

## Indice

<b>I</b>	<b>Antipasti</b>	<b>1</b>
1	Mini hamburger di ricciola	2
<b>II</b>	<b>Sale e preparazioni di base</b>	<b>3</b>
2	Rub: My Magic Dust	4
3	Salsa BBQ all'abicocca	5
<b>III</b>	<b>Primi</b>	<b>6</b>
4	Risotto con gallinella di mare	7
<b>IV</b>	<b>Secondi di pesce</b>	<b>7</b>
5	Pesce spada al salmoriglio	8
6	Tataki di tonno fagioli e cipolla	9
<b>V</b>	<b>Secondi di carne</b>	<b>10</b>
7	Nuggets di pollo	11
8	Polpettone di manzo	12
<b>VI</b>	<b>BBQ</b>	<b>13</b>
9	Bombette pugliesi	14
10	Eliche di pollo al curry	15
11	Involtini di carne alla siciliana	16
12	Chicken wings	17
<b>VII</b>	<b>Cottura a bassa temperatura (CBT)</b>	<b>18</b>
13	Stinco di maiale (CBT)	19
14	Vitello tonnato (CBT)	20

<b>VIII Dolci</b>	<b>21</b>
<b>15 Barrette energetiche</b>	<b>22</b>
<b>16 Pancake</b>	<b>23</b>
<b>17 Biscotti di Natale</b>	<b>24</b>

---

Parte I

# Antipasti

## 1 Mini hamburger di ricciola

*I mini hamburger di ricciola sono un piatto delicato e leggero adatto per un aperitivo in compagnia.*

### Ingredienti

200g di ricciola

4 foglie di alloro

1 pezzo di porro

Pane da hamburger

*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. 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. Puoi preparare la panna acida il giorno prima conservandola in frigorifero.

Sfiletta la ricciola 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, cospargilo di farina 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 ricciola al quale avrai tolto le foglie di alloro e il porro fritto. Puoi fermare i panini con uno stuzzicadente.

### Note

Puoi sostituire la ricciola con branzino o orata.

## Parte II

# Sale e preparazioni di base

## 2 Rub: My Magic Dust

### Ingredienti

Vedi tabella nella preparazione

|

### Preparazione

Miscela tutti gli ingredienti e posiziona in un barattolo. Ogni tanto ricorda di scuotere il barattolo.

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

### 3 Salsa BBQ all'abicocca

#### 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'albicocca 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.

## Parte III

# Primi



## 4 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.*

### 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 togli 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.

## Parte IV

## Secondi di pesce

## 5 Pesce spada al salmoriglio

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

### 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, toglila 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.

## 6 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.*

### 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.

## Parte V

# Secondi di carne

## 7 Nuggets di pollo

### 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 portando 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 cucchiaio 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.

## 8 Polpettone di manzo

### Ingredienti

600g di macinato di manzo + una salsiccia di maiale	sale
pecorino grattugiato	pepe
parmigiano grattugiato	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.

## Parte VI

# BBQ

## 9 Bombette pugliesi

### 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'involtino e infilzalo in uno spiedo.

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



## 10 Eliche di pollo al curry

### Ingredienti

1 petto di pollo  
sale  
olio evo

curry  
pan grattato

### Preparazione

Taglia il petto di pollo a striscie 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.

## 11 Involtoni di carne alla siciliana

### Ingredienti

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

pane raffermo  
pangrattato  
un bicchiere di latte  
qualche foglia di alloro

### 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 involtoni 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.

Prepara gli involtoni 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.

## 12 Chicken wings

### Ingredienti

12 ali di pollo  
salsa bbq

*Per la marinatura:*

175g di burro  
1 cucchiaio di paprika  
succo di un limone  
1 cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaio di zucchero  
1 bicchiere di burbon  
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro  
Salsa BBQ (Vedi ricetta 3)

### Preparazione

Togli la punta delle ali di pollo e dividile a metà. In un tegamino sciogli il burro, aggiungi il limone, e gli altri ingredienti per la marinatura. Attendi che l'alcool contenuto nel burbon 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.

## Parte VII

# Cottura a bassa temperatura (CBT)

## 13 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.*

### Ingredienti

*Per la cottura dello stinco:*

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

*Per la salsa dello stinco:*

1/2 costa di sedano  
1/2 carota  
1/2 cipolla  
1 bicchiere di vino rosso  
1 cucchiaio 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.

## 14 Vitello tonnato (CBT)

### 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.

## Parte VIII

# Dolci

## 15 Barrette energetiche

### 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.





## 16 Pancake

### 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.

## 17 Biscotti di Natale

*Questa è una ricetta di famiglia che realizziamo una volta all'anno nel periodo delle feste Natalizie.*

### 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.