29,5 gr Calorie (Kcal) 530

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C). Conserva il dolce in frigorifero.

Sostanze residue

Lava accuratamente la frutta prima di iniziare la preparazione della ricetta.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova. Lava con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova e la frutta non lavata, prima di usarli per la frutta lavata o altri ingredienti e preparazioni.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Allergeni

Glutine (farina), latticini, uova.

“È stato un esperimento ma fortunatamente gli ospiti hanno apprezzato!”



Mariarosaria Ardito-Tateo

Farmacista con la passione per la cucina. (dinneratmarys.blogspot.it)

Tiramisù

Persone: 8 **Difficoltà:** media

Tempo: 30' **Ideale per:** ogni occasione

Ingredienti

300 gr di pan di spagna o di
savoardi
90 gr di tuorlo (circa 4 tuorli di
uova grandi)
170 gr di zucchero
50 gr d'acqua
250 gr di panna fresca
250 gr di mascarpone
200 ml circa di caffè
zuccherato secondo i tuoi gusti
cacao amaro in polvere q.b.

Preparazione

Versa lo zucchero in un pentolino, aggiungi l'acqua e porta a cottura fino alla temperatura di 120 °C circa.

Separa i tuorli dagli albumi.

Inizia a montare i tuorli con uno sbattitore a bassa velocità. Aggiungi a filo lo zucchero cotto. Aumenta la velocità e lavora fino a che il composto non si presenta gonfio e spumoso. Conserva poi in frigo per 10-20 minuti.

Monta la panna ben fredda insieme al mascarpone, fino a che avrà raddoppiato il volume e riponila in frigo per qualche minuto.

Dopo averla fatta raffreddare versa sul composto di panna e mascarpone poco per volta il composto di tuorli e zucchero cotto e mescola molto delicatamente cercando di mantenere la crema sempre ben areata. Fai raffreddare ancora in frigo per qualche minuto.

Componi il tiramisù facendo un primo strato di biscotti, bagna con il caffè (attenzione a non inzupparli eccessivamente). Copri con una parte di crema e fai ancora uno strato di biscotti.

A piacere si possono fare due o tre strati. Termina con uno strato di crema e spolverizza con del cacao amaro in polvere. Conserva in frigo fino al momento di servire.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 11,5 gr Carboidrati 54,5 gr Grassi 35 gr Calorie (Kcal) 566

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C). Conserva il dolce in frigorifero e consumalo nell'arco di breve tempo.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova prima di usarli per manipolare altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Glutine (pan di spagna o savoardi), latticini, uova.

"Il tiramisù è uno dei dolci più famosi e apprezzati d'Italia. La sua storia è combattuta tra l'origine antica e quella recente, ma possiamo dire che il tiramisù come lo conosciamo oggi è nato negli anni '60 per mano di un ristoratore di Treviso, il quale con ingredienti di uso quotidiano (uova, zucchero e formaggio) è riuscito a creare un concentrato di energia e gusto perfetto per risollevarlo il fisico e l'animo."



Cristina Tiddia

Appassionata di cucina da sempre e food blogger per caso dal 2011. Come per tanti altri, anche la mia avventura in rete inizia per metter ordine e catalogare le ricette scritte su fogli e foglietti sparsi per casa. Vegetariana (ma non vegana) da più di quindici anni, mi piace sperimentare sapori nuovi proponendo anche rivisitazioni di ricette tradizionali, mantenendo però, per quanto possibile, l'equilibrio tra territorialità, sostenibilità e stagionalità dei prodotti. Sono una grande amante della pasticceria a tutto campo, dai gelati ai lievitati e con grande testardaggine provo e riprovo tutto ciò che non mi soddisfa. (mycookingidea.com)

Tiramisù classico con uova pastorizzate di Luca Montersino

Persone: 12 **Difficoltà:** facile

Tempo: 60' più il tempo necessario per il riposo in frigorifero **Ideale per:** dolce da festa

Ingredienti

Per la base tiramisù pastorizzata

175 gr di tuorli
340 gr di zucchero semolato
100 gr di acqua
1 baccello di vaniglia

Per la crema tiramisù classica

450 gr di base tiramisù pastorizzata
500 gr di mascarpone
500 gr di panna

Per la bagna al caffè

700 gr di caffè espresso
150 gr di zucchero

Ingredienti per 10/12 persone

1 Kg di crema tiramisù classica
500 gr di biscotti savoiardi
800 gr di bagna al caffè
60 gr di cacao amaro

Preparazione

Per iniziare metti l'acqua e lo zucchero in un pentolino sul fornello e porta alla temperatura di 121 °C.

Nel frattempo monta i tuorli in una planetaria o con le fruste. Appena l'acqua e lo zucchero raggiungono la temperatura desiderata, inizia a versare il composto a filo sui tuorli e monta fino a raffreddamento.

A questo punto prepara la crema classica. Unisci il mascarpone alla base pastorizzata, amalgama completamente i due composti quindi aggiungi la panna montata fredda di frigorifero.

Adesso puoi assemblare il dolce. In una pirofila di media grandezza fai degli strati alternati con i savoiardi inzuppati nel caffè e la crema pastorizzata, terminando ovviamente con la crema. Metti in frigorifero a compattare per almeno due-tre ore.

Completa il dolce con una spolverizzata di cacao amaro.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 14,9 gr Carboidrati 88,5 gr Grassi 52,2 gr Calorie (Kcal) 861

Rischi

Catena del freddo

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C). Conserva il dolce in frigorifero e consumalo nell'arco di breve tempo.

Salmonella

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Cross-contaminazioni

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova. Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova prima di usarli per manipolare altri ingredienti e preparazioni.

Allergeni

Glutine (savoiardi), latticini, uova.

“Diciamo subito che il “tiramisù” potremmo chiamarlo anche “tirame sù”, visto che il dolce ha un luogo di nascita ben preciso: Treviso. Tutto nacque dallo “sbatudin”, dolce povero ed energetico a base di tuorlo d'uovo montato con lo zucchero, destinato soprattutto ai bambini, agli anziani e ai convalescenti.”



Emanuela Cimini

Moglie, mamma, figlia, appassionata di cucina ma soprattutto di dolci. Nasce così il mio blog, Pillole di dolcezze, una raccolta di ricette che mi hanno accompagnato dall'infanzia ai giorni odierni, cercando sempre nuovi spunti e rivisitando anche un po' le ricette di famiglia. (pilloledidolcezze.blogspot.it)

Muffin banane e cioccolato

Persone: 12 **Difficoltà:** facile **Tempo:** 40' **Ideale per:** colazione, merenda, pic nic

Ingredienti

125 gr burro
450 gr farina autolievitante
60 gr zucchero
50 gr cioccolato fondente
3 uova
2 banane mature
1/4 di litro di latte intero

Preparazione

Per prima cosa fai sciogliere il burro e lascialo raffreddare. Utilizzando uno sbattitore prepara una crema con le uova e lo zucchero, cui aggiungi anche il latte un poco alla volta. Unisci al composto la farina passandola con un setaccio e amalgama bene il tutto.

Aiutandoti con una forchetta schiaccia le banane e mettile nel composto. Mescola ancora e aggiungi il burro a filo. Ora non ti resta che spezzare la cioccolato in modo da ottenere tanti pezzetti irregolari: aggiungili al preparato.

Metti dei pirottini di carta negli appositi stampi, riempi per circa tre quarti. Metti in forno a 170 °C per 15 minuti circa, comunque in modo che si raggiunga una doratura perfetta.

Togli dal forno e lascia raffreddare prima di mangiare.

Info nutrizionali

Per porzione: Proteine 7,2 gr Carboidrati 41,2 gr Grassi 3,8 gr Calorie (Kcal) 217

Rischi

Catena del freddo
Salmonella
Cross-contaminazioni
Acrilammide
Allergeni

Buone pratiche

Per il trasporto dei latticini utilizza una borsa termica. In frigorifero poni i latticini sul ripiano centrale (4-5 °C).

Allontana i gusci delle uova dal piano di lavoro.

Lava accuratamente le mani dopo aver manipolato il guscio delle uova.

Lava accuratamente con un detergente tutti gli utensili venuti a contatto con il guscio delle uova prima di usarli per manipolare altri ingredienti e preparazioni.

Tieni particolarmente sotto controllo la fase di cottura dei muffin (tempo e temperatura).

Evita che i muffin cuociano eccessivamente bruciandosi o peggio carbonizzandosi anche solo in parte.

Glutine (farina), latticini, uova.

"La mia famiglia adora i muffin: perfetti a colazione, perfetti a merenda e, vista la loro dimensione che li rende praticissimi al trasporto, perfetti per le gite fuori porta."



Aylin Caiola

Sono la seconda di sei fratelli: insieme abbiamo aperto il blog Una Famiglia in Cucina. Amo avere ospiti a casa che uso come cavie per i miei esperimenti culinari, spesso molto graditi. Lavoro come impiegata e oltre alla passione folle per il cibo ho quella per la fotografia e per gli animali, che sfocia in un milione di coccole per Happy, Lucky e Roger.

unafamigliaincucina.it

Il progetto “Sale, pepe e sicurezza”



“Sale, pepe e sicurezza” è un progetto di comunicazione del rischio, finanziato dal Ministero della Salute (RC 05/2013) e realizzato nell’arco di due anni, con l’obiettivo di promuovere la cultura della sicurezza alimentare fra i food blogger italiani e diffondere conoscenze sui rischi microbiologici, chimici e nutrizionali.

Il progetto si è articolato in tre fasi: indagine esplorativa, corso di formazione, campagna di comunicazione.

Fase 1 - Indagine esplorativa

Come prima tappa del progetto è stata realizzata un’indagine nazionale, finalizzata a conoscere il mondo dei food blogger italiani: caratteristiche sociodemografiche, livello di conoscenza e di percezione dei rischi alimentari, esigenze formative. Alla survey hanno partecipato 277 food blogger.

Fase 2 - Corso di formazione

Sulla base dei dati dell’indagine esplorativa è stato realizzato un corso di formazione online a cui hanno partecipato 130 food blogger. Sono stati prodotti 32 video sui rischi biologici, chimici e nutrizionali, e sulle buone pratiche per acquistare, conservare, manipolare e cucinare le principali categorie di alimenti: carne, uova, latte e latticini, cereali e pasta, prodotti ittici e prodotti ortofrutticoli. Oltre ai video, sono state messe a disposizione dei food blogger schede di sintesi e approfondimento sui contenuti del corso.

Fase 3 - Campagna di comunicazione

L’ultima fase del progetto ha previsto la pubblicazione di tutto il materiale del corso di formazione nel sito www.salepepesicurezza.it, e di questo testo per sfruttare al massimo le opportunità di divulgazione.

“Sale, pepe e sicurezza” è stato realizzato dall’Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie in collaborazione con il Servizio Igiene Alimenti Nutrizione (SIAN) dell’Az. Ulss 20 Verona e il Dipartimento di Scienze Umanistiche dell’Università di Catania.

Responsabile scientifico

Licia Ravarotto - SCS7 Comunicazione e conoscenza per la salute, IZSve

Team di progetto, IZSve

Ricerca sociale ed elaborazione statistica

Stefania Crovato, Silvia Marcolin, Giulia Mascarello, Anna Pinto - Laboratorio comunicazione della scienza, SCS7

Formazione on-line

Manuela Cassani, Anna Nadin e Guido Ricaldi - Servizio formazione e sviluppo delle professioni, SCS7

E-learning media production

Francesco Bissoli, Fabiano D’Este, Francesco Lecce, Luca Lunardi, Fabrizio Personeni - Servizio formazione e sviluppo delle professioni e Laboratorio comunicazione della scienza, SCS7

Web e grafica

Claudio Mantovani, Mirko Ruzza, Barbara Tiozzo - Laboratorio comunicazione della scienza, SCS7

Contenuti scientifici

Mosè Giaretta - Laboratorio comunicazione della scienza, SCS7

Consulenza scientifica

Roberto Angeletti - SCS2 Chimica, IZSve

Renzo Mioni - SCS8 Valorizzazione delle produzioni alimentari, IZSve

Linda Chioffi - Servizio Igiene Alimenti Nutrizione, Az. Ulss 20 Verona

Matteo D’Angelo - Servizio Igiene Alimenti Nutrizione, Az. Ulss 20 Verona

Michele Gaiga - Servizio Igiene Alimenti Nutrizione, Az. Ulss 20 Verona

Valeria Rebonato - Servizio Igiene Alimenti Nutrizione, Az. Ulss 20 Verona

Edoardo Chiesa - Servizio Igiene Alimenti Nutrizione, Az. Ulss 4 Alto Vicentino

Davide Bennato - Dipartimento di Scienze Umanistiche, Università di Catania

Ringraziamenti

Si ringrazia l’AIFB - Associazione Italiana Food Blogger per il supporto alla promozione delle attività di progetto, e tutti i food blogger che hanno partecipato al progetto

Per maggiori informazioni e approfondimenti consulta il sito www.salepepesicurezza.it

