

# torta al prosciutto, porri e patate

vedere varianti a pag. 97

Questo è un interessante abbinamento di sapori. Come gustarli al meglio, se non ricoperti di pasta sfoglia croccante?

1 mela	tagliate a dadini	2 cucchiaini di senape in grani
25 g di burro	2 cucchiari di farina	2 foglie d'alloro
1 cipolla grande, tritata finemente	355 ml di brodo di pollo	500 g di pasta sfoglia
3 porri medi, mondati, lavati tagliati a pezzetti	225 g di prosciutto cotto, tagliato a pezzetti	sale e pepe nero macinato fresco
2 patate grandi, pelate e	120 ml di crème fraîche o di panna	uovo sbattuto, per spennellare

Preriscaldare il forno a 200°C. Sbucciate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a pezzetti. In una padella antiaderente e adatta al forno, sciogliete il burro a fuoco medio, aggiungete la cipolla, i porri e la mela. Soffriggete per 5 minuti e aggiungete le patate. Coprite e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti, finché gli ingredienti si inteneriscono. Versate la farina, alzate il fuoco a medio-alto e aggiungete il brodo gradualmente, mescolando fino a quando il composto si addensa. Togliete dal fuoco, aggiungete il prosciutto, la crème fraîche e la senape. Salate e pepate a piacere e aggiungete 2 foglie di alloro.

Su una superficie leggermente infarinata, stendete la pasta sfoglia in un cerchio leggermente più grande della padella. Adagiate la sfoglia sulla padella, rimboccandone i bordi. Eseguite due tagli in superficie per liberare il vapore e spennellate con l'uovo. Infornate per 30 minuti, finché la pasta diventa dorata e croccante. Servite immediatamente.

4 porzioni



# broccoletti e cavolo cinese al sesamo

Vedere varianti a pag. 137

Vivacizzate una padella di broccoletti con l'aggiunta di cavolo cinese, aglio e semi di sesamo.

1 cespo di broccoletti  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio, a fettine  
il succo di ½ limone

½ peperoncino rosso, a fettine  
2 cucchiaini di semi di sesamo  
sale e pepe nero macinato fresco

Spuntate la base dei broccoletti e tagliate la testa in cimette, lasciando una parte dei gambi. Tagliate il cavolo cinese a fettine sottili.

In una padella grande e profonda, portate a ebollizione un po' d'acqua, cuocete i broccoletti e il cavolo cinese per 3 minuti e scolate bene.

Scaldate l'olio nella padella e soffriggete l'aglio in spicchi per alcuni secondi. Aggiungete i broccoletti e il cavolo cinese e saltateli in padella per 2-3 minuti, finché le verdure si inteneriscono, ma rimangono ancora sode. Aggiungete il succo di limone, sale e pepe a piacere. Cospargete con il peperoncino rosso e i semi di sesamo e servite subito.

4 porzioni



# salmone scottato su noodles all'orientale

vedere varianti a pag. 181

Il salmone scottato, leggermente grigliato, si sposa al magnifico insieme di sapori di questo piatto di ispirazione thailandese.

per la salsa

3 spicchi d'aglio, schiacciati  
3 cucchiaini di zenzero fresco,  
tritato finemente  
120 ml di salsa di soia a basso  
contenuto di sale

120 ml di salsa al peperoncino  
dolce

2 cucchiaini di salsa sriracha  
o 2 cucchiaini di  
peperoncino in fiocchi

2 cucchiaini di zucchero  
di canna  
240 ml d'acqua  
2 cucchiaini di maizena

per i noodles

60 g di anacardi  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
4 filetti di salmone di 130 g  
l'uno, senza lische

1 zuccina, tagliata a metà  
per la lunghezza e poi a  
fettine  
225 g di funghi, a fettine  
225 g di noodles, cotti  
al dente  
4 cipollotti, a fettine sottili  
4 cucchiaini di coriandolo  
tritato

In una ciotola media, mescolate l'aglio, lo zenzero, la salsa di soia, la salsa al peperoncino, la salsa sriracha, lo zucchero di canna, l'acqua e 2 cucchiaini di maizena; amalgamate.

In una padella grande con il coperchio, tostate gli anacardi finché diventano ben dorati, poi versateli in un piatto e metteteli da parte.

Versate 1 cucchiaino di olio d'oliva nella padella e scottate i filetti di salmone su entrambi i lati a fuoco medio-alto per 2-3 minuti. Abbassate il fuoco e cuocete ancora per circa 4 minuti, finché saranno quasi completamente cotti. Spostateli in un piatto e metteteli da parte.



Versate un'altro cucchiaino di olio d'oliva nella pentola e cuocete le zucchine a fuoco alto per circa 4 minuti. Aggiungete i funghi e cuocete ancora per 3 minuti, finché diventano teneri.

Versate la salsa nella padella e portate a leggera ebollizione, finché si addensa leggermente. Unite i noodles, gli anacardi e i cipollotti, e mescolate. Adagiateci i filetti di salmone, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco basso per 5 minuti finché il salmone sarà ben caldo. Servite immediatamente, dopo aver cosparsa con il coriandolo.

4 porzioni



# agnello alla turca e riso pilaf

vedere varianti a pag. 193

Un'insalata fresca è un contorno perfetto per questo piatto d'agnello delicatamente speziato.

4 cucchiaini di mandorle in scaglie  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1 cipolla grande, a fettine  
2 spicchi d'aglio, schiacciati  
4 cucchiaini di cannella in polvere  
2 cucchiaini di cumino in polvere  
2 cucchiaini di paprica affumicata  
2 cucchiaini di origano

550 g di carne d'agnello magra, a dadini  
255 g di riso basmati  
700 ml di ottimo brodo di pollo  
1 dado di brodo d'agnello o di pollo  
10 albicocche secche, tagliate a metà  
75 g di piselli surgelati  
4 cucchiaini di menta tritata  
sale e pepe macinato fresco

In una casseruola grande con il coperchio, tostate le mandorle e mettetele da parte.

Soffriggete la cipolla e l'aglio con l'olio per 3-4 minuti a fuoco medio, finché la cipolla si intenerisce. Aggiungete la cannella, il cumino, la paprica e l'origano e mescolate. Unite l'agnello e cuocetelo per 5 minuti, finché inizia a dorarsi. Aggiungete il riso e mescolate bene. Versate il brodo e sminuzzate il dado, aggiungete quindi le albicocche e i piselli, salate e pepate.

Abbassate il fuoco, mettete il coperchio e lasciate sobbollire per 15-16 minuti o finché il riso si intenerisce e assorbe il brodo. Aggiungete altro brodo, se necessario. Unite le mandorle e la menta e servite immediatamente con un'insalata verde, se volete.

4 porzioni