

AREPAS CON CARNE MECHADA

Ricetta a consumo energetico: Medio alto

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 45 minuti (+ 1 ora e 20 di cottura)

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 300 gr farina di mais bianco
- ↳ 375 gr acqua
- ↳ 10 gr sale
- ↳ 500 gr manzo
- ↳ 2 carote
- ↳ 2 cipolle
- ↳ 2 coste di sedano
- ↳ 1 spicchio di aglio
- ↳ 200 grammi di pomodori, fresco
- ↳ 200 grammi di peperoni rossi
- ↳ 10 gr coriandolo
- ↳ 10 gr prezzemolo
- ↳ 50 gr concentrato di pomodoro
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. olio EVO

Procedimento

Per prima cosa occorre preparare un brodo di carne utilizzando il manzo, 1 carota, 1 cipolla e le due costole di sedano. Utilizzare un bollitore, mettere gli ingredienti nella pentola, aggiungere acqua fredda fino a coprire gli alimenti e cuocere su di una fiamma vivace.

Per le arepas, occorre impastare la farina con il sale, un cucchiaino di olio e aggiungere l'acqua man mano. L'impasto è pronto quando ha una consistenza morbida e che non si appiccica alle mani. Coprirlo con pellicola e lasciare riposare per almeno mezz'ora.

Quando la carne sarà cotta, mettere via il brodo, e sfilacciare la carne minuziosamente in piccoli pezzi.

Tritare il pomodoro e metterlo a scolare. Tritare la carota, la cipolla e dopo aver spellato i peperoni tagliarli a loro volta. Infine, tritare finemente il coriandolo e il prezzemolo.

In una casseruola ben calda soffriggere insieme all'olio la cipolla e l'aglio, privato della sua anima, una volta appassita, aggiungere le carote e il peperone e lasciarli brasare per 5/10 minuti circa aiutandovi con il brodo di carne. Aggiungere il pomodoro e brasare per altri 5 minuti. Adesso aggiungere la carne e il concentrato di pomodoro. Mescolare fino ad amalgamare tutto accuratamente, regolare di sale e cuocere aiutandovi sempre con il brodo, per altri 30 minuti circa.

Per la preparazione delle arepas: prendere l'impasto e suddividerlo in palline di circa 60 gr ciascuna dalle quali ricavare dei dischi dello spessore di circa mezzo centimetro e del diametro di circa 12 centimetri.

Cuocerli per circa 20 minuti in una padella antiaderente o su di una piastra liscia entrambi roventi e girarle sole due volte. Saranno pronte quando avranno una bella crosticina esterna.

Si possono servire su di un vassoio da portata con al centro la carne mechada oppure aperte e farcite con la carne mechada.

AREPAS CON CARNE MECHADA

I consigli dello Chef

Suggerisco di utilizzare la pentola a pressione, ricoprire tutto con un litro d'acqua. In questo modo si riducono notevolmente i tempi di preparazione e il consumo energetico.

Se non si ha una pentola a pressione, suggerisco comunque l'utilizzo di un coperchio, che aiuterà a preservare aromi, sapori e principi nutrizionali che andrebbero persi con il vapore e contribuirà a ridurre comunque il consumo energetico e i tempi di preparazione.

Il brodo è un processo di cottura che estrae sapori, aromi e principi nutrizionali dagli ingredienti utilizzati.

Per favorire questa estrazione occorre utilizzare acqua fredda.

Ci sono degli accorgimenti particolari per rendere ancora più intenso il brodo, ad esempio, prima di aggiungere acqua fredda si possono soffriggere o tostare gli ingredienti, questo renderà il sapore del brodo più forte. Anche la riduzione del liquido di cottura aumenta l'intensità del brodo ma occorre tener presente che con la vaporizzazione dell'acqua si perde parte dei principi nutrizionali degli ingredienti utilizzati.

Quando si utilizza l'aglio in cottura, ossia non in camicia, occorre sempre privarlo della propria anima, questo lo renderà più leggero, digeribile e meno invasivo. Occhio comunque al dosaggio.

La brasatura avviene in successione alla rosolatura, è un processo di cottura delicata e prolungata, tramite l'utilizzo di un liquido aggiunto all'ingrediente principale.

Quando si utilizza un liquido (ad esempio il brodo) per brasare o per cuocere, consiglio sempre di utilizzarlo caldo altrimenti abbasserà ogni volta la temperatura rischiando di interrompere la cottura e di prolungare i tempi di preparazione.

Per chi gradisse una nota piccante, potrà ottenerla aggiungendo del peperoncino insieme alla cipolla e all'aglio e soffriggere il tutto.

Lo sapevi che...?

- Si tratta di un piatto tipico della tradizione venezuelana.
- Eventuali avanzi della preparazione potranno essere conservati in frigo all'interno di contenitori per alimenti ben chiusi.
- Nel caso in cui avanzasse del brodo, può essere riutilizzarlo in altre occasioni per cuocere della pasta, o per fare dei risotti. Oppure. Consiglio di metterlo in sacchetti monouso per ghiaccio, surgelarlo e utilizzarlo ogni volta che occorrerà un insaporitore. In questo modo si risparmia sull'acquisto dei dadi da cucina e si guadagna in gusto e in salute.

ARROSTICINI

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- 750 gr di carne di pecora o castrato
- 1 rametto di rosmarino
- ½ limone
- q.b. olio EVO
- q.b. pepe
- q.b. sale

Procedimento

Tagliare la carne a cubetti di circa 1 centimetro per lato. Infilare la carne sugli spiedini. Consiglio di utilizzare spiedini di legno lunghi circa 25 cm. Disporre gli spiedini in una teglia adeguata.

In una piccola boule, emulsionare un filo di olio EVO con il succo del limone, un pizzico appena di sale e di pepe. Aggiustare gli spiedini di sale e pepe e successivamente utilizzare il rametto di rosmarino per spennellare l'emulsione sugli arrosticini accuratamente, prestando attenzione a distribuirla su tutti i lati.

Cuocere gli spiedini su di una griglia o di una piastra molto calde. Se durante la cottura, gli spiedini dovessero asciugarsi troppo, bagnarli nuovamente con l'emulsione sempre utilizzando il rametto di rosmarino. Saranno pronti quando dorati e croccanti. Suggestivo di gustarli caldissimi!

I consigli dello Chef

L'ideale per la cottura degli arrosticini sarebbe l'uso della griglia e del carbone di legna, come suggerisce la tradizione. In alternativa si può utilizzare anche il forno tradizionale, meglio se ventilato a 180° oppure come indicato sopra, una piastra da utilizzare su di un fornello tradizionale. In ogni caso bisognerà prestare attenzione a non far asciugare troppo gli arrosticini. La cottura, qualsiasi sia il metodo utilizzato, sarà terminata quando saranno dorati e croccanti. Nel caso in cui si utilizzasse la griglia a carbone, si può provare ad aromatizzarli, aggiungendo al fuoco dei pezzetti di legno di vite o di ginepro. In altro caso si può sempre aromatizzare l'arrosticino, prima della cottura, adottando un metodo di affumicatura a freddo. Basterà far bruciare in un contenitore delle cips di legno aromatizzato o delle erbe aromatiche, porre gli arrosticini su di una griglia, sollevata dal fuoco e coprire tutto con un coperchio in modo che il fumo e gli aromi non vadano dispersi. Interessante è l'abbinamento con delle salse, secondo i propri gusti.

Lo sapevi che...?

- Questa ricetta fa parte della tradizione italiana ed è stata riscoperta anche in chiave Street Food, diventando molto di moda.
- Ha la caratteristica di avere davvero zero sprechi. Nel caso in cui gli arrosticini avanzassero, potranno essere conservati nella parte bassa del frigo, riposti in un contenitore di alimenti o in una boule e coperti da pellicola trasparente. Per riutilizzarli, una volta tolti dal frigo, potranno essere riscaldati e serviti nuovamente.
- Un riuso particolare dell'arrosticino potrebbe essere quello di smontarli dagli spiedini di legno e ripassarli in padella magari insieme a delle patate in umido.
- Chi non gradisse la carne di pecora o di castrato, potrà optare per l'utilizzo di altre carni o nei casi in cui fosse vegetariano potrà sostituire la carne con delle verdure da griglia, ma dovrà essere consapevole che non potrà più chiamarli arrosticini e sarà sostanzialmente una ricetta diversa.

CAPRESE IN CARROZZA

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 600 gr di scamorza
- ↷ 200 gr di pane
- ↷ 400 gr di passato di pomodoro
- ↷ 4 gr di agar agar
- ↷ 2 uova
- ↷ ½ cipolla bianca
- ↷ ½ patata
- ↷ q.b. timo
- ↷ 100 gr basilico
- ↷ q.b. olio EVO
- ↷ q.b. pangrattato
- ↷ q.b. sale
- ↷ q.b. pepe

Procedimento

Sbollentare il basilico e raffreddarlo in acqua ghiacciata. Nel frattempo soffriggere mezza cipolla e mezza patata tagliata a fettine, quando il soffritto avrà preso colore e calore, aggiungere un mestolo di brodo vegetale e lasciare cuocere fino a completa cottura delle patate. Raffreddare e rovesciare tutto in un mix, quindi aggiungere il basilico, un filo di olio EVO e mixare tutto accuratamente, per ottenere una crema di basilico.

In un pentolino, scaldare il passato di pomodoro aggiungendo 100 ml di acqua, un pizzico di sale e pepe e mescolare bene. Quando arriva a ebollizione, aggiungere l'agar agar e mescolare con una frusta fino a quando non si sarà completamente sciolto. A questo punto prendere i piatti dove volete servire la caprese, disporre il pomodoro in modo che ricopra il fondo (specchiatura del piatto) e lasciare raffreddare. Dopo un po' il pomodoro si sarà trasformato in una gelatina rossa.

Tagliare il pane a cubetti e tostarlo in una padella con dell'olio e del timo, oppure in forno.

A questo punto sbattere le uova, aggiustare di sale e di pepe e usarle per impanare i cubetti di scamorza e per friggerli. Mi raccomando di passare due volte i cubetti di scamorza nell'uovo e nel pan grattato, in modo da ottenere una doppia panatura, procedere con la frittura e asciugarli.

Prendere i piatti precedentemente preparati e disporre il pane tostato e la scamorza impanata e frita. Decorare con la crema di basilico e qualche fogliolina germoglio.

I consigli dello Chef

Anziché la crema di basilico, si può preferire un olio aromatizzato al basilico, in questo caso basterà mettere in un mixer un po' di basilico sbollentato e dell'olio, e quindi frullare tutto. L'impiattamento potrà essere cambiato secondo i gusti.

Lo sapevi che...?

- ↷ Si tratta a tutti gli effetti di un piatto del recupero, abbastanza veloce da fare. Sconsiglio di conservarlo in frigo: deve essere consumato subito, in questo modo si perdono i contrasti di gusto e consistenze.
- ↷ Non mi stancherò mai di ripetere che il miglior modo per combattere gli sprechi alimentari è quello di cucinare solamente lo stretto indispensabile e fare in modo che gli avanzi di cibo si riducano al minimo.

FILETTO DI TROTA IN SALSA DI MANDARINO

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 4 filetti di trota
- ↷ 2 mandarini
- ↷ ½ limone
- ↷ q.b. di aneto
- ↷ 4 cucchiaini di olio EVO
- ↷ 1 cucchiaio di farina
- ↷ q.b. sale
- ↷ q.b. pepe
- ↷ q.b. burro

Procedimento

Disporre i filetti di trota su una placca foderata con carta forno. Condirli con aneto, la scorza di mandarino (zes), sale e olio e cuocere in forno a 180° per 10/15 minuti circa. Nel frattempo sbucciare e pulire i mandarini, tagliarli a pezzettini avendo cura di non perdere il succo. In una padella antiaderente sciogliere una noce di burro, quindi aggiungere un cucchiaio di farina, mescolare bene, e aggiungere il mandarino a pezzetti e qualche goccia di succo di limone. Attenzione a non asciugare troppo la salsa. Una volta terminata la cottura, filtratela con un colino e utilizzatela per condire i vostri filetti di trota.

I consigli dello Chef

Varianti per questa ricetta potrebbero essere i tipi di cottura con cui trattare i filetti di trota. Oppure l'utilizzo di una marinatura per i filetti.

Lo sapevi che...?

- ↷ Anche i resti di una torta, come lische e testa, possono essere conservati nel surgelatore e utilizzati in seguito per fare brodi o fondi.
- ↷ Eventuali avanzi della ricetta possono essere conservati in frigo, riposti in un contenitore per alimenti chiuso e all'utilizzo riscaldati con un forno elettrico tradizionale.

FIORI DI ZUCCA FRITTI RIPIENI CON SCAMORZA E ACCIUGHE

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- 12 fiori di zucca
- 6 filetti di acciuga
- 200 gr di scamorza
- 60 gr farina 00
- ½ bicchiere di acqua gassata
- q.b. sale
- q.b. pepe nero
- q.b. olio di semi di arachidi

Procedimento

Aprire i fiori di zucca ed eliminare il pistillo. Dividete le alici a metà. Tagliare la scamorza a pezzettini. Farcire ogni fiore con la scamorza, mezzo filetto di alice e un pizzico di pepe.

In una boule aggiungere la farina con un po' d'acqua fredda gassata, un pizzico di sale. Mescolare accuratamente aggiungendo l'altra acqua (frizzante e fredda) fino a quando non si ottiene un composto non troppo denso e non troppo elastico. Passare i fiori nella pastella prestando attenzione all'estremità del fiore, che dovrà essere chiusa accuratamente in modo che durante la frittura non fuoriesca la farcitura.

Friggerli in olio di semi a 170°, poco per volta e delicatamente. Saranno pronti quando dorati e croccanti. Servirli caldi.

I consigli dello Chef

Durante la pulizia dei fiori, mi raccomando di manipolarli delicatamente evitando di bucare la parte inferiore del fiore e di rovinare i petali.

Prima di preparare la pastella ricordarsi sempre di setacciare la farina, per evitare il formarsi di grumi.

Prima di passarli nella pastella verificare bene che le due estremità del fiore siano ben chiuse in modo da evitare la fuoriuscita della farcia. Per chiudere l'estremità superiore del fiore, una volta farcito basta girare l'estremità superiore come la carta delle caramelle.

Alcune varianti alla ricetta potrebbero essere l'aggiunta un pizzico di noce moscata nella pastella o nella farcitura. Stessa cosa dicasi per un pizzico di parmigiano o dell'uovo.

Lo sapevi che...?

- Si tratta di un piatto a zero sprechi pertanto anche il dosaggio è proporzionato all'esigenza del momento.
- Consiglio di non far mai avanzare dei fiori fritti, perché malgrado possano essere conservati in frigo, comunque se riscaldati perderebbero parte della loro croccantezza e non risulterebbero altrettanto buoni come appena fatti.
- L'olio della frittura può essere filtrato accuratamente e conservato per un nuovo utilizzo. Vi consiglio comunque di non utilizzarlo per più di tre volte.

GNOCCHI CON VONGOLE E FIORI DI ZUCCA

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 400 gr gnocchi di patate
- ↳ 500 gr vongole veraci
- ↳ 250 gr fiori di zucca
- ↳ 2 spicchi di aglio
- ↳ 2 pomodorini
- ↳ q.b. prezzemolo
- ↳ q.b. pepe nero
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. olio EVO

Procedimento

Pulire con delicatezza i fiori di zucca. Quindi, pulire le vongole prestando attenzione a rimuovere tutta la sabbia presente. Tritare finemente uno dei due spicchi di aglio privandolo dell'anima. Spellare i pomodorini, eliminare tutti i semi, spolverare i filetti di pomodoro con un pizzico di zucchero e metterli via.

In una casseruola adeguata, quando ben calda, aggiungere olio evo, l'altro spicchio di aglio in camicia, un po' di prezzemolo e per finire le vongole. Quando avranno preso calore, aggiungere un bicchiere di acqua e coprire con un coperchio. Man mano che si aprono, togliere le vongole dalla padella, sgusciarle, lasciandone intere solo 12 per decorare i piatti, e alla fine filtrare e mettete via il sughetto della casseruola per eliminare eventuali tracce di sabbia.

In una padella calda soffriggere l'aglio tritato in precedenza, e appena inizia a colorarsi aggiungere i fiori di zucca e cuocerli a fuoco lento per circa 5 minuti, nel caso in cui si asciugasse troppo usare un paio di cucchiaini dell'acqua di apertura delle cozze.

Cuocere gli gnocchi in acqua salata bollente e toglierli circa a metà cottura. In una padella calda, aggiungere il liquido delle cozze, le cozze sgusciate e i fiori. Appena avranno preso calore aggiungere gli gnocchi. Cuocere e saltare accuratamente per terminare la cottura.

Impiattare, spolverare con un pizzico di prezzemolo tritato e decorare con le vongole messe da parte per le guarnizioni del piatto.

I consigli dello Chef

Qualche consiglio per una corretta e rapida pulizia delle vongole. Basterà aggiungere il sale grosso alle vongole in ammollo: in questo modo si crea una condizione simile all'acqua di mare e le vongole spurgano facilmente la sabbia. Lasciarle spurgare così per un paio di ore, controllando di tanto in tanto se rilasciano la sabbia, e in caso affermativo, scuoterle e cambiare l'acqua, almeno un paio di volte e comunque fino a quando non ci saranno più tracce di sabbia.

Lo sapevi che...?

- ↳ Eventuali avanzi del piatto possono essere conservati in frigo anche se personalmente sconsiglio di cucinare in eccesso anche perché le vongole riscaldate non sono proprio il massimo.

HOT LOB

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 4 panini
- ↳ 2 aragoste
- ↳ 1 limone
- ↳ 250 gr burro
- ↳ 4 foglie di lattuga
- ↳ q.b. erba cipollina
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. pepe

Procedimento

Per questa ricetta si possono utilizzare i panini per hot dog, ma anche panini all'olio o al latte, che consiglio di tostare per conferirgli un po' di croccantezza.

Per prima cosa occorre preparare le aragoste, quindi riempire di acqua una pentola sufficientemente capiente. Strizzare il limone dentro l'acqua, e dopo averlo tagliato a pezzi immergetecelo dentro. Portare a ebollizione l'acqua e cuocere le due aragoste, che non dovranno essere cotte completamente, per circa 8 minuti. Una volta cotte, scolarle e le lasciarle raffreddare. Quando saranno maneggiabili, estrarre tutta la polpa delle aragoste. In una padella mettere il burro e rosolare a fuoco alto per circa 3 minuti i pezzi di aragosta.

Farcire il panino, partendo dalla lattuga tritata grossolanamente, l'erba cipollina tritata, i pezzi di aragosta, un po' del burro di cottura, sale e pepe.

I consigli dello Chef

La croccantezza della crosta del panino aiuterà ad esaltare il sapore dell'intero panino.

Lo sapevi che...?

- ↳ Conservare i carapaci delle aragoste nel surgelatore per realizzare brodi o bisque.
- ↳ Anche in questo caso la catena del freddo permette di risparmiare. È ovvio che l'aragosta fresca ha un prezzo d'accesso abbastanza importante, ciò non toglie che si possa optare per un aragosta surgelata, che avrà minore qualità ma anche un costo molto più basso.

ITALIAN SUBMARINE

Ricetta a consumo energetico: Altissimo

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 4 panini
- ↳ 200 gr di prosciutto cotto
- ↳ 200 gr di capocollo
- ↳ 200 gr di finocchiona
- ↳ 200 gr di provolone
- ↳ 300 gr di lattuga
- ↳ 2 pomodori insalatari
- ↳ 1 cipolla bianca
- ↳ q.b. olio EVO
- ↳ q.b. aceto di vino rosso
- ↳ q.b. origano
- ↳ q.b. pepe nero

Procedimento

Si tratta di un panino classico della tradizione americana, molto di moda negli States.

Per questa preparazione consiglio di utilizzare come panini dei filoncini o delle ciabatte. Inoltre per gli affettati il consiglio è che siano affettati fini.

Per la realizzare del panino, aprirlo in due senza separare completamente le due parti; iniziare a farcirlo con gli affettati, quindi disporre l'insalata, le fette di pomodoro e la cipolla. Condire con olio EVO, sale, aceto e pepe nero.

I consigli dello Chef

Non lasciare mai che rimanga dell'affettato avanzato, malgrado la conservazione in frigo, perderà comunque della sua aromaticità e del suo sapore.

Lo sapevi che...?

- ↳ È una ricetta con i dosaggi ben calibrati ed è quasi impossibile che produca degli scarti o degli avanzi. Nel caso restasse qualche panino, conservarlo avvolto nella pellicola per alimenti in un luogo fresco. Ricordarsi comunque che dopo qualche giorno il pane inizia ad acidificare.

KEBAB ALL'ITALIANA

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ ½ kg di agnello
- ↷ ½ Kg di fesa di tacchino
- ↷ 2 cucchiaini di cumino
- ↷ 1 cucchiaino di coriandolo
- ↷ 3 bacche di cardamomo (solo i semi contenuti all'interno)
- ↷ 1 spicchio di aglio
- ↷ ½ bicchiere di aceto di mele
- ↷ 1 bicchiere di vino bianco
- ↷ 1 pomodoro rosso
- ↷ 5 cipolle piccole
- ↷ 1 peperone rosso
- ↷ q.b. pepe
- ↷ q.b. sale
- ↷ q.b. noce moscata

Procedimento

Tagliare a fettine l'agnello e il tacchino. Disporre la carne in un adeguato contenitore, aggiungere l'aglio tritato finemente e privato dell'anima, quindi aggiungere le spezie (sale, pepe, cumino, coriandolo, cardamomo, noce moscata e cannella). A questo punto versare il vino e l'aceto e mescolare accuratamente. Coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per almeno 3 ore.

Trascorso il tempo necessario, iniziare a preriscaldare il forno a 200°, scolare la carne dalla marinatura e disporla in un foglio di alluminio, aggiungere i pomodori spellati e privati dei loro semi, i peperoni precedentemente spellati e tagliati a pezzettini e le cipolle anch'esse tagliate finemente. A questo punto chiudere molto stretto e accuratamente il cartoccio, che dovrà avere una forma cilindrica, e cuocere in forno per 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, aprire il cartoccio, disporre il contenuto all'interno di una teglia, versarci sopra i liquidi della marinatura e cuocere ancora per circa 10 minuti in forno con il grill acceso.

Servire il piatto o in un panino completando con dello yogurt greco, dell'insalata, della salsa tahina o secondo il proprio gusto.

I consigli dello Chef

Un'idea di presentazione potrebbe essere quella di fare dei rotolini di kebab con la nostra piadina e servirlo ben caldo avvolto nella carta stagnola.

Lo sapevi che...?

- ↷ Eventuali avanzi della preparazione potranno essere conservati tranquillamente in frigo o congelati.
- ↷ Anche questa ricetta, come le altre, sono pensate per produrre zero sprechi e zero avanzi.

PANINO ITALIAN MEATBALL

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 1 ora e 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 4 sfilatini
- ↷ 450 gr di pomodori pelati
- ↷ 2 spicchi di aglio
- ↷ 1/3 cipolla di tropea
- ↷ 400 gr di carne macinata
- ↷ 150 gr di pane raffermo senza buccia
- ↷ 50 gr di parmigiano grattugiato
- ↷ 2 uova
- ↷ 200 gr di provola affumicata
- ↷ q.b. noce moscata
- ↷ q.b. basilico
- ↷ q.b. zucchero
- ↷ q.b. sale
- ↷ q.b. pepe
- ↷ q.b. olio EVO
- ↷ q.b. olio di semi di arachidi

Procedimento

Iniziare con il preparare la salsa, quindi, in una casseruola ben calda, aggiungere un filo di olio Evo, quando sarà caldo aggiungere l'aglio in camicia per soffriggerlo. Quando sarà leggermente dorato, eliminarlo e aggiungere il pomodoro, un pizzico di zucchero per correggerne l'acidità, e aggiustare di sale e di pepe. Cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti facendo in modo che non si asciughi troppo. Nel frattempo, sbucciare l'aglio e privarlo della sua anima, quindi, tritare finemente l'aglio e la cipolla. Tritare finemente anche il prezzemolo e metterlo da parte.

Una volta che aglio, prezzemolo e cipolla saranno pronti, soffriggerli velocemente in una padella con un cucchiaino di olio Evo e metteteli da parte. Bagnare il pane con dell'acqua e lasciarlo riposare fino a quando non sarà completamente morbido, quindi strizzarlo e metterlo da parte.

In una terrina adeguata disporre la carne, il pane, il parmigiano, noce moscata il prezzemolo, l'aglio, la cipolla e il prezzemolo precedentemente soffritti, e per finire le due uova. Impastare e nel frattempo aggiustare di sale e di pepe, continuare fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido.

Suddividere l'impasto in tante palline di dimensioni simili, quindi friggerle in abbondante olio di semi a temperatura non inferiore ai 160°. Saranno pronte quando appariranno croccanti e marronine. Quando le polpette saranno cotte, passarle nel sugo in cottura e lasciarle andare per almeno altri 20 minuti sempre a fuoco lento.

Quando tutto sarà pronto, aprire gli sfilatini, togliere la mollica in eccesso nella parte di sopra e disporre 4 polpette con abbondante sugo, una fettina di provola, una spolverata generosa di formaggio, un paio di foglie di basilico e il panino è pronto.

PANINO ITALIAN MEATBALL

I consigli dello Chef

Se la salsa tende ad asciugarsi troppo vuol dire che, ad esempio, la fiamma è troppo vivace. In ogni caso si può correggere il problema aggiungendo dell'acqua tiepida o del brodo vegetale.

Per ottenere una polpetta più omogenea vi consiglio di usare pane raffermo senza corteccia. È possibile eliminarla e conservarla per farci dell'ottimo pangrattato (basterà frullarlo a secco con un frullatore).

Per chi gradisse si può ammolare anche il pane nel latte anziché nell'acqua.

Se l'impasto delle polpette risultasse troppo duro si può correggere aggiungendoci del latte e impastando nuovamente fino ad incorporarlo alla perfezione.

Si può variare la tipologia di carne utilizzata per le polpette e quindi provare con 100 gr. di maiale, 200 gr. di vitello e 200 gr. di manzo: attenzione che le polpette sono un piatto del recupero della nostra tradizione e normalmente diventavano polpette gli avanzi di carne di vario genere unendosi in un mix dai sapori interessanti. Attenzione, i tempi di cottura dipendono anche dalla dimensione delle polpette.

Suggerisco di utilizzare l'acqua per ammolare il pane anziché il latte, per una questione di risparmio economico sulla spesa e per evitare che poi il latte rimanente vada sprecato.

Lo sapevi che...?

- La ricetta prevede l'uso della carne macinata cruda, ma come accennato in precedenza, trattandosi di un piatto della tradizione e del recupero, si possono utilizzare anche avanzi di carni rimaste da altre cotture o preparazioni. Non sarà più la ricetta originale delle "meatball", come le chiamano negli USA, ma comunque resterà sempre un gran buon panino, ed eviterete sprechi.
- Ideale e comodo da portarsi dietro per un picnic, ma anche per la pausa pranzo o per quella di vostro figlio studente.
- Nel caso in cui avanzino delle polpette, conservarle in contenitori per cibo, nei ripiani più bassi del frigo. Per riutilizzarle, basterà scaldarle nuovamente a microonde o con una padella.
- Nel caso avanzasse un panino o parte di esso già farcito, essendoci del pane non potrà essere conservato in frigo per più di un paio di giorni, sempre avvolto in una pellicola trasparente o contenuto in un apposito contenitore per alimenti. Nel caso di utilizzo suggerisco di scaldarlo con un forno tradizionale, o una piastra, ma evitare il microonde o il pane diventerà gommoso e sgradevole.

PANINO SALSICCIA E FRIARIELLI

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 400 gr di impasto per pizza
- ↳ 4 salsicce
- ↳ 4 fasci di friarielli (o broccoli)
- ↳ 200 gr di scamorza affumicata
- ↳ q.b. peperoncino
- ↳ q.b. olio EVO
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. pepe

Procedimento

Pulire i friarielli: togliere i gambi, le foglie più esterne e dure e lavaterli accuratamente. Sbollentarli e appena pronti raffreddarli in acqua ghiacciata, e scolarli. Tagliare a pezzi uguali le salsicce e iniziare a rosolarle in una padella ben calda con del peperoncino e dell'aglio al quale avrete tolto l'anima. Quando mancheranno 5 minuti alla cottura della salsiccia, aggiungere i friarielli e lasciare andare per il tempo restante. Tagliare la scamorza a pezzettini.

Dividere l'impasto in 8 palline da 50 gr. ciascuno, stenderle a mano, a formare un disco di circa 15 cm di diametro, per ciascuno di loro aggiungere la salsiccia con i friarielli e un po' di scamorza. Chiuderli a formare dei panini sferici o della forma che più vi aggrada. A questo punto sono pronti per essere cotti.

Per chi preferisce "restare leggero": cottura al forno, circa 25/30 minuti a 180°/200°, dipende anche dal tipo di forno utilizzato. In vena di esagerazioni? Sono ottimi fritti in olio di semi di arachidi a 160°/170° per pochi minuti, fino a quando l'impasto non sarà dorato.

I consigli dello Chef

Se avanzano altri ingredienti, che non siano quelli indicati nella ricetta, si possono provare delle nuove combinazioni utilizzando sempre la parte fissa dell'impasto della pizza come pane.

In alternativa nessuno vieta l'utilizzo dei panini tradizionali, vi consiglio di sceglierli con una crosta croccante.

Lo sapevi che...?

- ↳ Al posto dei panini o dell'impasto per pizza, si possono usare delle fette di pane raffermo, leggermente tostato prima passato velocemente nel forno o sul grill per far sì che la scamorza all'interno si scioglia un pò.
- ↳ Eventuali panini rimasti potranno essere conservati per pochi giorni in frigo, e riscaldati al forno tradizionale o alla piastra.

PASTA E FAGIOLI CON LE COZZE

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 1 ora e 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 320 gr pasta mista
- ↳ 500 gr fagioli borlotti
- ↳ 500 gr cozze
- ↳ 1 scalogno
- ↳ 1 patata bianca piccola
- ↳ q.b. prezzemolo
- ↳ q.b. rosmarino
- ↳ q.b. olio EVO
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. pepe nero

Procedimento

Se si usano fagioli secchi ammolliarli la sera prima, altrimenti, con la pentola a pressione il procedimento risulterà molto più veloce. In ogni caso cuocere parzialmente i fagioli, diciamo 2/3 di cottura.

Lavare e pulire accuratamente le cozze. Aprirle a fiamma alta in una padella capiente, insieme a olio EVO, un filo di acqua, uno spicchio di aglio in camicia e un ciuffo di prezzemolo. Man mano che si aprono, togliere le cozze e sgusciarle lasciandone 4 per le decorazioni. Alla fine filtrare il contenuto della padella con un colino cinese.

In una casseruola antiaderente calda, aggiungere un filo di olio EVO, lo scalogno finemente tritato, il rosmarino e la patata tagliata a fettine molto sottili. Soffriggere il tutto e quando la cipolla inizia a imbiondirsi aggiungere un po' di acqua delle cozze. Cuocere a fuoco moderato. Quando la patata sarà quasi cotta, aggiungere i fagioli e se occorre altra acqua di cozze affinché la preparazione non si asciughi troppo.

Poi, togliere il rosmarino e passare tutto il composto con un frullatore. Se la crema ottenuta sembrasse troppo solida, allungarla con l'acqua delle cozze. Una volta pronta metterla da parte.

Sbollentare la pasta e quando sarà molto più che al dente, scolarla e saltarla in una padella antiaderente con del prezzemolo tritato e del pepe, utilizzando anche dell'acqua di cottura delle cozze.

Quando la pasta sarà quasi cotta, aggiungere le cozze e saltare tutto accuratamente. Servire specchiando il piatto con la crema di fagioli, aggiungere al centro la pasta e decorare con la cozza intera e una spolverata di prezzemolo.

I consigli dello Chef

Per chi gradisse una pasta con un aspetto più simile alla zuppa, basta evitare il passaggio per fare la crema di fagioli. In pratica, una volta preparato il brodo con i fagioli, tenerlo liquido con l'acqua di cottura delle cozze e cuocetevi dentro la pasta. A secondo del rapporto tra brodo e pasta si ottiene una zuppa più o meno densa. Aggiungere le cozze a fuoco spento, mantecare e servire.

Lo sapevi che...?

- ↳ È avanzata della pasta? È possibile conservarla in frigo per qualche giorno e all'occorrenza ripassarla in una padella calda con un filo di olio EVO.

PENNONI ALLA NORMA

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 gr. di Pennoni
- 250 gr. melanzane lunghe
- 350 gr. di Pomodori pelati
- 100 gr. di ricotta secca salata
- 1 spicchio d'aglio,
- ½ cipolla bianca
- 5 foglie di basilico
- q.b. olio EVO
- q.b. sale
- q.b. pepe

Procedimento

Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti uniformi. Mettete su l'acqua per la pasta e grattugiate la ricotta secca. Nel frattempo preparate la salsa di pomodoro: in una padella calda aggiungete l'olio Evo e l'aglio schiacciato e la cipolla tritata, quando l'aglio inizia a dorarsi toglietelo, aggiungete il pomodoro e lasciatelo cuocere per 20 minuti. Ricordatevi, a metà cottura, di aggiungere le foglie di basilico e di aggiustarla di sale. Una volta cotta, passate la salsa al mixer ad immersione in modo che anche eventuali residui di polpa si riducano.

Sciacquare le melanzane sotto l'acqua corrente, asciugarle accuratamente e friggerle in olio di oliva ben caldo (150°/160° circa), fino a quando non saranno dorate. Man mano che sono cotte disponetele su di una carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso.

Quando sarà cotta al dente, scolate la pasta e mantecatela nella padella calda con un filo di olio EVO, aggiungendo il pomodoro preparato prima, le melanzane, e la ricotta grattugiata. Saltate per favorire una migliore mantecatura della pasta e la ricetta è pronta.

Servitela guarnendola con la salsa di pomodoro restante, le foglie di basilico, la ricotta grattugiata e il pepe.

I consigli dello Chef

I Pennoni, sono le penne più grandi conosciute anche come penne a zito.

Potrete optare anche per altri tagli della melanzana, qualora quello a cubetti non vi piaccia, ricordatevi sempre di farle tutte della stessa dimensione.

Nel caso usaste melanzane grandi, dovrete precedentemente passarle in salamoia per un po' al fine di consentire il rilascio dell'acqua in eccesso contenuta dalla melanzana stessa.

Lo sapevi che...?

- Le bucce delle melanzane non andranno scartate perché sono la parte più saporita dell'ortaggio, ricca di sostanze nutrienti e di vitamina.
- Nel caso vi avanzasse della pasta, conservatela in frigo in un contenitore idoneo ben chiuso. Potreste riutilizzarla preparandola gratinata al forno con della mozzarella, del formaggio e del pepe.

PIZZA FRITTA

Ricetta a consumo energetico: Medio alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 60 minuti (+ 6 ore per la lievitazione dell'impasto)

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 1 kg di pasta per pizza
- ↷ 400 gr di pomodori pelati
- ↷ 400 gr di mozzarella fior di latte
- ↷ 50 gr di parmigiano grattugiato
- ↷ 10 foglie di basilico
- ↷ 1 cipolla
- ↷ 1 spicchio di aglio
- ↷ q.b. olio EVO
- ↷ q.b. sale
- ↷ q.b. pepe
- ↷ q.b. per frittura (olio di semi di arachidi)

Per la pasta per pizza

- ↷ ½ lt. circa di acqua
- ↷ 25 gr. di sale
- ↷ 2 gr. di lievito di birra fresca (in alternativa 1 gr. di lievito secco)
- ↷ 500/600 gr di farina 00

Procedimento

Pasta per la pizza

In un mezzo bicchiere di acqua appena tiepida (20° circa) sciogliere il lievito con un pizzico di zucchero e lasciare riposare per circa 5 minuti. Nel frattempo in una boule versare tutta l'acqua, il sale, 50/60 gr. di farina ed iniziare a lavorare. Successivamente, aggiungere il mezzo bicchiere d'acqua con il lievito sciolto.

Impastare fino ad incorporare il tutto, quindi versare pian piano la farina rimasta e impastare fino al completo assorbimento dall'acqua. Continuare su una spianatoia infarinata, senza mai strappare l'impasto, fino a quando non sarà liscio elastico e soffice. Lasciarlo lievitare coperto da un panno umido lontano da correnti d'aria, a 24° circa per 2 ore. dividerlo in palline uguali di circa 200/250 gr. ciascuno. Quindi lasciare lievitare per altre 4 ore, sempre coperto da un panno umido. L'impasto è pronto, ricordarsi di stenderlo o di tirare solo a mano.

Per la pizza fritta

Tagliare la mozzarella a pezzettini. Tritare la cipolla e l'aglio privato della sua anima, soffriggere il tutto in una padella con olio EVO. Mi raccomando sempre di partire da una padella ben calda, di aggiungere l'olio EVO a padella calda e quindi il trito di cipolla e aglio. Appena la cipolla inizia a dorare, aggiungere i pomodori, aggiustare di sale e pepe e cuocere a fiamma moderata fino a quando il sugo non sarà diventato denso e cremoso.

Prendere la pallina di impasto, stenderla rigorosamente a mano e friggere in abbondante olio bollente a 180°.

Saranno pronte quando sono dorate, solitamente un paio di minuti di cottura per lato. Asciugare l'olio in eccesso e, quando ancora calde, guarnirle con la salsa, la mozzarella cruda, il parmigiano, il basilico, una spolverata di pepe e un giro d'olio. Mangiarle calde.

PIZZA FRITTA

I consigli dello Chef

Farina: 00 di grano tenero, ideale che abbia una forza non inferiore ai 280 W. Maggiore è la forza e più lunga sarà la lievitazione. Quindi per una lievitazione breve, vi consiglio di usare farine con 180W

L'acqua: mai fredda, intorno ai 20 gradi. La quantità può variare influenzata dalla forza della farina, più è forte e più assorbe acqua. Inoltre la quantità può variare anche in base al livello di morbidezza dell'impasto desiderato. Normalmente per un uso domestico va bene una percentuale in peso che oscilla dal 50% al 60% di quello della farina.

Lievito: è solamente l'innesco per la lievitazione, il processo poi viene sviluppato dal glutine. Il quantitativo potrebbe variare, in inverno, si usa più lievito che in estate perché fa più freddo. Per una pizza leggera, è importante che il lievito faccia il suo mestiere fuori dallo stomaco. Quindi bisogna avere pazienza con la lievitazione e evitare dosaggi eccessivi di lievito.

Evitare sempre che il lievito entri in contatto con il sale, infatti quest'ultimo è nocivo per i batteri della lievitazione e li uccide, pertanto il processo di lievitazione non avverrebbe.

Per una lievitazione perfetta consiglio di usare farine a 240W almeno ma in questo caso una volta preparato l'impasto farlo riposare due ore, quindi riporlo in frigo per una notte intera e successivamente dividerlo in palline e lasciarlo lievitare nuovamente fuori dal frigo per circa 6 ore sempre al caldo, lontano da correnti d'aria e coperto da un panno umido.

La lavorazione dell'impasto dura all'incirca 15 minuti se effettuato a mano.

Mi raccomando di stendere l'impasto esclusivamente a mano; l'utilizzo di presse o di mattarelli di fatto annulla tutto il processo di lievitazione svuotando l'impasto dell'aria incamerata e rendendolo una volta cotto duro ed eccessivamente croccante.

In alternativa al pomodoro cotto, usare d'estate la passata di pomodoro fresca sempre insaporita con sale basilico e pepe.

Lo sapevi che...?

- Per velocizzare la preparazione può essere usata la planetaria. Il procedimento sostanzialmente rimane lo stesso. Disporre nella planetaria la farina, il sale e l'acqua, avviare l'impasto, dopo qualche minuto aggiungere il lievito disciolto e lasciar lavorare l'impasto per circa 12 minuti.
- Si tratta di una ricetta che fa parte dello Street Food italiano. L'impasto è quello della pizza tradizionale e si presta sia ad essere fritto che ad essere cotto nel forno elettrico o a legna.
- Il food cost di questa ricetta è molto basso e soddisfa il palato e le aspettative di tutti.
- È una ricetta a zero sprechi e può essere preparata in qualsiasi periodo dell'anno senza nessun problema.

IL RAGÙ NAPOLETANO

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 6 ore

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 200 gr di costolette di maiale
- ↳ 100 gr di salsicce
- ↳ 600 gr di involtini di manzo
- ↳ 1 foglia di alloro
- ↳ 1 bicchiere di vino rosso
- ↳ 1 kg di pomodori pelati
- ↳ 1 peperoncino
- ↳ q.b. parmigiano grattugiato
- ↳ q.b. sugna
- ↳ q.b. prezzemolo
- ↳ q.b. aglio
- ↳ q.b. pangrattato
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. pepe
- ↳ q.b. olio EVO

Procedimento

Per la preparazione dell'involentino o della braciola, occorre preparare un trito di prezzemolo, aglio, pangrattato (o pane raffermo), parmigiano, sale e pepe. Quindi riempire le fettine di manzo con la farcitura, arrotolarle e chiuderle con dello spago da cucina o con degli spiedini.

Pulire le costolette e tagliarle per il senso dell'osso. Tagliare a pezzi anche le salsicce.

In una bella casseruola capiente soffriggere la cipolla con il peperoncino, l'aglio, olio EVO e un cucchiaino di sugna. Quando la cipolla tagliata finemente si sarà ridotta, aggiungere la carne partendo dal maiale, in modo che inizi la rosolatura. Appena la carne inizia a colorare sfumare con il vino. Quando l'alcool sarà completamente evaporato aggiungere i pomodori e l'alloro e lasciare cuocere per almeno 5 ore molto lentamente.

I consigli dello Chef

Nella preparazione della farcitura degli involtini si possono aggiungere pinoli e uva sultanina.

Esistono più versioni di questa ricetta, più o meno ricche di tagli di carne. Consiglio di aggiungere anche qualche polpetta precedentemente fritta alle altre carni già presenti.

Lo sapevi che...?

- ↳ Se vi avanza del ragù conservarlo in un contenitore per alimenti nel frigo. Potrà durare anche una settimana.
- ↳ Anche questo è un piatto a base di avanzi, pensato per tornare comodo nei giorni successivi facendo risparmiare tempo in cucina.

RATATOUILLE CON TUORLO D'UOVO MARINATO

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 60 minuti (+ 3 ore per la marinatura)

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 4 uova
- ↳ 250 gr di sale fino
- ↳ 250 gr di sale grosso
- ↳ 500 gr di zucchero
- ↳ 2 zucchine
- ↳ 1 peperone rosso
- ↳ 1 peperone giallo
- ↳ 1 melanzana
- ↳ 4 pomodori
- ↳ 1 porro
- ↳ 1 spicchio di aglio
- ↳ 8 cucchiaini di olio EVO
- ↳ q.b. parmigiano grattugiato
- ↳ q.b. sale

Procedimento

Miscelare il sale grosso, quello fino e lo zucchero. Prendere un contenitore dal fondo uniforme e mettere dentro metà della miscela sale/zucchero. Quindi disporre uniformemente i 4 tuorli d'uovo e ricoprirli molto delicatamente con l'altra metà della miscela. Lasciare riposare per due ore. Si avrà la cottura del tuorlo a causa dell'azione disidratante esercitata dal sale e dallo zucchero sul tuorlo. Trascorse circa ore 3 togliere pian piano il tuorlo dalla marinatura e sciacquarlo delicatamente per rimuovere i residui.

Lavare e tagliare tutte le verdure dandogli un taglio differente tra loro (ad esempio le zucchine a rondelle, i peperoni a quadratini ecc. ecc.).

In una padella ben calda con olio iniziare a cuocere le zucchine, una volta cotte, passare ai peperoni che metterete via insieme alle zucchine, e poi la melanzana.

Quindi, sempre nella stessa padella rosolare il porro e dopo un po' aggiungere il pomodoro, quindi cuocere per 10 minuti, unire tutte le verdure precedentemente cotte, il basilico, aggiustare di sale e pepe e terminare la cottura in 20 minuti. Mantecare a fuoco spento con il parmigiano grattugiato. Ricordare che le verdure non dovranno essere stracotte. Disporre nei piatti e al centro di ogni porzione il tuorlo d'uovo.

RATATOUILLE CON TUORLO D'UOVO MARINATO

I consigli dello Chef

Quando si marina un tuorlo d'uovo, tenere conto che da due ore in poi il tuorlo in marinatura a secco, come questa, inizia a prendere consistenza. Quindi più sta a marinare e più il tuorlo si addensa.

Lo sapevi che...?

- ↪ Per la conservazione di eventuali avanzi, è bene utilizzare il frigorifero. Non si presta alla conservazione in surgelamento perché le verdure perderebbero ogni consistenza.
- ↪ Potrebbe essere un'idea simpatica riutilizzare gli eventuali avanzi come farcitura per un panino.
- ↪ D'estate la ratatouille si presta ad essere consumata anche fredda o a temperatura ambiente.
- ↪ Si tratta di una ricetta le cui origini sono contese tra Sicilia e Francia.

SASHIMI MEDITERRANEO

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 35 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 150 gr salmone
- ↷ 150 gr tonno
- ↷ 150 gr branzino
- ↷ q.b. di salsa di Soia
- ↷ q.b. daikon
- ↷ q.b. wasabi

Procedimento

Per quanto riguarda il pesce da utilizzare, deve avere una forma regolare ed essere alto almeno un paio di centimetri. Inoltre la carne deve essere lasciata nel surgelatore per circa 96 ore, partendo da filetti freschi. Ricordarsi sempre di utilizzare contenitori per ingredienti alimentari.

Circa mezz'ora prima di servire il Sashimi, togliere i filetti dal congelatore, e tagliarli a fettine sottilissime andando contro fibra ossia tagliando nel verso opposto a quelle che sono le fibre dei filetti. Disporre le fettine su di un piatto e lasciarle in frigo a terminare di scongelarsi, nel frattempo tagliare a julienne il daikon e la carota per accompagnare il sashimi insieme a della salsa di soia e del wasabi.

I consigli dello Chef

Per non rovinare le carni, utilizzare sempre coltelli molto affilati. Non esercitare pressione ma lasciare scorrere la lama sfruttando il suo filo. È fondamentale che si effettuino i tagli con i filetti congelati.

Il taglio à la julienne ("filangè") è un tipo di taglio che consiste nel tagliare la preparazione in filetti o fiammiferi di lunghezza variabile (4-5 cm) e molto sottili (sezione di circa 2 mm di lato).

Lo sapevi che...?

- ↷ Per questo tipo di preparazione utilizzare sempre pesce di cui si conosce la provenienza, meglio ancora se pescato italiano.
- ↷ Siccome il pesce è già sottoposto a surgelamento, una volta preparato si consiglia di utilizzarlo tutto e non surgelare nuovamente o conservare eventuale pesce avanzato.
- ↷ Ricordate che la lotta allo spreco parte da una giusta spesa e da una corretta quantificazione degli ingredienti e delle quantità necessarie alla ricetta. Il riuso, anche essendo un ottimo alleato per la lotta agli sprechi, è pur sempre un accorgimento per riutilizzare ingredienti o avanzi di pasto che altrimenti andrebbero gettati.

SEPIE RIPIENE SU BRODETTO DI FRUTTA

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 4 seppie piccole
- ↳ 4 gamberi
- ↳ 1 carota
- ↳ 1 zuccina
- ↳ 4 fragole
- ↳ 1 mela
- ↳ 1 pera
- ↳ q.b. olio EVO
- ↳ q.b. prezzemolo
- ↳ q.b. sale
- ↳ q.b. pepe

Procedimento

Pulire i gamberi e conservate le code e le teste per preparare dei brodi o dei fondi.

Pulire e tagliare la carota e la zuccina a bastoncini, della lunghezza della seppia.

Sbollentare la zuccina per un minuto e la carota per tre, quindi raffreddatele in acqua e ghiaccio. In una boule aggiustare con un po' di sale olio e pepe.

Dopo aver pulito la seppia, riempirla con la coda di gambero e qualche bastoncino di zuccina e di carota.

Cuocere le seppie in forno a 180° per circa 10/15 minuti. L'ideale sarebbe utilizzare la funzione vapore del forno. In caso contrario, insieme alle sepioline, inserire in forno un contenitore adatto con dell'acqua, servirà a produrre del vapore nel forno.

Per il brodetto di pesce basta sbucciare e tagliare la frutta, quindi cuocerla in un pentolino con 250 ml di acqua per circa 15 minuti a fuoco vivace. Trascorso il tempo di cottura, spegnere e filtrare il brodo. Conservare i pezzi di frutta per la guarnizione.

Versare del brodetto nel piatto e al centro disporre la seppia. Guarnire a piacimento con i pezzi di frutta, con fiori eduli o germogli.

I consigli dello Chef

È importante che le seppie siano integre e non aperte altrimenti non saranno adatte per essere farcite.

I tentacoli delle seppie possono essere usati insieme al gambero per la farcitura della seppia stessa.

Quando si puliscono i gamberi fare attenzione a non rompere le code.

Verificare bene la lunghezza dei bastoncini di verdura e della coda del gambero, dovranno essere proporzionali alla seppia altrimenti non si riuscirà a chiuderla.

Lo sapevi che...?

- ↳ Il miglior modo per conservare gli avanzi di pesce o di crostacei per un utilizzo successivo per bisque o fondi è tramite il surgelamento.

SPAGHETTI VONGOLE E TIMO

Ricetta a consumo energetico: Alto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↳ 320 gr di spaghetti
- ↳ 500 gr di vongole
- ↳ q.b. colatura di alici
- ↳ q.b. scorza di limone
- ↳ q.b. timo
- ↳ 1 spicchio di aglio
- ↳ q.b. olio EVO

Procedimento

Lavare bene le vongole evitando che trattengano sabbia. Un piccolo consiglio, dopo averle lavate, è bene lasciarle un'oretta almeno in acqua fredda salata per favorire il rilascio della sabbia.

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

In una padella soffriggere dell'aglio e aprire le vongole con un po' di acqua. Togliere le vongole dal fuoco mano a mano che si aprono e conservare l'acqua di apertura.

Scaldare l'acqua delle vongole. Quando la pasta sarà cotta al dente, rovesciarla dentro l'acqua delle vongole, quindi aggiungere un filo di olio Evo, ½ cucchiaino di colatura di alici, il limone grattugiato e il timo. Mantecare velocemente insieme anche alle vongole. Servire a tavola e buon appetito.

I consigli dello Chef

Per far aprire le vongole, è necessario metterle a cuocere in un tegame capiente; solitamente si usa insaporire con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Coprire il tegame con un coperchio e cuocere a fuoco vivace: in questo modo le valve si apriranno con il calore. Spegnerne il fuoco immediatamente dopo la completa apertura, per non compromettere la tenerezza del frutto di mare con una cottura troppo prolungata.

Lo sapevi che...?

- ↳ I frutti di mare una volta cotti andrebbero consumati, quindi evitare di cuocerne in eccesso e se avanzassero da crudi, ricordare che si possono surgelare o conservare nel frigo normale per qualche giorno. Meglio se dentro a un contenitore di acqua salata.

TAGLIATA DI CHIANINA 2.0

Ricetta a consumo energetico: Medio

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- ↷ 1000 gr di scamone di Chianina
- ↷ 200 ml di Chianti Classico (fruttato)
- ↷ 4 patate
- ↷ 1 peperone
- ↷ q.b. frutti di bosco (6 more, 6 lamponi, 10 fragoline di bosco, 10 mirtilli)
- ↷ q.b. rosmarino
- ↷ q.b. timo
- ↷ q.b. aglio
- ↷ q.b. zucchero di canna
- ↷ q.b. mix di pepe
- ↷ q.b. sale rosa
- ↷ q.b. olio EVO

Procedimento

Spellare e tagliare il peperone julienne. Sbucciare e tagliare le patate in pezzi uniformi e non molto grandi. Preparare 4 cartocci con la carta forno, inserendovi la patata (1 per cartoccio), e il peperone (1/4 per cartoccio) precedentemente tagliati. Aggiustare di sale, una spolverata di pepe (mix). Aggiungere al cartoccio un rametto di timo, uno di rosmarino e un filo di Olio EVO. Chiudere aiutandosi con dello spago da cucina. Infornare a 200/210 gradi per 30 minuti almeno.

In una padella calda aggiungere il chianti, lo zucchero di canna (1 cucchiaino da cucina e mezzo, pari a circa 15 gr.) i frutti di bosco e iniziare la riduzione a fuoco vivace avendo cura di girare continuamente il contenuto. La riduzione sarà pronta quando il vino si sarà ridotto e la salsa avrà assunto una consistenza densa. Filtrare con un colino e lasciar riposare.

Cuocere lo scamone con un filo di olio EVO, in una padella ben calda. Non andrà girato spesso ma soltanto due volte. Normalmente per una cottura al sangue di uno scamone alto circa 3 cm occorrono mediamente 5/6 minuti di cottura. Una volta terminata la cottura, rimuovere il filetto dalla padella, prestando attenzione a non inciderlo o bucarlo. Lasciarlo riposare alcuni minuti, per consentire alle fibre di distendersi, e ai liquidi di ridistribuirsi.

Mentre si procede al taglio del filetto (fettine sottili) versare dell'olio EVO (un bicchiere circa) in un pentolino e lasciarlo riscaldare fino a quando non sarà ben caldo ma non bollente, indicativamente intorno ai 130°. Disporre lo scamone tagliato in una teglia, aggiungere l'aglio privato della sua anima, una manciata di sale rosa, il mix di pepi e le erbe aromatiche. Versarvi sopra l'olio ben caldo. Questo favorirà l'esplosione degli aromi del condimento.

Scegliere un piatto da portata che sia di vostro gradimento, decorarlo con la riduzione di chianti, ad esempio, aiutandovi con un pennello, tracciando una diagonale nel piatto. A ridosso della diagonale aggiustare il contenuto del cartoccio mentre nell'altra metà sempre cercando di rimanere al centro del piatto, andrete ad impiattare la carne avendo cura di rimuovere eventuali granelli di pepe. Finire la decorazione a vostro gradimento. Si possono aggiungere delle foglie di alloro o di salvia fritta, oppure utilizzare dei fiori edibili o della misticanza giocando con le loro colorazioni.

TAGLIATA DI CHIANINA 2.0

I consigli dello Chef

Togliere la carne dal frigo almeno un'ora prima. Massaggiarla con pochissimo sale su entrambi i lati. Personalmente preferisco non salare la carne prima della cottura perché il sale, tende ad estrarre i liquidi e a renderla più dura una volta cotta. Durante la cottura non bucare il filetto in nessun modo.

Si rosola a temperature comprese tra i 140 e i 180 con l'aiuto di un grasso, ad esempio olio o burro e una padella molto calda. In pratica coloriamo velocemente un alimento in modo da dargli sapore e colore. È la famosa reazione di Maillard, un processo di caramellizzazione degli zuccheri, degli aminoacidi e delle proteine. La conseguenza della rosolatura è l'arrosto e può avvenire anche in padella.

Si può giocare sulle proporzioni dei frutti di bosco qualora si desideri conferire alla riduzione un retrogusto più intenso o delicato oppure se si desidera utilizzare un vino differente.

Nella riduzione si può aggiungere un pizzico di senape, un po' di fondo bruno e una spolverata di pepe. Insieme a dell'olio Evo, potreste aggiungere olio al sapore di tartufo, conferirà al vostro piatto un retrogusto intrigante.

La patata deve essere tagliata in maniera uniforme in modo che la cottura avvenga in maniera omogenea. Stessa cosa dicasi per il peperone. Inoltre il contenuto del cartoccio deve essere distribuito senza sovrapporlo. Tutto ciò consentirà anche di ridurre sensibilmente i tempi di cottura e conferirà al contenuto un aspetto omogeneo anche nella rosolatura.

Secondo il forno utilizzato i tempi di cottura potrebbero variare leggermente e conseguentemente la rosolatura. Per quanto riguarda invece la cottura della carne, l'optimum sarebbe poterla cuocere su delle braci di legna o carbone, magari aggiungendo qualche pezzo di legno di vite, olivo, o ginepro per dargli una certa nota di retrogusto. Ancora una variante potrebbe essere quella di affumicare a freddo il pezzo di carne e in seguito cuocerlo.

Nel caso in cui si fosse alle prese con uno scamone o una bistecca sostanzialmente altra, tipo 4 dita, dopo averla cotta alla griglia vi suggerisco di passarla al forno per circa 5/10 minuti a 140° di temperatura e magari cospargerla da una pomata di burro ed erbe aromatiche finemente triturate. Aiuterà a raggiungere la temperatura giusta anche al cuore della bistecca, distenderà le fibra e la renderà particolarmente morbida.

È anche possibile optare per una cottura al forno della vostra bistecca o scamone, ma personalmente credo che in questo modo si perda qualcosa di importante in fatto di gusto e di consistenza.

Lo sapevi che...?

- ↪ L'utilizzo dello scamone anziché del filetto contribuirà a mantenere basso il costo del piatto, senza nulla togliere al sapore.
- ↪ In caso avanzasse della tagliata e della riduzione dei liquidi, conservarla con il suo olio nello stesso contenitore e la riduzione in un contenitore a parte, nel frigo (ripiani più bassi).
- ↪ Per un riutilizzo, scaldare la carne e l'olio nel vostro forno, non a microonde. Per la riduzione invece, lasciare stemperare a temperatura ambiente.
- ↪ Nel caso in cui si abbiano degli avanzi di carne si possono riutilizzare per fare delle ottime polpette, oppure un ragù.