

SETTEMBRE 2016

PRONTO CUCINA

SOLO
1 €



Oltre
80 RICETTE
per i menu di
tutti i giorni

**È IL MESE
DELL'UVA**

Piatti dolci e salati

PASTICCERIA

*Per piccole e grandi
occasioni*

L'arrosto
Abblna carne e frutta

**SCUOLA
DI CUCINA**

**FRUTTA IN
BARATTOLO**

**MARMELLATE
E CONFETTURE**



**TEGLIE GUSTOSE
CON VERDURE E FORMAGGI**

**PIZZE, FOCACCE
E TORTE RUSTICHE**





Ceviche di pesce e Nergi

Facile / 15 minuti / 4 persone

Ingredienti

1 vaschetta di Nergi • 2 filetti di orata (o altro pesce bianco) • 150 g di gamberi già puliti • 4 grappolini di ribes • 1 avocado • 1 mazzetto di erba cipollina • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • 1 lime • sale e pepe bianco

1 Spremete il lime per ricavarne il succo. Tagliate l'orata e i gamberi a dadini. Dividete a metà l'avocado, togliete il nocciolo e ricavate la polpa scavando con un cucchiaino, poi tagliatela a cubetti.

2 Irrorate subito l'avocado e il pesce con il succo di lime.

3 Sgranate il ribes e tagliate a metà tutti i Nergi, quindi tritate l'erba cipollina. Mescolate tutti gli ingredienti dell'insalata, condite con sale e pepe, poi lasciate marinare per circa mezz'ora.

4 Irrorate con un filo d'olio prima di servire.



Il Nergi è un piccolo frutto che viene commercializzato dall'inizio di settembre fino a novembre. Lo trovate nei banchi frigo del supermercato dedicati ai frutti di bosco o in quello riservato agli snack naturali. È coltivato in Italia (soprattutto in Piemonte), ha un colore verde e sembra un piccolo kiwi. Si mangia con tutta la buccia ed ha un sapore molto dolce.

Quiche lorraine

Facile / 1 ora / 6 persone

Ingredienti

1 rotolo di pasta brisée pronta • 200 ml di panna fresca • 3 uova • 150 g di pancetta affumicata • olio extravergine d'oliva • sale e pepe

1 Stendete la pasta brisée e rivestitevi uno stampo imburato (o coperto con un foglio di carta forno).

2 Preparate il ripieno: sbattete le uova in una ciotola insieme alla panna, regolate di sale e pepe.

3 In una padella rosolate la pancetta tagliata a cubetti con un filo d'olio.

4 Mettete i dadini di pancetta sul fondo della brisée e ver-



satevi sopra il composto di panna e uova. Richiudete i bordi della quiche formandoci un cordoncino.

5 Cuocete la quiche in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti.

Buono a sapersi

La quiche lorraine è una torta salata tipica francese originaria della Lorena, una regione a nord-est della Francia. Ideata nel 1500, fu poi arricchita con la pancetta e l'Emmentaler e attualmente è proposta in diverse varianti a seconda della regione francese in cui viene preparata.



Pasta con melanzane e pomodori Pachino

Facile / 40 minuti / 4 persone

Ingredienti

350g di pasta tipo farfalle • 2 melanzane viola • 12 pomodori Pachino • 1 spicchio d'aglio • basilico • olio extravergine d'oliva • sale e pepe



1 Tagliate le melanzane a fettine e mettetele in un colino a strati, cospargete di sale grosso, con un peso sopra, per spurgare il liquido di vegetazione per almeno mezz'ora.

2 Trascorso questo tempo risciacquate le melanzane, asciugatele e fatele rosolare in padella con 3 cucchiaini di olio e

lo spicchio d'aglio. A metà cottura aggiungete i Pachino tagliati a metà, regolate di sale e pepe, e mescolate di tanto in tanto.

3 Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e versatela direttamente nella padella con le melanzane. Amalgamate bene

le verdure con la pasta, irrorate con un altro cucchiaino di acqua e servite subito aggiungendo delle foglie di basilico.

L'idea

• Potete arricchire questa pasta con della ricotta salata grattugiata e dei pinoli tostati.

Pancake di Nergi e fiocchi d'avena

Facile / 15 minuti / 4 persone



Ingredienti

1 vaschetta di Nergi • 150g di fiocchi d'avena • 120g di farina • 300ml di latte • 2 uova • 1 cucchiaino di lievito per dolci • 1 bustina di

zucchero vanigliato • 2 vaschette di frutti di bosco • zucchero a velo o miele d'acacia

1 In un contenitore mescolate i fiocchi d'avena, il lievito, la farina e lo zucchero vanigliato. In una ciotola a parte sbattete le uova con il latte. Miscelate le due preparazioni fino ad ottenere una consistenza compatta ed omogenea.

2 Tagliate a metà i Nergi. Preiscaldate una padella antiaderente, poi depositatevi l'impasto con l'ausilio di un piccolo mestolo.

3 A cottura quasi ultimata dei pancake aggiungete i

tocchetti di Nergi, poi cuocete ancora qualche minuto. Proseguite fino ad aver esaurito tutto l'impasto.

4 Servite i pancake ben caldi con l'aggiunta dei frutti di bosco e una spolverata di zucchero a velo o un filo di miele d'acacia.

Questo delizioso frutto da qualche anno coltivato anche in Italia, è buonissimo da mangiare da solo oppure per arricchire piatti dolci e salati. La polpa è in genere di colore verde (ricorda quella del kiwi) ma in alcuni casi può essere rosa.





Panini veg al Nergi

Facile / 15 minuti / 2 persone

Ingredienti

1 vaschetta di Nergi • 2 panini mignon • 1 zucchina • 1 carota • mix di verdure marinate (carciofo, peperone, pomodoro) • 2 cucchiaini di robiola • 1 manciata di erba cipollina • 1 cucchiaino di pinoli • olio extravergine d'oliva • sale e pepe



1 Tagliate a strisce longitudinali la zucchina e la carota utilizzando un pelapatate.

2 Marinatetele con olio, sale e pepe.

3 Affettate le verdure marinate e tagliate a metà i Nergi.

4 Tagliate i panini (se volete, scaldateli leggermente) e componeteli in questo modo: spalmate sulla base il robiola, poi aggiungete le strisce di zucchine e di carote, le verdure marinate e i Nergi. Terminare con un po'

di erba cipollina e dei pinoli.

5 Chiudete il panino e gustate subito.

.....
• Il Nergi è un piccolo frutto che arriva sul mercato a settembre: si presta ad arricchire pietanze dolci e salate.

Alici a beccafico

Media difficoltà / 40 minuti / 4 persone

Ingredienti

500 g di alici fresche • 1 uovo • 50 g di pangrattato • 2 spicchi d'aglio • 1 cucchiaino di uvetta • 1 cucchiaino di pinoli • prezzemolo • farina 00 • sale • olio extravergine d'oliva

1 Pulite le alici in questo modo: apritele a metà senza romperle e senza dividerle in due, partendo dalla testa; successivamente togliete la lisca centrale, eliminate la testa e poi sciacquatetele sotto l'acqua corrente. Mettetele in una teglia.

2 Preparate il ripieno: tritate grossolanamente aglio, prezzemolo, pinoli e uvetta e uniteli all'uovo insieme al pangrattato e al sale. Amalgamate bene.

3 Trasferite il tutto in un frullatore e mentre frullate

versate fofio fino ad ottenere un composto omogeneo ma ancora un po' asciutto.

4 Riempite ciascuna alice con il ripieno e chiudetela con sopra un'altra alice. Infornate le coppie di alici.

5 Fate scaldare abbondante olio in una padella e friggetevi le alici. Servite ben calde.



Buono a sapersi

Questa ricetta è un piatto tipico siciliano: potete sostituire il pangrattato con la mollica di pane raffermo e impanare le alici prima della frittura con uovo e pangrattato al posto della farina.



Tagliatelle al pomodoro e ceci

Facile / 30 minuti / 4 persone

Ingredienti

350 g di tagliatelle all'uovo
• 300 ml di salsa di pomodoro
• 100 g di ceci già lessati
• basilico • 1 spicchio d'aglio

• olio extra vergine d'oliva
• sale e pepe

1 Portate a bollire una pentola con abbondante

acqua salata e lessatevi le tagliatelle.

2 Nel frattempo fate dorare lo spicchio d'aglio in una casseruola con un po' d'olio, poi versate la salsa di pomodoro, regolate di sale e pepe e cuocete fino a farlo restringere. Al termine aggiungete i ceci.

3 Scolate le tagliatelle, trasferitele in una zuppiera e conditele con il sugo; terminate con una spolverata di pepe e decorate con qualche foglia di basilico.



Insalatona Nergi

Facile / 15 minuti / 1 persona

Ingredienti

1 vaschetta di Nergi • 6 chicchi d'uva • 1 cucchiaino di nocciole Piemonte • 1 manciata di foglie di spinaci • 3 cucchiaini di quinoa già cotta • 1 manciata di cavolo rosso tritato • 100 g di pollo grigliato o saltato in padella • scaglie di Grana Padano (a piacere) • 3 rametti di prezzemolo • 1 cucchiaino di aceto • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di acqua • sale e pepe

1 Unite in una ciotola o vaso per insalata il prezzemolo lavato e tritato, olio, aceto, sale e pepe. Aggiungete il cavolo già tritato e il pollo sminuzzato.

2 Coprite il tutto con la quinoa.

3 Tagliate a metà i Nergi e gli acini d'uva, poi aggiungeteli all'insalata.

4 Cospargete con le nocciole tritate, le foglie di spinaci e le scaglie di formaggio.

5 Coprite il contenitore e fate riposare in frigorifero fino a degustazione.

• I nergi, piccoli frutti dolci e verdi, hanno poche calorie e sono senza semi. Questa insalata, equivalente ad un piatto unico, può essere conservata in frigo per 24 ore. Se sigillata in un contenitore, può essere portata in ufficio.

