

Appunti di cucina

AA.VV.

7 dicembre 2022

Indice

1	Pane e lievitati	2
1.1	Crackers al sesamo	3
1.2	Panini da hamburger veloci	4
1.3	Pizza in teglia	5
2	Antipasti	6
2.1	Mini hamburger di orata	7
3	Sale e preparazioni di base	8
3.1	Cipolle caramellate	9
3.2	Maionese	10
3.3	Rub: Magic Dust	11
3.4	Salsa BBQ all'abococca	12
4	Primi	13
4.1	Pesto dei cappelletti	14
4.2	Lasagne	15
4.3	Penne rosa	16
4.4	Penne all'ubriaca	17
4.5	Riso per sushi, poke o insalata	18
4.6	Risotto con gallinella di mare	19
4.7	Spaghetti alla carbonara	20
5	Secondi di pesce	21
5.1	Baccalà mantecato	22
5.2	Pesce spada al salmoriglio	23
5.3	Tataki di tonno fagioli e cipolla	24
6	Secondi di carne	25
6.1	Nuggets di pollo	26
6.2	Polpettone di manzo	27
7	BBQ	28
7.1	Bombette pugliesi	29
7.2	Eliche di pollo al curry	30
7.3	Involtini di carne alla siciliana	31
7.4	Pollo marinato agli agrumi	32
7.5	Chicken wings	33

8	Cottura a bassa temperatura (CBT)	34
8.1	Beef ribs (CBT)	35
8.2	Stinco di maiale (CBT)	36
8.3	Vitello tonnato (CBT)	37
9	Dolci	38
9.1	Barrette energetiche	39
9.2	Bigné (Pasta choux)	40
9.3	Biscotti di Natale	41
9.4	Cassatine siciliane	42
9.5	Ciocolata in tazza	43
9.6	Crema pasticceria	44
9.7	Crostata di limone e mandorle	45
9.8	Gelato: stracciatella al basilico	46
9.9	Nocciolata	47
9.10	Pancake	48

Introduzione

In questo testo sono raccolte le mie ricette preferite e quelle della mia famiglia. Alcune ricette sono state elaborate da me, altre, trovate sulla rete, su libri o riferite da amici, sono state adattate al mio gusto personale, alle mie esigenze, ai prodotti che utilizzo abitualmente in cucina e alle attrezzature di cui dispongo.

Se le ricette sono state prese da fonti diverse nelle prime righe del testo viene indicata la fonte alla quale si rimanda per approfondimento o per la licenza di utilizzo.


Tutte queste ricette sono state provate e sono state inserite qui perché mi sono piaciute e ho ritenuto valesse la pena ricordarle. Per questo motivo il presente testo non è un libro di ricette ma è il mio quaderno di *Appunti di cucina*.

Capitolo 1

Pane e lievitati

1.1 Crackers al sesamo

Non so dove mia mamma abbia scoperto questa ricetta. Fare i crackers in casa è facilissimo e sono anche molto buoni.

 4  1 ora  30 minuti

Ingredienti

280g di farina	100g di vino bianco
50g di acqua	50g di sesamo
50g di olio evo	5g di sale

Preparazione

Metti la farina, il sale, il sesamo nella bull della planetaria e mescola. Aggiungi la parte liquida e impasta leggermente con la foglia. Fai riposare la pasta per 20 minuti coperta con una pellicola. Tira la pasta con la macchinetta fino alla misura 3 senza ripiegare. Taglia i crackers e mettili sulla leccarda ricoperta di carta da forno.

Cuoci in forno ventilato a 180°C per 25/30 minuti.

1.2 Panini da hamburger veloci

Questa ricetta mi è stata insegnata ad un corso di cucina. Prima facevo i panini con una ricetta molto più lunga e complicata. Con questa ricetta il risultato non è molto diverso e si perde meno tempo.

🕒 8 🥄 2 ore e 30 🕒 30 minuti

Ingredienti

500g di farina 0	10g di sale
250g di acqua fredda	25g di lievito
30g di strutto	

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti nella planetaria e impasta per 10 minuti.

Dai un paio di pieghe alla pasta e forma le palline. Per mini hamburger fai palline da 30g per hamburger tradizionali fai palline da 120g. Questa operazione si chiama pirlatura. Si tratta di richiudere la pasta su se stessa come un sacchetto in modo che la gabbia glutinica intrappoli le bolle d'aria che si sviluppano durante la lievitazione.

Fai lievitare fino al raddoppio del volume. Servirà circa 1 ora e 30 minuti, ma questo tempo può variare in base alla temperatura e alla quantità di lievito che decidi di utilizzare.

Quando i panini sono lievitati, se vuoi, puoi spennellare la superficie con tuorlo d'uovo e acqua o latte e successivamente cospargere semi di sesamo o altri semi. Questa operazione, oltre a rendere i panini più belli, conferirà ai panini una nota profumata interessante.

Cuoci i panini in forno ventilato a 190°C per 15 minuti.

1.3 Pizza in teglia

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

Ingredienti

1kg farina 1 + manitoba
40g olio e.v.o.
20 sale

10g lievito di birra secco
800g acqua

Preparazione

Impasto a mano. Il pomeriggio del giorno prima metti in una ciotola la farina e il lievito poi mescola. Aggiungi poco alla volta l'acqua fino a incorporarla tutta. Poi aggiungi il sale, l'olio e mescola con un cucchiaino. L'impasto rimarrà grumoso. Aspetta 15 minuti poi metti l'impasto sulla spianatoia infarinata e piega in 3, prima da una parte poi dall'altra. Ripeti queste pieghe 3 o 4 volte lasciando un tempo di riposo di 15 minuti fra una piega e la successiva.

Impasto con la planetaria Se vuoi usare la planetaria, metti tutti gli ingredienti nella ciotola e impasta per 8 minuti a velocità medio alta con la foglia. Poi rimuovi la pasta dalla foglia e fai riposare per 10 minuti. Fai partire la planetaria alla velocità minima giusto il tempo di raccogliere la pasta poi fai altri 10 minuti di riposo e ripeti l'operazione. Trasferisci l'impasto sul piano in acciaio oliato e fai le pieghe, lasciando riposare la pasta 10 minuti fra una piega e la successiva.

Metti l'impasto già diviso in 2 in un contenitore ermetico unto e fai lievitare in frigo per tutta la notte.

Il giorno successivo toglì l'impasto dal frigo alle 15:00 e lascia a temperatura ambiente. Dopo un paio d'ore stendi sulla leccarda oliata e fai lievitare per 2 o 3 ore. Cuoci in forno statico a 250°C mettendo la leccarda nel ripiano più basso per 10 minuti. Poi abbassa a 230°C per 10 minuti al centro del forno.

Capitolo 2

Antipasti

2.1 Mini hamburger di orata

Questa ricetta mi è stata insegnata ad un corso di cucina. La cottura sulla foglia di alloro e la panna acida rendono questa ricetta interessante.

🍳 4 🕒 1 ora 🕒 5 minuti

Ingredienti

200g orata

4 foglie di alloro

1 pezzo di porro

Pane da hamburger (Vedi ricetta 1.2)

Per la panna acida:

1 cipolla

1 bicchiere di aceto

1 bicchiere di vino

125g di panna fresca

Preparazione

Per prima cosa prepara la panna acida, se vuoi puoi farla anche il giorno prima conservandola in frigo. Fai stufare la cipolla tagliata a striscioline, poi aggiungi il vino e l'aceto e fai ridurre lentamente. Nel frattempo in un padellino fai ridurre la panna. Setaccia e spremi la cipolla. Aggiungila alla panna e fai riposare in frigorifero per qualche ora.

Sfiletta l'orata e prepara una tartare battuta a coltello. Con il coppapasta prepara dei mini hamburger serrandoli con mezza foglia di alloro sui due lati. Lascia riposare gli hamburger in frigorifero.

Taglia il porro a julienne sottili, infarinalo e friggilo in olio di semi di girasole a 170°C.

Taglia il pane con il coppapasta che hai usato per preparare gli hamburger e fallo tostare in forno. Cuoci gli hamburger in una padella antiaderente senza esagerare con la cottura. Componi i panini con la panna acida, l'hamburger di orata al quale avrai tolto le foglie di alloro e il porro fritto. Puoi fermare i panini con uno stuzzicadente.




Note

Puoi sostituire l'orata con pesci simili: branzino, ricciola, pagello. Anche con il salmone non è mala, ma meno delicato.

Capitolo 3

Sale e preparazioni di base

3.1 Cipolle caramellate

 4  1 ora  30 minuti

Ingredienti

500g di cipolle rosse
100g di zucchero
30g di aceto

un pizzico di sale
olio e.v.o.

Preparazione

Taglia a metà le cipolle sbucciate e affettale, poi falle appassire in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Quando le cipolle iniziano a sfrigolare aggiungi lo zucchero e continua a cuocere a fuoco moderato. Quando sfrigola di nuovo aggiungi l'aceto per fissare il colore e dare il giusto grado di acidità utile per la conservazione in vaso.

3.2 Maionese

🕒 4 🥄 10 minuti 📅 3 minuti (versione pastorizzata)

Ingredienti

1 uovo	un pizzico di sale
200ml di olio di semi di girasole	un cucchiaino di limone
un cucchiaino di senape	

Preparazione

Versione rapida. Metti tutti gli ingredienti ad esclusione del limone nel bicchiere del frullatore a immersione. Inserisci il frullatore a immersione fino al fondo del bicchiere poi azionalo alla massima potenza. Non muovere il frullatore fino a che non vedi la maionese che inizia a formarsi. A quel punto sali lentamente. Aggiungi il limone e continua a frullare per amalgamare gli ingredienti.

Versione pastorizzata. Metti l'olio in un tegame e porta a 121°C. Metti gli altri ingredienti nel bicchiere del frullatore a immersione e frulla per amalgamare, poi aggiungi l'olio caldo a filo continuando a frullare fino ad ottenere una maionese soda. Lascia raffreddare prima di mangiare.

3.3 Rub: Magic Dust

Il mix di spezie più famoso del mondo inventato da un ristorante USA (17th Street Bar & Grill). Su internet si possono trovare diverse versioni poiché la ricetta originale non è mai stata resa nota. Ho preso una di queste ricette e ho adattato gli ingredienti in base a quello che riesco a reperire facilmente e al mio gusto personale.

🕒 - 🕒 5 minuti 📖 -

Ingredienti

40g paprika	6g pepe nero
33g sale	2g cumino
20g zucchero	2g aglio
12g aglio granulare	

Preparazione

Miscela tutti gli ingredienti e conserva in un barattolo. Durante la conservazione, ogni tanto ricorda di scuotere il barattolo, per evitare la formazione di grumi. Nella tabella seguente (3.1) puoi trovare gli ingredienti porzionati in base alla quantità che desideri produrre.

Ingredienti	Peso(g)	Peso(g)
Paprika	40	60
Sale	33	50
Zucchero	20	30
Cumino	2	3
Pepe	6	9
Aglio	12	18
Origano	2	3

Tabella 3.1: Tabella con le proporzioni variare in base al quantitativo che vuoi produrre

3.4 Salsa BBQ all'aboccca

🕒 - ⌚ 1 ora 🕒 10 minuti

Ingredienti

200g di doppio concentrato di pomodoro	15g di sale
200g di miele	1,2g di xantana
130g di aceto di mele	mezza cipolla
70g di salsa worchester	2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di senape	noce moscata
40g di zucchero	pimento o altre spezie a piacere

Preparazione

La preparazione della salsa BBQ all'aboccca è molto semplice. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad esclusione della xantana. Frulla alla massima potenza dopo pochi secondi aggiungi la xantana nel vortice del frullatore. Cuoci la salsa a fuoco moderato fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Capitolo 4

Primi

4.1 Lasagne

Questa è la mia ricetta delle lasagne; le proporzioni degli ingredienti sono tarate sulla dimensione della mia teglia per ridurre lo spreco.

🕒 6 🍳 3 ore 📅 3 ore

Ingredienti

Per la sfoglia:

3 uova

300g farina 00

Per la besciamella:

750g latte intero

75g farina

50g burro

sale

noce moscata

Parmigiano Reggiano grattugiato

Per il ragu:

500g di macinato di manzo

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla

1 bicchiere di vino rosso

Passata di pomodoro

Aromi a piacere

Preparazione

Per prima cosa prepara il ragu'. Fai soffriggere a fuoco vivo la carne macinata, poi aggiungi sedano, carota e cipolla tritati finemente. Quando il tutto è ben rosolato fai sfumare con un bicchiere di vino rosso corposo. Fai evaporare l'alcool e aggiungi poca passata di pomodoro. Aggiungi eventuali aromi (alloro, ginepro, chiudi di garofano). Metti il coperchio e cuoci per un paio d'ore a fuoco molto basso.

Prepara la sfoglia impastando le uova con la farina. Avvolgi in una pellicola e lascia riposare in frigorifero.

Prepara la besciamella. Sciogli il burro in una casseruola, aggiungi la farina e fai imbiondire. Scalda il latte senza raggiungere il bollore. Aggiungine poco nel tegame con la farina e mescola con una frusta. Continua ad aggiungere e mescolare per evitare la formazione di grumi. Porta a cottura la besciamella fino a raggiungere una consistenza cremosa. Regola di sale e aggiungi la noce moscata.

Tira la pasta con la macchinetta fino a raggiungere la penultima misura, ma ripassando 2 volte. Sbollenta la pasta per pochi minuti, poi stendi su un canovaccio.

Assembla le lasagne mettendo un leggero strato di besciamella sul fondo di uno stampo di ceramica o pirex. Continua con uno strato di pasta, uno di besciamella, uno di ragu' e una generosa spolverata di parmigiano. Continua aggiungendo almeno 5 strati.

Cuoci in forno ventilato a 180°C per 30 minuti o fino a che i bordi non sono leggermente bruciati.

4.2 Penne rosa

🍳 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

Ingredienti

500g penne	1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
500g panna fresca	origano
2 fette di pancetta	aglio




Preparazione

Mentre porti a bollire l'acqua salata per cuocere la pasta, rosola la pancetta con un spicchio d'aglio, poi aggiungi la panna, il concentrato di pomodoro e fai restringere. Quando il sugo ha raggiunto la giusta consistenza, aggiungi abbondante origano.

Cuoci la pasta e mantecala nel sugo.

4.3 Penne all'ubriaca

Negli anni 90 frequentavamo la Birreria Hobelix di Botteghe di Albinea (RE) che cucinava, e cucina ancora, questo primo particolarmente ricco e gustoso. Variando i pochi ingredienti sono riuscito ad ottenere una versione che mi soddisfa ed è diventata praticamente una ricetta tradizionale di famiglia che ti salva quando ci sono gruppi particolarmente numerosi.

 4  1 ora  30 minuti

Ingredienti

500g di penne	2 fette di speck
500g di panna fresca	1 bottiglia di lambrusco secco e corposo
2 salsicce	Parmigiano Reggiano

Preparazione

Rosola bene le salsicce sgranate in una padella, aggiungi quasi a fine cottura lo speck tagliato a dadini poi fai sfumare con almeno mezza bottiglia di lambrusco. Lascia evaporare l'alcool e aggiungi la panna. Fai restringere il sugo a fuoco moderato.

Porta a cottura la pasta in acqua salata, poi fai mantecare nel sugo aggiungendo un mestolo di acqua di cottura.

Metti nei piatti e aggiungi abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato.

Note

Accorgimenti importanti per replicare al meglio la ricetta: il vino deve essere secco, corposo e abbondante per dare un bel colore viola alla pasta; la panna deve essere fresca, meglio evitare la panna da cucina; il Parmigiano sopra alla pasta deve essere abbondantissimo.

Questo è praticamente un piatto unico.

4.4 Pesto dei cappelletti

Ci sono molte varianti del ripieno dei cappelletti, si può dire che ogni famiglia Reggiana abbia la propria versione. Questa è la versione di mia mamma.

🕒 10 🥄 3 ore 🔥 50 minuti

Ingredienti

250g macinato misto
120g gambetto di prosciutto
120g mortadella
sedano
cipolla




burro
2 uova
Parmigiano Reggiano grattugiato
Pangrattato (se necessario)

Preparazione

In una casseruola scalda un po' di burro e fai soffriggere sedano e cipolla tritati finemente. Aggiungi il macinato poi fai stufare aggiungendo un po' di acqua o di brodo. Fai raffreddare e aggiungi il gambetto di prosciutto e la mortadella tritati. Aggiungi il Parmigiano Reggiano e assaggia per raggiungere il giusto grado di sapidità. Se il pesto è troppo umido puoi spolverare con poco pangrattato.

4.5 Riso per sushi, poke o insalata

Questo riso è perfetto per il sushi, ma può essere usato anche per una poke o per una classica insalata di riso. In commercio esiste il riso specifico per sushi, ma io preferisco usare il più economico e locale riso Roma.

 4  1 ora  13 minuti

Ingredienti

500g riso Roma

Acqua

Condimento per il riso sushi:

2 cucchiaini di zucchero

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale

1 bicchiere di aceto di riso

Preparazione

Lava il riso sotto l'acqua fredda mescolando delicatamente con la mano per togliere più amido possibile. Prosegui fino a che l'acqua non risulta limpida.

Metti il riso in un tegame e aggiungi acqua fredda fino ad arrivare a 2 dita sopra il livello del riso. Metti sul fuoco a fiamma vivace, quando inizia a bollire, metti il coperchio e abbassa il fuoco al minimo.

Occorreranno circa 13 minuti per arrivare alla cottura perfetta. Dopo 10 minuti controlla che non si stia asciugando troppo e il grado di cottura. Se si è asciugato troppo puoi aggiungere poca acqua calda.

Se vuoi preparare una insalata di riso o una poke puoi mettere il riso in una ciotola e condirlo come preferisci.

Se devi preparare il sushi questo è il momento di aggiungere il condimento che avrai prima scaldato al microonde per sciogliere perfettamente il sale e lo zucchero nell'aceto di riso.

4.6 Risotto con gallinella di mare

La gallinella di mare è un pesce che è facile trovare in pescheria ad un prezzo molto basso. Il risotto preparato con questo pesce è un piatto delicato, gustoso.

🕒 4 🍴 1 ora 🕒 30 minuti

Ingredienti

350g di riso carnaroli
4 gallinelle di mare di media pezzatura
1 bicchiere di vino bianco
1 scalogno
Prezzemolo
Scorza di limone

Per il fumetto:

1/2 gambo di sedano
1/2 carota
1/2 cipolla
Peperoncino
1 bicchiere di vino bianco
Olio evo

Preparazione

Pulisci accuratamente la gallinella di mare togliendo le branchie e lavando abbondantemente sotto acqua corrente in modo da eliminare le parti più scure. Ricava per ogni pesce due filetti privati delle lische e della pelle e riponili in frigorifero. Puoi togliere le lische centrali con una pinzetta, oppure puoi asportare con un coltello tutta la porzione con le lische utilizzando per il fumetto.

In una casseruola fai soffriggere nell'olio extravergine d'oliva l'aglio e il peperoncino. Quando la padella è bella calda butta tutti gli scarti del pesce e fai andare a fuoco vivo per alcuni minuti. Non preoccuparti se il pesce si brucia leggermente: donerà al piatto un fantastico profumo di mare. Quando il pesce sarà completamente rosolato, fai sfumare con il vino bianco e aggiungi acqua fredda fino a coprirlo completamente. In questa fase è importante creare uno shock termico dal caldo al freddo per estrarre più sapore possibile dagli scarti; per migliorare questa operazione puoi aggiungere del ghiaccio all'acqua fredda.

Abbassa la fiamma al minimo e lascia sobbollire per 15 minuti poi filtra. Questo brodo servirà per portare a cottura il risotto.

In una casseruola fai rosolare leggermente i filetti di gallinella tagliati a tocchetti poi togliili e tienili da parte. Aggiungi alla stessa padella lo scalogno tritato, fai soffriggere leggermente, poi aggiungi il riso e fallo tostare. Fai sfumare il riso con il vino bianco e portalo a cottura con il brodo di pesce. A cottura ultimata, aggiusta di sale, aggiungi i pezzi di gallinella e fai mantecare con un po' di olio extravergine di oliva.

Guarisci il piatto con una spolverata di prezzemolo e scorza di limone.

4.7 Spaghetti alla carbonara

Per la carbonara uso 2 ricette a seconda del numero di commensali.

Per 4 persone faccio una ricetta diretta, se sono più di 4 preferisco non rischiare di cuocere l'uovo e faccio la versione scientifica di bbq4all.

🕒 4 🥄 30 minuti 📅 13 minuti

Ingredienti

500g di spaghetti

4 tuorli

2 uova intere

2 fette di guanciale

100g di pecorino romano

pepe nero

Preparazione

Ricetta diretta. Mentre porti a bollore l'acqua salata per la pasta, taglia a cubetti il guanciale e fallo rosolare in una padella ampia. Quando ha raggiunto il grado di doratura che preferisci spegni e lascia raffreddare. Se vuoi renderla più leggera toglì un po' di grasso del guanciale con un cucchiaino. Potrai conservare in frigorifero questo grasso per altre preparazioni (es. rosolature di arrostiti o bistecche).

Quando l'acqua bolle cala gli spaghetti.

In una ciotola sbatti le uova con il pecorino grattugiato fino a formare una crema omogenea.

A cottura ultimata scola gli spaghetti, falli saltare fuori dal fuoco assieme al guanciale per circa 30 secondi in modo che si raffreddino leggermente, poi aggiungi la crema di uovo e continua a saltare e mescolare con vigore. Metti nei piatti e aggiungi abbondante pepe.

Ricetta scientifica. Dopo aver rosolato il guanciale come nella ricetta precedente, sbatti le uova con il pecorino. Metti la ciotola in un bagnomaria e continua a sbattere portando la temperatura della crema fra 59°C e 63°C. Mantieni questa temperatura per circa 15 minuti togliendo dal bagnomaria o rimettendo sul fuoco a seconda della temperatura del composto.




Quando scoli la pasta, come nella ricetta precedente, falla saltare per 30 secondi con il guanciale in modo da abbassare un po' la temperatura. Poi aggiungi la crema di uovo. La crema preparata in questo modo è più densa della precedente, se necessario aggiungi qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta per rendere la crema più morbida. Metti nei piatti e aggiungi abbondante pepe nero.

Capitolo 5

Secondi di pesce

5.1 Baccalà mantecato

Il baccalà mantecato è una classica ricetta Veneta che ho riadattato abbassando il quantitativo di olio per renderla un po' più sana e meno calorica.

 4  1 ora  20 minuti

Ingredienti

1 filetto di baccalà	1 gambo di sedano
500g latte intero	1 carota
3 spicchi d'aglio	mezzo bicchiere di olio e.v.o.

Preparazione




Ammolla il baccalà nell'acqua fredda per 2 o 3 giorni cambiando l'acqua ogni 6 ore. Assaggialo ogni tanto per capire il giusto grado di salatura.

Metti il baccalà in un tegame e copri con latte e acqua, aggiungi le verdure e l'aglio e cuoci per 20 minuti.

Manteca nella planetaria con la frusta aggiungendo l'olio a filo, acqua di cottura. Per ottenere un risultato cremoso dovrai fare andare la planetaria per almeno 10 minuti. Io metto anche la pelle del baccalà che aiuta a legare la crema anche se lascia qualche puntino nero nella crema.

5.2 Pesce spada al salmoriglio

Il salmoriglio è una salsa delicata, di origini siciliane, a base di olio extravergine d'oliva limone e origano. In questa ricetta viene preparata a bagnomaria per estrarre al meglio gli oli essenziali profumati delle erbe aromatiche.

 4  1 ora  20 minuti

Ingredienti

Per il salmoriglio:

1 limone con buccia edibile
1/2 bicchiere di olio e.v.o.
2 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio
origano
pepe
sale

600g Pesce spada
Olio e.v.o.
Sale




Preparazione

Taglia il pesce spada a tocchetti di 3-4 centimetri, ungilo accuratamente e riponilo in frigorifero. Inizia a preparare il salmoriglio aggiungendo ad una bull adatta al bagnomaria i seguenti ingredienti: la scorza di limone grattigiata, il succo di un limone, un pizzico di sale, un po' di pepe e un mestolo di acqua calda. Aggiungi l'aglio tritato, l'origano essiccato e le due foglie di alloro spezzettate. Mescola con una frusta per fare sciogliere bene il sale. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e cuoci a bagnomaria per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto con la frusta. A cottura ultimata, toglì la bull dal fuoco e filtra la salsa con un colino.

Cuoci in una padella antiaderente a fuoco alto il pesce spada, lasciandolo leggermente crudo all'interno. Occorreranno pochi minuti per lato. Lascia riposare il pesce cotto per alcuni minuti coprendolo con carta di alluminio in modo che il calore si diffonda all'interno e si ridistribuiscono i succhi. Taglia i pezzi di pesce in due e disponilo in un piatto poi bagna il pesce con il salmoriglio.

5.3 Tataki di tonno fagioli e cipolla

Il tataki è una cottura particolare che prevede di scottare gli alimenti a temperatura altissima per poi immergerli in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura.

 4  1 ora  5 minuti

Ingredienti

500g di tonno fresco
1 arancia
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
olio evo
sale

Per la salsa:
120g di fagioli canellini lessati
brodo vegetale
limone
olio evo
sale
cipolla

Preparazione

Taglia il tonno a parallelepipedi con il lato piccolo di 3x3 centimetri. Metti i filetti a marinare per qualche ora in frigorifero con le scorze degli agrumi e l'olio extravergine di oliva.

Scalda una padella antiaderente o di ferro a temperatura altissima e cuoci il tonno per pochi secondi per ogni lato. Successivamente immergi il tonno in acqua e ghiaccio per fermare la cottura. Asciuga il tonno e mettilo a marinare con rosmarino e aglio coprendolo completamente di olio extravergine di oliva.

Prepara la salsa frullando i fagioli con brodo vegetale, succo di limone, sale e olio extravergine di oliva. Setaccia la salsa così ottenuta con un colino.

Friggi la cipolla leggermente infarinata.

Componi il piatto con la salsa di fagioli sul fondo, dei cubetti di tonno, la cipolla fritta, qualche granello di sale e un giro di olio evo.

Capitolo 6

Secondi di carne

6.1 Nuggets di pollo

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 4 minuti

Ingredienti

500g di petto di pollo
45g di cipolla bianca
poco aglio
80g di pancarré o pane secco
1 cucchiaino di sale fino
1 cucchiaino di senape
2 cucchiaini di salsa di soia

Per la panatura:

80g di farina
80g di latte
1 uovo
un pizzico di sale fino
pangrattato

Preparazione

Passa al mixer il pollo con la cipolla, l'aglio schiacciato e il pane. Aggiungi il sale, la senape e la salsa di soia.

Prepara le polpette schiacciandole leggermente per dare la classica forma di nuggets e mettile in un vassoio. Non esagerare con le dimensioni. Dovresti riuscire a preparare circa 30 polpette. Per evitare che la carne si attacchi alle mani puoi usare dei guanti monouso oppure puoi inumidirti le mani.

Prepara la pastella mescolando con una frusta la farina con il latte e l'uovo. Aggiungi un pizzico di sale. Tuffa i nuggets nella pastella, poi nel pangrattato.

Friggi a 175°C per 3 minuti.

Note

Puoi congelare i nuggets dopo averli impanati e cuocerli da congelati aumentando il tempo di cottura a 5 minuti.

Se hai molti nuggets da cuocere, puoi tenere un contenitore con i nuggets già fritti in forno statico alla temperatura di 60°C avendo cura di inserire un cucchiaino di legno nello sportello del forno per garantire la fuoriuscita di vapore oppure aprendo lo sportello abbastanza spesso. In questo modo potrai servire tutti i nuggets ancora caldi contemporaneamente.

6.2 Polpettone di manzo

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 45 minuti

Ingredienti

600g di macinato di manzo + una salsiccia di maiale	sale
pecorino grattugiato	pepe
parmigiano grattugiato	prezzemolo, timo o altre erbe aromatiche
pane ammollato nel latte	prosciutto cotto
2 uova	provola o scamorza
	pangrattato

Preparazione

Mescola il macinato di manzo con la mollica ammollata nel latte e strizzata, le uova, il formaggio grattugiato e le erbe aromatiche. Regola di sale e pepe.

Stendi il macinato su un foglio di carta da forno in modo da formare un rettangolo alto circa 1,5 centimetri. Stendi sopra il prosciutto cotto e la scamorza, poi arrotola aiutandoti con la carta da forno. Ricorda di sigillare bene anche le estremità.

Ungi la superficie del polpettone con olio extravergine d'oliva e spolvera leggermente con del pane grattato.

Cuoci in forno statico a 200°C fino al raggiungimento dei 75°C al cuore; impiegherà circa 45 minuti.

Capitolo 7

BBQ

7.1 Bombette pugliesi

🍽️ 4 🕒 1 ora 🕒 40 minuti

Ingredienti

12 fette sottili di coppa di maiale	pepe
400g di pancetta	sale
prezzemolo	caciocavallo
aglio	

Preparazione




Prepara un trito di prezzemolo, aglio, sale e pepe.

Prepara le bombette stendendo, sulla fetta di coppa, una fetta di pancetta, una fetta di caciocavallo e il prezzemolo all'aglio. Arrotola l'involto e infilzalo in uno spiedo.

Stabilizza il barbecue alla temperatura di 140°C e cuoci gli spidini per circa 40 minuti.

7.2 Eliche di pollo al curry

Una ricetta adatta da accompagnare ad un aperitivo o come secondo.

 4  1 ora  6 minuti

Ingredienti

1 petto di pollo	olio evo
mezzo cucchiaino di sale	pan grattato
un cucchiaino curry	

Preparazione

Taglia il petto di pollo a strisce di 1 centimetro di lato e mettilo a marinare con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e abbondante curry.

Prepara degli spiedini disponendo a elica il pollo, poi cospargi leggermente con il pan grattato.

Porta il barbecue alla massima temperatura e cuoci gli spiedini 3 minuti per lato.

7.3 Involtini di carne alla siciliana

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 15 minuti

Ingredienti

6 fette di carpaccio di manzo
una cipolla rossa
scamorza
prosciutto cotto
uvetta
pane raffermo

pangrattato
un bicchiere di latte
12 foglie di alloro
sale
pepe

Preparazione

Taglia il carpaccio in modo da formare delle fette triangolari. In genere per ogni fetta di carpaccio è possibile ricavare 2 triangoli.

Prepara la farcia per gli involtini mescolando l'uvetta ammollata e leggermente tritata con il prosciutto cotto tagliato a cubettini, la scamorza e un po' di pane ammollato nel latte e strizzato. Regola di sale e pepe. Non ho specificato le quantità perché si può adattare al proprio gusto personale. Io in genere metto scamorza, prosciutto cotto e pane in parti uguali e sto un po' più scarso con l'uvetta.

Prepara gli involtini con la farcia; mettili in uno spiedo alternati da un petalo di cipolla e una foglia di alloro.

Ungi leggermente gli spiedini e dai una spolverata con il pangrattato, poi cuoci al barbecue fino allo scioglimento completo della farcia.

7.4 Pollo marinato agli agrumi

 4  3 ore  50 minuti

Ingredienti

2 petti di pollo	timo
2 arance	sale
pangrattato	

Preparazione

Immergi i petti di pollo separati in 4 pezzi nel succo delle arance e lascia in marinatura per almeno 2 ore in frigorifero massaggiando frequentemente.




Prepara una panatura con pangrattato, sale, timo e scorza di arancia grattugiata. Togli il pollo dalla marinatura e impanalo senza asciugarlo.

Cuoci nel BBQ a calore medio (140°C circa) fino a che i petti di pollo non raggiungono i 72°C al cuore.

A cottura ultimata lascia riposare la carne per alcuni minuti per far ridistribuire i succhi. Poi taglia perpendicolarmente alla lunghezza del filetto e servi con una salsa a piacere. Perfetta una maionese aromatizzata all'arancio (vedi ricetta 3.2).

7.5 Chicken wings

Ho preso questa ricetta da bbq4all elaborandola sulla base del mio gusto personale. Preparo le alette di pollo cucinate in questo modo da molti anni e posso dire che regalano sempre grandi soddisfazioni. Il numero di alette è limitato alla dimensione del mio BBQ e sono sufficienti per 4 persone, tuttavia sono sicuro che se ne potessi preparare di più, certamente non avanzerebbero.

 4  1 ora  40 minuti

Ingredienti

12 ali di pollo

Salsa BBQ (Vedi ricetta 3.4)

Per la marinatura:

175g di burro

1 cucchiaio abbondante di paprika

mezzo bicchiere di aceto di mele

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di zucchero semolato

1 bicchiere di brandy

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

Preparazione

Togli la punta delle ali di pollo e dividile a metà. In un tegamino sciogli il burro, aggiungi l'aceto, e gli altri ingredienti per la marinatura. Attendi che l'acool contenuto nel brandy sia evaporato completamente, poi fai raffreddare.

Metti a marinare il pollo per alcune ore in frigorifero con la marinatura appena preparata.




Stabilizza il barbecue a 140°C e cuoci le alette 20 minuti per lato.

Alza la temperatura del barbecue, spennella le alette con salsa barbecue e cuoci per 5 minuti.

Capitolo 8

Cottura a bassa temperatura (CBT)

8.1 Beef ribs (CBT)

 8  36 ore  36 ore

Ingredienti

Biancostato di manzo (molto marezzato)	Cipolla
Rub (Vedi ricetta 3.3)	Patate
Vino rosso	Erbe amare
Burro	Maizena

Preparazione

Pulisci il biancostato eliminando il grasso in eccesso, cospargi di rub e cuoci sotto vuoto a 68°C per 36 ore.

Lessa le patate, schiacciale e condisci con olio aromatizzato al rosmarino e sale. Fai soffriggere la cipolla con il burro, aggiungi il vino rosso e lascia ridurre a $\frac{1}{3}$. Filtra e aggiungi la maizena stemperata con acqua fredda.

Lessa le erbe amare.

A cottura ultimata del biancostato asciuga bene e passa al grill del forno per pochi minuti.

Componi il piatto con un cubo di biancostato, patate schiacciare, erbe amare e bagna con al riduzione di vino rosso.

8.2 Stinco di maiale (CBT)

Una ricetta che prevede più passaggi in diversi giorni ma che garantisce grandi soddisfazioni. Indispensabili la macchina per sotto vuoto e un roner per cottura in bagno termostatico.

🕒 4 🍴 4 giorni 🕒 24 ore

Ingredienti

Per la cottura dello stinco:

2 stinchi di maiale
2 cucchiaini di senape
2 cucchiaini di rub (vedi ricetta 3.3)
salsa bbq

Per la salsa dello stinco:

1/2 costa di sedano
1/2 carota
1/2 cipolla
1 bicchiere di vino rosso
1 cucchiaino di farina

Per la salamoia

1l acqua
20g sale
10g miele
8 cucchiaini di aceto
3 foglie di alloro
2 bacche di ginepro
1 stella di anice
8 cucchiaini di aceto

Preparazione

Il primo giorno. Prepara la salamoia mettendo a bollire per alcuni minuti gli ingredienti utilizzando la quantità d'acqua necessaria per coprire completamente gli stinchi. Di conseguenza calcola in proporzione tutti gli ingredienti. Fai raffreddare la salamoia e immergi gli stinchi per 24 ore.

Il secondo giorno. Scola gli stinchi dalla salamoia e asciugali con cura. Cospargi la superficie con un leggero strato di senape e successivamente il rub che dovrà contenere sale, paprika, zucchero e aromi. Metti sotto vuoto gli stinchi separatamente e cuochi in un bagno termostatico alla temperatura di 68°C per 24 ore.

Il terzo giorno. Togli gli stinchi dal bagno termostatico e immergi in acqua, ghiaccio e sale per abbassare la temperatura più rapidamente possibile. Il bagno di acqua fredda dovrebbe essere ad una temperatura uguale o inferiore a 3°C. Lascia in bagno per un ora o più poi metti in frigo per almeno 1 giorno.

Il quarto giorno (o quando decidi di mangiare gli stinchi). Riscalda il forno a 250°C in modalità ventilata. Togli gli stinchi dalle buste sottovuoto e recupera tutti i liquidi. Asciuga gli stinchi e cospargili di olio e infornali fino a che non raggiungono la temperatura al cuore di 45°C. Occorreranno circa 35 minuti. Se vuoi gli untimi 5 minuti puoi cospargere gli stinchi di salsa bbq e riprendere la cottura.

In una padella antiaderente fai un soffritto di sedano, carota e cipolla. Aggiungi una spolverata di farina, fai sfumare con il vino rosso, poi aggiungi i liquidi di cottura degli stinchi. Quando hai raggiunto la consistenza desiderata frulla la salsa.

Metti gli stinchi nel piatto e cospargi con la salsa al vino rosso.

8.3 Vitello tonnato (CBT)

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

Ingredienti

500g di girello di vitello
erbe aromatiche
maionese
pan grattato
peperoncino

capperi sott'aceto
acciughe
cetriolini sott'aceto
olio evo

Preparazione

Massaggia il girello di vitello con olio extravergine d'oliva e cospargi con le erbe aromatiche e il sale. Mettiolo sotto vuoto e cuoci in un bagno termostato a 58°C per 4-5 ore.

In un padellino scalda un po di olio extravergine d'oliva con il peperoncino, aggiungi il pan grattato e tosta leggermente.

Affetta il girello molto sottile, dipsoni le fette in un piatto eguarnisci con alcuni fiocchetti di maionese, un po di pan grattato, qualche pezzetto di acciugna, capperi e cetriolini.

Capitolo 9

Dolci

9.1 Barrette energetiche

Utilizzo queste barrette energetiche per la mia attività sportiva. Visto il costo delle barrette commerciali, prepararsele in casa porta ad un notevole risparmio economico.

🍷 16 barrette 🕒 1 ora 🕒 40 minuti

Ingredienti

500g avena	250g miele
3 banane	160 burro di arachidi
125g frutta secca (albicocche, uvetta o altro)	un cucchiaino di cacao amaro

Preparazione

Schiaccia le banane. Se necessari scalda leggermente il burro di arachidi e il miele per amalgamare meglio. Mescola tutti gli ingredienti. Fodera un teglia di carta da forno e cuoci a 140°C per 40 minuti. Ogni barretta dovrebbe avere circa 150 calorie.

9.2 Bigné (Pasta choux)

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 25 minuti

Ingredienti

4 uova (210g)	5g zucchero semolato
130g farina 00	200g acqua
100g burro	un pizzico di sale

Preparazione

Metti sul fuoco in un tegame di acciaio il burro e l'acqua; porta a bollore e aggiungi la farina setacciata. Mescola fino a che sul fondo del tegame non si forma una patina bianca. Fai raffreddare la pasta nella planetaria utilizzando la foglia. Una volta raffreddata incorpora un uovo alla volta. Metti l'impasto nella sacca a poche e, su una teglia ricoperta di carta da forno, prepara i bigné mettendo l'impasto delle dimensioni di una noce.

Cuoci in forno statico a 220°C per 15 minuti, poi abbassa a 190°C per 10 minuti. Poi fai raffreddare con lo sportello leggermente aperto. In alternativa puoi cuocere a forno ventilato a 175°C per 30 minuti, facendo raffreddare con lo sportello del forno leggermente aperto.

Una volta raffrettati, i bigné possono essere farciti a piacere. Il più classico ripieno è la crema pasticcera (vedi ricetta 9.6).

Note

La parte cruciale di questa ricetta è la cottura della pasta choux in padella. Se cuoci troppo poco poi avranno troppa umidità nel forno e i bigné non lieviteranno correttamente.

9.3 Biscotti di Natale

Questa è una ricetta di famiglia che realizziamo una volta all'anno nel periodo delle feste Natalizie. Prima delle festività ne prepariamo svariati chili da regalare ad amici e parenti. Si conservano per almeno un mese in ambiente fresco e asciutto.

🍳 4 🕒 2 ora 🕒 25 minuti

Ingredienti

500g farina tipo 1	3 uova
230g noci e nocciole	1 bustina di lievito
200g cioccolato	un pizzico di sale
200g burro (puoi abbassare 180g)	aromi (vanillina, vaniglia, limone)
200g zucchero (puoi abbassare a 180g)	

Preparazione

Puoi realizzare l'impasto per questi biscotti anche con la planetaria utilizzando lo strumento a forma di foglia.

Mescola le uova con lo zucchero, poi aggiungi il burro a temperatura ambiente e continua a mescolare. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di limone o vaniglia. Aggiungi la farina, il lievito.

Quando l'impasto risulta omogeneo aggiungi le noci, le nocciole e, per ultimo, il cioccolato: distribuisce questi ultimi ingredienti senza impastare troppo per non sciogliere il cioccolato.

Prepara dei salsicciotti di circa 4cm di diametro aiutandoti con un pezzo di carta da forno che utilizzerai per avvolgere il salsicciotto stesso e riporlo successivamente nel congelatore. I biscotti dovranno rimanere nel congelatore per un minimo di 30 minuti, oppure puoi congelarli completamente e cuocerli in un secondo tempo.

Taglia biscotti e cuoci a 185°C per 20/25 minuti.

Fai raffreddare.

Note

Puoi sostituire lo zucchero con 20g di stevia ma dovrai aggiungere circa mezzo bicchiere di latte e cuocere per circa 10 minuti in più.

Con 500g di farina puoi produrre 4 salsicciotti di biscotti.

9.4 Cassatine siciliane

🕒 6 🕒 2 ore 🕒 8 minuti

Ingredienti

Pasta di mandorle:

150g farina di mandorle
75g sciroppo di glucosio
50g zucchero a velo
5-10g acqua
colorante verde

Pan di Spagna:

2 uova
60g farina 00
40g zucchero
20g maizena

Crema di ricotta:

400g ricotta di pecora
120g zucchero
32g cioccolato

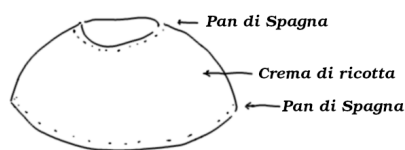
Preparazione

Pasta di mandorle. Impasta la farina di mandorle con la fogli aggiungendo gli zuccheri e per ultima l'acqua. Fai un salsicciotto e cospargilo di zucchero a velo, poi avvolgilo nella pellicola trasparente e fai riposare a temperatura ambiente.

Pan di Spagna. Con la frusta monta le uova per 8 minuti a velocità medio alta aggiungendo lo zucchero in 2 o 3 volte. Incorpora le farine al composto poco alla volta. Stendi su una teglia ricoperta di carta da forno. Inforna in forno ventilato a 190°C per 6-8 minuti. Cospargi la superficie con zucchero a velo e ribalta su un foglio di carta da forno.

Crema di ricotta. Setaccia la ricotta, incorpora lo zucchero e aggiungi le gocce o i pezzetti di cioccolato. Puoi aggiungere anche, se ti piacciono, le arance candite.

Assemblaggio. Stendi la pasta di mandorle alta 3 mm. Tagliala con un coppa pasta grande la pasta di mandorle. Cospargi di zucchero a velo lo stampino per le cassate e stendi la pasta. Taglia con un coppa pasta piccolo la cupola della cassata nella quale andrai a posizionare un disco di pan di Spagna inumidito delle stesse dimensioni. Riempi lo stampo di crema di ricotta e chiudi il fondo con un disco di pan di Spagna inumidito.



Assemblaggio della cassatina

9.5 Cioccolata in tazza

🕒 2 🕒 15 minuti 🕒 10 minuti

Ingredienti

45g cioccolato fondente (75%)
20g cacao amaro
25g zucchero

250g latte intero
10g amido di mais (facoltativo)
Aromi a piacere (Rum, arancia, cannella,
peperoncino, ecc)

Preparazione

Spezzetta il cioccolato e mescolalo con lo zucchero, il cacao e la maizena. Scalda in un tegamino $\frac{2}{3}$ del latte poi versalo sul cioccolato. Lavora con il frullatore a immersione per amalgamare gli ingredienti. Aggiungi il resto del latte e riparta sul fuoco. Continua a frullare per rendere la bevanda più spumosa. Aggiungi gli aromi.

9.6 Crema pasticcera

🕒 4 🕒 20 minuti 🕒 10 minuti

Ingredienti

Latte	Farina
Uova (tuorli)	Aromi (Vaniglia, limone, altro)
Zucchero semolato	

Preparazione




Mescola in un tegame con la frusta i tuorli con la farina e lo zucchero fino al completo scioglimento dello zucchero. Scalda il latte e portalo quasi ad ebollizione aggiungendo gli aromi (non deve bollire, ma solo scaldarsi). Versa un po' di latte sul composto di uova e mescola energicamente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungi il resto del latte poco alla volta. Metti il tegame sul fuoco a calore medio basso e porta a cottura la crema mescolando con la frusta.

Tuorli	Latte	Farina	Zucchero
2	250g	23g	75g
3	375g	33g	112g
4	500g	45g	150g

Tabella 9.1: Dosi dei diversi ingredienti in base alla quantità di uova

9.7 Crostata di limone e mandorle

Questa è la mia torta preferita che prepara molto spesso mia mamma. Non so da dove l'abbia presa. La crosticina leggermente croccante sopra, il profumo di mandorle e limone secondo me la rendono fantastica.

 8  1 ora  40 minuti

Ingredienti

200g mandorle tritate (o farina di mandorle)	buccia di 2 limone
200g zucchero	marmellata
3 uova	cacao amaro
pasta frolla (realizzata con un uovo)	un bicchiere di sassolino

Preparazione

Sbollenta per pochi minuti le bucce dei limoni poi frulla con lo zucchero. Trita le mandorle e aggiungile al composto di limoni e zucchero e il tuorlo d'uovo. Se ti piace aggiungi anche un bicchiere di sassolino o altro liquore aromatico. Montagli albumi e incorporali al composto.

Stendi la pasta frolla su una teglia imburata e infarinata. Metti sul fondo un leggero strato di marmellata, dai una spolverata di cacao amaro e versa il composto preparato in precedenza.

Cuoci a forno ventilato a 160°C per 40 minuti.

9.8 Gelato: stracciatella al basilico

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

Ingredienti

600g latte scremato
140g panna fresca
160g zucchero
160g ricotta

4-10 foglie di basilico
mandorle
2g di farina di semi di carrube

Preparazione




Mescola la farina di semi di carrube con lo zucchero, aggiungi al latte porta a 80°C. Mantieni la temperatura per 5 minuti poi fai raffreddare in frigorifero.

Frulla il composto preparato in precedenza con la panna la ricotta e il basilico poi fai mantecare nella gelatiera per 20-30 minuti. Alla fine aggiunge delle scaglie di cioccolato.

Tosta le mandorle e falle raffreddare per guarnire il gelato.

9.9 Nocciolata

Preparare la nocciolata in casa è molto facile. Il risultato è migliore dei prodotti disponibili in commercio anche se il costo di preparazione è superiore, soprattutto se si prendono nocciole di qualità.

 -  30 minuti  10 minuti

Ingredienti

500g di nocciole	50g di cioccolato (quello che preferisci)
1 cucchiaino raso di cacao amaro	2 cucchiaini di olio e.v.o.

Preparazione

Per preparare la nocciolata in casa è necessario un frullatore molto potente (power blender). Tosta le nocciole in forno o in padella per 10 minuti. Versa le nocciole che avrai fatto raffreddare nel frullatore e frulla prima a intermittenza poi in modo continuo aumentando gradualmente la velocità. Usa una spatola per spingere giù la pasta che si formerà. Aggiungi l'olio e.v.o. e continua a frullare fino ad ottenere il burro di nocciole. Fai sciogliere a bagnomaria il cioccolato tritato e aggiungi al burro di nocciole. Io preferisco usare il cioccolato fondente.

La crema si conserva in frigorifero. Non so quanto si conserva, perché a casa mia dura sempre molto poco.

9.10 Pancake

🍳 4 🕒 20 minuti 📅 10 minuti

Ingredienti

200g farina
190g latte tiepido
30g aceto
25g zucchero
10g lievito per dolci
5g bicarbonato
2 uova
un pizzico di sale

Farcire i pancake
Frutta fresca
Nocciolata
Sciroppo d'acero
Zucchero a velo

Preparazione

Mescola il latte con il resto degli ingredienti liquidi, poi settaccia la farina e il lievito nella bull con i liquidi. Mescola energicamente con la frusta.

Cuoci in padella antiaderente o di ferro senza aggiungere grassi a fuoco medio.

Fai asciugare i pancake su una griglia. Puoi farcire i pancake con frutta fresca e zucchero a velo, oppure nutella o marmellata, oppure con sciroppo d'acero.