



In cucina

Bastoncelli da the

INGREDIENTI

250 g di farina

70 g di burro

1 tuorlo

1 cucchiaino di zucchero

lievito

2 cucchiaini di kummel

(*Carum carvi*)

2 cucchiaini di semi di papavero

2 cucchiaini di semi di sesamo

sale



PREPARAZIONE

Impastare tutti gli ingredienti tranne gli aromi con tanta acqua da rendere morbido l'impasto, in modo da poterlo lavorare con le mani sulla tavola infarinata. Col mattarello, spianare sottile la pasta e poi ricavarne dei quadratini di circa 5 cm di lato. Su un terzo dei quadratini distribuire i semi di kummel, su un altro terzo i semi di papavero, sull'ultimo i semi di sesamo. Arrotolare su se stesso i quadratini, in modo da ricavarne dei bastoncini. Far cuocere a forno medio per circa mezz'ora.



In cucina

Zuppa di lattughe

INGREDIENTI

<i>4 cespi di lattuga</i>	<i>2 cucchiaini di maggiorana tritata</i> <i>(Origanum majorana)</i>
<i>1/2 cipolla</i>	<i>fette di pane di grossa pezzatura</i>
<i>1 ciuffo di prezzemolo</i>	<i>50 g di burro</i>
<i>1 manciata di funghi secchi</i>	<i>3 cucchiaini di parmigiano</i>
<i>250 cc di panna fresca</i>	<i>sale</i>
<i>2 uova intere e 2 tuorli</i>	
<i>1/2 bicchiere di latte</i>	



PREPARAZIONE

Lavare, sbollentare in acqua salata le lattughe, strizzarle e tagliarle grossolanamente. Abbrustolire nel forno le fette di pane. Far ammorbidire i funghi secchi in acqua tiepida, risciacquarli più volte e poi tritarli. Tritare la cipolla e farla rosolare col burro. Dopo qualche minuto aggiungere il prezzemolo, i funghi tritati, le lattughe e lasciarle rosolare bene. Versare poi il tutto in una casseruola contenente un litro e mezzo di acqua bollente salata. Dopo 5 minuti aggiungere il parmigiano, la panna fresca, rimestare bene e lasciar cuocere mezz'ora. A fine cottura sbattere le due uova intere e aggiungerle alla zuppa. Frullare i due tuorli con mezzo bicchiere di latte e con la maggiorana e versarli nella zuppa, rimestando finché il bollore riprende. Allora spegnere il fuoco e versare in una zuppiera sopra le fette di pane abbrustolite.



In cucina

Favata di finocchietto selvatico

INGREDIENTI

1/2 Kg di fave sgusciate; 100 g di finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare*);
150 g di salsiccia ; 150 g di polpa di maiale a dadini;
1 cipolla piccola; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo;
2 foglie di salvia; 50 g di lardo;
foglioline di menta piperita;
3 cucchiaini di olio d'oliva;
pepe, sale



PREPARAZIONE

Affettare la cipolla e tritare insieme l'aglio, il prezzemolo, la salvia e la menta. Tritare il lardo e utilizzarlo con l'olio di oliva per far soffriggere la cipolla e gli aromi. Dopo 5-10 minuti aggiungere la carne di maiale e la salsiccia sbriciolata. Ricoprire di acqua bollente e lasciar cuocere a fuoco moderato. A metà cottura aggiungere le fave, il finocchietto selvatico tagliuzzato, sale e pepe. Terminare la cottura. Si serve su fette di pane raffermo disposte sul fondo dei singoli piatti.



In cucina

Sale alle erbe

INGREDIENTI

250 g di sale integrale
1 rametto di rosmarino
1 rametto di timo
1 rametto di santoreggia
1 cucchiaino di bacche di ginepro
qualche fogliolina di mirto
2 foglie di ruta
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di foglie di finocchio



PREPARAZIONE

Ritritare finissimi tutti gli aromi, tranne le foglie di mirto, che sono piuttosto coriacee e vanno lasciate intere. Mescolare col sale, riporre in un vasetto di vetro e lasciar riposare per una decina di giorni, dopodiché il sale è pronto per il consumo. Serve per aromatizzare ogni tipo di vivanda; la proporzione e la varietà delle erbe non sono tassative e possono variare a seconda del gusto personale e degli aromi che si hanno a disposizione.



In cucina

Curry di banane

INGREDIENTI

700 g di banane non troppo mature
30 g di burro
1 punta di coltello di curcuma in polvere
1 pizzico di kummel (*Carum carvi*)
1 cucchiaio di curry
1 cucchiaio di latte
1 cucchiaio di succo di limone



PREPARAZIONE

Pelare le banane, eliminare i filamenti e tagliarle in tocchetti di 2-3 centimetri. Fondere il burro in una padella, unirvi la curcuma e il kummel, lasciarli insaporire per qualche minuto e poi aggiungere le banane e il sale.

Cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, poi spruzzare col curry e col succo di limone, mescolando delicatamente per non spappolare le banane.

Proseguire la cottura ancora per una decina di minuti, o fino a quando il liquido in eccesso si è consumato.

Serve come accompagnamento agrodolce per verdure bollite (cavolfiore, carote, cardi, ecc.) o carni al curry.



In cucina

Foglie di Borragine farcite

INGREDIENTI

30 grosse foglie di borragine
(*Borragio officinalis*)

Qualche cucchiaio di miglio
bollito (sostituibile col riso,
anche se meno delicato)

1 cucchiaio di farina

1 uovo

6-7 funghi coltivati

3 cucchiai di groviera grattugiato

1 spicchio d'aglio

1 scalogno, sale



PREPARAZIONE

Lavare le foglie di borragine. Tritare finemente lo scalogno e lo spicchio d'aglio. Ripulire dal terriccio i funghi, strofinarli delicatamente con una pezzuola umida e tritarli. Preparare un ripieno mescolando il miglio bollito, i funghi, l'aglio e lo scalogno, l'uovo, il groviera grattugiato e la farina. Salare. Disporre su ogni foglia un cucchiaino di ripieno, arrotolare la borragine su se stessa e fissarla con un filo di cotone. Disporre gli involtini in una pirofila, aggiungere qualche cucchiaio di acqua, ricoprire con un foglio di alluminio e lasciar cuocere al forno, a vapore, per 20-30 minuti.



In cucina

Trote all'acetosa

INGREDIENTI

2 grosse trote	2 zollette di zucchero
1 Kg di acetosa	1 cucchiaio di panna fresca
3 cipolle	noce moscata
6 scalogni	pepe
1 litro di vino bianco secco	sale
50 g di burro	



PREPARAZIONE

Lavare le trote e l'acetosa e lasciarle sgocciolare. All'interno di ogni trota mettere qualche foglia di acetosa tagliata a striscioline e spolverare con sale, pepe, noce moscata. Richiudere bene l'apertura. Tritare le cipolle e gli scalogni, farli rinvenire al burro e disporli sul fondo di una pirofila. Appoggiarvi sopra le trote e gli scalogni, farli rinvenire al burro e disporli al fondo di una pirofila. Appoggiarvi sopra le trote, versarvi il vino, salare, ricoprire con un foglio di alluminio e mettere al forno per far brasare il pesce. In un'altra casseruola, far soffriggere l'acetosa tagliata a listarelle in una noce di burro. Quando sarà appassita, aggiungere sale, pepe e 2 zollette di zucchero. Legare la purée con un cucchiaio di panna fresca e, poco prima di servire, mescolarla con qualche cucchiaio del sugo di cottura del pesce. Portare in tavola le trote su un piatto ovale, circondandole con la purée di acetosa e accompagnandole con patate al vapore.



In cucina

Riso freddo al coriandolo

INGREDIENTI

4 albicocche secche
125 g di riso per insalata
50 g di mandorle sgusciate
3 costole di sedano
1 cipolla tritata
1 cucchiaio di foglie fresche di coriandolo (*Coriandrum sativum*)

tritate
il succo di un limone
olio di oliva
noce moscata
pepe, sale



PREPARAZIONE

Ricoprire le albicocche con acqua bollente, lasciarle rinvenire per un'ora, poi scolarle e tagliarle a pezzetti. Far cuocere il riso al dente in acqua bollente salata, scolare, risciacquare con acqua fredda e versare in una terrina. Gettare le mandorle in acqua bollente per qualche minuto, in modo da poterle spellare facilmente; eliminare la pellicina marrone e poi farle tostare sul fuoco per 3-4 minuti in una padella unta di olio. Tagliare il sedano a fettine sottili e aggiungerle al riso insieme alle albicocche, alla cipolla e alle mandorle. Cospargere con il coriandolo, spolverare il tutto con abbondante noce moscata, condire con l'olio di oliva, il succo di limone, sale e pepe. Rimestare accuratamente.



In cucina

Salsicette di cavolo

INGREDIENTI

<i>1 cavolo cappuccio bianco</i>	<i>il succo di mezzo limone</i>
<i>100 g di speck</i>	<i>1 cucchiaino di maggiorana tritata</i>
<i>200 g di prosciutto cotto</i> <i>(meglio se affumicato)</i>	<i>pepe</i>
<i>125 cc di panna fresca</i>	<i>sale</i>



PREPARAZIONE

Acidulare la panna col succo di mezzo limone. Tritare il prosciutto cotto e mescolarlo con la panna acida e la maggiorana. Tagliare a metà il cavolo cappuccio e tuffarlo per 5-10 minuti in acqua bollente salata. Poi estrarlo, lasciarlo sgocciolare e staccarne delicatamente le foglie, su ciascuna delle quali va posto una cucchiata della miscela di prosciutto e panna acida. Arrotolare le foglie su se stesse, fissarle con un filo e disporle su una casseruola da forno foderata con le fette di speck. Spolverare di pepe. Mettere in forno e lasciar cuocere finché la superficie è diventata bruno-dorata.

Prima di servire eliminare il filo.



In cucina

Sorpresa di melone e menta

INGREDIENTI

2 meloni
4 pomodori San Marzano
ben maturi
3 kiwi
Un rametto di menta citrata
2 cucchiaini di semi di girasole

PER LA SALSA:
4 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di olio di arachide
2 cucchiaini di olio di oliva
pepe
sale



PREPARAZIONE

Tagliare a metà i meloni e svuotarli dei semi. Con l'apposito cucchiaino, oppure con un coltellino affilato, prelevarne la polpa, ridurla a dadini e metterla in una terrina, tenendo da parte la scorza. Tuffare i pomodori in acqua bollente per tre minuti, poi spellarli e tagliarli a pezzetti, gettando via i semi. Mescolare al melone, ai kiwi spezzettati e alla menta finemente tritata. A parte preparare la salsa, mettendo tutti gli ingredienti in un vasetto di vetro a chiusura ermetica, e scuotendo vigorosamente per amalgamarli. Ripartire il mélange di frutta e verdura nei mezzi meloni svuotati, irrorare con la salsa e cospargere coi semi di girasole. Lasciar riposare un'ora in frigorifero prima di servire.



In cucina

Salsa di rafano

INGREDIENTI

2 cucchiaini da tavola di rafano
(*Armoracia rusticana*)
grattugiato
2 cucchiaini di zucchero
 $\frac{1}{4}$ di panna fresca

125 g di mollica di pane
Latte
1 cucchiaio di aceto
sale

PREPARAZIONE

Inzuppare di latte la mollica di pane, poi strizzarla e deporla in una terrina insieme a tutti gli altri ingredienti. Amalgamare bene con una frusta o con un mixer, finché la preparazione ha assunto una consistenza omogenea. Al momento di servire aggiungere l'aceto.





In cucina

Aceto aromatico

INGREDIENTI

1 litro di aceto bianco
1 mazzetto di rucetta selvatica
10 foglie di basilico
3 sommità fiorite di origano
(o un pugno di foglioline)
3 rametti di timo
2 chiodi di garofano
1 pezzetto di zenzero
10 grani di pepe verde
1 cucchiaino di sale fine

PREPARAZIONE

Mettere a macero tutte le erbe spezzettate nell'aceto, aggiungere il sale, imbottigliare e lasciar riposare per una ventina di giorni, scuotendo di tanto in tanto. Filtrare. Si utilizza a cucchiaini per insaporire ogni tipo di insalata.





In cucina

Risotto di santoreggia

INGREDIENTI

Mezza cipolla
4 pugnetti di riso a persona
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 litro di brodo
1 cucchiaio di santoreggia (*Satureja hortensis*) tritata

mezzo bicchiere di vino rosso
1 noce di burro
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
sale



PREPARAZIONE

Tritare la cipolla e soffriggerla nel burro. Quando sarà ben rosolata, gettarvi il riso e lasciarlo tostare per qualche minuto, rimestando in continuazione. Irrorare col vino rosso e lasciarlo evaporare, poi proseguire la cottura aggiungendo il brodo mestolo a mestolo, lasciando ogni volta assorbire il liquido prima di aggiungerne ancora. A circa metà cottura versare nel riso il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua e metà della santoreggia. A cottura ultimata, aggiungere la restante santoreggia e spolverare col parmigiano grattugiato.



In cucina

Dentice ripieno

INGREDIENTI

1 dentice da circa 1 Kg
il succo di un limone
1 manciata di erbe aromatiche
miste (santoreggia, timo, cedrina,
maggiorana, erba cipollina, alloro)
1 manciata di mollica di pane
1 dito di vino bianco secco
2 cucchiaini di riso bollito
mezza pera grattugiata

1 scalogno
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 uovo sodo tritato
1 uovo crudo
mezzo bicchiere d'olio
pepe
sale



PREPARAZIONE

Pulire il pesce, lavarlo, asciugarlo e metterlo a marinare per un'ora con olio, il limone e le erbe aromatiche spezzettate. Preparare il ripieno mescolando la mollica bagnata nel vino bianco e poi strizzata, il riso bollito, la pera grattugiata, la cipolla tritata e dorata in 1 cucchiaino d'olio, il prezzemolo, l'uovo sodo tritato, l'uovo intero sbattuto, sale e pepe. Farcire il pesce con il composto, chiudere l'apertura con degli stecchini, deporre in una teglia unta d'olio, cospargerlo di fiocchetti di burro e far cuocere in forno per 25-30 minuti.



In cucina

Vellutata di patate

INGREDIENTI

3 cipolle
2 spicchi d'aglio
2 carote
1 foglia di alloro
1 rametto di timo
250 g di patate

1 cucchiaio di salsa di soia
4 cucchiaini di olio
sale



PREPARAZIONE

In una pentola scaldare 2 cucchiaini di olio e far rosolare 2 cipolle tagliate a quarti, le carote affettate e 1 spicchio d'aglio intero. Poi aggiungere un litro d'acqua, il timo, l'alloro e il sale e lasciar bollire a recipiente coperto per circa un'ora. Filtrare il brodo. Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. A parte affettare la terza cipolla e rosolarla insieme al secondo spicchio d'aglio con 2 cucchiaini di olio. Dopo circa 5 minuti aggiungere le patate e lasciarle soffriggere per altri 10 minuti. Infine versarvi il brodo filtrato, portare a ebollizione e far cuocere per 20 minuti. Lasciar raffreddare, frullare il tutto. Prima di servire, riscaldare la vellutata e insaporire con una spruzzata di salsa di soia.



In cucina

Brodetto di pesce d'acqua dolce

INGREDIENTI

500 g di lavarelli	1 carota
1 cipolla	3 pomodori pelati
1 spicchio d'aglio	1 bicchiere di vino bianco secco
1 bustina di zafferano	il succo di mezzo limone
2 rametti di timo (<i>Thymus vulgaris</i>)	2 cucchiaini di olio
1 foglia di alloro	sale
3 rametti di prezzemolo	
mezza costola di sedano	

PREPARAZIONE

Sfilettare i lavarelli. Con le teste preparare un brodetto facendole cuocere in mezzo litro d'acqua con l'aggiunta del vino bianco, del succo di limone, della carota, di mezza cipolla e di un pizzico di sale. Dopo mezz'ora eliminare le teste e filtrare il brodo attraverso una tela, mantenendolo poi al caldo. A parte tritare la restante cipolla, l'aglio e il sedano, soffriggerli nell'olio e dopo qualche minuto aggiungere i pomodori spezzettati, lo zafferano, il timo, l'alloro e il prezzemolo. Versarvi sopra il brodetto e far bollire un quarto d'ora. Poi adagiarvi sopra i filetti di lavarello e lasciarli cuocere per 10 minuti. Eliminare i rametti delle erbe aromatiche e servire caldo con crostini di pane.

