



Tortelli di zucca

I classici tortelli di zucca, tipici dei territori di Mantova, Cremona e Ferrara, ma questa volta conditi con una salsa mediterranea a base di pomodori.

PREPARAZIONE: 1 ora

DIFFICOLTÀ: media

PERSONE: 4-6

INGREDIENTI:

- 300 g di pasta all'uovo già pronta
- 700 g di polpa di zucca
- 150 g di formaggio grana grattugiato
- 40 g di amaretti secchi
- 70 g di mostarda di Cremona mista
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 uovo
- sale e pepe

Per il condimento:

- 300 g di pomodori maturi e sodi (oppure pomodori pelati)
- 1 piccola cipolla
- 1 pizzico di zucchero
- 5 cucchiali di olio d'oliva extravergine
- sale

1. Ridurre gli amaretti in polvere e tritare la mostarda di Cremona.

2. Tagliare la zucca a fette sottili, metterle in una teglia, coprirle con carta metallizzata e farle cuocere in forno, preriscaldato a 170 gradi, per 20-30 minuti, finché risulteranno morbide; far raffreddare la zucca e schiacciarla con lo schiacciapatate. Aggiungervi il formaggio grattugiato, gli amaretti in polvere, la mostarda tritata, la cannella, la noce moscata, un pizzico di sale e pepe e amalgamare gli ingredienti.

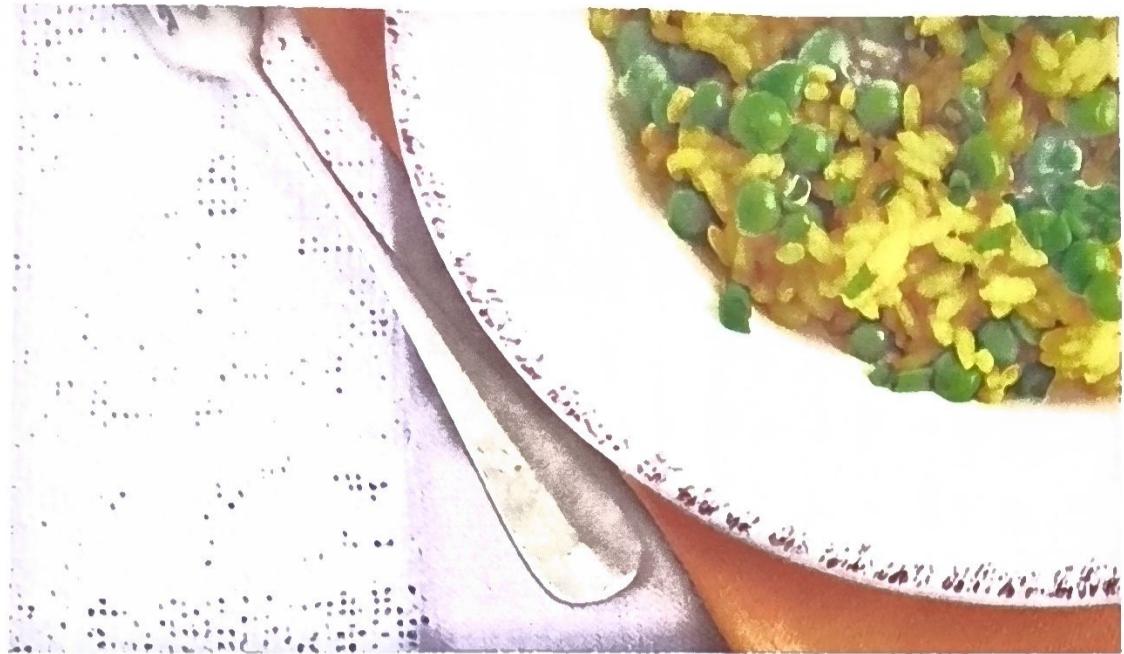
3. Stendere, poco alla volta, la pasta in una sfoglia sottile, spennellarne leggermente la metà con l'uovo battuto con una forchetta,

distribuirvi sopra il ripieno preparato a mucchietti, a distanza regolare; coprire con l'altra metà della pasta e premere attorno ai mucchietti per sigillarla; ritagliare i tortelli nella forma desiderata, distribuirli sopra la spianatoia infarinata e farli asciugare un poco.

4. Nel frattempo preparare il condimento: sbucciare la cipolla, lavarla e affettarla; far scottare i pomodori in acqua in ebollizione; scolarli, privarli della buccia, dei semi e tagliarli a dadini.

5. In un tegame con l'olio fare appassire la cipolla, unire i pomodori, un pizzico di sale, lo zucchero e continuare la cottura per 10-12 minuti; frullare un terzo dei pomodori e riunirli nello stesso tegame.

6. Portare a ebollizione abbondante acqua, salarla e far cuocere i tortelli; scolarli al dente e condirli con la salsa preparata.



Risotto con piselli e zafferano

Il classico risotto allo zafferano è reso gustoso dai piselli, ingrediente che si sposa perfettamente con questa spezia, per un insieme saporito ed equilibrato.

- 1 **PREPARAZIONE:** 30 minuti
- 2 **DIFFICOLTÀ:** facile
- 3 **PERSONE:** 4

INGREDIENTI:

- 300 g di riso Carnaroli
- 200 g di piselli sgranati
- 1 mazzetto di prezzemolo
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 1 l di brodo (anche vegetale) già pronto
- 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
- 60 g di burro
- 1 bustina di zafferano
- 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato

- 1 porro oppure a scelta
due cipollotti

1. Pulire il porro privandolo delle radici, delle foglie esterne e della parte verde più dura; tagliarlo a rondelle e lavarle accuratamente.
2. Mettere in un tegame 20 g di burro e l'olio e farvi appassire le rondelle di porro senza lasciarle colorire; unire i piselli e rosolare mescolando con un cucchiaio di legno.
3. Aggiungere il riso, farlo rosolare un poco, versare il vino e farlo evaporare a fuoco vivace.
4. Unire, poco alla volta, il brodo bollente e continuare la cottura per 15-18 minuti mescolando; a metà cottura aggiungere lo zafferano sciolto in poco brodo caldo.
5. Togliere il risotto dal fuoco, ancora morbido e al dente, unire il burro rimasto, diviso a pezzetti, il formaggio grana grattugiato, il prezzemolo lavato e tritato e amalgamarli; farlo riposare qualche istante a tegame coperto e servire caldo.

Risotto con le carote al profumo di arancia

Il risotto, arricchito dall'aggiunta di carote che ne caratterizzano il sapore, è aromatizzato da succo e buccia d'arancia, per un piatto raffinato e molto gustoso.

PREPARAZIONE: 40 minuti

DIFFICOLTÀ: facile

PERSONE: 4

INGREDIENTI:

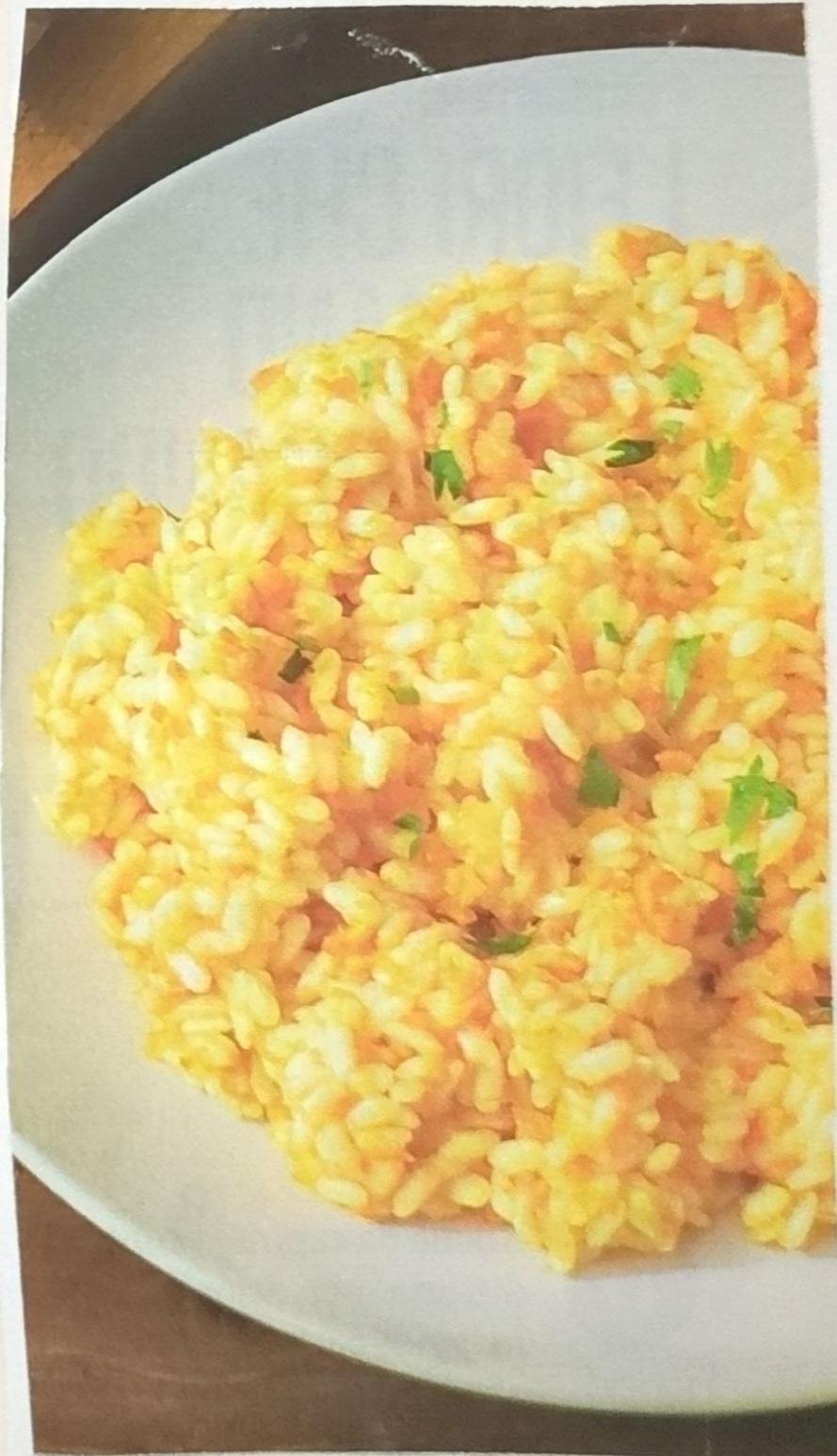
- 300 g di riso superfino
- 300 g di carote
- 60 g di burro
- mezza cipolla
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 1 arancia
- brodo vegetale
- 3 cucchiali di formaggio grana grattugiato

- 1.** Lavare accuratamente l'arancia, grattugiare la buccia (solo la parte arancione), spremere l'arancia e tenere da parte il succo.
- 2.** Spuntare le carote, pelarle possibilmente con il pelapatate ad archetto, lavarle e tritarle finemente; sbucciare la cipolla, lavarla e tritarla finemente.
- 3.** Mettere in un tegame 20 g di burro con la cipolla tritata e farla appassire senza

lasciarla colorire; aggiungervi le carote tritate, un poco di succo e di buccia d'arancia tritata e farle cuocere per qualche minuto mescolandole.

4. Aggiungere il riso e farlo rosolare (1-2 minuti) mescolando con un cucchiaio di legno, versarvi il vino e farlo evaporare a fuoco vivace; unire, poco alla volta, il brodo bollente e continuare la cottura per 15-18 minuti, mescolando.

5. Togliere dal fuoco il risotto ancora morbido e al dente, unire il burro rimasto diviso a pezzetti, il succo e la buccia di arancia rimasti, il formaggio grana grattugiato e amalgamarli. Far riposare il riso per qualche istante a tegame coperto e servirlo caldo.



Tempo**di preparazione:**

75 minuti

Ingredienti**per 4 persone:**

- 200 g di lenticchie di Castelluccio (o altra qualità purché di dimensioni piccole)
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 2 foglie d'alloro
- qualche rameetto di prezzemolo
- 1 dl di olio d'oliva extravergine
- 1 pomodoro (facoltativo)
- sale e pepe

Note e suggerimenti

essere cotto per 6-7 minuti
cqua in ebollizione prima di
alle lenticchie ben scolato.

Riso e lenticchie

1. Sbucciare la cipolla e l'aglio, privare il sedano dei filamenti, spuntare la carota e pelarla; lavare gli ortaggi, tagliare finemente la cipolla e a pezzi la carota e il sedano.

2. Lavare accuratamente le lenticchie, metterle in un tegame, coprirle abbondantemente d'acqua, aggiungere le foglie d'alloro, il sedano, la carota, la cipolla, lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato e un rameetto di prezzemolo lavato.

3. Portare a ebollizione e cuocerle per 50 minuti circa a fuoco moderato, aggiungendo poca acqua bollente se necessario.

4. Salare le lenticchie, aggiungervi il riso, 2 cucchiai d'olio e cuocerlo per 15 minuti circa.

5. Nel frattempo privare il pomodoro dei semi, tagliare la polpa a dadini e aggiungerli alla minestra qualche minuto prima del termine della cottura; completare con l'olio rimasto e un pizzico di pepe appena macinato.



Pasticcio con radicchio e taleggio

MEDIA DIFFICOLTÀ

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 40 minuti

Calorie a porzione: 580

Ingredienti per 4:

- 400 g di farina per polenta a cottura rapida • 150 g di taleggio
- 3 cespi di radicchio trevigiano
- 1 porro • 2-3 rametti di timo
- 1 ciuffo di prezzemolo • 50 g di grana grattugiato • 60 g di burro
- sale • pepe.

1 Lava i cespi di radicchio, togli le radici e taglia le foglie a grossi pezzi. Elimina la radice e due terzi della parte verde del porro, poi lava lo, asciugalo e taglialo a rondelle. Scalda 40 g di burro in una padella antiaderente, unisci porro e radicchio, regola di sale, pepa

e cuoci le verdure a fuoco basso per cinque o sei minuti.

2 Porta a ebollizione 1,5 lt di acqua in una pentola, salala, versa a pioggia la farina mescolando con la frusta e cuoci la polenta per il tempo indicato sulla confezione. Lava le foglioline di timo e di prezzemolo, tritale e uniscile alla polenta bollente insieme con il grana.

3 Elimina la crosta dal taleggio e taglialo a fettine non troppo sottili. Ungi una pirofila con il burro rimasto, versa un terzo di polenta sul fondo della pirofila, coprila con un terzo di radicchio stufato e quindi con un terzo delle fettine di taleggio. Continua con altri due strati, quindi metti nel forno caldo a 200° per circa 20 minuti. Servi ben caldo.



Il mio segreto in cucina



■ **Luciana, di Roma,
ti suggerisce la
sua pasta Zozza.**

Vorrei farvi conoscere questa ricetta che faceva mia mamma (dato che i suoi genitori erano proprietari di una tipica osteria romana). Per ogni persona, faccio rosolare 100 g di carne tritata mista (vitello, maiale) in un tegame

con olio, aglio, salvia, sale, pepe o

peperoncino, due chiodi di garofano, noce moscata.

Poi, aggiungo pisellini freschi o surgelati, champignon a fette, mezzo bicchiere di vino bianco e un goccio di cognac. Lascio cuocere tutto finché sarà morbido, ma non troppo asciutto. Lesso la pasta (va bene la pasta corta oppure le fettuccine all'uovo), la condisco con il sugo preparato, aggiungo un po' di burro e del grana, quindi unisco dei dadini di prosciutto cotto. Va bene anche come piatto unico.

Sei sempre di fretta, ma non ti accontenti dei soliti primi? Ecco i più gustosi, pronti in meno di mezz'ora

FACILE

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 15 minuti

Calorie per porzione:
395

Ingredienti per 4:

320 g di tagliatelle • 1 peperone rosso e 1 giallo • 1 cipolla • 250 g di ricotta • 30 g di mandorle tostate a scaglie • 1 mazzetto di basilico • 4 cucchiai di olio • sale • pepe.

1 Pulisci i peperoni e tagliali a dadini. Scalda tre cucchiai di olio in una padella, unisci la cipolla tritata e falla soffriggere fino a quando diventerà tra-

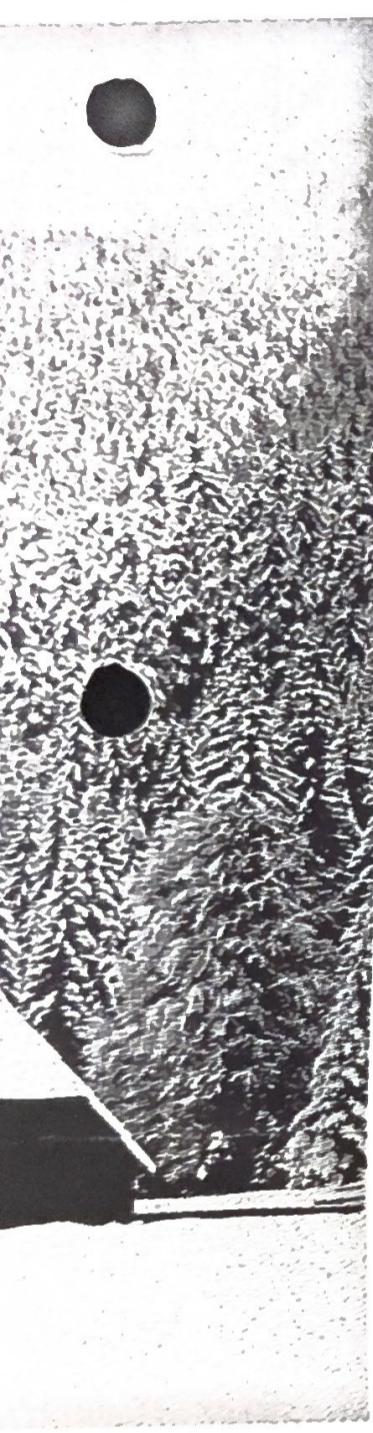
Tagliatelle ai peperoni

sparente. Aggiungi i peperoni, copri e cuoci per circa 15 minuti.

2 Lavora la ricotta, in una grande terrina insieme con un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'olio rimasto e le foglie di basilico spezzettate.

3 Lessa le tagliatelle, scolate al dente (tieni da parte un po' dell'acqua di cottura), versale nella terrina con la ricotta e mescola, unendo qualche cucchiaio dell'acqua tenuta da parte. Unisci i peperoni, le mandorle e servi.





OGICI
a a vini
zati come
entali del
rentino,
orme più
no al Refosco
al Cabernet
eroldego

La ricetta **CREMA DI PORRI E MALGA**

Ingredienti per 4 persone

80 g di Malga

400 g di porri

200 g di patate, 1 cipolla

1 litro scarso di brodo di verdura

30 g di burro, sale, pepe

Fate fondere il burro in una casseruola, unitevi la cipolla tritata e lasciatela appassire per 5 minuti. Aggiungete i porri affettati e la patata tagliata a dadini e lasciateli insaporire per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto; salate, pepate, bagnate con il brodo e fate sobbollire per 20 minuti, quindi passate o frullate la preparazione. Mettetela nuovamente sul fornello a fiamma media. Affettate sottilmente il formaggio e aggiungetelo alla crema, mescolando a fuoco basso fino a farlo fondere. Servite la preparazione calda.



Bavette alla crema di limone

FACILE

Preparazione: 5 minuti

Cottura: 10 minuti

Calorie per porzione: 505

Ingredienti per 4:

320 g di bavette • 1 limone non trattato
• 150 ml di panna fresca • 30 g di burro • 1
cucchiaio di cognac • 50 g di grana • erba
cipollina • 3 cucchiali di olio • sale • pepe.



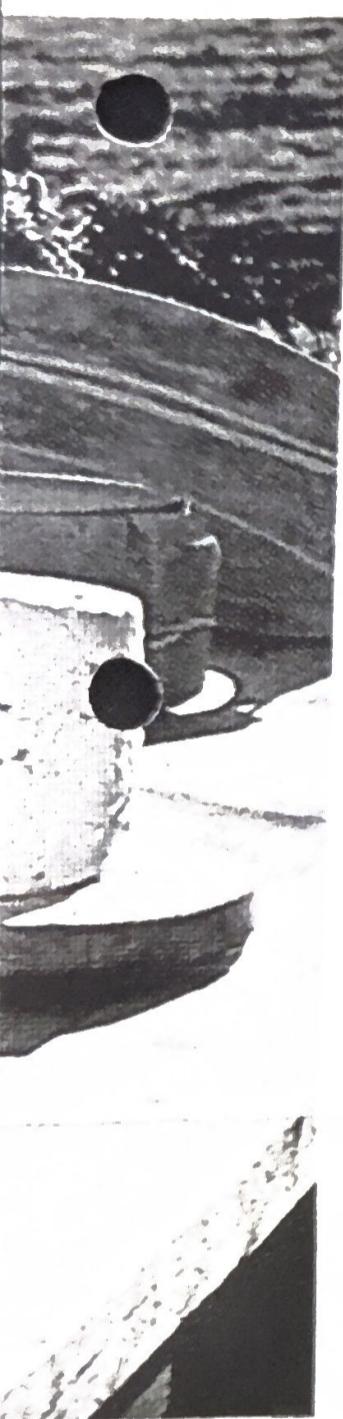
1 Metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua per la cottura della pasta. Nel frattempo, lava bene il limone e grattugia la scorza, evitando di intaccare la parte bianca, che è amara. Quando l'acqua bolle, salala e buttaci le bavette.

2 Scalda il burro e l'olio, a fiamma bassissima, in una padella larga e antiaderente. Quando il burro spu-meggia, aggiungi la scorza di limone, il cognac e, dopo un minuto, la panna, facendo attenzione a non far bollire la salsa. Regola di sale e di pepe.

3 Scola le bavette al dente e condiscile subito con la crema preparata, unendo eventualmente un po' di acqua di cottura della pasta. Cospargi con l'erba cipollina tagliuzzata e con il grana a scaglie, poi servi.

2 minuti risparmiati...

Se hai fretta, sala l'acqua per la pasta solo quando è già calda: inizierà a bollire molto prima.



m
kg.
ore
re l'anno
friabile
uova
piccante.

La ricetta

VELLUTATA DI ZUCCA E ASIAGO

Ingredienti per 4 persone

80 g di Asiago d'Allevo

300 g di zucca pulita

1 cipolla

30 g di burro

1 litro scarso di brodo di verdura

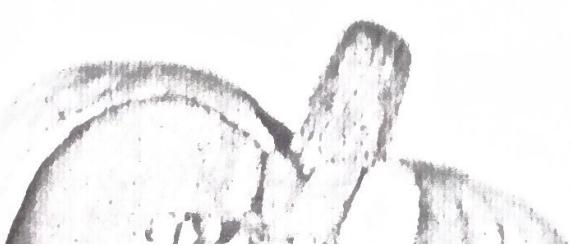
sale, pepe

Fate fondere il burro in una casseruola, unitevi la cipolla tritata e lasciatela appassire per 5 minuti. Aggiungete la zucca tagliata a dadi e lasciatela insaporire per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto; salate, pepate, bagnate con il brodo e lasciate sobbollire per 20 minuti, quindi passate o frullate la preparazione.

Mettetela nuovamente sul fornello a fiamma media.

Affettate sottilmente il formaggio e aggiungetelo alla vellutata, mescolando a fuoco basso fino a farlo fondere.

Servite la preparazione calda.



FACILE

Preparazione: 5 minuti

Cottura: 15 minuti

Calorie per porzione: 365

Ingredienti per 4:

320 g di farfalle • 400 g di zucchine • 1 bustina di zafferano • 1 ciuffo di menta • olio • 50 g di grana grattugiato • sale • pepe.

1 Metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata cui avrai aggiunto lo zafferano. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a rondelle sottili.

2 Butta la pasta nell'acqua a bollore. Nel frattempo, scalda abbondante olio in una padella e friggi le zucchine, poche per volta: dovranno diventare dorate e croccanti. Scolale a mano a mano

Farfalle allo zafferano

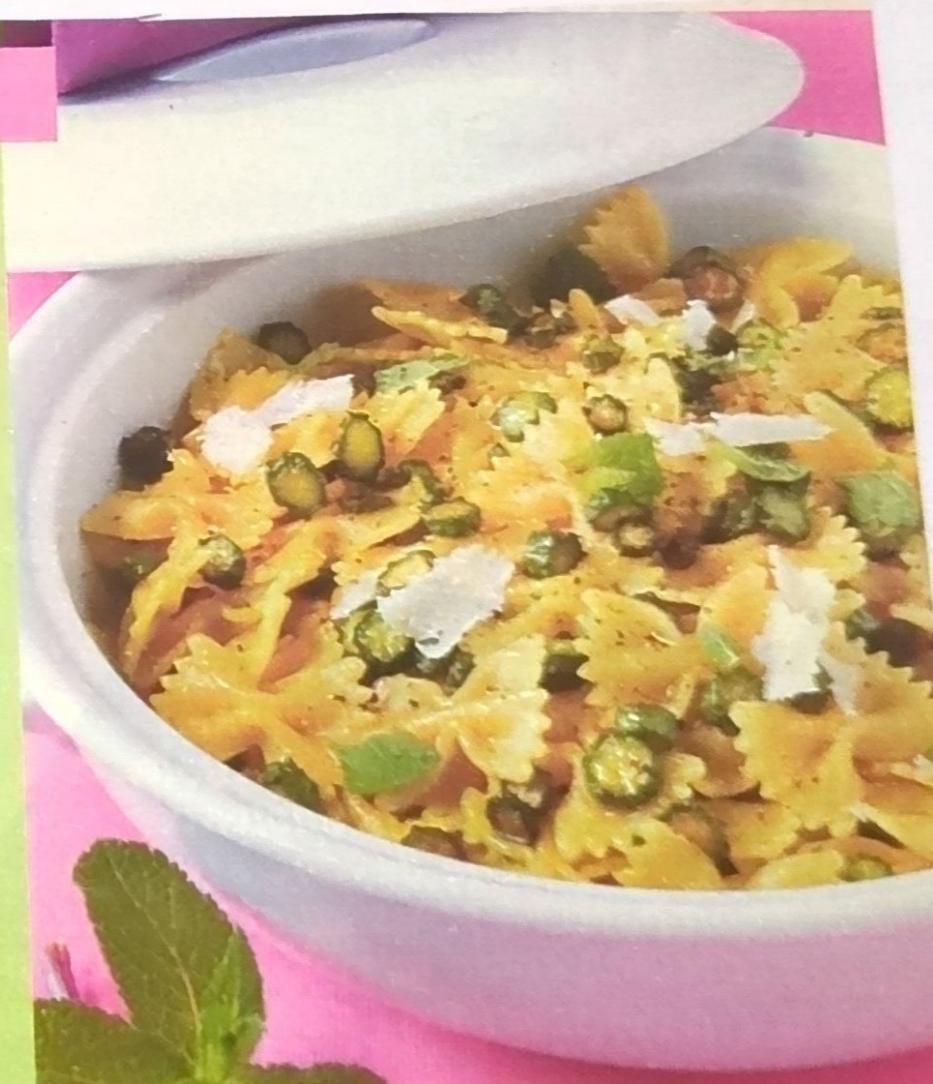
su carta assorbente da cucina e salale leggermente.

3 Scola le farfalle perfettamente al dente, trasferiscile in una terrina, prima riscaldata, aggiungi le zucchine e finisci di condire con un filo d'olio crudo. Profuma con la menta spezzettata e un po' di pepe, aggiungi il grana a scaglie e servi subito.

10 minuti risparmiati

Se hai la friggitrice, puoi cuocere le zucchine in una sola volta.

In questo caso, però, ricordati che dovrai usare molto più olio.



Canederlòti

KG. 1/2 DI CARNE CRUDA DI VITELLO TRITATA,
KG. 1/2 DI PANE SECCO AMMOLLATO NEL LATTE,
2 UOVA, UNA SPOLVERATA DI NOCE MOSCATA,
FARINA BIANCA, BURRO E SALE, BRODO DI CARNE.

S'impasta la carne con il pane, le uova, la noce moscata, un po' di burro sciolto e il sale. Si fanno delle palline della grandezza di prugne passandole nella farina bianca per dare una giusta consistenza, quindi s'immergono nel brodo bollente e si fanno cuocere per circa venti minuti.

Si tratta di una ricetta che ricorre nelle mense del Cinquecento trentino: un piatto che ingentilisce i più "pesanti" e grassi canederli d'importazione nordica.

I canederli in brodo

KG. 1/2 DI PANE E LATTE PER BAGNARLO, 3 UOVA,
G. 100 DI PANCETTA AFFUMICATA,
G. 100 DI PROSCIUTTO COTTO O
UNA LUCANICA FRESCA, 1 CIPOLLA,
PREZZEMOLO TRITATO, FARINA BIANCA PER IMPASTARE,
SALE, FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO, BRODO.

Si ammolla il pane spezzettato, senza che si spappoli, tenendo conto che se è secco richiede più latte di quello fresco; vi si aggiungono la cipolla e il prezzemolo tritati, gli affumicati tagliati a dadetti, le uova, il sale. Con

la farina ci si aiuta a formare così delle palle, cioè i canederli, che vanno cotti nel brodo bollente per circa un quarto d'ora. Fondamentale è la consistenza dell'impasto, che non deve disgregarsi una volta immerso nel brodo. Si mangiano in brodo, con formaggio grattugiato, oppure asciutti come intorno di crauti o gulasch, oppure ancora conditi con burro fuso e grana trentino, o ragù di carne.

I canederli, malgrado siano un piatto "importato" dalla gastronomia altoatesina (Knödels) o boema secondo alcuni, hanno assunto col tempo delle caratteristiche proprie trentine: sono un po' più piccoli, meno grassi e composti di pane esclusivamente bianco. Tra le innumerevoli varianti - che riguardano la scelta degli affumicati, l'introduzione di formaggio morbido - le ricette annotano i canederli di fegato e milza (di vitello), quelli di spinaci (più tirolesi), quelli di ricotta (più delicati), quelli di magro (senza gli affumicati) e con l'aggiunta di erba cipollina.

Minestra d'orzo

1 PUGNO D'ORZO PERLATO A PERSONA, VERDURE FRESCHE DI STAGIONE IN QUANTITÀ EQUILIBRATA: SEDANO, CAROTE, PATATE, PORRI, ZUCCHINE, PISELLI, FAGIOLI FRESCI, PREZZEMOLO, OSSO DI PROSCIUTTO O UN PEZZO DI CARNE AFFUMICATA TIPO PANCETTA, FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO, OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE, BRODO VEGETALE.

Si taglia a pezzettini la verdura e si mette in una grande pentola con brodo vegetale insieme alla carne affumicata; quando bolle si aggiungono i pugnelli d'orzo e si fa proseguire la cottura a fuoco lento per due-tre ore. Si serve con una spolverata di formaggio grana e con un filo d'olio d'oliva. Se riscaldata per essere gustata in giorni successivi, riesce ancora più saporita.

L'orzét alla trentina è un piatto che, per i suoi lunghi tempi di cottura, appartiene proprio alla cucina tradizionale, a quando cioè le pentole si mettevano sul fornello a legna la mattina presto, per toglierle solo al rintocco delle campane, a mezzogiorno. Della minestra d'orzo c'è anche la versione "di magro", ovvero, anziché introdurvi carne affumicata, a metà cottura si aggiunge latte in quantità adeguata e burro alla fine.

EZZE PENNE ALLE MELANZANE

Dosi per 4 pp. 250 gr. mezze penne, 1 melanzana soda e rotonda, 3 pomodori maturi, 1 spicchio aglio, 10 foglie basilico, 1 mozzarella, 4 cucchiai olio oliva, sale e pepe.

Sbucciare melanzana, tagliarla a cubetti e metterla a rosolare con olio e aglio; quando è dorata e appassita (dopo 10-15' circa), unire pomodori sbucciati e tritati, basilico e sale. Continuare cottura per altri 10', lasciare intiepidire e passare composto. Cuocere mezze penne e condirle con crema ottenuta, mozzarella tagliata a fettine sottile e pepe.

CRESPELLE CON INVIDIA BELGA E FUNGHI

Dosi per 4 pp. Per le crespelle: 100 gr. farina, 2 uova, 1/4 litro latte, 20 gr. burro, sale. Per il ripieno: 300 gr. invidia belga, 15 gr. funghi secchi, 1 trito di cipolla e aglio, 40 gr. burro, 150 gr. fontina, sale e pepe. Per il condimento: 40 gr. burro.

Preparare cespelle (v.ricetta precedente). Ammollare funghi in acqua tiepida per 30' circa, scolarli e tagliuzzarli. Privare cespi di invidia delle foglie esterne e del torsolo, scottarli in acqua bollente salata per 3', asciugarli e tagliarli orizzontalmente a fettine. In un tegame far appassire trito di cipolla e aglio con burro, unire invidia e funghi, continuare cottura su fuoco moderato per 10', mescolando di tanto in tanto (l'intingolo deve risultare morbido ma piuttosto asciutto), salare, pepare e togliere dal fuoco. Tagliare la fontina a scagliette. Distribuire un po' di ripieno su ogni cespella, cospargerla con fontina, poi arrotolarla oppure ripiegarla a mezzaluna. Disporre le cespelle in una pirofila imburrata, spennellarle con burro sciolto e farle gratinare in forno preriscaldato a 200°C per 15' circa.

PASTA E FAGIOLI DELL'ULTIMO MOMENTO

Dosi per 4 pp. 2 scatole fagioli borlotti, 8 cucchiai olio oliva, 1 rametto rosmarino, 1 ciuffo prezzemolo, 1 spicchi aglio, 1 cucchiaio salsa pomodoro, 1 cucchiaio farina, 100 gr. pasta tipo ditalini, 1 litro e 1/2 brodo dado, sale e pepe.

Sgocciolare fagioli e passarli al passaverdere lasciandone qualcuno intero. In una casseruola far rosolare lentamente 4 cucchiai olio con rosmarino, poi levarlo, unire trito prezzemolo e aglio, mescolare e aggiungere farina, far insaporire, poi mettere salsa pomodoro e passato fagioli. Versare brodo bollente via via, portare a bollore e dopo 10' unire pasta e portare a cottura, sempre mescolando. In ogni piatto mettere olio e pepe.

VELLUTATA di ZUCCA

(RICETTA MONTAHLA)

1 PORRO

500 gr. zucca pulita

100 gr. Pissachio pulito

200 gr. mela granny Smith

Olio . sole - pepe

Fai soffriggere il porro nell'olio
quindi aggiungere gli altri iupe-
dicuti e fatti appassire bene.

Aggiungere 600 ml. di acqua
calda , solare , pepare e far
cucinare 20 minuti.

Frullare tutto molto bene.

Servire le zuppe con scagliette
di Asiago e crostini.