



pane casereccio alle noci

Ingredienti per 4 persone:

500 g di farina per impasti salati
380 ml di acqua
40 g di lievito fresco
100 g di gherigli di noci
aceto non aromatizzato
zucchero
sale

Tempo di preparazione:

40 minuti + 30 minuti per la lievitazione

Mescolate la farina con il lievito, che avrete precedentemente sciolto con acqua tiepida, e un pizzico di zucchero.

Aggiungete l'acqua, un cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e i gherigli tritati e lavorate bene fino a ottenere un impasto omogeneo.

Con le mani leggermente unte di olio, ponete la pasta in uno stampo a cassetta. Coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare in un luogo tiepido fino a quando il composto non avrà raddoppiato il volume.

Cuocete in forno a 200 °C per 20 minuti circa.

pane alle mele

Ingredienti per 4 persone:

500 g di farina per impasti salati
250 ml di latte
100 g di frutta secca tritata (a piacere noci, nocciole, mandorle)
50 g di burro
25 g di lievito secco
2 mele di media grandezza
1 uovo
sale
cannella in polvere*

Tempo di preparazione:

60 minuti + 1 ora e 10 minuti per la lievitazione

Ponete la farina a fontana su una spianatoia, amalgamate il lievito al latte tiepido e versatelo nel centro della farina, mescolando per formare l'impasto.

Lasciatelo poi riposare, coperto, in luogo caldo per 30 minuti. Rimpastatelo unendo il burro, fatto ammorbidire a temperatura ambiente, il trito di frutta secca, l'uovo, un pizzico di sale e la cannella* fino a formare una pasta più consistente.

Questa andrà fatta riposare, in luogo caldo e coperta, per altri 20 minuti.

Nel frattempo pulite e sbucciate le mele, tagliatele a cubetti piccoli e, trascorso il tempo necessario, amalgamatele bene all'impasto.

Formate una bella pagnotta e ponetela su una teglia coperta da carta da forno, incidetene la superficie a croce e lasciatela riposare ancora per altri 20 minuti.

Cuocete in forno a 200 °C per 35-40 minuti





tortino salato agli spinaci

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina per impasti salati
500 g di spinaci
200 g di ricotta
60 g di formaggio grana grattugiato
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 uovo
sale e pepe

Tempo di preparazione:

60 minuti + 60 minuti per il riposo

Amalgamate alla farina l'olio e un pizzico di sale e lavorate fino a ottenere un impasto sodo. Dategli la forma di una palla e lasciate riposare per un'ora.

Cuocete gli spinaci al vapore, strizzateli e fateli insaporire in padella con un goccio di olio.

Una volta raffreddati aggiungete il formaggio grattugiato, il tuorlo dell'uovo e la ricotta, infine unite l'albume montato a neve, sale e pepe a piacere.

Stendete la pasta con il matterello formando due dischi del diametro della teglia e ponetene uno sul fondo di questa dopo averla imburata e infarinata.

Disponetevi sopra il composto di spinaci e ricotta, livellatene bene la superficie e copritelo con l'altro disco di pasta.

Infornate e fate cuocere per 30-40 minuti.



palline di polenta

Ingredienti per 4 persone:

250 g di farina di mais*
250 g di polpa di pomodoro
200 g di formaggio grana grattugiato
200 g di carne trita di manzo
1 cipolla
olio extravergine di oliva
sale

Tempo di preparazione:

30 minuti

Preparate il sugo di pomodoro facendo soffriggere una cipolla tagliata a dadini in un cucchiaino di olio. Aggiungete la carne trita e fatela rosolare per qualche minuto. Unite il pomodoro e un pizzico di sale e fate cuocere per 20 minuti.

Per preparare la polenta ponete sul fuoco una pentola con 1 litro di acqua e un cucchiaino di sale grosso. Poco prima che l'acqua raggiunga il bollore, versatevi a pioggia la farina e fate cuocere, mescolando spesso, per 20 minuti fino a quando la polenta avrà raggiunto una consistenza piuttosto sostenuta.

Ritirate la polenta dal fuoco e, con l'aiuto di un cucchiaino, ricavatene tante pallottoline grandi come una noce.

Adagiatene uno strato in una pirofila, conditele con il sugo di pomodoro e spolveratele con abbondante formaggio grattugiato.

Formate altri strati fino a esaurimento degli ingredienti. Ponete la pirofila in forno caldo a 180 °C per qualche minuto e servite i batuffolini molto caldi.



couscous alle verdure

Ingredienti per 8 persone:

500 g di couscous di mais*
3 zucchine
3 pomodori
2 carote
2 spicchi di aglio
1 peperone rosso
1 peperone giallo
capperi
olive nere
origano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Tempo di preparazione:
30 minuti

Lavate e pulite le verdure e tagliatele a cubetti.

Fate soffriggere l'aglio nell'olio lasciandolo intero, poi toglietelo e aggiungete prima le carote e un bicchiere di acqua abbondante. Fate cuocere 5 minuti e aggiungete i peperoni, se necessario anche altra acqua. Aspettate qualche minuto e unite le zucchine e infine i pomodori insieme ai capperi e alle olive nere.

Salate, pepate e fate cuocere per 7-8 minuti, evitando che le verdure si asciugino troppo.

Mettete in una pentola 500 ml di acqua e un pizzico di sale e fate bollire. Aggiungete il couscous dopo aver spento il fuoco, incoperchiatelo e lasciatelo riposare massimo una decina di minuti finché non avrà assorbito tutto il liquido.

Versate il couscous nella pentola dove hanno cotto le verdure e lasciate sul fuoco pochi minuti mescolando molto bene.

gnocchetti con verdure e pâté di olive

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di patate
200 g di pomodori
250 g di farina per impasti salati
2 cucchiaini di pâté di olive nere
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Tempo di preparazione:
50 minuti

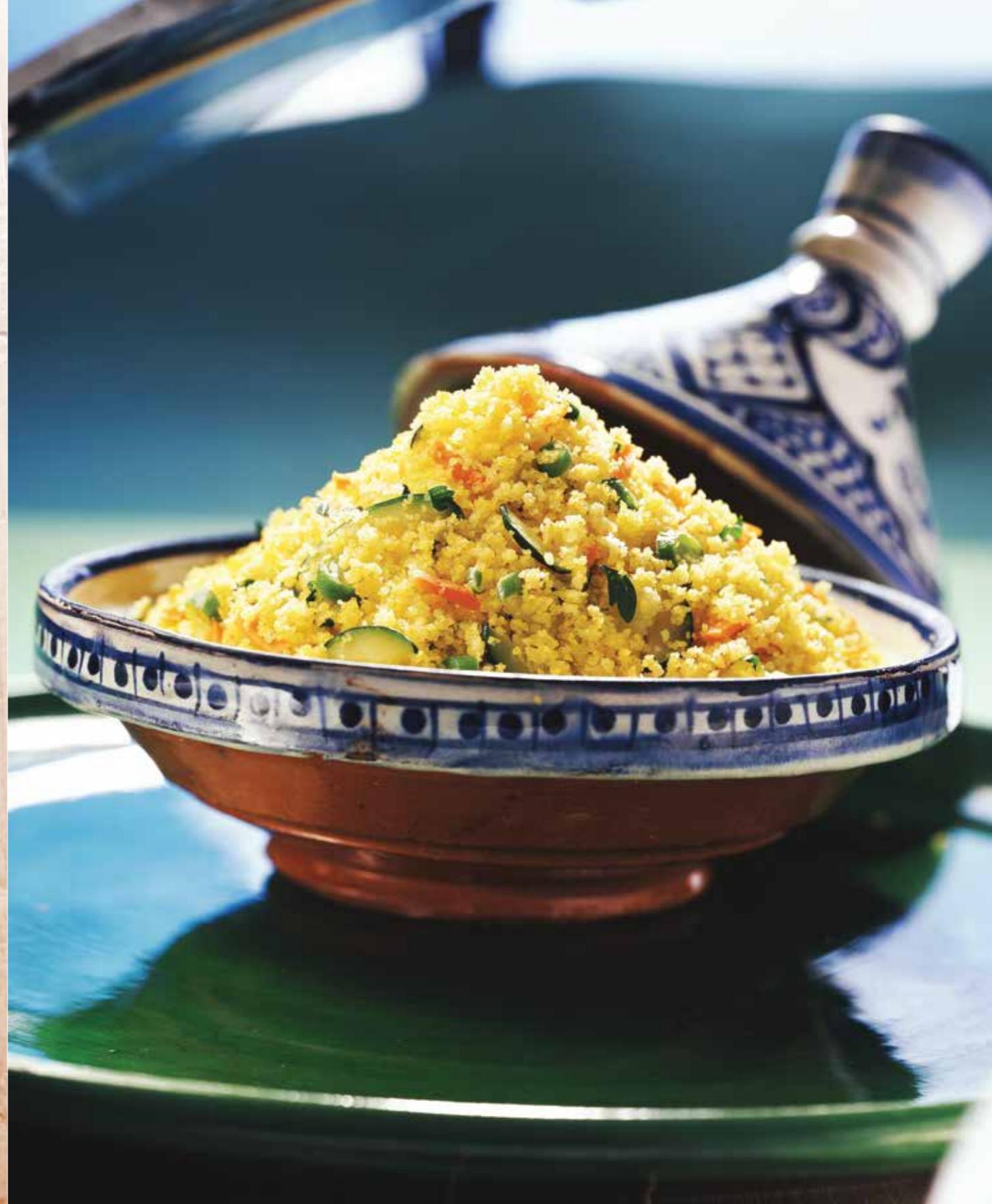
Lessate le patate per 30 minuti dal momento dell'inizio del bollore, lasciatele intiepidire, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate.

Trasferite la purea in una ciotola, unite la farina e impastate fino a quando i due ingredienti si amalgamano perfettamente.

Ricavate tante stringhe strette, tagliatele a tocchetti e passateli sulla forchetta per formare gli gnocchetti.

Affettate la cipolla, tagliate a rondelle molto fini la carota e il sedano e fate appassire tutte le verdure in tre cucchiaini di olio, unite i pomodori tagliati a dadini e fate ammorbidire per 10 minuti. A fuoco spento, amalgamate delicatamente il pâté di olive.

Lessate gli gnocchetti in abbondante acqua salata fino a quando salgono a galla, scolateli con cura e conditeli con la salsa calda.





seppie ripiene

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di seppie
80 g di tonno al naturale
50 g di formaggio grana grattugiato
2 cucchiari di preparato per impanare*
2 uova
1 cipolla
1 limone
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Tempo di preparazione:

1 ora

Pulite le seppie, separando i tentacoli dal resto del corpo ed eliminando l'osso, tenendo quindi solo la sacca; lavatele bene e asciugatele con carta per alimenti. Mettetele a bagno in un recipiente con acqua e il succo di mezzo limone.

In una terrina sminuzzate molto bene il tonno, unitevi le uova, il preparato per impanare, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e mescolate bene il tutto.

Ponete il composto dentro le seppie senza riempirle troppo, altrimenti con la cottura potrebbe fuoriuscire, e chiudetele con degli stuzzicadenti.

In un tegame abbastanza largo da contenere le seppie in un solo strato, fate rosolare la cipolla con un goccio di olio. Fate cuocere a fuoco molto moderato per poco più di mezz'ora, aggiungendo di tanto in tanto acqua calda.

Potrete unire alle seppie, durante la cottura, una scatola di pisellini, oppure i tentacoli che avrete messo da parte e utilizzarli per preparare un delicato condimento per la pasta.

sogliole al verde

Ingredienti per 4 persone:

8 filetti di sogliola
4 cucchiari di farina per impasti salati
1 spicchio di aglio
prezzemolo
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Tempo di preparazione:

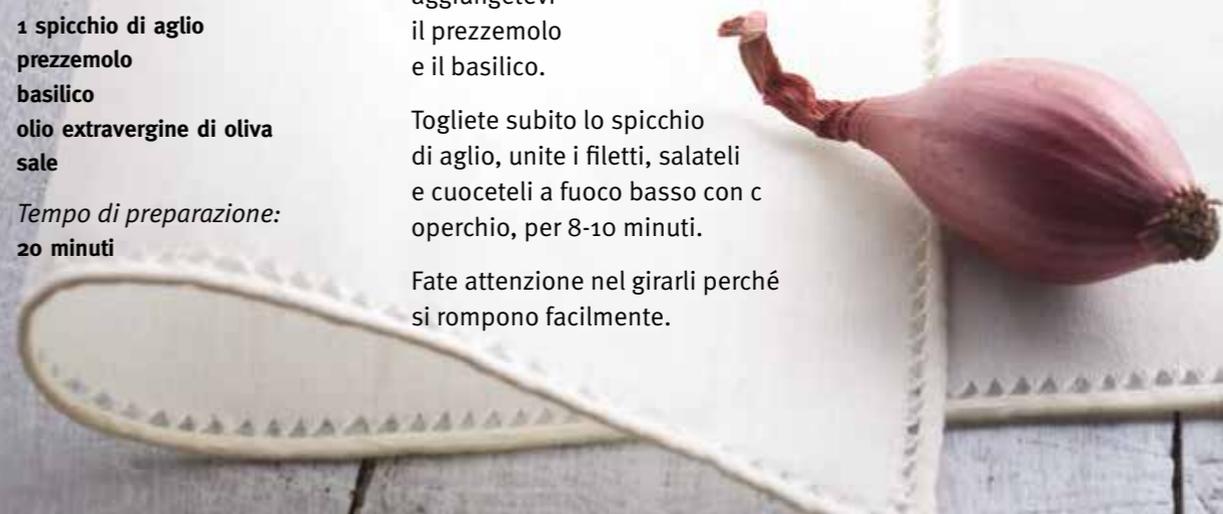
20 minuti

Lavate e asciugate i filetti di pesce e passateli nella farina posta in un piatto.

Fate rosolare in un tegame l'olio, lo spicchio di aglio e aggiungetevi il prezzemolo e il basilico.

Togliete subito lo spicchio di aglio, unite i filetti, salateli e cuoceteli a fuoco basso con coperchio, per 8-10 minuti.

Fate attenzione nel girarli perché si rompono facilmente.





torta di castagne

Ingredienti per 6 persone:

150 g di farina di castagne
130 ml di latte
80 g di cioccolato fondente*
50 g di zucchero
1 uovo
1/2 baccello di vaniglia
1/2 bustina di lievito per dolci*
sale

Tempo di preparazione:

1 ora

Riscaldare il forno a 200 °C, funzione ventilata. In un tritatutto tritate il cioccolato e mettetelo da parte.

In un robot da cucina mescolate tutti gli ingredienti a parte il cioccolato che va aggiunto per ultimo.

Rivestite la tortiera con carta da forno e versatevi l'impasto.

Cuocete per 40 minuti. Lasciate raffreddare completamente su una gratella per dolci.

torta margherita

Ingredienti per 8 persone:

200 g di farina per impasti dolci
100 g di fecola*
300 g di zucchero
4 uova
1 bustina di lievito*
1 limone e vaniglia in polvere* o vanillina*
zucchero a velo*
cacao in polvere*

Tempo di preparazione:

50 minuti

Amalgamate bene la farina e la fecola con lo zucchero e il lievito.

Unite i tuorli delle uova, aggiungete alla fine gli albumi montati a neve, la vaniglia o la vanillina e la buccia di un limone, se volete anche il succo.

Versate nella tortiera e mettete in forno a 180 °C per 30 minuti, se possibile su una griglia a metà altezza.

Potrete servire la torta dopo averla spolverizzata con lo zucchero a velo o con del cacao in polvere; se volete personalizzarla potrete ritagliare da un foglio una forma di fiore oppure un cuore o un numero, nel caso si festeggi un compleanno.