LA DIVERSITÀ A TAVOLA

Indice

Antipasti – Pagina **3**

Primi, Secondi e Piatti unici – Pagina **39**

Dessert – Pagina **114**

Antipasti

Pilar Díaz-Valdés

Ceviche di salmone

Ingredienti

1 cipolla rossa tritata
Succo di 1 limone
120 ml di succo di lime
Succo di 1 pompelmo
450 g di salmone tagliato a dadini piccoli
1 spicchio d’aglio tritato
1 peperone dolce tagliato a dadini
1 avocado tagliato a dadini
¼ di cucchiaino di cumino in polvere
¼ di cucchiaino di coriandolo in polvere
½ cucchiaino di paprika affumicata

Procedimento

In una ciotola, mescolare il succo dei diversi agrumi e aggiungere la cipolla tritata.

Lasciare riposare mentre ci si occupa di sminuzzare tutti gli altri ingredienti.

Aggiungere nella ciotola i diversi ingredienti, uno alla volta, appena si finisce di sminuzzarli, avendo cura di lasciare per ultimo il coriandolo.

Mescolare bene e servire; in alternativa, mettere in frigo per una mezzoretta prima di portare in tavola.

Rapeepun Yooket

Salsa al peperoncino con pasta di gamberetti

Ingredienti

1 cucchiaio di peperoncino
1 cucchiaio di aglio (sbucciato)
1 cipolla rossa (sbucciata)
2 cucchiai di pasta di gamberetti
1 cucchiaio di zucchero di palma
1 cucchiaio di melanzana
1 cucchiaio di salsa di pesce
3 cucchiai di succo di limone
2 cucchiai di acqua in cui si è sbollentato il peperoncino (per la decorazione)
Verdure fresche o sbollentate (a scelta)
Sgombro fritto
Frittata con cha-om (acacia pennata, una pianta tipica thailandese)

Procedimento

Pestare il peperoncino, l'aglio e la cipolla rossa in un mortaio fino a ottenere un composto omogeneo.

Mettere la pasta di gamberetti, lo zucchero di palma, la salsa di pesce, il succo di limone e l'acqua bollente nel mortaio e pestare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti.

Versare la salsa così ottenuta in una piccola ciotola.

Schiacciare leggermente alcuni peperoncini e pezzetti di melanzana da aggiungere come decorazione finale. Pulire lo sgombro e friggerlo in olio.

Preparare la frittata con il cha-om.

Regolare la quantità di spezie, zucchero, sale e limone a piacimento.

Jana Lena Fries

Quinoa con mango, avocado e patata dolce

Ingredienti (per 2 persone)

150 g di quinoa
1 mango
1 avocado maturo
1 patata dolce
1 cucchiaio di semi di zucca 2 cucchiai di aceto di sidro
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di sciroppo d'agave
½ cucchiaino di sale
¼ di cucchiaino di pepe
½ mazzetto di coriandolo fresco

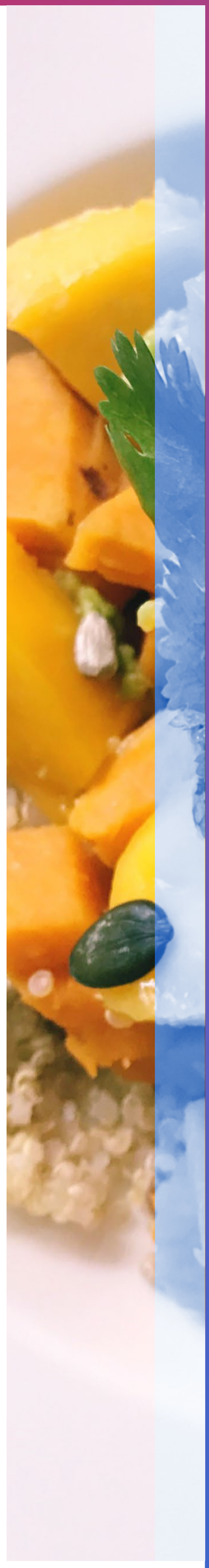
Procedimento

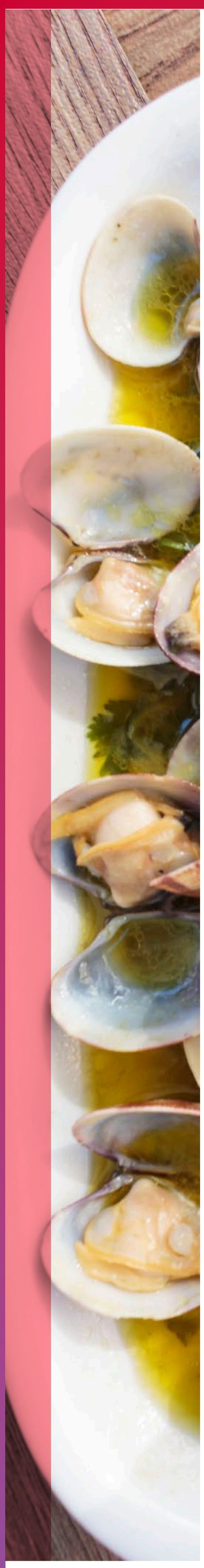
Innanzitutto, sciacquare la quinoa con acqua tiepida, versare in una casseruola acqua in quantità poco più che doppia rispetto alla quinoa e far sobbollire per circa 20 minuti. Nel frattempo, sbucciare la patata dolce e tagliarla a piccoli cubetti. Trasferirli in una vaporiera e cuocerli a vapore a fuoco medio per circa 10-15 minuti, o fino a quando risulteranno morbidi. Dopodiché, scolare sia la quinoa sia la patata dolce e, una volta raffreddate, condire con un condimento a base di aceto di sidro, olio d'oliva, sciroppo d'agave, sale e pepe, mescolando bene.

Sbucciare il mango, tagliarlo a cubetti e metterlo in una ciotola. Tagliare l'avocado a metà, togliere il nocciolo, staccare la polpa con un cucchiaio, tagliarla a dadini e aggiungere al mango. Tritare finemente il coriandolo e aggiungerlo al mix di mango e avocado.

Mettere i semi di zucca in una piccola padella e tostarli a fuoco medio, senza olio.

Trasferire il composto di quinoa scolata e patate dolci su un piatto e completare con il mix di mango e avocado, i semi di zucca e qualche ciuffo di coriandolo.





Pedro Leal

Vongole al vino bianco

Ingredienti

1 cipolla
3 spicchi d’aglio
1 mazzetto di coriandolo 1 peperoncino
1 foglia di alloro Olio d’oliva
Vongole (1,5 kg)
Vino bianco (1 bicchiere di medie dimensioni)

Procedimento

Mettere in ammollo le vongole per circa 30 minuti in acqua

per rimuovere la sabbia, se si tratta di vongole fresche/vive.

Se si utilizzano le vongole surgelate, non c’è bisogno di ammollo, basta assicurarsi che siano completamente scongelate. Dopo l’ammollo, scolare bene.

Tagliare grossolanamente la cipolla e l’aglio e metterli nella cataplana (una pentola composta da due padelle concave) con abbondante olio d’oliva; aggiungere la foglia di alloro e lasciare stufare. Tagliare i gambi di coriandolo e unirli allo stufato. Quindi tagliare il peperoncino a metà e aggiungere anch’esso.

Lasciare rosolare leggermente le cipolle e unire le vongole. Mescolare bene e versare il bicchiere di vino bianco. A questo punto, la cataplana deve essere molto calda in modo che l’alcol contenuto nel vino possa evaporare rapidamente.

Coprire la cataplana e lasciare cuocere per circa 3 minuti.

Aggiungere le foglie di coriandolo e lasciare cuocere per altri 30 secondi.

Bon appétit!

Aleksander Krysikov

Draniki

Ingredienti

6 patate

2 uova

Farina

1 cipolla

Condimento – Olio (facoltativo)

Procedimento

Sbucciare le patate e grattugiarle finemente. Tritare finemente la cipolla.

Aggiungere al composto di patate le cipolle, le uova, la farina e il condimento a piacimento.

Mescolare bene.

Ora si può procedere alla frittura dei draniki:

scaldare la padella e aggiungere qualche cucchiaio d'olio.

Aiutandosi con un cucchiaio, trasferire il composto di patate nella padella e friggere i draniki su ogni lato fino a quando saranno ben dorati.

Servire i draniki con panna acida ed erbe aromatiche fresche.

Buon appetito!

Alan Richards

Cuore di mare e laverbread (cocos a bara lawr)

Come spesso capita a chi ha vissuto e lavorato in molti paesi diversi, la cucina di casa e i piatti della nostra infanzia hanno sempre un sapore inimitabile.

Sono cresciuto in Galles, dove uno dei piatti tradizionali più amati sono i cuori di mare con il laverbread, o in gallese: cocos a bara lawr.

I cuori di mare sono molluschi (simili a piccole vongole) dalla straordinaria dolcezza naturale, tipici della costa meridionale e occidentale del Galles.

Il laverbread è a base di un'alga commestibile, l'alga laver. La preparazione richiede molto tempo, ma ne vale la pena per assaporare tutto il gusto del nostro mare.

I cuori di mare andrebbero mangiati freschi, appena raccolti dalla spiaggia. Vengono prima bolliti per far aprire i gusci, poi asciugati e rosolati in una padella con piccoli cubetti di pancetta salata.

Le alghe laver vengono raccolte dalle rocce con la bassa marea, bollite per qualche ora e poi tritate finemente.

Una volta raffreddate, vengono passate nella farina d'avena e aggiunte al tegame in cui si stanno preparando i cuori di mare.

Una delizia da accompagnare rigorosamente con un bel bicchiere di whisky gallese, il Penderyn.

Procedimento

Per il laverbread

Raccogliere l'alga laver (un'alga che cresce principalmente lungo le coste gallesi e irlandesi) e farla bollire in acqua salata per 1 ora.

Togliere le alghe dall'acqua e scolarle.

In una ciotola mescolare le alghe bollite e tritate con farina d'avena macinata grossolanamente, aglio, sale e pepe nero.

Mettere un po' di olio d'oliva di alta qualità in una padella dal fondo spesso, lavorare con le mani fino a ricavare polpettine tonde e schiacciate, quindi friggerle fino a quando si rassodano.

Per i cuori di mare

Raccogliere i cuori di mare sulla stessa spiaggia delle alghe. I cuori di mare sono piccole vongole dal gusto dolce, molto ricercate in tutta Europa, ma presenti principalmente in luoghi isolati lungo la costa gallese.

Far bollire i cuori di mare in acqua leggermente salata per 10 minuti, fino a quando tutti i gusci si saranno aperti.

Togliere dall'acqua, scolare e lasciare raffreddare.

Estrarre i cuori di mare dai gusci e far raffreddare.

In una padella poco profonda scaldare dell'olio d'oliva e soffriggere delicatamente della pancetta di buona qualità, aggiungervi i cuori di mare e regolare di sale e pepe a piacere, proseguendo la cottura per 5 minuti.

Servire con una spruzzata di aceto di malto.

Amanda Jones

Swansea Breakfast con Welsh Cake salate

Ingredienti

Per le Welsh Cake salate

250 g di farina autolievitante

100 g di burro, tagliato a piccoli cubetti

1 porro (le parti bianche e verde chiaro) tritato finemente 50 g di formaggio cheddar grattugiato

1 uovo sbattuto

1 cucchiaio di latte (un po' di più, se necessario)

1 cipolla grande (tritata finemente)

1 cucchiaio di olio vegetale

4 fette di bacon tritate

100 g di cuori di mare Penclawdd cotti (possono essere sostituiti con le vongole)

120 g di laverbread (un tipo di alga) o verza

Pepe nero Succo di limone

Swansea breakfast

Dosi per 4 | Tempo di preparazione: 5 minuti | Tempo di cottura: 15 minuti

Procedimento

Per le Welsh Cake salate

Versare la farina in una ciotola capiente. Aggiungere i cubetti di burro freddo

un poco alla volta, ricoprendoli con la farina man mano che si procede. Lavorare leggermente il tutto fino a quando il composto assume la consistenza del pangrattato fine.

Aggiungere il porro e il cheddar, amalgamandoli con una forchetta. Unire l'uovo sbattuto. Con l'aiuto di una forchetta, amalgamare il tutto fino a ottenere un impasto morbido. Se risulta troppo secco, aggiungere un po' di latte.

Adagiare il composto su un piano di lavoro infarinato. Aiutandosi con il palmo della mano o un mattarello, stendere fino a ottenere uno spessore di 1 cm.

Usare un piccolo coppapasta o il bordo di un bicchiere per ritagliare dei cerchi (del diametro di circa 6 cm).

Scaldare una piastra o una padella non unta a fuoco medio. Adagiare il composto sulla padella rovente e cuocere finché ogni lato risulta bello dorato.

Le Welsh Cake sono ancora più irresistibili mangiate direttamente dalla padella!

Si può congelare l'impasto, o volendo le tortine già cotte. Per assaporarle sempre belle fragranti, passarle nel tostapane o scaldarle in una padella.

Swansea breakfast

Scaldare una grossa padella, aggiungere l'olio e rosolare la cipolla per 3-4 minuti.

Aggiungere il bacon e cuocere fino a quando diventa croccante.

Unire i cuori di mare e il laverbread. Far cuocere uniformemente e condire con pepe nero e il succo di un limone.

Non resta che accomodarsi e godersi ogni boccone!

Antonella Pica

Gnocchi alla sorrentina (senza patate)

Ingredienti

Gnocchi – per 4 persone
450 g di farina
Acqua
Sale

Salsa di pomodoro
Olio extravergine d’oliva
Passata di pomodoro
Mezza cipolla bianca
Sale q. b.

Procedimento

Per gli gnocchi

Per preparare gli gnocchi senza patate, disporre la farina a fontana sulla spianatoia **(foto 1)**, aggiungere un pizzico di sale e iniziare a versare lentamente l’acqua (circa la metà della quantità di farina). Un segreto per evitare che gli gnocchi risultino troppo duri è usare acqua tiepida. Mescolare fino a quando l’impasto è morbido ma facile da lavorare, senza che si attacchi troppo alle mani.

A questo punto, si può iniziare a lavorarlo per un

paio di minuti fino a quando si compatta **(foto 2).**

Tagliare piccoli pezzi di pasta e formare lunghi cilindri, arrotolandoli con le mani .

Quindi, tagliarli a tocchetti (foto 3) delle dimensioni desiderate.

Ora è il momento di ricavare gli gnocchi: la bellezza di quelli fatti in casa è la loro forma leggermente irregolare, ottenuta premendo leggermente e trascinandoli sul piano di lavoro con l’indice. In questo modo saranno leggermente concavi e potranno raccogliere meglio la salsa. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata e scolarli non appena salgono in superficie.

Per la salsa di pomodoro

Scaldare l’olio d’oliva in una capiente padella a fuoco medio. Aggiungere la cipolla tagliata a metà. Unire la passata di pomodoro. Regolare di sale e pepe a piacere. Far sobbollire, abbassare la fiamma al minimo e far cuocere scoperto fino a quando la salsa si è addensata, dopo circa 15 minuti.

Mescolare gli gnocchi con la salsa di pomodoro. Aggiungere la mozzarella tagliuzzata e qualche foglia di basilico.

Buon appetito!

Carlos Monteiro

Peixinhos da Horta

Ingredienti

400 g di fagiolini
1 cucchiaino e mezzo di sale
130 g di maizena
1 cucchiaino di aglio in polvere
Pepe macinato
1 uovo

Procedimento

Lavare i fagiolini e rimuovere le estremità. Tagliare i baccelli

a metà e poi tagliare ciascuna metà in due pezzi uguali nel senso della lunghezza.

Cuocere i fagiolini per 5 minuti in acqua bollente in cui avrete sciolto 1 cucchiaino di sale.

In una ciotola, mescolare la maizena con il sale rimanente, l'aglio in polvere e un pizzico di pepe macinato fresco. Aggiungere l'uovo, già sbattuto, e circa 150 ml di acqua, mescolando bene con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.

Quando saranno cotti, scolare i fagiolini, stenderli su un panno da cucina e asciugarli tamponando. Immergerli nella pastella preparata in precedenza.

Scaldare l'olio d'oliva in una padella e friggere i fagiolini fino a quando risultano belli dorati.

Scolare bene su carta assorbente.

Da gustare con un bel bicchiere di vino bianco...

David Lamaud

La regina di tutte le crêpes salate: la “Galette Bretonne”

Ingredienti

Per la pastella delle crêpes

60 g di farina integrale

60 g di farina di grano saraceno 1 uovo

1 pizzico di sale

300 ml di acqua

Per la frittura

4 cucchiai di burro (1 per ogni crêpe)

Per il ripieno

4 fette di prosciutto cotto

4 fette di formaggio

4 uova Un pizzico di sale

Un pizzico di pepe

Erba cipollina fresca (per guarnire)

La Galette Bretonne è una ricetta tradizionale della Bretagna, la regione francese dove si trova Pontivy, sede dello stabilimento kp per la produzione di imballaggi flessibili.

Ecco una foto che mi ritrae mentre preparo questa gustosa ricetta per tutta la famiglia, e un’altra che mi immortala pronto a gustarla accompagnata da un bicchiere di sidro (anch’esso tipico di questa regione)!

Buon appetito! Non mi dedico spesso alla cucina, ma in quest’occasione non potevo tirarmi indietro!

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti delle crêpes fino a ottenere una pastella liquida e liscia. La consistenza deve essere liquida, altrimenti non sarà possibile stenderla bene nella padella calda durante la cottura: le crêpes dovranno essere sottili.

Riscaldare la padella e aggiungervi ½ cucchiaio di burro. Quando si sarà sciolto, versare quasi 1 mestolo di pastella liquida nella padella rovente, distribuire in modo uniforme girando la padella rapidamente e friggere entrambi i lati fino a quando sono belli dorati.

Poi, sistemare una fetta di prosciutto e una di formaggio sulla crêpe/galette.

Continuare rompendo l’uovo al centro della crêpe al prosciutto. Condire con sale e pepe e completare con erba cipollina fresca tritata.

Chiudere accuratamente la crêpe ripiegando su entrambi i lati o su tutti e 4 i lati a mo’ di pacchetto. Proseguire la cottura fino a quando l’uovo è pronto.

Servire calda cosparsa di erba cipollina appena tritata.

Dominika Hanowicz

Ravioli russi

Ingredienti

Per il ripieno

150 g di fiocchi di latte a basso contenuto di grassi

1 grossa cipolla

200 g di patate 20 g di pancetta sale/pepe

1 cucchiaio di burro

Ravioli (dosi per circa 40 ravioli)

300 g di farina

1 uovo

1 cucchiaino di sale

125 ml di acqua bollente 20 g di burro

Procedimento

Per il ripieno

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti. Lessarli in acqua salata, scolarli e schiacciarli, poi lasciarli raffreddare. Scaldare un cucchiaio d'olio in una padella, aggiungere la pancetta tagliata a piccoli cubetti e friggere fino a quando risultano belli dorati. Aggiungere le cipolle tagliate a piccoli cubetti e soffriggere fino a quando diventano traslucide. Infine, aggiungere un cucchiaio di burro, mescolare e togliere dal fuoco.

Ravioli

Versare la farina in una ciotola e aggiungere il sale. Far sciogliere il burro nell'acqua bollente. Versarlo gradualmente nella farina, mescolando il tutto con un cucchiaio. Nel frattempo, aggiungere l'uovo sbattuto e amalgamare tutti gli ingredienti, impastando fino a ottenere un impasto liscio.

Trasferire su un piano di lavoro infarinato e lavorare per circa 7-8 minuti. Avvolgere nella pellicola e far riposare per circa 30 minuti.

Dividere la pasta in 4 parti e stenderla a formare un cerchio sottile (spesso circa 2-3 mm), all'occorrenza cospargendola con la farina.

Ritagliare dei cerchi con un piccolo bicchiere, allungarli un po' tra le dita, poi mettervi al centro un cucchiaino colmo di ripieno. Piegare a metà e sigillare accuratamente i bordi, quindi mettere da parte.

I ravioli così ottenuti si possono bollire, friggere o cuocere al forno: a voi la scelta! Sono ancora più gustosi se serviti cosparsi di cipolle fritte.

Uno tira l'altro! 😋

Elif Atalay

Carciofi

Ingredienti

1 cipolla
250 g di fave sgusciate
5 carciofi già puliti
Olio d’oliva
Aneto

Ho il piacere di presentarvi una squisita ricetta a base di carciofi con olio d’oliva sano e leggero, che mia suocera prepara in primavera.

Oltre a essere deliziosi, i carciofi hanno tante proprietà benefiche. Eccone alcune.

- Rafforzano il muscolo cardiaco, grazie al loro alto contenuto proteico.
- Sono raccomandati in caso di anemia da carenza di ferro, essendo ricchi di questo nutriente.
- Grazie alle loro proprietà antiossidanti, i carciofi favoriscono l’eliminazione delle sostanze tossiche dal corpo, coadiuvando la funzionalità del fegato.
- Contengono potassio, un minerale in grado di prevenire l’ipertensione grazie a un rapporto equilibrato tra sodio e potassio

  nel corpo.
- Sono note le loro proprietà antitumorali dovute alla quercetina e agli antiossidanti.
- La cinarina, un composto presente nei carciofi, aiuta ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue.
- La loro struttura ricca di fibre consente di stabilizzare i livelli di zuccheri nel sangue. Sul piano nutrizionale, i piatti a base di carciofi realizzati con olio d’oliva o in accompagnamento alla carne sono una valida scelta per i diabetici. Contribuiscono a tenere sotto controllo l’indice glicemico.
- Nei fumatori, aiutano a ridurre il livello di nicotina accumulata nel corpo.
- 100 g di carciofi cotti contengono 53 calorie. Il basso contenuto calorico rende i carciofi un alimento sano, ideale per chi desidera perdere peso.

Procedimento

Per prima cosa, tritare le cipolle, versare l’olio d’oliva nella pentola a pressione e aggiungere le fave mondate,

le cipolle e i carciofi, cospargere di sale quanto basta e aggiungere un goccio d’acqua.

Nei nostri piatti a base di olio d’oliva non manca mai un po’ di zucchero: in questo caso ne aggiungiamo 1 cucchiaio e mezzo. Quando in questa preparazione si utilizzano le fave, unire una dose leggermente maggiore di zucchero.

Cuocere a fiamma medio-alta per circa 10-15 minuti. A cottura ultimata, lasciare riposare per 10-20 minuti senza aprire il coperchio.

Dopo aver scoperchiato, estrarre prima i carciofi, poi le fave e le cipolle, disponendole sopra i carciofi.

Guarnire con aneto fresco e un filo di olio d’oliva.

Emilie Priac

Capesante flambé al lime

Ingredienti (per 4 persone)

12 capesante

30 g di burro leggermente salato

2 spicchi d’aglio

Buccia di ½ lime

Pepe q. b.

50 ml di whisky

Procedimento

Tempo di preparazione: 10 minuti; tempo di cottura: 5 minuti Tritare l’aglio.

Scolare le capesante su carta assorbente.

Sciogliere il burro in una casseruola a fuoco basso.

Aggiungere l’aglio tritato finemente. Far rosolare facendo attenzione che il burro non si bruci.

Unire le capesante. Cuocere per 1-2 minuti su ogni lato.

Condire con pepe quanto basta.

Disporre le capesante sui piatti, decorandole con una grattugiata di lime.

Deglassare la padella con il whisky e flambare. Versare la salsa sulle capesante e servire.

Suggerimento: se utilizzate le capesante surgelate, lasciatele scongelare nel latte!

Se le servite come piatto principaleprevedete una decina di capesante a persona,

accompagnandole con riso e una fonduta di porri.

Kadir Bicer

Baked beans: la ricetta tradizionale inglese a base di fagioli

Ingredienti (per 4 persone)

4 cucchiai di olio

2 cucchiai di burro

1 cipolla media (tritata) 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

500 g di fagioli secchi (messi in ammollo per una notte)

750 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere

Procedimento

Mettere 4 cucchiai di olio e 2 cucchiai di burro in una padella profonda e scaldare. Aggiungere 1 cucchiaio di cipolla tritata e soffriggere finché non assume una colorazione rosata.

Quando le cipolle saranno ben rosolate, aggiungere 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e lasciar cuocere fino a quando viene sprigionato tutto l'aroma.

Infine, aggiungere alla pentola i fagioli secchi messi in ammollo la notte precedente.

Mescolare per 1-2 minuti e unire 750 ml di acqua, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere e 1 cucchiaino di sale, coprire e cuocere fino a quando i fagioli diventano teneri.

Liliana Gomes

Arepas

Ingredienti

Per la pasta

350 ml di acqua

½ cucchiaino di sale

300 g di farina di mais bianco precotta (come la farina Harina P.A.N.®)

Per il ripieno

Formaggio e prosciutto

Mozzarella

4 fette di prosciutto di tacchino

Insalata di tonno

Tonno in scatola

Cipolle affettate

Cipollotti tritati

Le arepas sono un piatto tradizionale del Venezuela. Come prima colazione non hanno rivali su tutto il territorio nazionale. Ma in realtà sono un piatto perfetto in qualsiasi momento della giornata. È una pietanza versatile che consente di sbizzarrirsi con il ripieno, personalizzandolo secondo i propri gusti.

Procedimento

Mescolare l'acqua e il sale in una ciotola. Unire gradualmente la farina di mais nell'acqua mescolando a mano fino a ottenere un impasto morbido, umido e malleabile. Prestare attenzione a non aggiungere la farina di mais troppo velocemente, altrimenti si formeranno dei grumi.

Dividere l'impasto in 6 panetti rotondi delle dimensioni di una pallina da tennis e con ognuno di essi formare un dischetto di circa 1 cm di spessore.

Preriscaldare il forno a 250 °C. Foderare una teglia con carta da forno antiaderente. Mettere le *arepas* sulla teglia e cuocere in forno per 25 minuti o finché non diventano dorate. Per un risultato più soffice, si può spennellare del burro fuso sulle *arepas.*

A cottura ultimata, tagliare le *arepas* a metà in orizzontale con un coltellino seghettato in modo da ricavare una tasca tipo pitta. Le *arepas* possono essere farcite a piacimento. Io ho optato per mozzarella e prosciutto in una, e insalata di tonno nell'altra.

Maryline Gladu

Insalata di broccoli/Caramello al burro salato

Ingredienti

Insalata di broccoli

Cimette di broccolo tagliate a pezzettini (scartando il gambo)

Una cipolla rossa di medie dimensioni, tagliata sottile

Pancetta croccante o 200 g di lardelli fritti

150 g di funghi champignon, tagliati sottili

50 g di ribes nero

30 g di pinoli

2 cucchiai di maionese

1 cucchiaino di senape di Digione

1 cucchiaio di aceto balsamico

1 cucchiaino di salsa di soia o salsa Worcestershire

3 cucchiai di olio d'oliva 1 cucchiaino di zucchero

Crema spalmabile al caramello salato

400 g di zucchero di canna

40 g di burro salato

30 g di panna

Procedimento

Insalata di broccoli

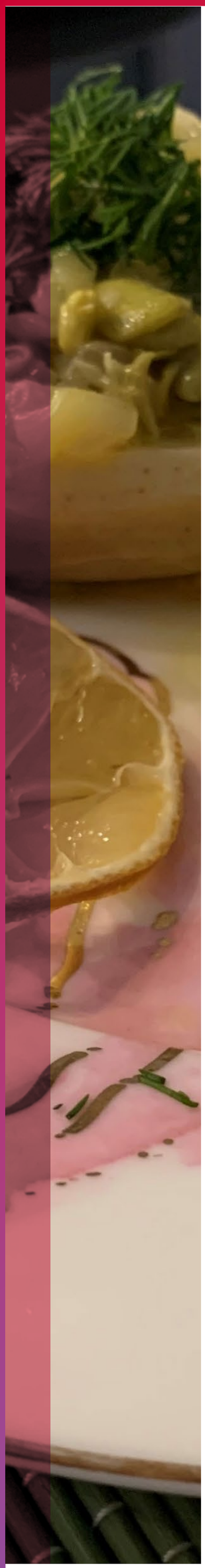
Mescolare tutti gli ingredienti e servire.

Crema spalmabile al caramello salato

Scaldare lo zucchero di canna fino a quando non diventa marrone chiaro.

Togliere dal fuoco. Aggiungere il burro.

Rimettere sul fuoco a fiamma bassa, aggiungere la panna e mescolare bene. Mettere in freezer per 30 minuti, dopodiché sarà pronto da spalmare!



Murat Tergip

Carciofi con le fave

Ingredienti

4 carciofi

250 g di fave sgusciate

4 cucchiai di olio d’oliva

1 cipolla di medie dimensioni

Mezzo bicchiere di succo d’arancia fresco

Mezzo bicchiere d’acqua

1 cucchiaino di sale

Procedimento

Tritare una cipolla di medie dimensioni. Rosolare la cipolla tritata nell’olio d’oliva.

Aggiungere le fave sgusciate alla cipolla e proseguire la cottura.

Bagnare il composto di cipolle e fave rosolate con succo d’arancia e acqua. Unire i carciofi e lasciar cuocere per circa 20 minuti.

Completare con aneto e olio d’oliva e servire.

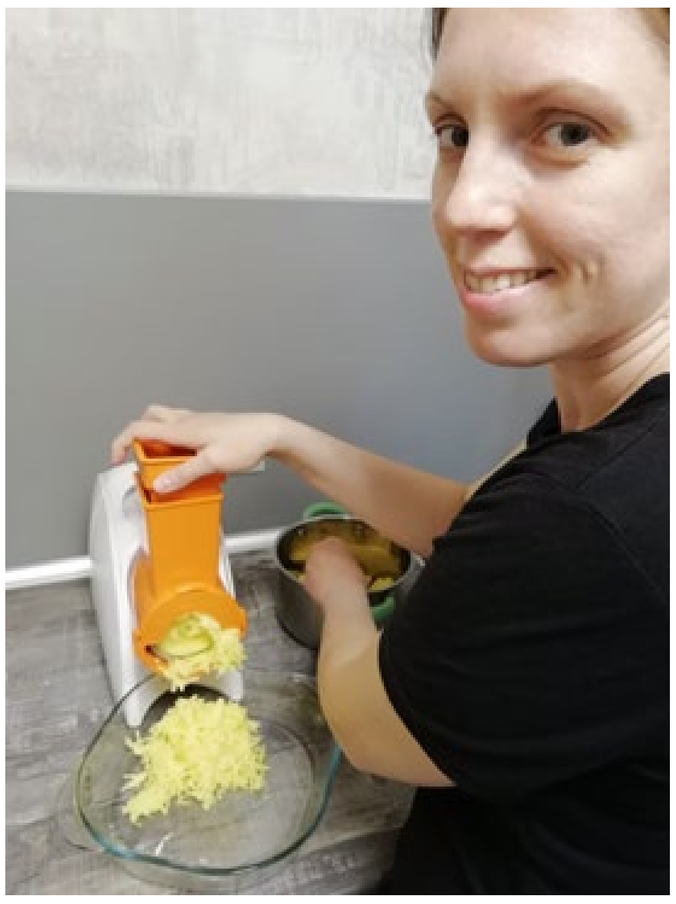
* Immergere i carciofi in acqua con succo di limone prima della cottura, per evitare che diventino scuri.

Nina Rogozinskaya

Draniki (frittelle di patate ripiene di carne)

Ingredienti (per 6 persone)

1,5 kg di patate
300 g di carne macinata
1 cipolla
1 uovo
3 cucchiai di farina
Sale, pepe, condimenti a piacere
Olio vegetale



Procedimento

Cominciare la preparazione dagli ingredienti principali: sbucciare le patate e la cipolla.

Grattugiare finemente le patate.

Salarle, far trascorrere 10 minuti, poi spremere il liquido in eccesso.

Aggiungere l'uovo e la farina. Mescolare il tutto con un cucchiaio.

Aggiungere la cipolla tritata finemente , sale, pepe e condimenti alla carne macinata e mescolare.

Versare l'olio vegetale in una padella preriscaldata su fiamma media. Aiutandosi con un cucchiaio, trasferirvi il composto di patate e appiattirlo.

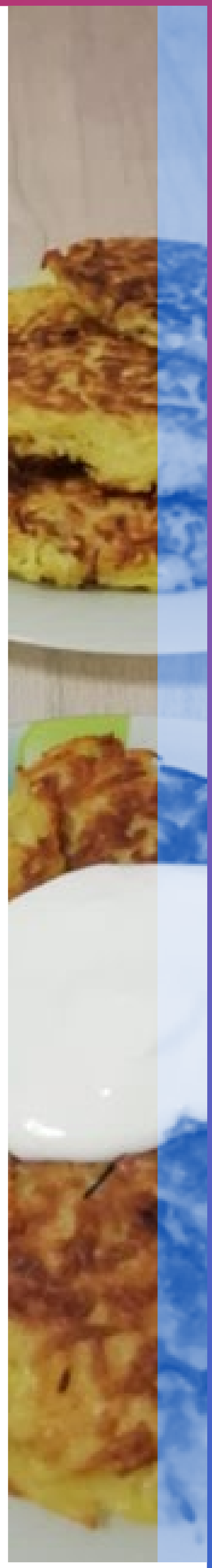
Mettere rapidamente una piccola quantità di carne macinata sulla frittella di patate.

Ricoprire con un altro cucchiaio di composto di patate

e appiattire fino a unire i bordi.

Friggere su entrambi i lati fino a quando assumono un bel colore dorato. Servire calde con panna acida.

Ed ecco a voi degli irresistibili *draniki*!



Nusret Akincilar

Kibbeh

Ingredienti

800 g di bulgur a granelli fini

2 patate lesse di media grandezza

(Per la versione con la carne usare 250 g di manzo magro tritato)

2 cipolle

2 spicchi d’aglio

3 cucchiai di concentrato di pomodoro

4 cucchiai di pasta di peperoni rossi arrostiti

3 cucchiai di olio

3 cucchiaini di sale

2 cucchiaini di peperoncino in scaglie

1 cucchiaino di pepe bianco macinato

1 cucchiaino di pepe nero

1 cucchiaino di menta essiccata

1,5 cucchiai di isot (il peperoncino secco di Urfa, in Turchia) Cipollotti

Prezzemolo

Procedimento

In una ciotola capiente, mescolare il bulgur, il concentrato di pomodoro e le spezie.

Sminuzzare la cipolla e l’aglio con la grattugia o un robot da cucina.

Unire la cipolla e l’aglio al bulgur e iniziare a impastare aggiungendo 2 cucchiai di olio.

Quando il bulgur e gli altri ingredienti si saranno amalgamati, aggiungere un po’ d’acqua e lavorare fino a quando l’impasto assume il colore e la forma del *kibbeh*.

Continuare ad aggiungere acqua man mano che il *kibbeh* si asciuga.

Una volta che al tatto il *kibbeh* risulta ammorbidito, assaggiarlo e condirlo.

A questo punto, aggiungere le patate schiacciate (o la carne magra macinata) e continuare a impastare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il prezzemolo e i cipollotti e lavorare il composto ancora una volta. Ricavare dei pezzi e modellarli schiacciando e pizzicando con le dita.

Infine, sistemare su un piatto da portata e completare con insalata verde e fette di limone.

Vi suggerisco di accompagnarli con uova fritte, come da tradizione nella regione di Urfa. Buon appetito**!**

Rita Qian

Porridge di miglio al cetriolo di mare (小米海参粥)

Ingredienti (per 6 persone)

50 g di miglio
Cetriolo di mare
Verdure a foglia verde
Bacche di Goji
Brodo di carne

Procedimento

Preparare il cetriolo di mare: immergere il cetriolo di mare essiccato in acqua fredda per 3 giorni, cambiando l'acqua una volta al giorno. Riporlo in frigorifero; poi pulire il cetriolo eliminando le parti non commestibili. Immergere in acqua fredda e portare a ebollizione. Lessare per 15 minuti, spegnere il fuoco e, trascorsi 15 minuti, far bollire per altri 15 minuti.

A questo punto, preparare il porridge di miglio: lavare il miglio, metterlo in una pentola con acqua quanto basta e far bollire fino a quando l'acqua viene assorbita, dopodiché aggiungere un po' di brodo di carne e cuocere a fuoco lento per un'ora. Aggiungere un po' di sale e il cetriolo di mare precedentemente preparato e far sobbollire per altri 5 minuti.

Servire accompagnato da verdure a foglia verde, decorando con bacche di goji.

Samuel Pardo

Tortilla di patate

Ingredienti

4 uova da galline allevate all’aperto delle Asturie (quelle che mi dà mia nonna!)
3 patate a cubetti
1 cipolla tagliata a dadini
Olio d’oliva
Sale

Procedimento

Friggere lentamente le patate affettate in una piccola padella. Poi aggiungere la cipolla tagliata a dadini e continuare la cottura a fuoco medio per almeno 30 minuti. Sbattere le uova in una ciotola con un po’ di sale. Scolare le patate e le cipolle e unirle alle uova. Versare nella padella a fuoco medio e girare con un piatto per assicurarsi che la tortilla sia ben cotta su entrambi i lati.

Suggerimento

Al centro deve essere morbida, come nella foto.

Accompagnare con jamón serrano, insalata, pasticcio di tonno, chorizo o altro. Una delizia da gustare con un buon vino in compagnia degli amici o della famiglia :)

Sebastian Ferretti

Empanadas Criollas Dulces

Ingredienti

½ kg di manzo tritato 2 cipolle

100 g di olive

3 uova sode 50 g di uva passa

Sale, pepe, cumino e paprika dolce (quanto basta)

300 g di farina

1 uovo

100 ml di acqua

40 g di burro

Si tratta di un piatto molto diffuso, con tantissime varianti in Argentina e anche in tutta l'America Latina. La versione che vi propongo, con una caratteristica nota dolciastra dovuta all'uvetta, è originaria della provincia di Cordoba in Argentina, la regione dove sono nato e ho vissuto prima di trasferirmi a Verona nel 2003.

Le empanadas sono un piatto tradizionale argentino, di solito servite come primo piatto prima di un asado (una bella grigliata di carne). La ricetta risale all'epoca in cui l'Argentina era una colonia, ma si ritiene che si tratti di una variazione di preparazioni spagnole, a loro volta discendenti dai popoli arabi del bacino del Mediterraneo.

Procedimento

Per il ripieno

Versare un po' di olio d'oliva in una padella e rosolare le cipolle

affettate, aggiungere la carne e un po' di sale, pepe e paprika.

Mescolare bene, aggiungendo anche l'uvetta.

Lasciar cuocere per circa 20 minuti, quindi aggiungere le uova sode e le olive tritate con un pizzico di cumino.

Mescolare, lasciare raffreddare e tenere da parte.

Impasto

Preparare l'impasto mescolando la farina con un po' di sale, poi aggiungere il burro, l'uovo e l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo; lasciarlo riposare per 20 minuti.

Trascorso questo tempo, con un mattarello e uno stampo circolare, preparare dei cerchi di pasta in cui adagiare il ripieno.

Prendere un cerchio alla volta e spennellare i bordi con

acqua (per facilitare la sigillatura).

Una volta disposto il ripieno nei cerchi di impasto, chiuderli ripiegandoli a metà e premendo i bordi per sigillarli.

Mettere i fagottini così preparati su una teglia rivestita di carta da forno e spennellare le *empanadas* con un tuorlo d'uovo.

Cuocere in forno per 30 minuti a 170 °C

Sebastian Jäger

Cavolfiore piccante

Ingredienti

2 cavolfiori grandi (foglie comprese)

2 cipolle, sbucciate e tagliate in 8 spicchi 8 peperoncini rossi, tagliati a metà per il lungo

1 limone, tagliato a spicchi

Sale (per l'acqua)

Per il burro/olio al peperoncino

120 g di burro fuso e 110 ml di olio d'oliva (o 230 ml di olio d'oliva per un piatto vegano)

90 g harissa (alla rosa)

2 cucchiaini e mezzo di concentrato di pomodoro

1¼ di cucchiaio di peperoncino in scaglie

¾ di cucchiaino di peperoncino di Aleppo

1¼ di cucchiaino di Isot Biber

1 cucchiaino e mezzo di zucchero

3 spicchi d'aglio schiacciati

1 cucchiaino di sale

Premessa: fino a tre mesi fa, pensavo che un buon piatto fosse una bistecca e un buon contorno un'altra bistecca. Dopo aver provato molti fantastici piatti vegetariani recentemente, posso dire che questo soddisfa due dei miei criteri principali: 1) Ottimo rapporto gusto-calorie e 2) Così facile che posso prepararlo persino io.

Il sommelier consiglia: abbinare una birra o, meglio ancora, un vino rosso bello corposo.

Procedimento

Eliminare le foglie in cima ai cavolfiori (per una lunghezza di 5-7 cm). Tagliare ciascun cavolfiore in quarti.

Lessare il cavolfiore per 2 minuti in acqua abbondantemente salata (assicurarsi che il cavolfiore rimanga immerso nell'acqua ponendovi sopra un coperchio come peso).

Trasferire gli spicchi di cavolfiore su una teglia rivestita di carta da forno. Aggiungervi la cipolla e i peperoncini. Preriscaldare il forno a 180 °C.

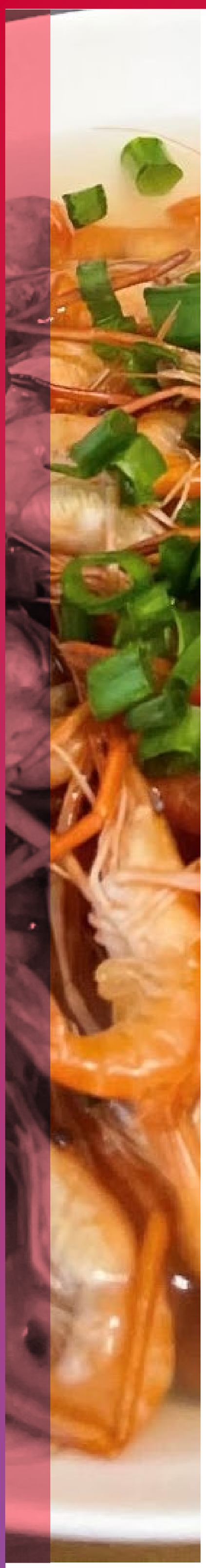
In una ciotolina, mescolare tutti gli ingredienti per l'olio al peperoncino.

Versare l'olio al peperoncino sul cavolfiore, le cipolle e i peperoncini. Mescolare bene con le mani (avendo cura di indossare i guanti e proteggere gli occhi) e massaggiare con l'olio al peperoncino distribuendolo su tutta la superficie e facendolo penetrare in ogni punto.

Arrostire il cavolfiore fino a quando è dorato e croccante: serviranno 45-60 minuti.

Estrarre la teglia dal forno e bagnare le verdure con l'olio al peperoncino 2 o 3 volte durante la cottura.

Trasferire il cavolfiore arrosto su un piatto da portata, versandovi sopra l'olio al peperoncino rimanente e quanto è rimasto sul fondo della teglia. Servire immediatamente con spicchi di limone.



Daisy Ju

Gamberi di fiume bolliti (清水煮河虾)

Ingredienti (per 5 persone)

Gamberi di fiume

Cipollotto

Zenzero

Sale

Vino

Procedimento

Lavare i gamberi di fiume in acqua corrente.

Far bollire dell'acqua e versarvi diversi pezzetti di zenzero e i gamberi di fiume. Riportare a ebollizione e aggiungere un cucchiaio di vino per eliminare l'odore di pesce.

Cuocere a fuoco dolce regolando di sale e unendo il cipollotto.

Completare con del cipollotto fresco.

Seyma Duran

Involtini di cavolo viola

Ingredienti

Cavolo (4 mazzi di foglie)
Riso (440 g)
Cipolla (2 di dimensioni medie) Olio (120 ml) Concentrato di pomodoro (2 cucchiai)
Spezie e aromi (sale, peperoncino in scaglie, pepe nero, menta)

Procedimento

Preparazione delle foglie

Selezionare e lavare accuratamente ogni foglia. Immergere diverse foglie in acqua bollente, a testa in giù, e lessare per 1-2 minuti, quindi trasferire in una ciotola di acqua fredda (per preservarne il colore).

Preparazione del ripieno

Tagliare le cipolle a dadini non troppo grandi, metterle in una pentola unta d'olio e iniziare a soffriggere. Aggiungere il concentrato di pomodoro quando le cipolle cominciano a prendere colore. Unire il riso, precedentemente lavato e scolato. Condire con il sale e le spezie e friggere leggermente il riso. Aggiungere 240 ml d'acqua e farla assorbire a fuoco lento. Quando sarà completamente assorbita, spegnere il fuoco e lasciare riposare.

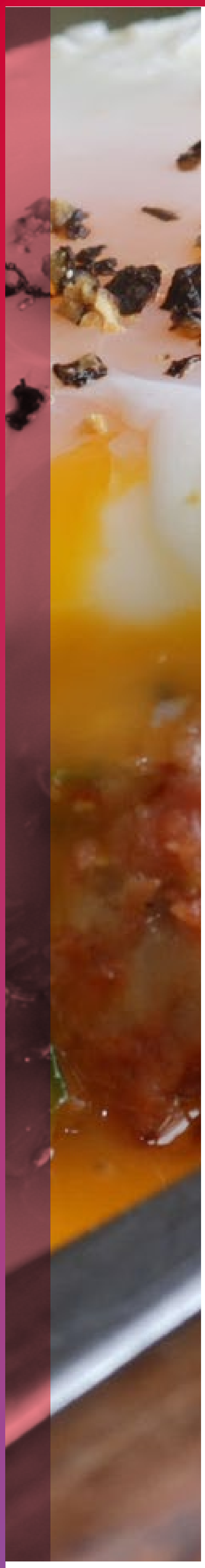
Preparazione degli involtini

Sistemare una foglia su una superficie piana, spalmarvi sopra un po' di impasto, piegare i due lati verso l'interno, ripiegare con cura la parte superiore e avvolgere saldamente.

Cottura

Sistemare gli involtini nella padella, spargervi sopra le cipolle affettate, aggiungere un po' di sale e olio, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito in un po' di acqua, e aggiungere abbastanza acqua da ricoprire appena gli involtini. Quando si raggiunge l'ebollizione, cuocere sul fornello più piccolo fino a quando il liquido viene assorbito.

Servire accompagnati da yogurt. Buon appetito :)



Sharon Treanor

Pasticcio piccante di carne di manzo in scatola

Ingredienti (per 4 persone)

8 fette di manzo in scatola (1 confezione) 1 grossa cipolla rossa

2 grosse patate Peperoncino in scaglie

8 fette di pancetta affumicata a strisce

4 uova

Aromi misti

Sale e pepe

Ebbene, confesso... Non ho preparato io questo piatto, e non l'ho nemmeno assaggiato (per questo la foto non mi ritrae!). Sono una pessima cuoca e seguo una dieta vegetariana. Ho preferito non infliggere ai colleghi una delle mie ricette, che solo i conigli troverebbero irresistibili, così il piatto che vi propongo è merito del mio adorabile marito. Lui sì che è un cuoco provetto.

È uno dei piatti preferiti dagli altri membri della mia famiglia. Buon appetito!

Procedimento

Sbucciare e tagliare le patate a pezzetti e immergerle in una pentola di acqua bollente fino a quando si ammorbidiscono ma restano ancora compatte. Durante la cottura delle patate,

sbucciare e tagliare a dadini la cipolla. Tagliare il manzo in scatola in piccoli pezzi. Passare le fette di pancetta al grill.

Scaldare una grande padella con un po' di olio d'oliva e aggiungere le cipolle per farle ammorbidire lentamente.

Unire le patate e la carne in scatola nella padella e mescolare; le patate possono essere lasciate a pezzi o schiacciate un po', come preferite.

Cospargere con peperoncino a scaglie a seconda della piccantezza desiderata. Volendo il peperoncino si può anche omettere: basterà non chiamarlo pasticcio "piccante".

Aggiungere le erbe aromatiche e regolare di sale e pepe.

Continuare ad assaggiare fino a ottenere l'equilibrio giusto tra peperoncino, erbe aromatiche e condimento.

Aggiungere le uova in camicia e infine impiattare.

Al centro di ogni piatto, distribuire una porzione di pasticcio di manzo in scatola. Per una presentazione ottimale io uso un coppapasta rotondo che riempio allo stesso modo, così che tutti i piatti siano uguali.

Adagiare sul pasticcio due fettine di pancetta cotta.

Infine, completare con l'uovo in camicia.
Buon appetito!

Simone Koenig

Pane integrale di farro

Ingredienti

500 g di farina di farro integrale 80 g di semi di lino (macinati)

80 g di semi di girasole 80 g di semi di sesamo

2 cucchiai di semi di zucca

2 cucchiai di aceto balsamico

2 cucchiaini di sale

½ litro di acqua tiepida

42 g di lievito di birra fresco (equivalente a quasi due panetti)

Procedimento

Sciogliere il lievito nell’acqua tiepida e impastare bene con gli altri ingredienti (l’impasto non deve lievitare, quindi si può procedere subito al passaggio successivo).

Trasferire l’impasto in uno stampo per pane a cassetta unto (o foderato con carta da forno) e cuocere per circa 90 minuti a 170 °C in forno statico.

È la base perfetta per qualsiasi condimento: a cena,
è delizioso con ricotta, avocado e pomodori; a colazione, è l’accompagnamento ideale per formaggio spalmabile e marmellata.

Tony Harrison

Yorkshire Pudding

Ingredienti

140 g di farina 00
4 uova
200 ml di latte
Olio di girasole, per la cottura

Premessa: sono nato a Great Ayton, una cittadina nel North Yorkshire, nel Regno Unito. Quando si pensa allo Yorkshire, sono diverse le cose che saltano alla mente; per citarne solo due: la parsimonia dei suoi abitanti (caratteristica che si è rivelata utile nel mio percorso professionale), e lo Yorkshire Pudding.

L'ingrediente segreto per un risultato perfetto è mezzo cucchiaino di senape secca, da aggiungere alla ricetta base riportata qui sotto. È l'accompagnamento ideale per un bell'arrosto e/o tante verdure con un'abbondante dose di salsa gravy. Vi consiglio di gustarlo con un bicchiere di vino rosso (o, volendo, anche bianco) per esaltarne ancora di più il sapore. Buon appetito!

Procedimento

Passaggio 1

Versare 200 g di farina 00 e un po' di sale e pepe in una ciotola capiente, incorporare 3 uova mescolando, una alla volta, aggiungere 300 ml di latte e sbattere lentamente fino a ottenere una pastella liscia.

Passaggio 2

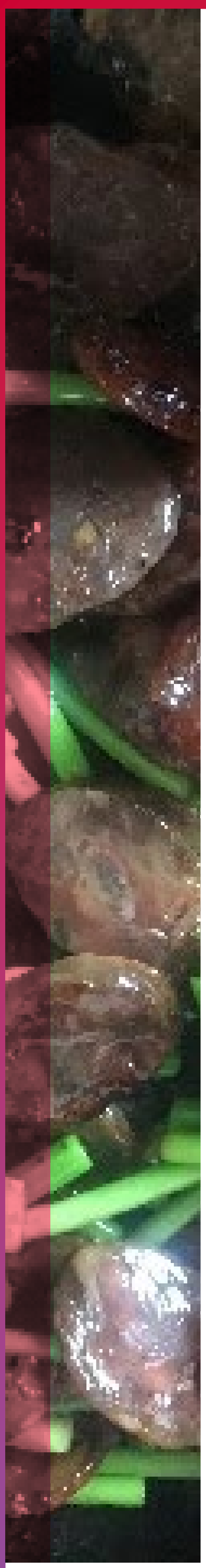
Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti o fino a un giorno.

Passaggio 3

Riscaldare il forno a 220 °C. Distribuire 4 cucchiai di olio vegetale nelle cavità di una teglia per 12 muffin e scaldarla in forno per 5 minuti.

Passaggio 4

Versare con cura la pastella negli scomparti della teglia, poi infornare per 30 minuti fino a quando i tortini risulteranno belli gonfi e dorati.



Zhao Chen

Frittata di salsiccia con germogli d’aglio
(香肠蒜苔炒鸡蛋)

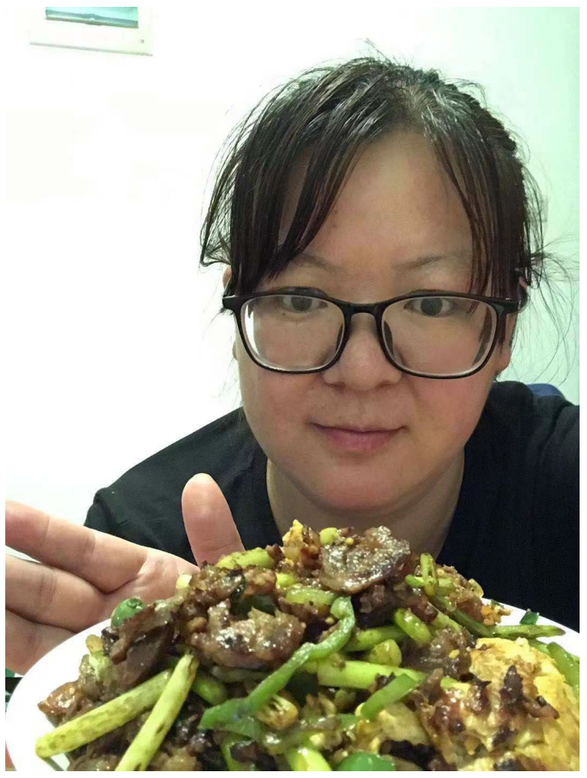
Ingredienti

2 salsicce

4 uova

Un po’ di aglio germogliato

2 peperoncini



Procedimento

Tagliare a pezzi la salsiccia, i germogli d’aglio e il peperoncino.

Sbattere le uova, preparare dello zenzero e del cipollotto.

Friggere rapidamente le uova.

Soffriggere lo zenzero e il cipollotto , quindi aggiungere la salsiccia e i germogli di aglio.

Infine, aggiungere un po’ di peperoncino, le uova fritte e un pizzico di sale.

Non resta che portare in tavola!

Chao Cui

Arachidi bollite speziate

Ingredienti

Arachidi
Anice stellato
Alloro
Grani di pepe di Sichuan
Cannella
Peperoncini secchi
Zenzero fresco
Cipollotti
Sale

Procedimento

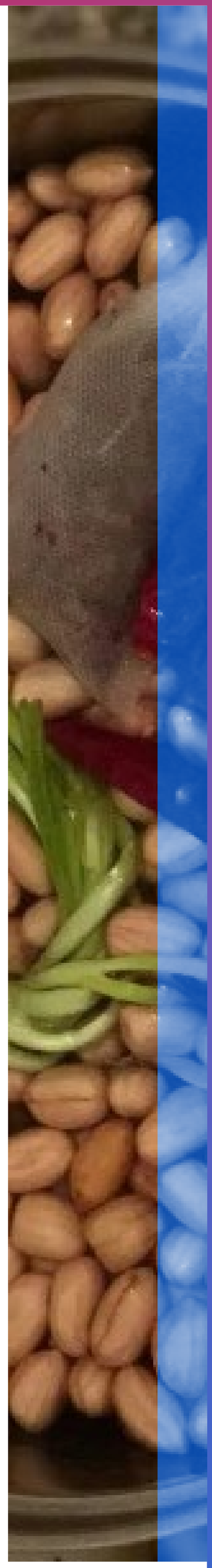
Mettere in ammollo le arachidi secche per 3 ore.

Preparare un po' di anice stellato, grani di pepe di Sichuan, peperoncini secchi, cannella, foglie di alloro. Affettare lo zenzero.

Per prima cosa, mettere l'anice stellato , la cannella, i grani di pepe di Sichuan, i peperoncini secchi, lo zenzero fresco, la cannella e le foglie di alloro in una padella di acciaio inossidabile. Ricoprire di acqua e portare a ebollizione. A questo punto, versare le arachidi lavate nella padella. Portare a ebollizione a fuoco alto, abbassare la fiamma e far sobbollire a fuoco lento per circa 30 minuti.

Spegnere il fuoco. Lasciare riposare lo stufato per 30 minuti con il coperchio. Estrarre le arachidi e lasciarle raffreddare.

Aggiungere un po' di liquido di cottura, ormai raffreddato, alle arachidi, anch'esse raffreddate, mescolare bene in un piatto e servire.



Sandy Chen

Gamberi di fiume brasati

Ingredienti

Gamberi di fiume

Condimenti

Aglio, zenzero fresco, cipollotti, peperoncino, coriandolo, olio, salsa di soia chiara.

Procedimento

Lavare i gamberi di fiume e rimuovere la testa, poi incidere il guscio ed eliminare le interiora.

Tritare l'aglio e affettare lo zenzero. Tagliare i cipollotti a pezzetti e il peperoncino a piccole fettine. Separare le foglie di coriandolo dai gambi e tritarle grossolanamente.

Immergere i gamberi in acqua bollente. Appena diventano rossi, estrarli dalla pentola e immergerli in acqua fredda.

Versare un po' di olio in una padella calda, quindi aggiungere l'aglio tagliato a dadini, lo zenzero affettato e il peperoncino, bagnando con la salsa di soia chiara.

Aggiungere i gamberi e cuocere al salto fino a quando gli ingredienti si saranno mescolati bene. Completare con il coriandolo e servire.

Tracy Lu

Costine di maiale in agrodolce

Ingredienti

Costine

Condimenti

Salsa di soia chiara, zucchero cristallizzato (o semolato), aceto di riso, vino di riso da cucina, salsa di ostriche, zenzero affettato, cannella, anice stellato

Procedimento

Lavare le costine, immergerle in acqua fredda prima di portare a ebollizione. Estrarre le costine.

Condirle con i cipollotti, lo zenzero affettato, la salsa di soia chiara, il vino di riso da cucina e la salsa di ostriche. Lasciare riposare per 2-3 ore per permettere ai sapori di sprigionarsi.

Versare un cucchiaio d'olio in un wok asciutto, scaldarlo, aggiungere le costine e cuocerle al salto.

Aggiungere lo zucchero cristallizzato. Abbassare la fiamma e, a fuoco medio, cuocerle al salto fino a quando tutte le costine sono ricoperte di zucchero.

Aggiungere l'aceto di riso, la cannella e l'anice stellato e proseguire la cottura.

Versare acqua fino a ricoprire tuttele costine.
A fuoco basso, brasare per 30 minuti.

Alzare nuovamente la fiamma e ultimare la cottura a fuoco vivo fino a quando la salsa si è addensata.

Yuechu Chen

Pancetta di maiale brasata con nodini di yuba

Ingredienti

Pancetta di maiale

Condimenti

Olio

Salsa di soia chiara

Salsa di soia scura

Vino di riso da cucina

Nodini di yuba

Zucchero cristallizzato (o semolato)

Cannella

Finocchietto

Procedimento

Lavare la pancetta di maiale e tagliarla a cubetti.

Lavare i nodini di yuba con acqua calda per rimuovere eventuali odori.

Trasferire la pancetta di maiale in un wok precedentemente riempito di acqua fredda. Scaldare l'acqua a fiamma alta e portare a ebollizione.

Spegnere il fuoco. Estrarre la pancetta di maiale e sciacquarla con acqua corrente.

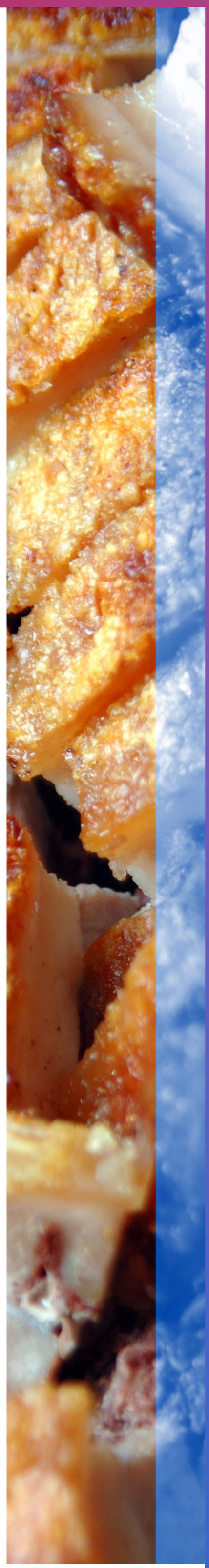
Mettere un cucchiaio di olio in un wok asciutto e aggiungere un po' di pancetta di maiale con tutto il suo grasso. Scaldare il wok e friggere fino a quando avrà rilasciato tutto il suo grasso.

Aggiungere la pancetta di maiale rimanente e proseguire la cottura.

Dopo aver versato la salsa di soia (sia quella chiara sia quella scura), saltare in padella fino a quando la salsa si sarà distribuita uniformemente. Aggiungere un po' di vino di riso, coprire con un coperchio e brasare a fuoco alto per 10 minuti.

Togliere il coperchio, aggiungere i nodini di yuba, lo zucchero cristallizzato, la cannella e il finocchietto. Brasare a fuoco basso per 40 minuti.

Alzare nuovamente la fiamma e ultimare la cottura a fuoco vivo fino a quando la salsa si è addensata. Non resta che portare in tavola!



Zhou Lin

Pollo piccante

Ingredienti

Pollo
Peperoncino
Grani di pepe di Sichuan
Cannella
Aglio

Procedimento

Lavare e scolare il pollo prima di tagliarlo a pezzi.

Sciacquare e asciugare anche il peperoncino, i grani di pepe di Sichuan, la cannella e l'aglio.

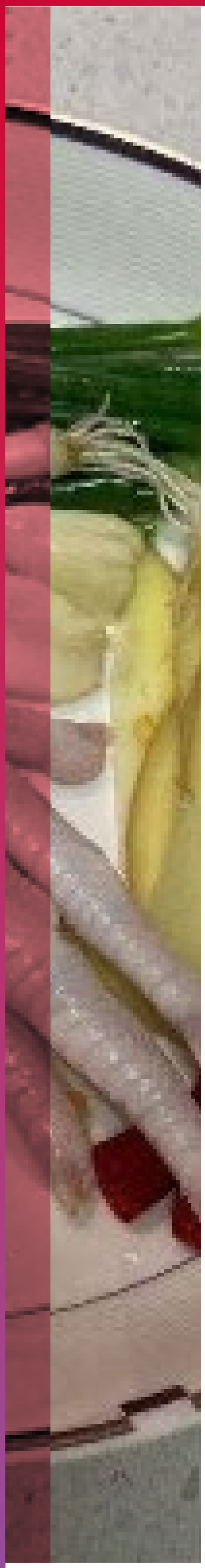
Versare l'olio in un wok (il doppio rispetto alla quantità che si usa abitualmente). Quando il wok è caldo, aggiungere il pollo e friggere al salto fino a quando diventa bello dorato.

Aggiungere il peperoncino, i grani di pepe di Sichuan, la cannella e l'aglio e proseguire la cottura.

Quando il pollo è cotto, aggiungere il sale e la salsa di soia chiara

e friggere per altri 2 minuti.

Cospargere di semi di sesamo e servire.



Cherry Ding

Zampe di pollo piccanti

Ingredienti

Ingredienti principali: zampe di pollo

Condimenti: sottaceti e peperoncino tritato

Procedimento

Sciacquare le zampe di pollo e tagliarle a pezzi.

Aggiungere le zampe di pollo, il cipollotto, lo zenzero affettato e il pepe di Sichuan in una pentola. Far bollire per circa 20 minuti.

Sciacquare le zampe di pollo con acqua fredda. Poi immergerle in acqua bollente.

Estrarre le zampe di pollo e metterle in un contenitore. Aggiungere i sottaceti e il peperoncino tritato coprendo completamente le zampe di pollo.

Sigillare il contenitore e riporlo in frigorifero per 4 ore.

Primi, Secondi e Piatti unici

Markus Hasler

Fonduta svizzera

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di pane bianco o integrale Spicchio d’aglio tagliato a metà

400 g di groviera stagionato

400 g di formaggio Vacherin svizzero

300 ml di vino bianco 1 cucchiaio di maizena

1 cucchiaio di kirsch (liquore di ciliegie)

Un pizzico di noce moscata grattugiata e pepe

La fondue è un tipico piatto svizzero, una prelibatezza da non gustare solo in inverno.

In compagnia di amici o parenti, vi divertirete un mondo a intingere nel formaggio, che, una volta pronto, va tenuto al caldo direttamente a tavola, evitando che la fonduta raggiunga il bollore.

Si accompagna alla perfezione a un bicchiere di vino o un tè nero.

Procedimento

Tagliare il pane a cubetti.

Strofinare la pentola per fonduta con lo spicchio d’aglio. Grattugiare il formaggio direttamente nella pentola per fonduta (in alternativa, comprare del formaggio già grattugiato). Sciogliere la maizena nel vino, aggiungere al formaggio e portare a ebollizione a fuoco basso, mescolando accuratamente. Aggiungere il liquore kirsch e condire con pepe e noce moscata grattugiata. Quando la fonduta diventa cremosa (ovvero il formaggio ha assorbito tutto il liquido e ha una consistenza densa), portarla in tavola e tenerla in caldo su un fornello fino all’ultimo boccone.

Suggerimento: se la fonduta si coagula, mescolare 1 cucchiaino di maizena con un po’ di vino bianco e succo di limone, versare nel composto di formaggio e riportare il tutto lentamente a ebollizione, mescolando di continuo.

Emilie Priac

Cozze in salsa di vino bianco e panna

Ingredienti (dosi per 4 persone)

3 kg di cozze

50 g di burro leggermente salato (volendo si può anche utilizzare il burro non salato, perché le cozze sono già salate di per sé)

4 scalogni grandi

120 ml di vino bianco (1 bicchiere)

300 ml di crème fraîche

Pepe q. b.

½ mazzetto di prezzemolo

Procedimento

Tempo di preparazione: 10 minuti; tempo di cottura: 10 minuti

Tritare finemente gli scalogni e il prezzemolo. Sciogliere il burro in una pentola e aggiungere gli scalogni

e il prezzemolo. Cuocere a fuoco lento.

Sfumare con il vino bianco e cuocere fino a quando gli scalogni si ammorbidiscono.

Condire con pepe (e sale, se si usa il burro non salato).

Aggiungere le cozze, coprire e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti mescolando spesso. Quando le cozze si sono cotte (e si sono aperte per bene), aggiungere la crème fraîche.

Mescolare, chiudere con il coperchio e cuocere a fuoco lento per 2-3 minuti mescolando spesso.

Servire calde accompagnate da patatine fritte.

Se le cozze vengono servite come antipasto, dimezzare le quantità.

Facoltativo: si possono aggiungere 1 una foglia di alloro e un cucchiaino di timo prima di unire le cozze.

N.B.: dopo la cottura, se una cozza non si è aperta sufficientemente o se la si deve forzare per aprirla, allora non si è cotta bene e non va consumata.

Thomas Petermeier

Parmigiana

Ingredienti (per 6-8 persone)

Olio

2 melanzane Un po’ di farina

Pangrattato 3 uova sbattute

Salsa di pomodoro

Mozzarella, tagliata a pezzetti Prosciutto cotto o mortadella Parmigiano reggiano grattugiato

1 cipolla, sbucciata e tritata

La “parmigiana” è una ricetta che ci ha fatto conoscere la nostra ragazza alla pari italiana, e che è subito diventata il piatto preferito della famiglia.

Procedimento

Affettare la melanzana nel senso della lunghezza.

Spolverare ogni fetta con la farina, immergerla nelle uova sbattute e poi passarla nel pangrattato.

Friggere le fette di melanzane impanate nell’olio.

In una padella, soffriggere le cipolle tritate, aggiungere la salsa di pomodoro e il sale e cuocere per 5-10 minuti.

Spalmare un po’ di salsa di pomodoro sulla base di una pirofila e adagiarvi le fettine di melanzana fritta.

Coprire con un altro strato di salsa di pomodoro, poi distribuirvi sopra i pezzetti di mozzarella, il prosciutto (o la mortadella) e il parmigiano grattugiato.

Stendere un altro strato di melanzane fritte e ripetere il processo altre due volte.

Coprire con un foglio di alluminio e cuocere a 180 °C per 30-40 minuti.

Andrei Maksimov

Tortino di pesce

Ingredienti

500 ml di latte

11 g di lievito istantaneo 700 g di farina

4 cucchiai di olio vegetale

500 g di pesce a pezzetti (scorfano)

3 patate

100 g di burro

Sale e pepe q. b.

Procedimento

Versare il latte caldo in una ciotola. Aggiungere il lievito e mescolare.

Unire il sale (1 cucchiaino) e lo zucchero (1 cucchiaio). Versare l'olio vegetale e mescolare.

Unire 350 g di farina. Iniziare a lavorare l'impasto aggiungendo gradualmente il resto della farina, continuando fino a quando l'impasto non si attacca più alle mani.

Coprire l'impasto e lasciarlo riposare in frigorifero per 2 ore.

Mentre l'impasto riposa:

Tagliare il pesce e le patate (a rondelle) e condire con sale e pepe.

Tirare fuori l'impasto e dividerlo in due parti. Stendere il primo panetto in base alle dimensioni della teglia. Trasferire nella teglia, ricoprire con le patate, il pesce e il burro distribuito in modo uniforme. Infornare in forno preriscaldato a 190 °C per 1 ora e 20 minuti.

Pilar Díaz-Valdés

Pastel De Choclo (Stufato cileno di manzo e mais)

Ingredienti (per 6-8 persone)

3-4 cipolle medie (tritate)

2 cucchiai di olio vegetale

1250 g di manzo macinato

2 cucchiaini di cumino

2 cucchiaini di sale

½ cucchiaino di pepe macinato

500 g di chicchi di mais (freschi o surgelati)

240 ml di latte intero

60 g di burro

1 1 cucchiaio di zucchero

2 1 cucchiaio di basilico (finemente tritato)

80 g di uva passa

60 g di olive nere tritate 3 uova sode (sminuzzate)

140 g di pollo arrosto (tagliuzzato)

Procedimento

Preparare tutti gli ingredienti.

Soffriggere le cipolle nell'olio vegetale fino a quando diventano morbide e traslucide (ci vorranno circa 5 minuti).

Aggiungere la carne di manzo macinata, il cumino, 1 cucchiaino di sale e il pepe. Cuocere mescolando fino a quando la carne di manzo è sbriciolata e rosolata. Togliere dal fuoco e tenere da parte.

Mettere i chicchi di mais in un robot da cucina o in un frullatore con 60 ml di latte. Frullare per 1 o 2 minuti, fino a quando il mais si riduce in una crema.

Sciogliere 60 g di burro in una pentola capiente. Aggiungere 1 cucchiaino di sale, lo zucchero e il mais tritato.

Unire i restanti 180 ml di latte e cuocere a fuoco lento per circa 5-10 minuti, mescolando costantemente, fino a quando il composto si addensa.

Togliere dal fuoco e incorporare il basilico fresco tritato.

Preriscaldare il forno a 190 °C.

Scolare il liquido dal composto di manzo rosolato. Mettere il composto di manzo sul fondo di una casseruola da 3-4 litri.

Cospargere il manzo con l'uvetta, le olive e le uova sode, poi completare con il pollo.

Distribuire uno strato di miscela di mais sulla parte superiore della casseruola in modo che copra il resto degli ingredienti. Cospargere di zucchero a velo.

Cuocere in forno per 30-45 minuti, fino a quando il ripieno è bollente e il composto di mais è bello dorato.

Servire caldo.

Jana Lena Fries

Tofu alla bolognese

Ingredienti (per 2 persone)

200 g di tofu al naturale 1 grossa cipolla
1 spicchio d’aglio
2 grosse carote
Olio d’oliva per friggere
4 cucchiai di passata di pomodoro
200 ml di vino rosso secco
400 g di pezzettoni di pomodoro o passata 1 cucchiaio di sciroppo d’agave
2 cucchiai di origano secco
Sale e pepe
250 g di spaghetti (preferibilmente di farro o integrali)
Mazzetto di basilico fresco o surgelato
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie

Procedimento

Strizzare il tofu in un telo da cucina per assorbire il liquido, poi sbriciolarlo con una forchetta.

Sbucciare e tritare finemente la cipolla e l’aglio. Pelare e tagliare finemente anche le carote.

Scaldare l’olio di oliva in una capiente padella antiaderente e friggere il tofu fino a doratura.

Dopo circa 5 minuti, aggiungere le cipolle e l’aglio e soffriggere per altri 3-4 minuti.

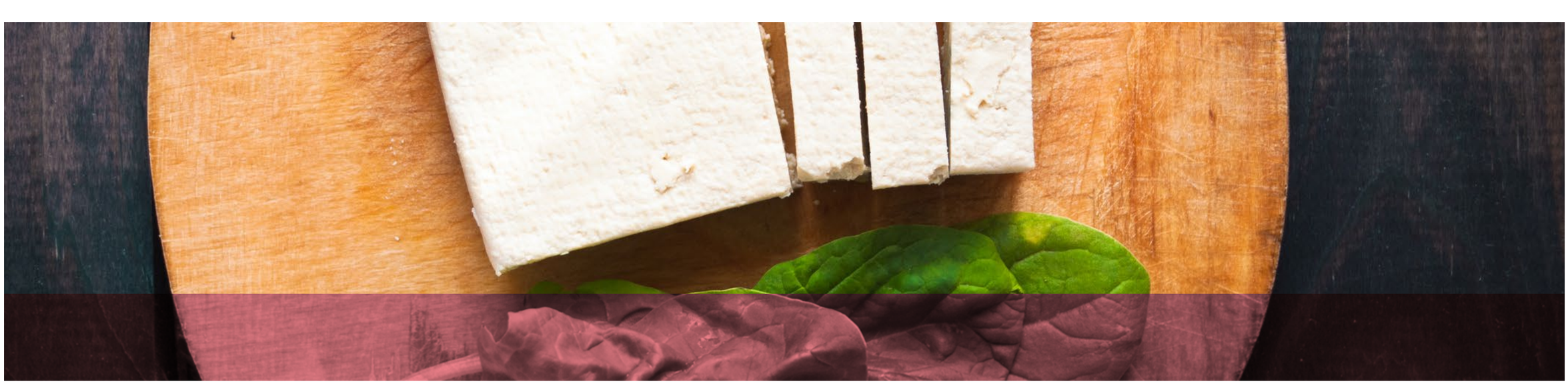
Unire le carote e la passata di pomodoro alla padella e rosolare per 1-2 minuti, mescolando.

Deglassare la padella con il vino rosso e ridurre un po’ la salsa a fuoco medio.

Aggiungere la passata o i pezzettoni di pomodoro, lo sciroppo d’agave e l’origano secco nella padella con il tofu, condire a piacere con sale e pepe e cuocere a fuoco lento, senza coperchio.

Nel frattempo, portare a ebollizione dell’acqua salata in una pentola capiente e cuocere la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolandola al dente.

Lavare il basilico, asciugarlo e tritarlo finemente. Mettere da parte 2 cucchiai di basilico tritato e incorporare il basilico restante alla salsa. In alternativa si può usare il basilico congelato.



Romero Fani

Piatto tipico argentino

Ingredienti (per 6-8 persone)

2 mazzetti di spinaci
1 grossa cipolla
1 grosso peperone rosso
Crêpes
Carne di manzo macinata
Formaggio grattugiato
Concentrato di pomodoro
Olio, sale e pepe q. b.

Procedimento

Per i cannelloni

Lavare le verdure e scolare gli spinaci. Sbollentare gli spinaci.

Tritare la cipolla, il peperone e le foglie di spinaci. Soffriggere la cipolla e il peperone in una padella, mettendone da parte la metà.

Aggiungere gli spinaci e lasciare raffreddare.

Assemblare i cannelloni distribuendo questo ripieno sulle crêpes.

Trasferire in una pirofila.

Per il sugo alla bolognese

Soffriggere il manzo macinato, l'altra metà della cipolla e del peperone.

Aggiungere il concentrato di pomodoro. Lasciare cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

Farcire i cannelloni con la salsa così preparata.

Cospargere di formaggio grattugiato e cuocere in forno preriscaldato

a 180 °C fino a doratura.

Non resta che portare in tavola questo piatto molto semplice, ma davvero delizioso.

Morena Barrella

Stufato di cervo con polenta

Ingredienti

Per lo stufato di cervo

2 cipolle

2 carote

1 gambo di sedano

2 spicchi d’aglio

Sale; pepe

Rosmarino

Noce moscata

200 g di burro

1 1 bicchiere di olio

2 2 foglie di alloro

1 kg di carne di cervo

1 litro di vino rosso + 1 altro bicchiere di vino rosso

Per la polenta

500 g di maizena

2 l di acqua

15 g di olio extravergine d’oliva

1 cucchiaio di sale

Procedimento

Preparazione dello stufato di cervo

Tagliare il cervo a pezzetti, tritare metà delle verdure (cipolle, carote, sedano, 1 foglia di alloro), metterle nella stessa pentola della carne. Marinare in 1 litro di vino rosso per 12 ore. Trascorso questo tempo, lavare e scolare la carne e rosolarla in una pentola con l’olio, il burro, l’altra metà delle cipolle, le carote, il sedano e 1 foglia di alloro, poi unire il rosmarino, la noce moscata, 2 spicchi d’aglio, sale e pepe.

Cuocere a fuoco lento, aggiungendo un po’ alla volta un bicchiere di vino rosso. Proseguire la cottura per circa un paio d’ore.

Preparazione della polenta

Per preparare la polenta, mettere una casseruola d’acciaio dal fondo spesso sul fuoco e versarvi i 2 litri d’acqua; quando sta per raggiungere l’ebollizione, aggiungere il sale, poi incorporare rapidamente la farina, mescolando con un cucchiaio di legno (o con un apposito bastone di nocciolo chiamato “tarello”). Proseguire la cottura ad alta temperatura, mescolando rapidamente.

Aggiungere anche l’olio d’oliva, che servirà a evitare la formazione di grumi; continuare a mescolare, aspettando che riprenda a bollire, poi abbassare la fiamma al minimo e proseguire la cottura per 50 minuti a fuoco basso, mescolando continuamente, facendo attenzione che non si attacchi al fondo. La polenta sarà pronta dopo 50 minuti; aumentare la fiamma per farla staccare facilmente dalla pentola; aspettare per accertarsi che si sia staccata dal fondo.

Ora, per estrarre la polenta, capovolgere con attenzione la pentola su un tagliere leggermente più grande del diametro della pentola stessa. La polenta è pronta: non resta che portarla in tavola.

Servire la polenta insieme allo stufato di cervo.

BUON APPETITO!

Adam Barnett

Fish and Chips (rivisitato in chiave tandoori!)

Ingredienti

Per il pesce

1 filetto di merluzzo (senza pelle)

1 cucchiaio di maizena

1 cucchiaino di condimento Garam Masala

Per le patatine

100 g di grosse patate a pasta bianca 80 g di patate dolci

½ cucchiaio di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di condimento Garam Masala

L'insalata (un componente molto marginale di questo piatto. Alcuni inglesi potrebbero non approvare l'aggiunta di quello che chiamano "cibo per conigli")

40 g di pomodorini

Fette di cetriolo

10 g di insalata mista

Il condimento per l'insalata

2 cucchiaini di senape di Digione

1 cucchiaino di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di miele

Procedimento

(Rivolgersi a mia moglie, la fantastica artefice della mia creazione culinaria. Scherzo!)

Condire le patate tagliate sottili (con tutta la buccia) con olio e Garam Masala. Cuocere in forno per 35-40 minuti fino a quando sono ben cotte e belle dorate. Girare a metà cottura.

Preparare il condimento per l'insalata mescolando gli ingredienti in una piccola ciotola. Conservare metà dell'aceto, da utilizzare in un secondo momento. Ovviamente servirà per le patatine fritte.

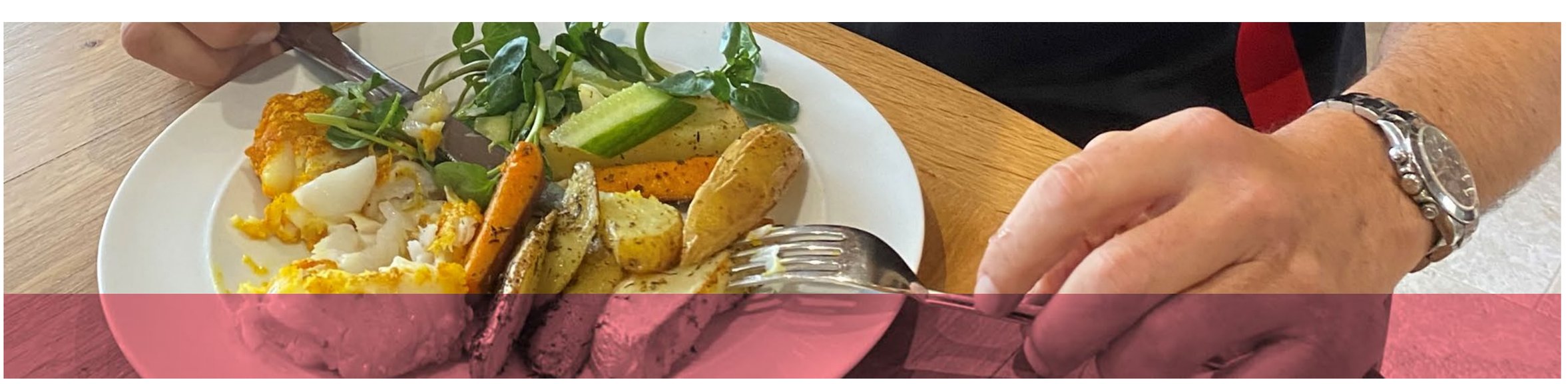
Preparare l'insalata tagliando a metà i pomodori e affettando il cetriolo.

Preparare la pastella unendo la maizena, il Garam Masala, un pizzico di sale e il pepe nero. Adagiare il merluzzo nella ciotola e ripassarlo nella pastella con le mani.

Versare 2 cucchiaini di olio in una padella ben calda. Friggere il pesce in pastella per 3 minuti su ciascun lato, fino a quando diventa croccante e dorato, poi completare la cottura in forno per 6 minuti.

Voilà, il piatto è pronto da portare in tavola.

Ciao! E ricordate: Atithee Devo Bhava (l'ospite è Dio)



Unal Akin

La delizia del sultano (Hünkar Beğendi)

Ingredienti

500 g di coscia d’agnello disossata tagliata a dadini

1 cipolla

1 1 pomodoro

2 2 spicchi d’aglio

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Sale, pepe, peperoncino, paprika in polvere
350 ml di acqua calda

1 cucchiaio di burro

Per la purea di melanzane

1 cucchiaio di burro

1 cucchiaio di farina

240 ml di latte (freddo)

3 melanzane (arrostite)

50 g di formaggio cheddar grattugiato

Sale, pepe

Per decorare

Una spolverata di prezzemolo

Procedimento

Tagliare le cipolle a cubetti e soffriggerle in una padella con il burro fino a quando si ammorbidiscono. Aggiungere la carne alla cipolla e continuare a rosolare fino a quando il succo viene assorbito. Unire l’aglio tritato finemente e continuare a rosolare. Aggiungere il concentrato di pomodoro e proseguire la cottura. Quando il concentrato di pomodoro è cotto, aggiungere il pomodoro a pezzetti. Quando il pomodoro si è ammorbidito, aggiungere le spezie e 350 ml di acqua calda. Coprire la padella con un coperchio. Mescolare di tanto in tanto a fiamma bassa fino a quando la carne assorbe l’acqua.

Per la purea di melanzane

Incidere le melanzane con un coltello e adagiarle su una teglia.

Arrostire le melanzane in forno a 200 °C fino a quando risultano morbide. Sbucciare le melanzane arrostite e tritarne finemente la polpa. Sciogliere il burro in una casseruola e aggiungervi la farina. Trascorso qualche minuto, aggiungere le melanzane e amalgamare il tutto. Unire il cheddar e mescolare fino a quando si scioglie. A questo punto, versare il latte freddo e mescolare continuamente. Quando il latte comincia a bollire e ad addensarsi, regolare di sale e pepe. La purea di melanzane è pronta.

Presentazione

Per prima cosa, adagiare la purea di melanzane sul piatto. Sistemarvi sopra la carne e cospargere di prezzemolo tritato.
Buon appetito

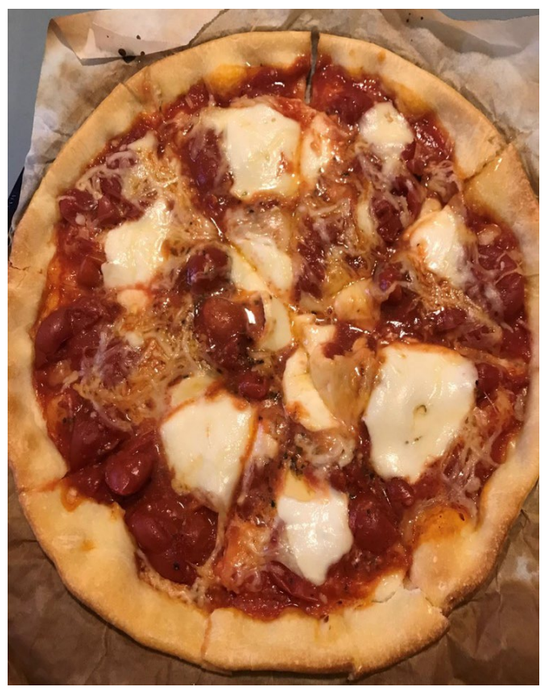
:)

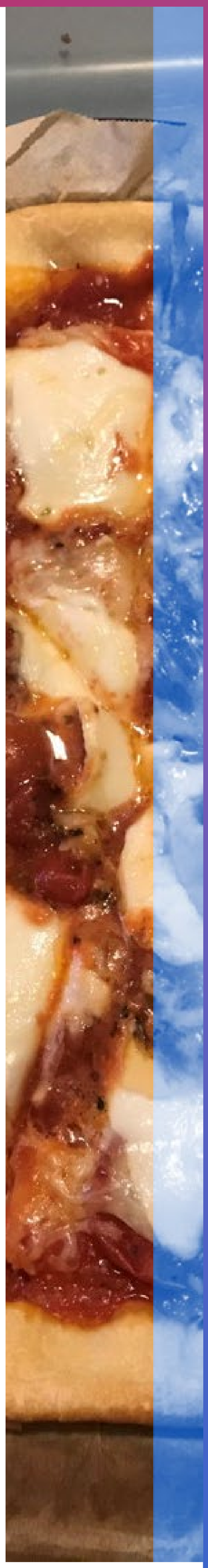
Alessia Sorgente

Pizza Margherita

Ingredienti

500 g di farina
10 g di lievito di birra
Olio extravergine d’oliva
½ cucchiaino di sale
Passata di pomodoro
1 mozzarella
Qualche foglia di basilico
1 cucchiaino di zucchero





La pizza è una pietanza consistente in un disco di pasta di farina di grano lievitata, su cui si distribuiscono salsa di pomodoro e vari ingredienti tra cui di solito formaggi di vario tipo, salumi o carni affumicate e aromi, origano o basilico in primis. Il tutto viene poi cotto al forno.

Storia

Le origini di questo piatto sono antichissime: già più di 5.000 anni fa babilonesi, ebrei ed egiziani usavano mescolare grano, amido e acqua e cuocevano l’impasto così ottenuto, denominato “pane di Abramo”, in forni rudimentali. Il risultato, molto simile al pane attualmente consumato nel mondo arabo, si chiamava *píscea*. Già nel terzo secolo avanti Cristo, i fenici erano soliti aggiungere al pane condimenti a base di carne e cipolla, un’usanza che i turchi musulmani fecero propria nel Medioevo. Durante le Crociate, questa consuetudine arrivò in Italia, approdando al porto di Napoli. Venne presto adattata dalla popolazione locale, dando origine alla pizza come la intendiamo oggi.

Pizza Margherita

La pizza Margherita è nata a Napoli nel 1889 per mano di un abile pizzaiolo: Raffaele Esposito. Durante la visita del re d’Italia Umberto I di Savoia a Napoli, fu invitato a cucinare per la famiglia reale nel sontuoso palazzo di Capodimonte.

Insieme alla moglie, Raffaele Esposito preparò tre diversi tipi di pizza, tra cui una con pomodoro e mozzarella, che sua moglie completò con una foglia di basilico. La regina Margherita ne apprezzò particolarmente il sapore e soprattutto i colori, che richiamavano il rosso, bianco e verde della bandiera italiana. Incuriosita, ne chiese il nome, ed Esposito dichiarò “Margherita”, in suo onore.

Procedimento

Passaggio 1

Per preparare la base: versare la farina in una ciotola capiente, incorporare il lievito e il sale, mescolando. Creare una fontana, versare 200 ml di acqua tiepida e l’olio di oliva e riunire con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto morbido e abbastanza umido. Rovesciare su una superficie leggermente infarinata e impastare per 5 minuti fino a ottenere un impasto liscio.

Coprire con un canovaccio e mettere da parte, lasciando lievitare l’impasto.

Passaggio 2

Per preparare la salsa: mescolare la passata, il basilico e l’aglio schiacciato, quindi condire a piacere. Lasciare riposare a temperatura ambiente e passare alla preparazione della base.

Passaggio 3

Per ricavare la base: stendere l’impasto su una superficie infarinata. L’impasto deve essere sottile, aumenterà di volume in forno. Trasferire i dischi su due teglie infarinate.

Passaggio 4

Riscaldare il forno a 240 °C (220 °C se ventilato).

Con il dorso di un cucchiaio, distribuire la salsa in modo uniforme sulle basi. Cospargere con formaggio e pomodoro, irrorare con olio d’oliva e condire. Cuocere per 8-10 minuti fino a quando diventa croccante. Aggiungere la mozzarella e proseguire la cottura per altri 5 minuti.

Servire con un altro filo di olio d’oliva a crudo e foglie di basilico, se le gradite.

Arash Thompsen

Albaloo Polo

Ingredienti

Per le amarene

500 g di amarene snocciolate, fresche o surgelate 100 g di zucchero (la dose può essere aumentata o diminuita a piacere) 2 cucchiai di burro

1 pizzichino di zafferano in polvere, sciolto in 2 cucchiai di acqua calda

Per il riso

440 g di riso, messo in ammollo per 1 ora e sciacquato 2 l di acqua

1 cucchiaio di sale per far bollire il riso (da eliminare sciacquando)

1 1 cucchiaio di ghee, burro o olio

1 pizzichino di zafferano in polvere, sciolto in 2 cucchiai di acqua calda

Ghel Gheli (polpette)

450 g di carne macinata

1 cipolla di medie dimensioni grattugiata 1 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

1/2 cucchiaino di curcuma macinata

1/4 di cucchiaino di cannella macinata

1/4 di cucchiaino di cardamomo macinato

4 cucchiai di olio d'oliva

Per guarnire

1 cucchiaio di pistacchi a lamelle

1 cucchiaio di mandorle a lamelle

1 cucchiaio di petali di rosa (facoltativo)

Procedimento

Per le amarene

Mettere le amarene in una casseruola, aggiungere lo zucchero e cuocere a fuoco medio-basso senza coperchio per 15 minuti. Il succo rilasciato, fondendosi con lo zucchero, creerà un delizioso sciroppo di amarene da utilizzare successivamente con le polpette.

Filtrare le amarene e mettere la salsa da parte. Rimettere le amarene nella pentola aggiungere il burro e l'acqua in cui è stato sciolto lo zafferano e mescolare delicatamente a fuoco basso per un paio di minuti. Mettere da parte.

Per il riso

In una capiente pentola coperta, portare a ebollizione circa 2 litri di acqua salata.

Aggiungere il riso sciacquato e far bollire a fiamma alta senza coperchio per circa 5-8 minuti, o fino a quando il riso si è leggermente ammorbidito. Scolare il riso in un colino, sciacquarlo e metterlo da parte.

Sciogliere 2 cucchiai di ghee in una pentola antiaderente a fiamma bassa.

In una terrina, mescolare 220 g del riso parzialmente cotto con 2 cucchiai dello zafferano sciolto in acqua, mescolare delicatamente e distribuire uniformemente sul fondo della pentola. Otterremo così il riso croccante noto come *Tahdig*.

Distribuire 1/3 del riso parzialmente cotto e un 1/3 delle amarene nella pentola e ripetere a strati alterni fino a esaurimento degli ingredienti.

Avvolgere il coperchio con un canovaccio pulito e metterlo sopra la pentola. Far cuocere il riso a vapore a fuoco medio-basso per circa 45 minuti.

Ghel Gheli (polpette)

Trasferire tutti gli ingredienti (eccetto l'olio) in un recipiente di medie dimensioni e mescolare. Lavorare a lungo per far amalgamare bene il tutto e ottenere una consistenza liscia.

Ricavare con cura il *Ghel Gheli* prendendo una piccola quantità di impasto di carne e facendolo rotolare tra i palmi delle mani. Tradizionalmente queste polpette sono delle dimensioni di una nocciola.

Modellare tutte le polpette, scaldare una grossa padella con olio e rosolare le polpette fino a quando saranno ben cotte e croccanti. Serviranno circa 10 minuti.

Aggiungere alla padella lo sciroppo di amarene tenuto da parte e spadellare per distribuire il sughetto e ricoprire le polpette. Se possibile, eseguire questo passaggio subito prima di servire.

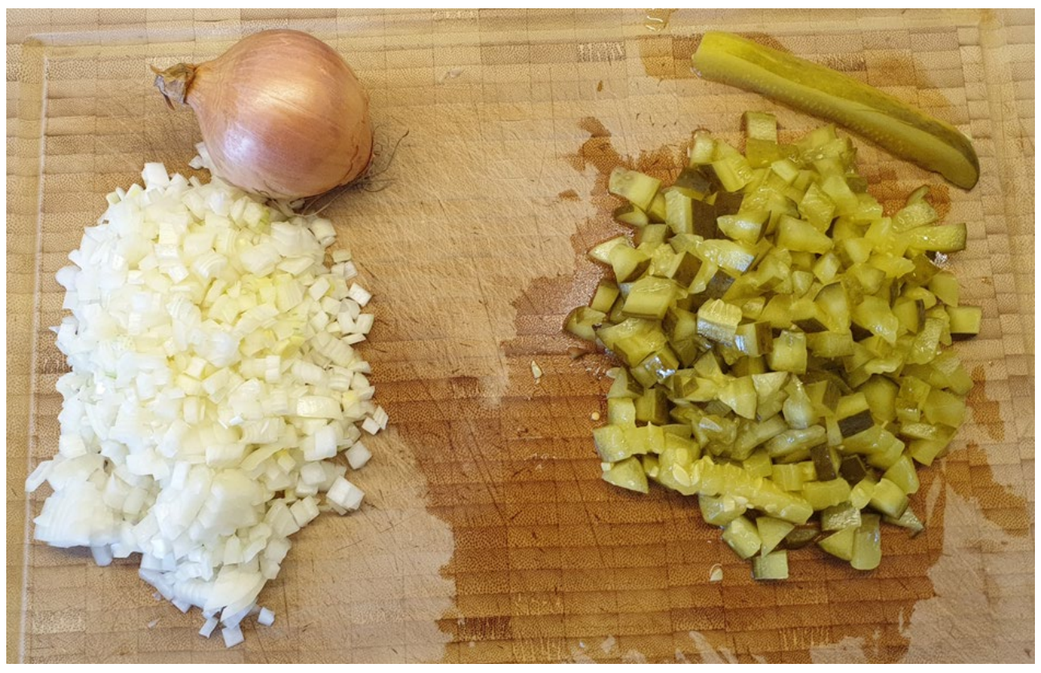
Impiattamento

Trasferire il riso su un piatto da portata. Disporvi sopra le polpette e guarnire con pistacchi, mandorle e petali di rosa.

Accompagnare l'*Albaloo Polo* con yogurt ed erbe aromatiche fresche servite su un piattino a parte.

Ariane Hildebrandt

Labskaus (stufato dei marinai della Germania settentrionale)



Ingredienti – Dosi per 4 persone

2 piccole cipolle
1 lattina di manzo in scatola (circa 340 g)
500 g di patate
Brodo istantaneo (di carne)
Latte
1 barattolo di cetriolini sottaceto
1 barattolo di barbabietole
4 uova
Sale e pepe appena macinati
Un po’ di grasso per friggere

Procedimento

Sbucciare le patate e cuocerle nel brodo bollente, scolare e schiacciarle. Aggiungere il latte fino a ottenere una purea liscia.

Tagliare finemente le cipolle e soffriggerle in una padella con un po’ di grasso fino a quando diventano traslucide. Aggiungere il manzo in scatola e mescolare per frantumarlo. Tagliare finemente i cetriolini (mettendone prima da parte 4) e aggiungerli alla carne. Friggere brevemente il tutto. Aggiungere 6 cucchiai di cetrioli sottaceto e succo di barbabietola. Condire con sale e pepe e incorporare nel purè di patate.

Friggere le uova in un po’ di grasso.

Disporre i *labskaus* su un piatto con l’uovo fritto, i sottaceti e la barbabietola. Regolare di sale e pepe a piacere.

Tradizionalmente il piatto viene accompagnato con aringhe sottaceto *matjes*, ma è una questione di gusti ;-)

Buon appetito!

Ben Elkington

Roast beef & Yorkshire Pudding

Ingredienti

Per lo Yorkshire pudding

55 g di farina 00

1 uovo

75 ml di latte

55 ml di acqua

sale e pepe

Ho il piacere di proporvi un classico della cucina britannica, nonché uno dei miei piatti preferiti, tradizionalmente servito come "arrosto della domenica" o in occasioni speciali e riunioni di famiglia.

Procedimento

Per il manzo

Condire leggermente con sale e pepe.

Cuocere in forno preriscaldato a 250 °C per 15 minuti.

Abbassare la temperatura del forno a 190 °C e cuocere per 14 minuti per un pezzo da 450 g (o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 58 °C). Se si preferisce la carne ben cotta, allungare i tempi di cottura.

Lasciare riposare per 30 minuti prima di tagliare.

Per lo Yorkshire pudding

Mescolare gli ingredienti con una frusta o uno sbattitore fino a ottenere una pastella.

Ungere leggermente la teglia di olio e riscaldare il forno a 220 °C.

Versare la pastella nella teglia preriscaldata e cuocere per 30 minuti.

Presentazione

Tagliare la carne e servire accompagnata da Yorkshire pudding, verdure fresche, salsa al rafano e patate al forno.

Benjamin Sturgill

Crawfish Boil (gamberi di fiume bolliti tipici della Louisiana)

Ingredienti

2 teste di aglio, non sbucciate

5 foglie di alloro

2 scatole da 85 g di condimento Zatarain per Crawfish Boil

3 grosse arance, tagliate a metà

3 grossi limoni, tagliati a metà

2 grossi carciofi

15 patate dalla buccia rossa, lavate

30 pannocchiette

2 grosse cipolle affettate

2 confezioni da 450 g di funghi, puliti

2 confezioni da 450 g di salsiccia affumicata, tagliata in pezzi da 1,3 cm

50 gamberi vivi, sciacquati

Sale e pepe quanto basta

Procedimento

Riempire di acqua una pentola molto capiente fino a circa un terzo della sua altezza. Aggiungere l'aglio, le foglie di alloro, il condimento per Crawfish Boil, il sale, il pepe, le arance, i limoni, i carciofi e le patate. Portare a ebollizione a fiamma viva, poi ridurre la fiamma e far sobbollire per 20 minuti.

Incorporare il mais, le cipolle e i funghi e proseguire la cottura per altri 15 minuti.

Aggiungere la salsiccia, mescolare e far cuocere per altri 5 minuti.

Unire i gamberi, riportare a ebollizione, poi far cuocere a fuoco lento fino a quando i gusci diventano rosso vivo e le code si staccano facilmente: ci vorranno circa 5 minuti.

Accertarsi che si siano cotti sbucciandone uno. Prestare attenzione a non cuocere eccessivamente i gamberi per evitare che diventino duri.

Scolare bene. Servire i gamberi caldi. Buon appetito!

Camilo Fernandez

Lokro (Stufato di zucca e carne)

Ingredienti

300 g di mais bianco
300 g di fagioli bianchi
300 g di carne di maiale (costolette tagliate sottili)
300 g di manzo (costolette tagliate sottili)
200 g di pancetta
2,5 kg di zucca

Per la salsa
Olio di girasole o altro olio (non d'oliva) q. b.
3 cipolle
6 cipollotti
Paprika dolce
Sale
Pepe

Procedimento

In una ciotola, mettere in ammollo i fagioli e il mais bianco per 12 ore.

Lessare la carne in un altro recipiente e tenerla da parte. Queste operazioni possono essere eseguite il giorno prima.

In una grande pentola, lessare i fagioli e il mais bianco per 2 ore. Aggiungere la zucca sbucciata, tritata e privata dei semi. Unire la carne e la pancetta. Regolare di sale e pepe. Raggiunta un'ebollizione vivace, abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per circa 40 minuti o fino a quando la zucca si disfa e addensa la preparazione, conferendole una consistenza analoga a una zuppa.

Per la salsa

Soffriggere le cipolle e i cipollotti in una grande padella con olio.

Aggiungere la paprika dolce e condire con sale e pepe.

Impiattamento

Servire una bella porzione di stufato e completare con la salsa come in foto (o come preferite!). Ed ecco a voi il *Lokro*!

Christine Lanyon

London Broil con salsa speciale al burro

Ingredienti

Bistecca per London Broil

4 patate

4 pannocchie di mais

Burro

Sale Pepe

Aglio in polvere

Cipolla in polvere

Salsa Worcestershire

Senape marrone piccante
o senape di Digione

Panna acida

Procedimento

Per le Baked Potato

Preriscaldare il forno a 200 ° C.

Lavare le patate e bucherellarle ripetutamente con una forchetta.

Far cuocere in forno già caldo per circa

1 ora (fino a quando le patate sono morbide al tatto e la buccia diventa croccante).

Per il London Broil

Accendere la griglia del barbecue e riscaldare a 260 ° C.

Condire la carne per London Broil con sale, pepe, aglio e cipolla in polvere quanto basta.

Adagiare la bistecca così condita sulla griglia del barbecue cuocendola per circa 10 minuti per lato. Per

una cottura media-al sangue, la temperatura interna deve aggirarsi sui 57 ° C.

Per le pannocchie

Sgusciare le pannocchie, pulendole il più possibile.

Portare a ebollizione una grande pentola d’acqua leggermente salata.

Immergere il mais sgusciato nell’acqua bollente per circa 9 minuti.

Salsa speciale al burro

Mettere 4 cucchiai di burro in un contenitore adatto al microonde.

Aggiungere 1 cucchiaino di salsa Worcestershire,

1 cucchiaino di senape marrone piccante o senape di Digione

e ½ cucchiaino di aglio in polvere.

Tagliare la bistecca a fette sottili e versarvi la salsa al burro.

Praticare un’incisione sulla baked potato, condire con burro e sale quanto basta e completare con la panna acida. Ungere le pannocchie con il burro. Non resta che accomodarsi e godersi ogni boccone!

Dawn Trail

Zuppa di pesce dell’Isola del Principe Edoardo

Ingredienti

4 fette di pancetta e 1 cipolla a dadini

80 g di burro

1 Una confezione di brodo di pesce

120 ml di vino bianco

2 gambi di sedano, tagliati a dadini

6 patate novelle, tagliate a dadini 45 ml di maizena

500 ml di panna

175 ml di latte

120 g di halibut o merluzzo fresco, tagliato a dadini 120 g di capesante

12 g di erba cipollina tritata

18 cozze cotte al vapore o vongole sgusciate

Gamberi o aragosta, sgusciati

Sale marino, pepe appena macinato, 2 foglie di alloro

Procedimento

In una padella, cuocere la pancetta a fiamma medio-bassa fino a quando diventa bella dorata. Togliere dal fuoco e mettere da parte.

In una casseruola, far sciogliere il burro a fuoco medio. Aggiungere la cipolla, il sedano e le patate e cuocere per 10 minuti.

Deglassare con il vino bianco e aggiungere il brodo di pesce.

Unire le foglie di alloro e cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

Lontano dal fuoco, incorporare la panna e il latte mescolando; rimettere sul fuoco e lasciare addensare.

Aggiungere il pesce, le capesante e l’erba cipollina. Cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti, o fino a cottura del pesce e delle capesante.

Aggiungere le cozze e le vongole; condire con sale e pepe.

Facoltativo

Per un sapore più deciso si può aggiungere una spruzzata di salsa di ostriche, salsa di pesce e salsa di soia.

Cospargere con erbe aromatiche fresche, per esempio il prezzemolo.

Douglas Rosson

Pulled Pork alla Gordonsville al barbecue (nella versione tradizionale del North Carolina) con Coleslaw

Ingredienti

Per il pulled pork (maiale sfilacciato) alla Gordonsville procurarsi:

4 kg di spalla di maiale rifilata

Massaggiarla per bene con il mix di spezie così composto:

2 cucchiai (30 g) di zucchero di canna

2 cucchiai (15 g) di paprika 2 cucchiaini (12 g) di sale

1 cucchiaino (3 g) di cipolla in polvere

1 cucchiaino (3 g) di semi di sedano

1 cucchiaio (9 g) di pepe nero macinato 1 cucchiaino (3 g) di aglio in polvere

Per il Coleslaw (insalata di cavolo)

1 cavolo verde di medie dimensioni, tagliuzzato, grattugiato o tagliato a fettine sottili, come preferite!

4 carote medie, grattugiate

1 cipolla dorata dolce di medie dimensioni, grattugiata 1 peperone rosso, grattugiato

Condimento per il Coleslaw

500 ml di maionese

100 g di zucchero semolato

60 ml di aceto 1 cucchiaino (6 g) di sale

1 cucchiaino (3 g) di pepe nero macinato

1 cucchiaio (16 g) di senape gialla 1 cucchiaino (3 g) di semi di sedano

Non credo esista niente di più americano di un piatto che si può preparare in dozzine di modi diversi. Sono tutti buoni, ma ognuno ha la sua versione preferita. Per me il modo in cui questo piatto viene preparato nella regione orientale della Carolina del Nord, accompagnato da una salsa BBQ a base di aceto e pepe, è imbattibile. Ma il bello del barbecue è che ci si può sbizzarrire a personalizzare le ricette. Un piatto cotto al barbecue può essere speziato, piccante oppure dolciastro e appiccicoso. Con questo metodo di cottura si può preparare un bel pulled pork, ma anche punta di petto di manzo o il pollo. Servitelo con il vostro contorno preferito: fagioli in umido, coleslaw (la tipica insalata di cavolo americana) o quello che preferite, non importa. Potete gustarlo in un panino o, volendo anche da solo. Insomma, potete modificare a piacimento la ricetta. Ci sono solo due regole da rispettare scrupolosamente. La prima: la cottura deve essere lenta e a fuoco basso per rendere tenera la carne. La seconda: il maiale affumicato è sempre meglio del maiale preparato con qualsiasi altro metodo.

Douglas Rosson

Pulled Pork alla Gordonsville al barbecue (nella versione tradizionale del North Carolina) con Coleslaw

Procedimento

Dopo aver massaggiato la miscela di spezie sulla carne, avvolgerla nella pellicola o metterla in un sacchetto di plastica. Far marinare in frigorifero per qualche ora o per tutta la notte.

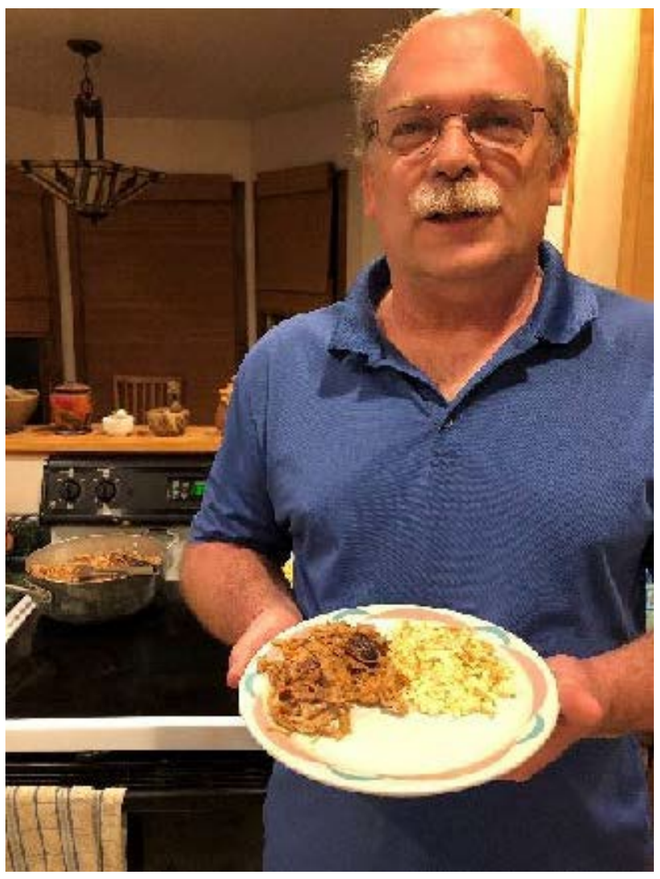
Per la cottura: posizionare nel barbecue con il lato grasso rivolto verso l'alto. Affumicare a 120 °C per un'ora/un'ora e mezza per ogni 450 g di carne. Una spalla da 4,5 kg dovrà cuocere nell'affumicatore per 12-16 ore per raggiungere una temperatura interna di 88 °C. Per far restare morbida la carne, inserire una pentola d'acqua nel barbecue. La temperatura raggiungerà abbastanza rapidamente i 68 °C, ma con ogni probabilità resterà inalterata per diverse ore. Non interferire: bisogna solo armarsi di pazienza. Parole d'ordine: fiamma bassa e cottura lenta. La temperatura salirà di nuovo a 88 °C una volta che il grasso si sarà sciolto abbastanza.

Quando la carne avrà raggiunto una temperatura interna di 88 °C, toglierla dal fuoco e lasciarla riposare finché la temperatura si sarà abbassata abbastanza da poterla maneggiare senza scottarsi le mani. Esteriormente si presenterà annerita e bruciacchiata, ma all'interno sarà succulenta. Rimuovere la carne dall'osso e separare le parti da mangiare da quelle da scartare. Non abbiate paura di lasciare i pezzetti abbrustoliti di crosticina superficiale. La consistenza deve essere tale da sfilacciarsi molto facilmente. Mettere la carne in una grande pentola che possa andare sul fuoco.

Preparare la salsa e aggiungerla al recipiente con la carne. Coprire e portare a ebollizione. Mescolare di tanto in tanto e continuare a cuocere a fuoco lento per 45 minuti/un'ora, dando alla carne il tempo di continuare a sfaldarsi e ai pezzi abbrustoliti di ammorbidirsi e amalgamarsi. Da servire rigorosamente caldo!

E poi, non dimenticare il Coleslaw! È un must con il barbecue. Come per il barbecue, esistono infinite versioni del Coleslaw, ma questa è la mia preferita. La ricetta è quella di mia nonna, che faceva il Coleslaw più buono in assoluto (ma in fondo, non pensiamo tutti che nostra nonna sia la cuoca più brava del mondo?). Questa insalata può essere servita come contorno o, come si usa da queste parti, direttamente sul panino come condimento.

Aggiungere il condimento all'insalata e mescolare bene. Unico accorgimento: il Coleslaw va servito fresco.



Ekaterina Goncharova

Okroška (zuppa fredda di kvass)

Ingredienti

3 patate bollite

300 g di salsiccia bollita

3 uova

2 cetrioli

3 ravanelli

Panna acida con il 15% di grassi 150 g

Cipollotti – 1 mazzetto

Aneto – 1 mazzetto

Kvass (bevanda fermentata a base di pane di segale) – 2 litri

Ho il piacere di presentarvi un piatto tradizionale russo: l'okroška. È una gustosissima zuppa fredda, perfetta nelle calde giornate estive. Non c'è niente di più appagante di un piatto di okroška con il kvass: sazia ed è anche dissetante!

Procedimento

Tagliare le 3 patate lesse a cubetti di media grandezza.

Ridurre la salsiccia bollita a cubetti di dimensioni analoghe a quelli delle patate.

Tagliare a cubetti anche le 3 uova sode.

Tritare il cetriolo, i cipollotti, i ravanelli e l'aneto.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, possiamo assemblare l'*okroška*. Trasferire in una ciotola capiente le patate tritate , le salsicce, le uova, i ravanelli, i cetrioli e le erbe aromatiche.

Mescolare bene.

Impiattamento

Versare il mix di ingredienti così preparati in un piatto fondo. Irrorare con il kvas e aggiungere la panna acida.

Ecco fatto: l'*okroška* con il kvass è pronta.

Buon appetito!

Elke Peters

Döppekoche (Tortino di patate)

Ingredienti (per 2-3 persone)

10 grosse patate
250-350 g di pancetta a strisce
1 panino
¼-½ litro di latte
1 uovo
sale, olio

Strumenti:
Robot da cucina
Griglia (possibilmente di ghisa)
Piccola rostiera

Procedimento

Sbucciare le patate e ridurle in purea nel robot da cucina.

Ammorbidire il panino nel latte e scaldarlo lentamente nella rostiera. Tagliare la pancetta a cubetti.

Mescolare le patate con l'uovo, il panino ammollato, il latte, la pancetta e il sale.

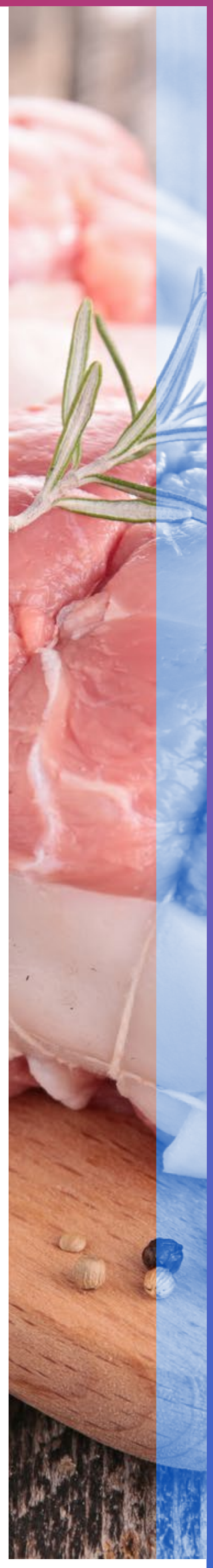
Scaldare l'olio nella rostiera sul fuoco e aggiungere la purea di patate.

Trasferire la teglia nel forno preriscaldato e cuocere a 200 °C per un'ora/un'ora e mezza.

Servire accompagnato da purea di mele. Buon appetito!

Emilie Priac

Fesa di vitello con miele, arancia e rosmarino



Ingredienti (dosi per 4 persone)

Fesa di vitello (circa 600 g) 1 arancia non trattata

1 foglia di alloro

1 rametto di rosmarino 2 cucchiai di miele

4 funghi tagliati

1 cipolla dorata (o rossa)

2 cucchiai di crème fraîche
Burro

Sale, pepe q. b.

Si può aggiungere un cucchiaio di senape per un sapore un po’ più deciso.

Procedimento

Tempo necessario: 1 ora e 30 minuti

Affettare la cipolla. Salare e pepare la carne. Grattugiare la scorza di mezza arancia. Spremere l’arancia per estrarre tutto il succo. Rimuovere i semi.

Sciogliere il burro in una pentola a fuoco vivo. Rosolare la carne di vitello su entrambi i lati fino a quando è dorata.

Togliere la carne dalla pentola e metterla da parte su un piatto.

Versare nella pentola il succo d’arancia e deglassare per qualche secondo.

Unire le cipolle. Abbassare il fuoco e cuocere a fiamma media, mescolando regolarmente. Aggiungere i funghi, l’alloro, il rosmarino e il miele. Lasciare sprigionare gli aromi per 5 minuti.

Rimettere la carne nella pentola e cospargerla di scorza d’arancia. Coprire e cuocere per 30 minuti a fuoco basso.

A fine cottura completare con un po’ di crème fraîche. Servire con verdure miste.

Faye Martyn

Shepherd’s Pie

Ingredienti (per 6 persone)

500 g di carne di manzo macinata (in alternativa carne di maiale/agnello macinata)

200 g di funghi affettati

1 cipolla media tritata

400 g di pezzettoni di pomodori in scatola

400 g di baked beans in scatola (i fagioli cotti in salsa di pomodoro tipici inglesi)

2 dadi di carne (o in alternativa brodo di manzo)

800 g di patate sbucciate e tagliate a tocchetti

100 g di formaggio spalmabile

30 ml di latte

100 g di formaggio grattugiato

Procedimento

Ungere il fondo di una padella con olio (possibilmente spray), aggiungere le cipolle, i funghi, il macinato scompattato e i dadi di carne, e cuocere fino a quando la carne si è rosolata.

A questo punto, unire il barattolo di pomodori e quello di fagioli, mescolare e cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Nel frattempo, lessare le patate sbucciate e tagliate a cubetti per 15 minuti o fino a quando saranno tenere. Scolare, poi schiacciarle insieme a 100 g di formaggio spalmabile e 30 ml di latte.

Trasferire il macinato in una pirofila, ricoprirlo con uno strato di purè di patate e cospargere con il formaggio grattugiato (a questo punto il pasticcio può essere conservato in frigorifero se si preferisce cuocerlo in un secondo momento).

Cuocere in forno per 20-25 minuti fino a quando il formaggio si scioglie e il macinato è spumeggiante ai bordi.

Gerald Glaser

Roast beef intero cotto al barbecue a tre piedi (Schwenkgrill)

Ingredienti

2,7 kg di roast beef 2 cucchiai di sale

4-5 rametti di rosmarino

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di capperi

1 cucchiaio di acciughe

Per la salsa Remoulade

250 ml di olio di girasole

2 uova

1 cucchiaino di senape mediamente piccante

1 spruzzata di succo di limone

1 cucchiaio di aceto

1 cucchiaio di zucchero

2-3 sottaceti

1 cipolla

1 cucchiaio di crème fraîche

1 cucchiaio di yogurt

1 mazzetto di prezzemolo

1 mazzetto di aneto

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe

1

Procedimento

Per il manzo

Portare la carne a temperatura ambiente 3 ore prima di grigliarla.

Cospargere generosamente di sale all'esterno **(foto 2)** e posizionarla sulla griglia.

Infilare delicatamente i rametti di rosmarino sotto la carne.

Grigliare la carne fino a quando la temperatura interna, misurata inserendo un termometro per carne, raggiunge i 58 °C*. Girare la carne ogni 20-30 minuti e grigliarla su tutti e quattro i lati.

Quando verrà raggiunta la temperatura desiderata, togliere la carne

dalla griglia e lasciarla riposare per almeno 15 minuti coperta da un foglio di alluminio per mantenerla al caldo.

Tagliarla a pezzetti e servirla con salsa remoulade fatta in casa, gratin di patate e insalata verde **(v. foto 3)**.

*58 °C per una carne dalla cottura media/ben cotta con un colore leggermente rosato, poiché alcune persone non la gradiscono troppo al sangue.

*56 °C per una cottura media ottimale per il manzo, almeno secondo me!

N.B.: il calore sul lato esterno non dovrebbe mai superare i 190 °C quando si solleva e si gira la griglia con la carne sopra

Per la salsa Remoulade

Sminuzzare i sottaceti, le cipolle, l'aglio, i capperi e le acciughe.

Tritare finemente le erbe. Mettere le uova in un recipiente alto e stretto, aggiungere l'aceto, il succo di limone, la senape e il sale e sbattere con una frusta.

Nel frattempo, versare gradualmente l'olio di girasole.

Il composto di uova diventa biancastro e denso. Aggiungervi le erbe aromatiche, i sottaceti, le cipolle, l'aglio, i capperi, le acciughe, lo yogurt, la crème fraîche.

Regolare di sale e pepe.

2

3

Gerald Glaser

Spaetzle al formaggio

Ingredienti

1 pizzico di noce moscata

500 g di farina di farro

1 cucchiaino di sale

250 ml di acqua

3 cucchiai di olio

5 uova

Acqua

Burro

Più cipolle, formaggio di alpeggio grattugiato e un mazzetto di erba cipollina

Procedimento

Mescolare la farina di farro, il sale e la noce moscata.

Aggiungere l'acqua, le uova e l'olio e impastare bene fino a ottenere un impasto liscio. Lasciare riposare per 1/2 ora.

Nel frattempo, portare l'acqua a ebollizione in una grande casseruola e buttarvi gli *spaetzle* ottenuti usando una mandolina, una grattugia, una pressa o un tagliere apposito.

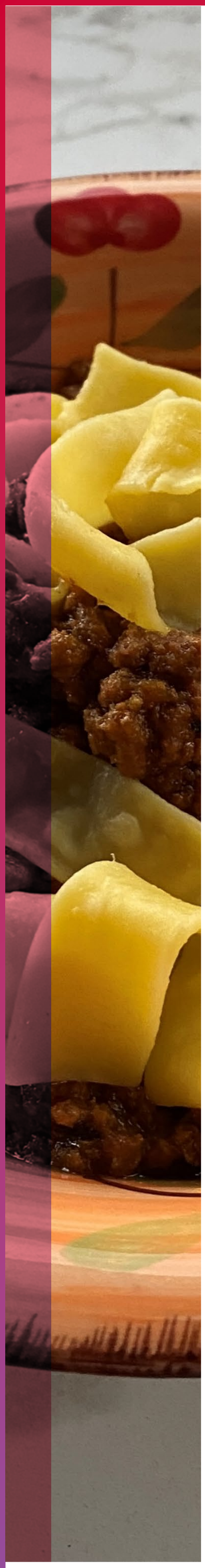
Non immergerne in acqua troppi in una volta, per evitare che si attacchino.

Quando gli *spaetzle* riaffiorano in superficie, scolarli con una schiumarola e sciacquarli in una ciotola di acqua fredda.

Scolare bene in un setaccio. Disporre uno strato di *spaetzle* in una grande pirofila, cospargere con uno strato sottile di formaggio di alpeggio e ripetere per altri 2-3 strati. Infornare per 15 minuti a 100 °C.

Soffriggere 3 o 4 cipolle affettate in una padella finché sono belle dorate.

Servire disponendo una porzione di *spaetzle* al formaggio su un piatto e completando con cipolle fritte e un po' di erba cipollina, se di vostro gradimento.



Giorgio Canalini

Tagliatelle con ragù giallo alla bolognese

Ingredienti (per 6 persone)

Tagliatelle

4 uova

1 tuorlo

400 g di farina 00

Ragù giallo alla bolognese 300 g di macinato di manzo

200 g di macinato di maiale

100 g di carota – tritata finemente o grattugiata

100 g di cipolla – tagliata finemente o tritata

500 g di passata di datterino giallo (pomodorini siciliani)

1/2 bicchiere di vino bianco Olio di oliva

Sale

Procedimento

Per le tagliatelle

Su una spianatoia disporre la farina a fontana e rompervi al centro le uova, mescolando con una forchetta.

Contemporaneamente, iniziare a incorporare la farina.

Quando i liquidi sono stati assorbiti, iniziare a impastare a mano.

Trasferire sulla spianatoia o su una superficie di legno e impastare vigorosamente per circa 10 minuti, tirando in tutte le direzioni con il palmo della mano. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciare riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

Trascorso questo tempo si può procedere con la preparazione della pasta. Tagliare un pezzo del panetto con il tagliapasta.

Tirare la pasta con la sfogliatrice (impostata al massimo spessore) facendola passare tra i rulli; la prima sfoglia deve essere spessa. Ripetere l'operazione riducendo progressivamente lo spessore.

Una volta ottenuta una sfoglia rettangolare dello spessore desiderato, stenderla sulla spianatoia leggermente infarinata e tagliarla con un tagliapasta o un coltello.

A questo punto, la vostra pasta fresca all'uovo è pronta.

Per il ragù giallo alla bolognese

Soffriggere le verdure in 5 cucchiai di olio, fino a quando le cipolle prenderanno un bel colore dorato.

Aggiungere la carne di manzo e di maiale e cuocere facendola rosolare leggermente.

Sfumare con ½ bicchiere di vino bianco e lasciarlo evaporare.

Aggiungere la passata di datterino giallo e mescolare bene.

Salare, coprire e cuocere molto lentamente per 3 ore, mescolando ogni 30 minuti.

Se il sugo si sta restringendo troppo, aggiungere altro vino bianco.

IL RAGÙ È PRONTO!

Ora, portare a ebollizione una pentola d'acqua e aggiungere 2 cucchiaini colmi di sale.

Buttarvi le tagliatelle e cuocere per 4 minuti.

A cottura ultimata, scolarle e trasferirle su un piatto.

Condire con il ragù e mescolare delicatamente.

Buon appetito

Giuseppe Montaguti

Paella De Marisco

Ingredienti

1 pomodoro maturo spellato

1 cipolla tagliata a dadini

4 spicchi di aglio Zafferano

250 g di anelli di calamaro

250 g di cozze

6 o 7 scampi o gamberetti; pesce infarinato (o un mix di pesci infarinati)

3 o 4 gamberi di fiume

1 litro di fumetto di pesce

500 g di riso per paella (dal chicco piccolo e tondeggiante, o il tipico riso *bomba* spagnolo)

Colorante alimentare, olio e sale.

Innanzitutto, lasciatemi spiegare perché un italiano ha scelto un piatto spagnolo: è il piatto che viene servito alle feste Infia, e per me è emblematico della diversità culturale.

Prepareremo una paella ai frutti di mare per 5 persone (quella ritratta nella foto è molto più grande, per 10 persone).

Procedimento

Iniziamo aprendo una birra e mangiando qualche oliva, noccioline o patatine (meglio in compagnia di amici).

Continuare versando l'olio in una pentola per paella del diametro di 34 cm. Il riso che prepareremo è per quattro/cinque persone, con porzioni abbondanti. Versare un cucchiaio di olio ogni cento grammi di riso, e aggiungerne uno in più.

Poi, aprire una seconda birra: è molto importante per concentrarsi e non fare errori!

Iniziare ad aggiungere gli anelli di calamaro, le cozze, gli scampi, i gamberi di fiume e il pesce infarinato e friggerli fino a quando sono ben cotti. A cottura ultimata, toglierli dalla pentola per paella. Aggiungere la cipolla tagliata a dadini e, una volta rosolata, unire i pomodori maturi spellati e un po' di sale. Friggere fino a quando il pomodoro comincia ad asciugarsi e si raggrinzisce.

Aggiungere il riso e dorarlo leggermente, poi aggiungere immediatamente il brodo caldo. Appena comincia a bollire, unire il pesce infarinato e cuocerlo bene. Assaggiare per regolare di sale.

Per i primi 5 minuti di cottura del riso mescolare sempre con un cucchiaio, per sprigionare meglio i sapori (ma solo per i primi 5 minuti). Aggiungere il colorante e mescolare.

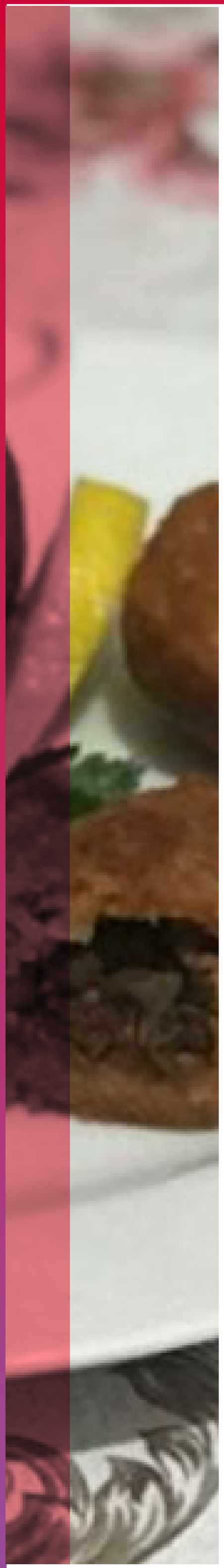
Cuocere il riso per 17-20 minuti al massimo fino a quando tutto il fumetto è stato assorbito.

Durante la cottura del riso, si può parlare di calcio o lamentarsi per l'aumento dei prezzi degli alimentari.

Ma non dimenticare di tenere d'occhio l'orologio: è molto importante. Dopo 10 minuti, aggiungere le cozze usate per preparare il brodo di pesce fatto in casa, gli scampi (o i gamberi) con tutto il carapace e infine i gamberi di fiume e il resto del pesce.

Buon divertimento e buon appetito!

(Con un ringraziamento speciale ai miei mentori in fatto di paella: Amadeo Isach e Jose Luis Guijarro)



Ibrahim Cay

Kibbeh ripieno (Içli Köfte Tarifi)

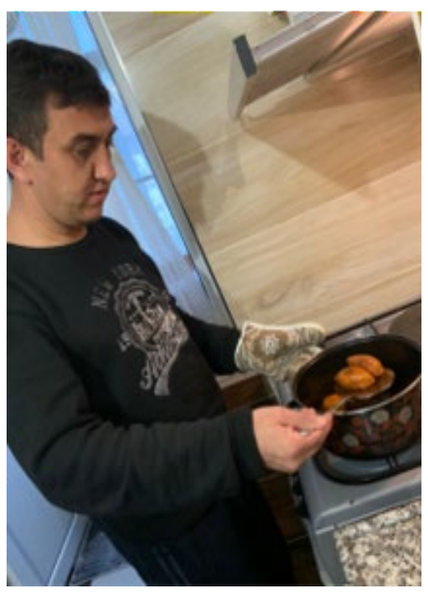
Ingredienti (per 6 persone)

Per il ripieno

2 cucchiai di olio
300 g di carne macinata
3 cipolle di media grandezza
Mezzo cucchiaino di concentrato di pomodoro
Mezzo mazzetto di prezzemolo
Circa 100 g di noci sminuzzate
Sale, peperoncino a scaglie, pepe

Per la base

400 g di bulgur a grana piccola
180 g di semolino
1 uovo
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di salsa al peperoncino
120 g di farina
1 cucchiaino di sale
500 ml di acqua fredda



Procedimento

Per il ripieno

Preparare il ripieno: Mettere la carne macinata in una casseruola insieme alle cipolle tritate finemente. Friggere fino a quando i succhi si assorbono. Aggiungere il sale e il peperoncino in scaglie al concentrato di pomodoro. A cottura ultimata, spegnere il fuoco e aggiungere le noci e il prezzemolo. Lasciare raffreddare. Far riposare in frigorifero per 1-2 ore.

Preparare la base: Mettere il bulgur a grana piccola e il semolino in una ciotola. Aggiungere 500 ml di acqua (fino a coprire gli ingredienti) e far riposare per 15 minuti. Trascorso questo tempo, incorporare l'uovo, il concentrato di pomodoro, il peperoncino e il sale. Impastare per 30 minuti. È normale se l'impasto risulta un po' appiccicoso. A questo punto, lasciare riposare l'impasto per 10 minuti a 4 °C.

Riempire il kibbeh: Ricavare dall'impasto una pallina della grandezza di una noce. Rotolarla nel palmo della mano creando un incavo al centro. Se l'impasto tende ad attaccarsi, inumidirsi la mano. Prendere un cucchiaio di ripieno e posizionarlo nell'incavo creato, richiudendo l'estremità superiore. Disporre sul piatto, conferendo la forma di un uovo o di un limone.

Cottura: Friggere il kibbeh ripieno in olio a fuoco medio per 5-10 minuti. Volendo, anziché friggere si possono lessare in acqua acidulata con qualche goccia di limone. I kibbeh ripieni che non vengono cotti sul momento possono anche essere congelati.

BUON APPETITO

Tessa Kinz

Wiener Schnitzel (cotoletta viennese)

Ingredienti

4 fette di fesa di vitello

40 g di farina

2 uova

50 g di pangrattato

Strutto o burro (in alternativa si può usare l'olio)

Sale

Limone per guarnire

Si tratta di uno dei piatti più tradizionali del mio paese, l'Austria. Preparazioni simili esistono anche in altri paesi. La versione originale dello Schnitzel viennese prevede l'uso di carne di vitello.

Intorno all'aspetto dorato tipico del Wiener Schnitzel aleggia un certo "mistero". Pare che le cose siano andate così: le famiglie reali facevano a gara per fare colpo sui loro ospiti, spingendo i cuochi di corte a creare piatti sempre più strabilianti. Si arrivava a utilizzare vera polvere d'oro o foglie d'oro per conferire ai piatti un aspetto regale e raffinato e, naturalmente, per simboleggiare la ricchezza del regno.

Si dice che queste frivolezze culinarie non fossero sostenibili economicamente per alcune corti, così un cuoco particolarmente ingegnoso inventò una tecnica per ottenere l'ambito "aspetto dorato" con il pangrattato. Da allora questa tecnica si è imposta in tutto il mondo.

Procedimento

Prendere 3 ciotole capienti: nella prima versare la farina, nella seconda sbattere le uova e nella terza mettere il pangrattato.

Salare leggermente le fettine di vitello. Immergere ogni cotoletta prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. In ognuno di questi passaggi, assicurarsi che l'intero pezzo di carne sia completamente ricoperto di questi ingredienti.

A questo punto preparare una grande padella, sciogliervi lo strutto o il burro e, quando diventa rovente, immergervi la cotoletta. Friggere lentamente fino a quando la panatura diventa dorata. Girare ripetutamente il *Wiener Schnitzel* nella padella in modo che sia ben fritto su entrambi i lati.

Tradizionalmente viene accompagnato con patate lesse cosparse di prezzemolo fresco e un'insalata verde o di cetrioli.

GUTEN APPETIT! :-)

Javier Gisbert

Arròs “Del Senyoret”

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di riso (circa 70 g a persona)

250 g di pesce (a piccoli pezzi già puliti, privati della pelle e delle lische)

250 g di gamberi (sgusciati e privati della testa)

500 g/ml di fumetto di pesce (fatto con lische e teste di pesce e i gusci dei gamberi)

2 piccoli pomodori

1 o 2 spicchi d’aglio

Olio d’oliva

Zafferano

“Arròs del senyoret” significa “Riso dei signori”. È una paella appetibile anche agli occhi dei più pigri, che proprio non vogliono avere a che fare con la rimozione di gusci e lische: il pesce è già spellato e spinato, pronto per essere gustato! BON PROFIT!

Procedimento

Versare un po’ di olio d’oliva coprendo quasi interamente il fondo della pentola da paella.

Quando è caldo, aggiungere un paio di spicchi d’aglio tritati e i 2 pomodori ridotti a piccoli pezzetti.

Mescolare il tutto con l’olio e cuocere per almeno 5 minuti. Aggiungere i pezzi di pesce più piccoli

e cuocerli per un paio di minuti.

Aggiungere i gamberi e cuocere anch’essi per un paio di minuti. Mescolare continuamente il tutto per evitare che si bruci.

Aggiungere il riso e mescolare bene per un paio di minuti per amalgamare bene tutti i pezzetti di pesce, i gamberi e il riso.

Aggiungere il fumetto e lo zafferano; mescolare il tutto per distribuire uniformemente gli ingredienti.

Lasciare cuocere per almeno 15-20 minuti, fino a quando si forma la tipica crosticina caramellata (la cosiddetta “*socarrat”)*, facendo attenzione che il riso sia tostato, non bruciato.

Jorg Schneewind

Stufato della Westfalia

Ingredienti

400 g di fagioli bianchi

250 g di salsiccia affumicata *(geräucherte Mettwurst*)

300 g di carote

300 g di patate

300 g di cavolo

1 grande mela adatta alla preparazione di ricette salate

1 grande pera soda

Sale

Pepe macinato fresco

Per guarnire: 4 cucchiai di prezzemolo tritato finemente

Procedimento

Mettere in ammollo i fagioli in 1,5 l di acqua per una notte. Questo passaggio si può saltare se si usano fagioli freschi.

Il giorno dopo, portare i fagioli a ebollizione con l'acqua di ammollo. Cuocere a fuoco medio per 30 minuti, poi aggiungere la salsiccia affumicata e proseguire la cottura per altri 30 minuti.

Lavare, pelare e affettare le carote. Sbucciare, lavare e tagliare le patate a cubetti. Tagliare il cavolo a dadini. Sbucciare la mela e la pera e privarle del torsolo.

Aggiungere le verdure e la frutta ai fagioli e alla salsiccia, salare e pepare. Cuocere per altri 30 minuti.

A cottura ultimata, servire cospargendo di prezzemolo tritato. Guten Appetit!

Jorge Monte

Bifanas do Jorge

Ingredienti

1,8 kg di cosciotto o prosciutto di maiale (con un po’ di grasso attorno o all’interno in modo che la carne non risulti troppo secca)

Congelare il pezzo di carne cruda. Una volta congelato, affettarlo il più sottile possibile (chiedete al vostro macellaio di fiducia se può svolgere quest’operazione per voi: la sicurezza prima di tutto!)

Sale, pepe, paprika e peperoncino in polvere mescolati assieme

Papos secos (Panini)

200 ml di acqua, 200 ml di latte, 20 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di sale, 20 g di burro, 2 cucchiai di preparato istantaneo per purè di patate, 600 g di farina

Andremo a preparare un tipico panino da fast food portoghese. Una delizia da concedersi ogni tanto😋.

Procedimento

Affettare alcuni spicchi d’aglio e peperoncini freschi (piri piri). Procurarsi del vino verde portoghese (per esempio Casal Garcia) e alcune foglie di alloro.

Disporre uno strato di carne in una pirofila, condire con le spezie e proseguire fino alla metà del recipiente, irrorando con il vino.

Proseguire in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti: la carne deve essere immersa nel vino aromatizzato con le spezie.

Completato questo passaggio, coprire il recipiente e lasciare in frigo per almeno 24 ore.

Cottura

Possibilmente usare una pentola capiente simile a un wok.

Versarvi almeno 1 litro di olio e parte della marinata, cuocere fino a quando il grasso sale in superficie e rimuoverlo con una schiumarola.

Aggiungere la carne e cuocerla a bassa temperatura per circa 15-20 minuti.

Aprire il panino *(papo seco*) e riempirlo con la carne. A me piace spalmarci sopra un po’ di senape e aggiungere ancora piri piri.

Papos secos (Panini)

Mescolare i liquidi con il lievito, sciogliere il burro.

Unire ai liquidi la farina, il sale e il preparato per purè di patate e, da ultimo, il burro. Ottenuto un impasto omogeneo, lasciare lievitare e attendere che quantomeno raddoppi di volume.

Stendere l’impasto in piccole palline di 80-85 g l’una e far riposare per 20 minuti. Trascorso questo tempo, appiattire le palline e premere con il lato della mano verso il centro del panino, fare una piega e lasciare lievitare.

Preriscaldare il forno a 210 °C adagiando sul fondo un bicchiere/una ciotola di acqua, aprire l’impasto e adagiarlo su una teglia, con il lato schiacciato rivolto verso l’alto. Cuocere per circa 20 minuti.

Buon appetito!

Jorge Monte

Costolette di agnello di Jorgo con insalata di cavolo caldo

Ingredienti

Per la carne

180-250 g di costolette d’agnello tagliate in due, condite con sale e pepe a piacere e unte di olio d’oliva

Per l’insalata

Cipolle, cavoli e pere tagliati a fette sottili

Sale e pepe

Procedimento

Per la carne

Versare dell’olio di oliva in una padella e scottare bene la carne su tutti i lati. Una volta scottata, trasferirla in un forno preriscaldato a 110-150 °C.

Cuocere per circa 10-20 minuti (la temperatura e il tempo dipendono dal livello di cottura desiderato: a me piace al sangue).

Insalata calda

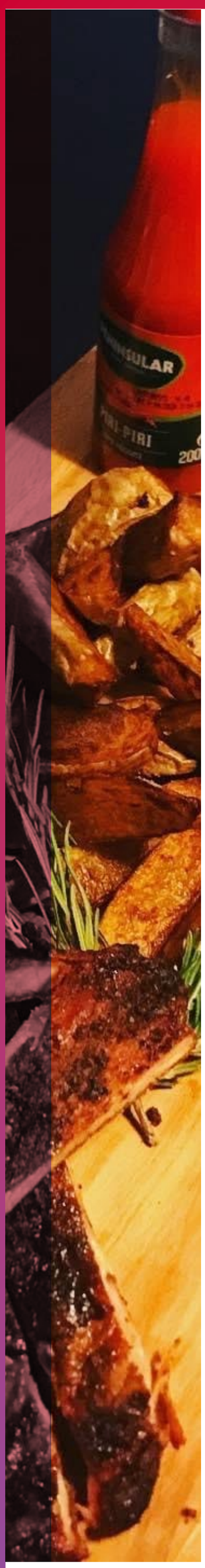
Versare dell’olio d’oliva in una padella calda, mescolare tutti gli ingredienti dell’insalata, lasciandoli ammorbidire. Regolare di sale e pepe a piacere.

A cottura ultimata, aggiungere un paio di cucchiai di aceto bianco per un tocco acidulo.

Per guarnire

Friggere alcune foglie di salvia e poi aggiungere un pezzetto di acciuga salata.

Non dimenticate mai che anche l’occhio vuole la sua parte: un impiattamento curato è un modo per concedersi qualcosa di speciale.



Jorge Monte

Costolette di maiale croccanti fuori e succulente dentro

Ingredienti

400-500 g di costolette di maiale strofinate con un mix di sale, paprika, peperoncino in polvere e pepe, che farete riposare per almeno 3-4 ore

Procedimento

Riscaldare il barbecue a carbonella finché non diventa incandescente (riempirlo di carbonella solo a metà).

Cuocere le costolette su tutti i lati direttamente sulla fiamma fino a quando non diventano croccanti, poi toglierle e proseguire la cottura a fuoco indiretto. Il tempo di cottura dipende dallo spessore della carne: nel mio caso sono stati necessari circa 45 minuti a fuoco indiretto.

Tagliare le patate a spicchi con tutta la buccia e friggerle a immersione fino a metà cottura, quindi estrarle e lasciarle riposare, per poi tornare a friggerle. Con questa tecnica le patate diventano più croccanti.

Mescolare metà della dose di maionese e di yogurt al naturale e aggiungere il curry madras in polvere per ottenere una salsina di accompagnamento.

Engute!

Jorge Monte

Ragù di funghi alpini con Rösti

Ingredienti

Spugnole e porcini gialli secchi, finferli e champignon in scatola

Olio d’oliva

200 g di panna acida

250 ml di panna Patate

Procedimento

Per i funghi

Per questa ricetta utilizzeremo i funghi che riusciamo a procurarci: nel mio caso, spugnole e porcini gialli secchi, finferli e champignon in scatola.

Scaldare l’olio d’oliva, aggiungere le cipolle tritate e poi i funghi, mescolare bene, quindi unire un po’ dell’acqua di ammollo dei funghi secchi e il brodo di carne. Cuocere per 10 minuti.

Condire con sale e pepe a piacere e cuocere per altri 5 minuti.

Aggiungere il prezzemolo e l’erba cipollina tritati finemente, la panna acida e la panna, e lasciare cuocere per altri 10 minuti. A cottura ultimata, addensare con maizena o fecola di patate e servire sul Rösti.

Per le patate

Cuocere le patate minimo 24 ore prima in acqua salata e pepata (io aggiungo sempre anche una foglia di alloro e aglio), poi mettere in frigo per un giorno.

Grattugiare le patate e friggerle in abbondante burro, regolando di sale se necessario; girarle un paio di volte fino a quando si forma una bella crosticina.

Assemblare gli ingredienti in modo che i sapori si fondano.

José Antonio García

Stufato asturiano di maiale e fagioli

Ingredienti (dosi per 4 persone)

1 kg di fave

2 salsicce chorizo

2 salsicce di sanguinaccio

1 pezzo di spalla di maiale

Procedimento

Mettere in ammollo i fagioli la notte prima.

Mettere i fagioli in una casseruola riempita con acqua fredda insieme al chorizo, le salsicce di sanguinaccio e la spalla di maiale e far cuocere a fuoco lento finché i fagioli sono cotti.

A cottura ultimata, aggiungere un goccio d'olio di oliva e una spolverata di paprika.

Kerstin Welzhofer

Dippekuche alla Westwood

Ingredienti (per 6 persone)

2 kg di patate
2 cipolle di medie dimensioni
6 uova
300 g di pancetta a strisce
1 mazzetto di prezzemolo
2,5 cucchiaini di sale
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di pepe macinato fresco
Olio

Procedimento

Tagliare a dadini circa 1/3 della pancetta a strisce, tagliando il resto a fettine.

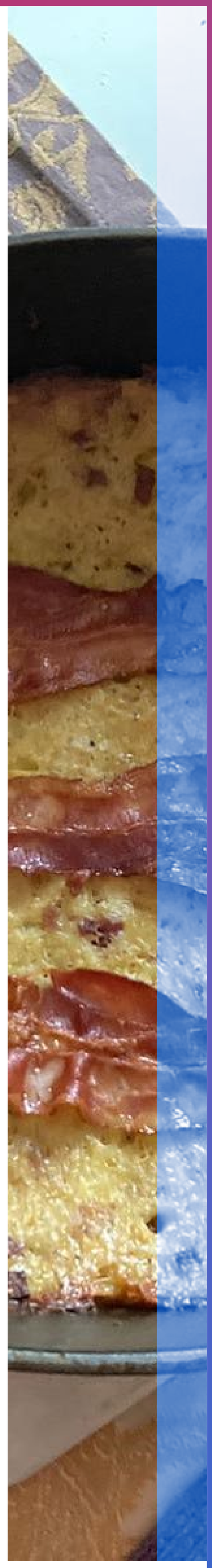
Sbucciare, lavare e grattugiare le patate. Sbucciare le cipolle, grattugiarle e aggiungerle agli altri ingredienti. Sbattere le uova e aggiungerle al composto. Lavare e tritare il prezzemolo e incorporarlo insieme al sale, al pepe e alla noce moscata. Aggiungere la pancetta a dadini. Sbattere la pastella vigorosamente.

Ricoprire uniformemente di olio il fondo di una cocotte in ghisa e riscaldarla. Trasferirvi il composto e portare a ebollizione sul piano cottura per circa 20 minuti. Mescolare bene per evitare che si attacchi al fondo della pentola. A seguito del processo di evaporazione, il composto si rassoderà.

Dopo averlo fatto bollire, il composto va tolto dalla cocotte e trasferito in una terrina. Aggiungere altro olio nella cocotte ungendo uniformemente la base e riscaldarla di nuovo (spennellare l'interno della pentola per evitare che gli ingredienti si attacchino). Quando l'olio sarà abbastanza caldo, rimettere il composto nella cocotte e livellarlo. Coprire il *Dippekuche* con la pancetta affettata a strisce.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa un'ora e mezza, fino a quando acquisirà un invitante colore dorato.

Mi raccomando: per i primi 30 minuti di cottura in



Konkanok Kaewchan

Curry giallo acido piccante del sud della Thailandia con ravanello e branzino

Ingredienti

Branzino di medie dimensioni

50 g di pasta di curry giallo acido del sud della Thailandia

10 g di pasta di gamberi

1,2 l di acqua

Ravanello (facoltativo)

Condimenti

3 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di salsa di pesce

Succo di tamarindo concentrato q. b.

Succo di lime q. b.

1/2 cucchiaino di sale

Procedimento

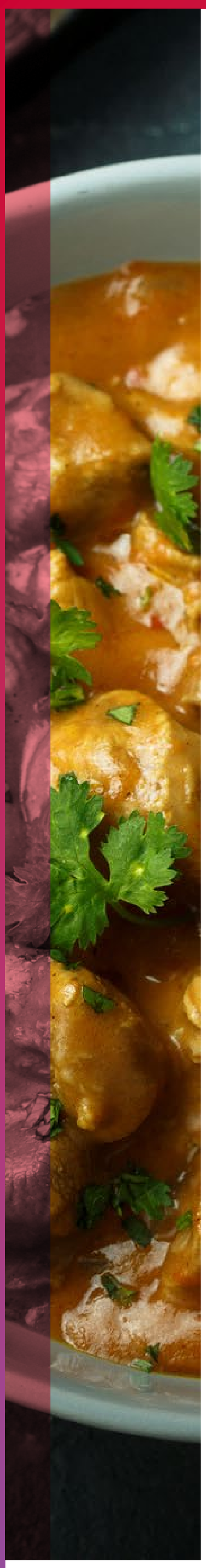
Sciogliere la pasta di gamberi e la pasta di curry giallo acido del sud della Thailandia e portare a ebollizione.

Condire con la salsa di pesce, il sale e lo zucchero e riportare a ebollizione.

Aggiungere i ravanelli affettati e condire con il succo concentrato di tamarindo. Assaggiare nuovamente.

Aggiungere il pesce e spegnere il fuoco quando sarà cotto. Completare con un’abbondante spruzzata di succo di lime.

Non resta che portare in tavola.



Lalit Mohan

Pollo indiano al curry

Ingredienti (per 4 persone)

1 pollo intero con la pelle

10 spicchi d’aglio

20 g di zenzero

1 cucchiaio di peperoncino in polvere

1 cucchiaio di pepe nero in polvere

Sale q. b.

2 cucchiai di formaggio fresco tipo ricotta

Per la salsa al pomodoro

8 pomodori di medie dimensioni

1 stecca di cannella

2 peperoncini verdi

1 cucchiaio di zenzero pestato

4-5 chiodi di garofano

2 baccelli di cardamomo nero

2 baccelli di cardamomo verde

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

300 ml di acqua

Per la cottura

2 cipolle di medie dimensioni

5 spicchi di aglio

10 g di zenzero

2 cucchiai di concentrato di pomodoro

1 cucchiaio di miele

100 g di burro

50 g di panna fresca

4 cucchiai di olio

½ cucchiaino di foglie di fieno greco

Questo curry è stato ideato negli anni Cinquanta da Kundan Lal Jaggi, patron del ristorante Moti Mahal a Delhi, in India. Nel 1975, il nome inglese “butter chicken” è comparso per la prima volta su un menu tra le specialità del ristorante indiano Gaylord di Manhattan. A Toronto si utilizza nella farcitura del roti, mentre in Australia e Nuova Zelanda si consuma come ripieno di una bella torta salata. Questo curry è molto diffuso, in India e non solo.

Procedimento

Passaggio 1: Marinare il pollo e metterlo in frigo per 30 minuti o fino a 1 ora.

Preparare una pasta d’aglio e zenzero fresco, aggiungere tutti gli altri ingredienti al pollo e mescolare bene.

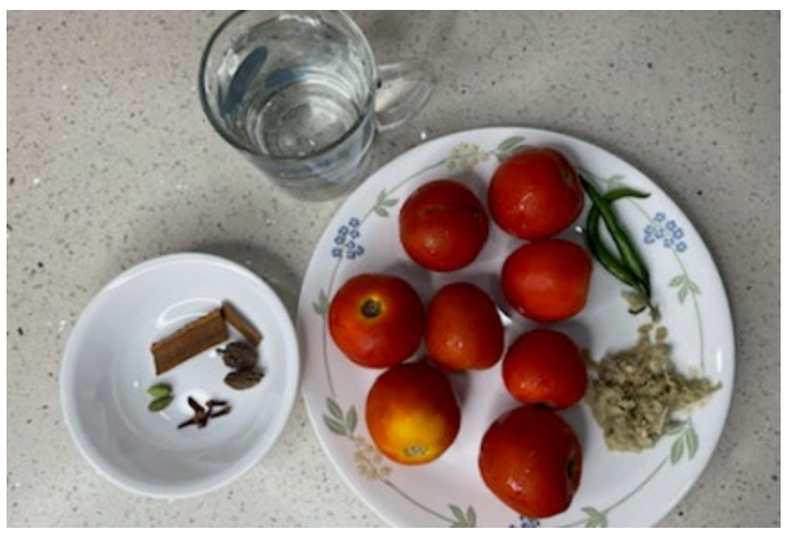
Lalit Mohan

Pollo indiano al curry

Passaggio 2: Preparazione del sugo/della salsa al pomodoro

Tritare il pomodoro in un mixer e aggiungere tutti gli altri ingredienti insieme all'acqua, portarli a ebollizione e cuocere a fuoco lento per minimo 20-25 minuti.

Setacciare il sugo e metterlo da parte.



Passaggio 3: Cottura

Scaldare l'olio in una padella o casseruola capiente a fuoco medio-alto. Quando sfrigola, aggiungere i pezzi di pollo marinati (due o tre alla volta), evitando che la carne sia troppo ammassata. Friggere fino a doratura solo per 3 minuti per lato. Mettere da parte e tenere in caldo (la cottura del pollo sarà completata nella salsa).

Nella stessa padella o casseruola, scaldare insieme olio e burro. Aggiungere le cipolle, lo zenzero e la pasta d'aglio e mescolare fino a quando diventano belli dorati. Aggiungere il concentrato di pomodoro e le foglie di fieno greco. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto fino a quando la salsa si addensa e diventa di un colore rosso-marrone intenso.

Aggiungere la salsa di pomodoro preparata al passaggio 2. Mescolare per 5-10 minuti, aggiungere 300 ml di acqua e mescolare bene il tutto. Unire il miele alla salsa. Trasferire nella pentola i pezzi di pollo precedentemente rosolati, compresi i succhi tenuti da parte nel primo passaggio. Cuocere per altri 8-10 minuti, fino a quando il pollo è ben cotto e la salsa è densa e spumeggiante.

Aggiungere la panna fresca e mescolare per un paio di minuti.

Guarnire con coriandolo tritato e servire con pane fresco.

Lamie Wong

Laksa

Ingredienti (per 6 persone)

600 g di gamberetti

2 grosse fishcake fritte (i tipici tortini di pesce, sostituibili con altro pesce, per esempio seppie, cozze, ecc.)

6 pezzi di tofu fritto a immersione

500 g di spaghetti di farina di riso o vermicelli o noodles gialli spessi

18 uova di quaglia sode (sostituibili con 4 uova di gallina)

250 g di germogli di soia

1,5 litri di latte di cocco

Pasta laksa

15 piccoli peperoncini secchi (o solo 5 se si preferisce un piatto meno piccante), affettati

3 grossi peperoncini rossi affettati

25 scalogni tritati

8 cm di galanga tritata (sostituibile con zenzero o curcuma)

4 cm di zenzero tritato

8 spicchi d'aglio tritati

4 gambi di citronella affettati

4 cm di curcuma tritata, o 1 cucchiaino di curcuma in polvere

4 noci delle Molucche sminuzzate (sostituibili con 15-20 anacardi)

3 cucchiaini di pasta di gamberetti essiccati

50 g di gamberetti essiccati, leggermente tostati in un wok asciutto e ridotti in polvere

Altri ingredienti

60 ml di olio vegetale 2
cucchiaini di sale

2 cucchiaini di zucchero

4 foglie di lime

Mazzetto di coriandolo fresco tritato

6 cucchiai di foglie di poligono (omettere se non disponibili)

Salve! Vi presento il laksa, un celebre piatto proveniente dalla soleggiata Singapore, un paradiso tropicale per i buongustai, dove la gente si sposta da un angolo all'altro della città per gustare il cibo migliore. Singapore è un crogiolo di culture, come testimonia la sua gastronomia estremamente variegata, spesso dai sapori ricchi e intensi. Forse avete sentito parlare del Singapore Chilli Crab, del Chicken Rice, del Satay, ecc. Il laksa è un piatto molto amato a Singapore. Si tratta di noodle in una zuppa densa a base di latte di cocco, molto aromatica, a volte con gamberetti, a volte piccante (anche solo un po'), ma sempre appagante al massimo. Nel gergo di Singapore questo piatto viene chiamato "Shiok".

Lamie Wong

Laksa

Procedimento

Per la base del *laksa*: pestare i peperoncini, gli scalogni, la galanga, lo zenzero, l'aglio, la citronella, la curcuma, le noci delle Molucche e la pasta di gamberetti essiccati in modo da ottenere un composto liscio.

Scaldare l'olio in un wok capiente, aggiungere la base preparata al punto precedente e cuocere al salto a fuoco moderato per 10 minuti, fino a quando vengono sprigionati gli aromi.

Aggiungere i gamberetti essiccati e cuocere al salto per 1 minuto. Versare 1,5 l di acqua nella base preparata: servirà per la salsa del *laksa*.

Aggiungere il sale e lo zucchero e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Aggiungere il latte di cocco, il tofu, le foglie di lime e le foglie di poligono (facoltative).

Portare a ebollizione, poi proseguire la cottura a fuoco lento per 5 minuti.

Aggiungere gli ingredienti rimanenti negli ultimi 10 minuti di cottura. Sbollentare i noodles a parte attenendosi alle istruzioni riportate sulla confezione e scolarli.

Aggiungere la fishcake o il pesce, i germogli di soia, i noodles sbollentati, i gamberi crudi e le foglie di coriandolo.

Non resta che portare in tavola.

Servire ogni ciotola con il sugo, i noodles, i gamberi e il pesce.

Guarnire con fettine di uova e foglie di coriandolo tritate o peperoncino.

Linda Kennedy

Haggis, Neeps e Tatties

Ingredienti

1 haggis (nel mio caso, inviato appositamente dalla Scozia. Grazie mamma!)

Da 4 a 6 patate di media grandezza

Burro

Panna

1 rapa o 2 piccole rape svedesi Whisky (e ghiaccio se gradito)

Il nome "tatties" indica il purè di patate, mentre "neeps" la purea di rape, contorni tradizionalmente serviti con l'haggis, a volte con una ricca salsa a base di whisky. Ma possiamo anche evitare di preparare la salsina e semplicemente berci un bel bicchiere di whisky!

Di solito serviamo questo piatto il 25 gennaio, ricorrenza che celebra la nascita del celebre poeta scozzese Rabbie Burns: la cosiddetta Burns Night. Per rimarcare l'occasione recitiamo le sue poesie, cantiamo le sue canzoni e uno dei convitati rivolge un discorso all'haggis (il celebre "Address to the Haggis").

Si dice che gli haggis siano una specie rara, originaria delle Highlands scozzesi. Questo mammifero, a quanto pare, ha molte caratteristiche insolite. Una fra tutte: la zampa destra e quella di sinistra sono di lunghezza diversa, una caratteristica che gli permette di arrampicarsi rapidamente e scorrazzare su e giù per ripide scogliere. È un animale dalla pelliccia lunga e soffice, simile a una criniera, che lo aiuta a resistere ai rigidi inverni tipici del suo habitat.

Procedimento

Sbucciare e tagliare le patate.

Lessarle in una pentola piena di acqua calda per circa 25 minuti.

Sbucciare e tagliare la rapa svedese.

Lessarla in una pentola piena di acqua calda per circa 30 minuti.

Far bollire l'haggis per circa 18-20 minuti (a seconda delle dimensioni).

Schiacciare le patate, aggiungendo una noce di burro e volendo un po' di panna.

Ridurre la rapa svedese a purea.

Togliere l'haggis dall'acqua bollente e forarne la pelle.

Lasciare raffreddare per circa un minuto prima di servire, perché l'haggis sarà molto caldo.

Servire con un bel whisky scozzese

Louis Berghmans

Chicons au gratin

Ingredienti (per 4-6 persone)

4-6 indivie di medie dimensioni

30 g di burro

Sale, pepe

200 g di formaggio grattugiato

4-6 fette di prosciutto cotto

Un pizzico di zucchero

500 ml di besciamella (realizzata seguendo la vostra ricetta o quella riportata di seguito)

Per la besciamella:

100 g di burro

50 g di farina

1 litro di latte

Sale

Noce moscata

In Belgio e nel nord della Francia è molto diffuso un gratin a base di cicoria o di indivia belga e prosciutto. L'ingrediente principale di questa preparazione è l'indivia belga, conosciuta anche come witloof in fiammingo.

Procedimento

Mondare l'indivia tagliando l'estremità dalla parte della radice. Normalmente viene preparata tagliandola a metà, eliminando le foglie centrali e aggiungendovi un po' di burro e qualche granello di zucchero. La facciamo brasare a fuoco lento in una padella con un goccio d'acqua,

fino a quando si ammorbidisce. Se si preferisce un gusto meno amarognolo, caramellare un po' più a lungo. A questo punto, scolare l'acqua in eccesso disponendo la verdura in una ciotola capiente con la base rivolta verso l'alto.

Nel frattempo, preparare la besciamella:

sciogliere il burro in un pentolino dal fondo spesso. Stemperarvi la farina e far cuocere, mescolando costantemente, fino a quando il roux si sarà amalgamato e avrà una consistenza spumosa, facendo attenzione a non farlo scurire troppo: ci vorranno circa 2 minuti. Versarvi il latte caldo, continuando a mescolare man mano che la salsa si addensa. Portare a ebollizione. Aggiungere sale, pepe e noce moscata quanto basta, abbassare la fiamma e cuocere, mescolando per altri 2 o 3 minuti. Togliere dal fuoco. Se si desidera utilizzare la besciamella in un secondo momento, farla raffreddare coperta con carta oleata, oppure versarci sopra un sottile strato di latte per evitare che si formi una pellicina in superficie.

Aggiungere alla salsa 2/3 del formaggio grattugiato

prima di lasciarla raffreddare.

Una volta che le indivie brasate hanno rilasciato l'acqua in eccesso, avvolgerle nel prosciutto e sistemarle in una teglia. Cospargerle con la salsa e il resto del formaggio grattugiato, come dimostrato con enorme entusiasmo da mia figlia.

Infornare a 200 °C per 30 minuti e servire. Il piatto appena sfornato sarà molto caldo e dovrà essere lasciato un po' a raffreddare.

Si può accompagnare con patate e una birra belga trappista, come la Orval.

Grigory Lutsak

Shakh-Plov

Ingredienti

1 kg di riso

0,5-0,8 kg di agnello

300 g di burro

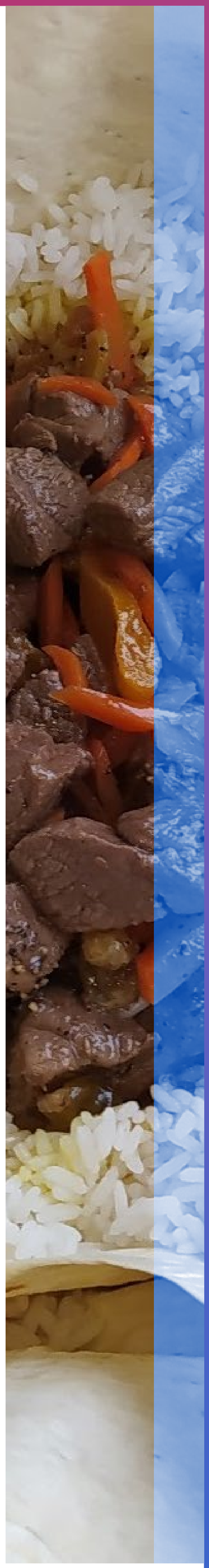
Pane lavash (il tipico pane armeno appiattito senza lievito) o panini schiacciati

1 carota

100 g di albicocche essiccate

100 g di uvetta

Spezie: cumino, pepe nero, zafferano



Esistono tanti tipi diversi di plov (pilaf), tra cui alcuni davvero speciali, in particolare questo Shakh-Plov dell'Azerbaigian, servito nei giorni di festa.

Procedimento

Fondere il burro in una padella calda.

Sciacquare accuratamente il riso, poi farlo bollire in acqua salata interrompendo la cottura a metà (dopo circa 10 minuti).

Sciogliere un pizzico di zafferano in un bicchiere di acqua bollente.

Friggere la carota nel burro e metterla da parte.

Rosolare l'agnello fino a quando è sigillato, condire con il sale, un pizzico di cumino in polvere e pepe. Aggiungere alla carne la carota fritta, l'uvetta e le albicocche essiccate.

Friggere tutti gli ingredienti insieme per 2 minuti e mettere da parte.

Tutto è pronto per assemblare il *plov*.

Prendere una pentola di ghisa o una grande casseruola di ceramica (circa 5-6 litri di volume) e ungerla con il burro fuso.

Tagliare i *lavash* a strisce di circa 20 cm di larghezza e ungerli con il burro fuso su entrambi i lati. Rivestire la pentola con le strisce di *lavash* lasciando strabordare le estremità.

Versare con cura la metà del riso bollito cercando di formare al centro un incavo a forma di cono rovesciato, dove inserire la carne fritta con l'uvetta e le albicocche secche.

Aggiungere il riso rimanente e versare l'acqua aromatizzata allo zafferano e il burro fuso caldo (3-4 cucchiai).

Ripiegare con cura le estremità del *lavash* in modo da coprire completamente il riso e aggiungere altro burro fuso.

Coprire la pentola con un coperchio e metterla nel forno preriscaldato a 170 °C per un'ora e mezza.

Sfornare, prendere un piatto da portata o un vassoio, adagiarlo sopra la pentola e poi capovolgerla in modo da estrarre il *plov* con la base sul piatto.

Il piatto appena sfornato è molto caldo. Aspettare 10 minuti prima di servire, lasciando al burro all'interno il tempo di distribuirsi e impregnare il riso. A questo punto, affettare il *plov* aprendo le fettine un po' come i petali di un fiore.

Maik Baumblueth

Sformato di patate dei paesi del Nord

Ingredienti

250 g di crème fraîche
250 g di panna acida
400 ml di brodo di carne, molto denso
1 kg di patate piccole
50 g di burro fuso
100 g di prosciutto cotto, tagliato a dadini
5-6 fette di pane tostato, a dadini
1 cucchiaio di rosmarino fresco, tritato finemente

Procedimento

Incidere ripetutamente le patate ben lavate (volendo, con tutta la buccia), senza arrivare con la lama fino in fondo, tenendo la base della patata integra. Lo spessore di ogni sezione così ricavata deve essere simile a quello delle fettine realizzate con un tagliauovo.

Mescolare la panna acida e la crème fraîche con il brodo e versare questo composto in una teglia capiente.

Sistemare le patate nella padella con il lato tagliato rivolto verso l'alto, una accanto all'altra, non una sopra l'altra, in modo che siano immerse all'incirca per metà nella salsa. Infornare a 200 °C per circa 45-60 minuti, finché le patate sono cotte e morbide.

Nel frattempo, sciogliere il burro, aggiungere il prosciutto e il rosmarino e incorporare i cubetti di pane tostato. Spalmare questo composto sulle patate e infornare nuovamente fino a quando i cubetti di pane sono belli dorati e le patate cotte.

Volendo si può aggiungere del formaggio, prestando attenzione a non lasciarlo troppo a lungo nel forno.

Questo piatto nasce come contorno: potete abbinarlo a salmone o carne, o servirlo in occasione di un barbecue, come preferite. A me piace trasformarlo in un piatto unico: si prepara in 30 minuti, lasciando così il tempo per una lunga passeggiata all'aria aperta.

Non dimenticate di invitarmi per il controllo qualità :-)

Marcio Goncalves

Frittelle di baccalà

Ingredienti

400 g di baccalà sfilacciato

1 cipolla tritata finemente

2 cucchiai di prezzemolo tritato

3 cucchiai di farina

4 uova

2 cucchiaini di aglio in polvere

2 cucchiaini di mix di quattro tipologie di pepe

500 ml di olio vegetale

Le frittelle di baccalà sono un grande classico della cucina portoghese che si presta sia come antipasto sia come piatto principale. Consiglio di accompagnarlo con un'insalata di fagioli dall'occhio o un risotto al pomodoro tipico portoghese.

Circa 60 minuti – dosi per 4 persone (20 frittelle)

Procedimento

Mettere in ammollo il baccalà per circa 6 ore, cambiando l'acqua ogni 2 ore.

Una volta dissalato, sfilacciarlo finemente.

Unire il baccalà, la cipolla tritata finemente e il prezzemolo tritato in una ciotola e mescolare bene.

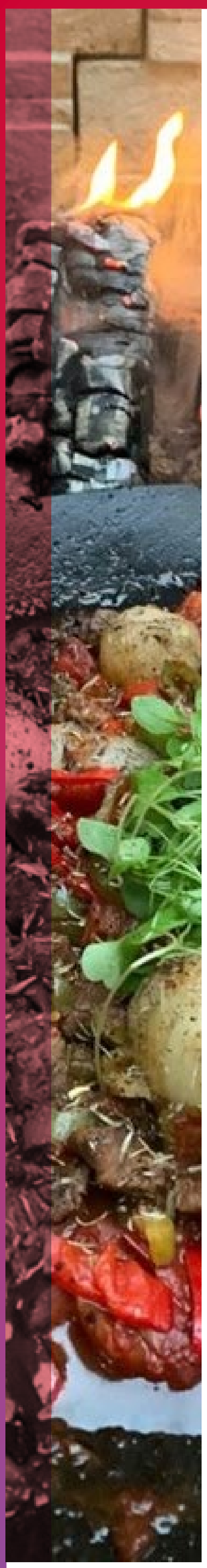
Incorporare le uova e la farina, mescolando fino a ottenere una pastella omogenea e senza grumi.

Condire con aglio e pepe e mescolare bene.

Scaldare l'olio in una padella finché non comincia a sfrigolare, poi abbassare la fiamma e proseguire la cottura a fuoco medio.

Adagiare con cura nell'olio un cucchiaio di pastella alla volta. Friggere per 8-10 minuti fino a doratura.

Conuno spiedino, controllare che le frittelle di pesce siano cotte, ma non si siano seccate troppo.



Merve Yilmazer

Agnello a dadini fritto su piastra di ferro (Saç Kavurma)

Ingredienti (per 4-5 persone)

3 cucchiai di burro

1 kg di carne a cubetti (agnello o vitello abbastanza ricco di grasso)

4 cipolle (tagliate a dadini), o possibilmente scalogni

5 peperoncini (tritati)

4 pomodori (pelati e tagliati a dadini)

4 spicchi di aglio

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaino di peperoncino in scaglie

1 cucchiaino di timo

Procedimento

Sciogliere il burro sulla piastra.

Aggiungere le cipolle e soffriggere fino a doratura.

Adagiare la carne sulla piastra, coprirla con un coperchio e cuocerla a fuoco medio fino a quando non rilascia i suoi succhi.

Unire il peperone, il pomodoro, l'aglio e le spezie e cuocere a fuoco basso fino a quando i pomodori sono cotti.

Miguel Angel Tari

Paella valenciana

Ingredienti (per 6 persone)

20 g di olio d’oliva dal gusto non troppo intenso

2 grandi cosce di pollo, a pezzetti

3 ali di pollo e 3 piccole cosce

Mezzo coniglio

3 fegati di pollo

200 g di taccole

200 g di garrofon (fagioli di Lima)

1,5 l di acqua

150 g di fagioli bianchi

390 g di pezzettoni di pomodoro in scatola

Zafferano o colorante alimentare

Sale q. b.

1 kg di riso *bomba* valenciano o altro riso dal chicco piccolo e tondeggiante

2 carciofi

5 rametti di rosmarino tenero

1 limone

Procedimento

Tagliare i carciofi a spicchi lungo il centro e immergerli in una ciotola piena d’acqua. Acidulare con il limone, tagliato in 4 pezzi: queste operazioni vanno svolte 10 minuti prima di iniziare la cottura.

Cospargere uniformemente di sale la padella per paella e

versarvi olio al centro. Accertarsi che l’olio si sia distribuito uniformemente al centro. Posizionare la pentola in modo che l’olio si sparga bene per tutto il fondo e la pentola sia in perfetto equilibrio, spostandola se necessario.

Accendere il fuoco sotto alla pentola, con il calore concentrato al centro, mantenendo una fiamma bella vivace.

Aggiungere il pollo e il coniglio e rosolare fino a cottura completa. Continuare a mescolare in modo che si rosoli uniformemente. Girare, ruotare e mescolare i pezzi di pollo e di coniglio.

Quando la carne sarà ben rosolata, distribuirla verso l’esterno della padella per paella, ammassandola vicino ai bordi.

Ora aggiungere il pomodoro, stenderlo e friggere bene al centro.

Aggiungere i 3 fegatini di pollo e soffriggere bene.

Quando sono ben cotti, aggiungere 2 cucchiai di paprika con un cucchiaino.

Eliminare i fegatini per non farli bruciare e metterli da parte.

Aggiungere le verdure previste dalla ricetta, posizionando il carciofo al centro. Aspettare che il tutto si scaldi: ci vorranno circa 10 minuti.

A questo punto, bagnare con acqua fino ai rivetti dei manici.

Ora aumentare il calore intorno ai bordi o distribuire il legno lungo la base della padella. A questo punto della cottura, l’importante non è l’intensità del fuoco ma far continuare l’ebollizione.

Versare il brodo e mescolare gli ingredienti distribuendoli uniformemente.

Aggiungere i 5 rametti di rosmarino tenero distribuendo anch’essi uniformemente.

Unire lo zafferano o il colorante (due cucchiaini) per conferirgli la classica colorazione gialla.

Ridurre il calore ai bordi della padella.

Proseguire la cottura per 30 minuti, dando al brodo il tempo di bollire bene e assorbire tutti i sapori . Eliminare i rametti di rosmarino.

Assaggiare il brodo con un cucchiaio: se necessario, regolare di sale.

A questo punto aggiungere il riso. Con un mestolo, distribuire il riso sulla paella, calcolando un mestolo per persona. Distribuirlo uniformemente aiutandosi con una spatola.

Far bollire il riso senza mescolare, riducendo gradualmente il calore.

Quando il brodo è evaporato, spegnere il fuoco.

Far trascorrere circa 10 minuti prima di servire.

Miguel Angel Tari

Paella valenciana

Monique Nicolaides

Spanakopita

Ingredienti

60 ml di olio di oliva

1 cipolla, tritata finemente

1 mazzetto di cipollotti o scalogni, tritati finemente

2 spicchi di aglio schiacciati

1,2 kg di spinacino

2 cucchiai di aneto tritato

250 g di feta

150 g di ricotta (non quella light)

3 cucchiai di parmigiano o formaggio kefalotyri grattugiato

4 uova leggermente sbattute

Mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata

12 fogli di pasta fillo

120 g di burro salato fuso

Si tratta di una tipica torta salata rustica a base di spinaci, formaggio (feta) e aromi, il tutto racchiuso in uno scrigno di croccante e friabile pasta fillo.

Procedimento

Scaldare l'olio, aggiungere le cipolle e l'aglio. Rosolare fino a quando ammorbidiscono, aggiungere gli spinaci e metà dell'aneto. Cuocere a fuoco basso per un paio di minuti, mescolando, finché gli spinaci risultano appassiti. Scolare e lasciare raffreddare, poi mescolare con i formaggi, l'uovo, la noce moscata e condire con sale e pepe.

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Spennellare con il burro una grossa teglia (da 2,5 litri di capacità). Stendere un foglio di pasta fillo sulla base e sui lati della teglia e spennellare con il burro fuso. Ripetere con altri 5 fogli di pasta fillo. Distribuire il composto di formaggio e spinaci sulla pasta. Coprire con il resto della pasta fillo, spennellando ogni foglio con il burro fuso. Tagliare la pasta in eccesso, risvoltando i bordi. Spennellare la parte superiore con il burro e inciderla creando un motivo a diamante.

Cuocere in forno per 45 minuti o fino a quando è bella dorata,

come nella foto. Scaldare il burro rimanente e aggiungere il resto dell'aneto. Far riposare la torta per 10 minuti; al momento di servire, versarvi sopra la miscela di burro e aneto.

Oleg Babeev

Machanka russo

Ingredienti

500 g di salsicce piccole
300 g di costolette
2 litri di acqua
1 cucchiaio di sale
300 g di punta di petto di manzo
2 cipolle Sale

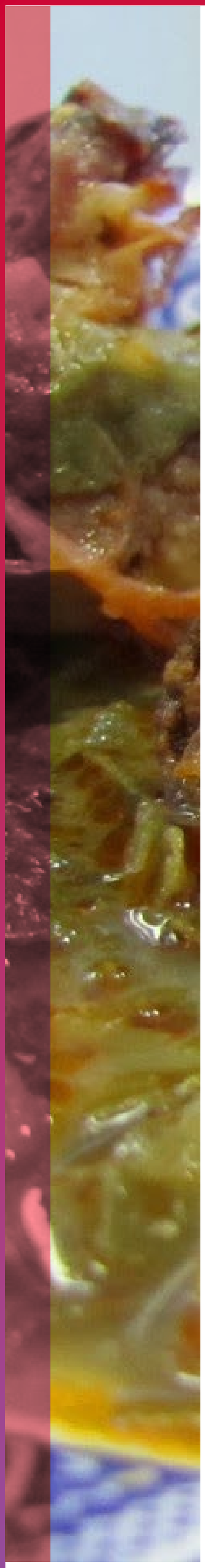
Procedimento

Far bollire le salsicce e le costolette fino a quando sono cotte.

Stemperare 6 cucchiai di farina in 300 ml di acqua fredda e versare lentamente nel brodo. Portare a ebollizione in modo che il brodo si addensi, quindi spegnere il fuoco.

In una padella, soffriggere la carne e le cipolle condite con sale e pepe. Aggiungere gli ingredienti fritti al brodo. Servire con il vostro tipo di frittella preferito!

Buon appetito!



Paloma Gutierrez

Pote Asturiano

Ingredienti (dosi per 4 persone)

Per lo stufato

Acqua in abbondanza

2 cespi di verza

1 kg di patate

125 g di fave asturiane IGP*.

1 *compango asturiano*: chorizo, salsicce di sanguinaccio e pancetta

Per il soffritto

2 2 cucchiai di olio

1 cucchiaino di paprika dolce

Il Pote Asturiano è uno dei piatti più emblematici della gastronomia asturiana: insieme alla fabada (stufato di fagioli), occupa un posto privilegiato nella cucina tradizionale della regione.

Il cavolo e la carne di maiale sono gli ingredienti principali di questa ricetta, che generalmente include anche le fave asturiane, a volte solo una manciata (spesso, avanzate da una fabada cucinata un paio di giorni prima), a volte in quantità più abbondanti.

Questo piatto, le cui origini rimandano al medioevo, prevede la cottura a fuoco lento di verdure, legumi, chorizo asturiano e sanguinaccio (un misto di carni suine chiamato "compango"). È un piatto sostanzioso e dai sapori decisi, da gustare caldo: perfetto per scaldare il cuore nei giorni di pioggia e freddo. Dai primi freddi autunnali fino all'arrivo della primavera, le cucine di tutta la regione delle Asturie si riempiono del profumo di questo piatto: un segreto che pochi conoscono oltre il Negrón (il confine che separa le Asturie dalla Meseta spagnola).

Procedimento

In una pentola capiente, cuocere il *compango* asturiano, insieme alle fave asturiane IGP* (precedentemente lasciate in ammollo per almeno 12 ore, la sera prima).

Nel frattempo, sbollentare la verza. Come vuole la tradizione, una volta sbollentata, tenere la verza per il gambo e, con la mano, rimuovere la foglia verde dal gambo. Tritare grossolanamente con un coltello.

Quando il *compango* è cotto (dopo circa un'ora), estrarlo dalla pentola seguendo questo ordine: prima il sanguinaccio, poi il chorizo e infine la pancetta.

A questo punto aggiungere la verza e, infine, la patata ridotta a cubetti. Calcolare il tempo rimanente per una cottura ottimale delle fave prima di aggiungere la verza e le patate. In totale, per preparare questo stufato asturiano con il metodo tradizionale si impiegano circa due ore e mezza.

Infine, aggiungere il soffritto a base di paprika dolce.

Si può consumare subito, ma, come insegna mia nonna, sarà ancora più gustoso il giorno dopo.

*IGP: indicazione geografica

protetta (autentica fava asturiana)

Ravi Kalkunte

Curry di fagiolini con Roti

Ingredienti

225-250 g di fagiolini

1 cucchiaio di olio

¾ di cucchiaino di semi di senape (rai)

¾ di cucchiaino di *urad dal* (lenticchie nere spezzate)

2 2 peperoncini secchi *(sookhi lal mirch*), interi o frantumati e privati dei semi

¼ di cucchiaino di curcuma in polvere *(haldi*)

1 pizzico di asafoetida *(hing*)

1 rametto di foglie di curry *(kadi patta*)

2-3 cucchiai di cocco grattugiato

120 ml di acqua Sale q. b.

Ingredienti per 8 roti

360 g di farina integrale

2 cucchiai di olio

1 cucchiaino di sale kosher

300 ml di acqua (più altri 2 o 3 cucchiai se necessario)

Procedimento

Sciacquare i fagiolini diverse volte in acqua, quindi scolarli.

Rimuovere il filo legnoso dai fagiolini e poi tagliarli in diagonale o in pezzi da mezzo centimetro.

Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere i semi di senape e le lenticchie nere.

A fiamma bassa, soffriggere i semi di senape e le lenticchie nere. Friggere fino a quando la senape schizza e le lenticchie nere diventano marroni. Fare attenzione a non bruciare il dal.

Aggiungere i peperoncini secchi, le foglie di curry, la curcuma in polvere e l'asafoetida, mescolando accuratamente.

A questo punto aggiungere i fagiolini tritati.

Rosolare per un minuto, quindi aggiungere 120 ml di acqua e il sale.

Coprire e cuocere fino a quando i fagiolini si sono ammorbiditi.

Per il roti

In una ciotola capiente, mescolare 360 g di farina, sale e 1 cucchiaio di olio. Aggiungere lentamente l'acqua, un po' alla volta, mescolando con le mani fino a formare un impasto morbido. Aggiungere circa 300 ml di acqua. N.B.: a seconda della marca di farina, potrebbe servire più o meno acqua, quindi aggiungerne solo un po' alla volta.

Unire all'impasto 1 cucchiaio di olio e lavorare di nuovo fino a ottenere un composto liscio. Far riposare l'impasto per 10-20 minuti coperto da una pellicola o chiuso in un contenitore ermetico.

Dividere la pasta in 10-12 pezzi e ricavare da ognuno di essi una pallina rotolandolo sul palmo delle mani.

Prendere una pallina di impasto e rotolarla nella farina. Usando un mattarello, stendere la pasta in un cerchio di circa 10 cm di diametro. Infarinare un lato del cerchio così ottenuto. Ungere la superficie infarinata con qualche goccia d'olio, distribuendolo uniformemente con le dita. Continuare a stendere la pasta fino a ottenere un cerchio di 15-20 cm.

Scaldare una piastra a fuoco medio-alto. Quando è ben calda, adagiarvi con cura il paratha arrotolato e cuocerlo per circa 1 minuto.

Con una spatola piatta, girare il paratha e cospargerlo con ¼ di cucchiaino di ghee, spargendolo uniformemente sulla superficie con il dorso del cucchiaino. Cuocere l'altro lato finché non diventa marrone chiaro (occorreranno circa 2 minuti).

Rebecca Lalatag

Pollo Adobo

Ingredienti

1 kg di pollo a pezzi
6 spicchi d’aglio tritati
1 cipolla tritata
3 foglie di alloro
1 cucchiaino di pepe in grani
60 ml di salsa di soia scura
60 ml di aceto bianco
60 ml di acqua 1 cucchiaio
di zucchero
3 cucchiai di olio

Facoltativo: aggiungere dei peperoncini o sostituire il pollo con la carne di maiale

Procedimento

In una ciotola capiente mescolare bene il pollo, la salsa di soia e l’aglio. Marinare il pollo per almeno 1 ora. N.B.: più a lungo si lascia marinare, più intensi saranno i sapori.

Scaldare una pentola e versarvi l’olio.

Quando sarà abbastanza caldo, friggere il pollo marinato per 2 minuti per lato.

Bagnare con la marinata rimanente, compreso l’aglio, e aggiungere acqua. Portare il tutto a ebollizione.

Unire le foglie di alloro secche e il pepe in grani. Cuocere a fuoco lento per 30 minuti o fino a quando il pollo diventa tenero.

A questo punto aggiungere l’aceto. Mescolare e cuocere per 10 minuti. Unire lo zucchero e regolare di sale.

Quando il pollo è tenero e la salsa si è ridotta, spegnere il fuoco e servire con riso. Un piatto appetitoso da gustare in compagnia!

Riccardo Bianchi

Risotto al Tastasale

Ingredienti (dosi per 4 persone)

320 g di riso Vialone Nano, a grana media (come vuole la ricetta tradizionale)

250 g di *Tastasale* (un salume tipico, prodotto con un impasto di carne suina macinata condita con sale, aromi e spezie)

1 litro di brodo vegetale
1/2 bicchiere di vino bianco

Burro q. b. Formaggio grana grattugiato q. b.

(come da ricetta tradizionale)

Rametto di rosmarino

1 spicchio di aglio
Scalogno

1 cucchiaino di cannella o noce moscata (se vi piace)

4 chiodi di garofano

Sale e pepe

Il risotto al Tastasale è un'antica ricetta veronese preparata con la pasta di salame fresca

Procedimento

Preparazione del *Tastasale*

Aggiungere alla pasta del salame la cannella (o la noce moscata), le teste dei chiodi di garofano triturate e uno spicchio di aglio schiacciato e mescolare bene il tutto.

In una padella, insaporire il burro con il rosmarino e aggiungere la pasta del salame. Farla cuocere sgranandola. Versare mezzo bicchiere di vino bianco e sfumare. A questo punto spegnere, togliere l'aglio e il rosmarino e tenere in caldo.

Cottura del risotto

Portare a bollore il brodo in una pentola.

Mondare e affettare uno scalogno e soffriggerlo con poco burro (o olio extravergine di oliva) in una padella.

Quando sarà dorato, aggiungere il riso e lasciarlo tostare per qualche minuto facendo attenzione a non bruciare lo scalogno. Se si sta colorando troppo, togliere lo scalogno dalla padella dopo averlo rosolato, tostare il riso e poi rimetterlo nella padella.

Iniziare a cuocere il riso, aggiungendo un mestolo di brodo bollente. Procedere aggiungendo un mestolo alla volta, man mano che quello precedente viene assorbito, sempre mescolando con delicatezza.

Qualche minuto prima della cottura del riso unire la carne, regolando di sale se necessario. Quando il riso è pronto, al dente (circa 17-18 minuti di cottura in tutto, a seconda del riso), spegnere il fuoco, mantecare con il formaggio grattugiato e lasciare la pentola coperta per qualche minuto prima di servire. Impiattare aggiungendo, a piacere, una spolverata di cannella.

Cottura riso versione "*alla pilota*":

Far bollire 8 dl di brodo in una pentola capiente.

Versarci il riso e attendere che il brodo riprenda a bollire; mescolare delicatamente il riso, coprire con un coperchio e lasciare cuocere mettendo la fiamma al minimo, aggiungendo di tanto in tanto ulteriore brodo caldo man mano che viene assorbito.

Dopo circa 13 minuti di cottura del riso, unire la carne, coprire con un coperchio, spegnere la fiamma e sigillare il coperchio con un canovaccio per non far fuoriuscire il vapore. Lasciare riposare per 4 minuti. Trascorso questo tempo, scoperchiare, aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare delicatamente. Servire aggiungendo, a piacere, una spolverata di cannella.

Rosa Pereira

Cordeiro à Moda de Monção

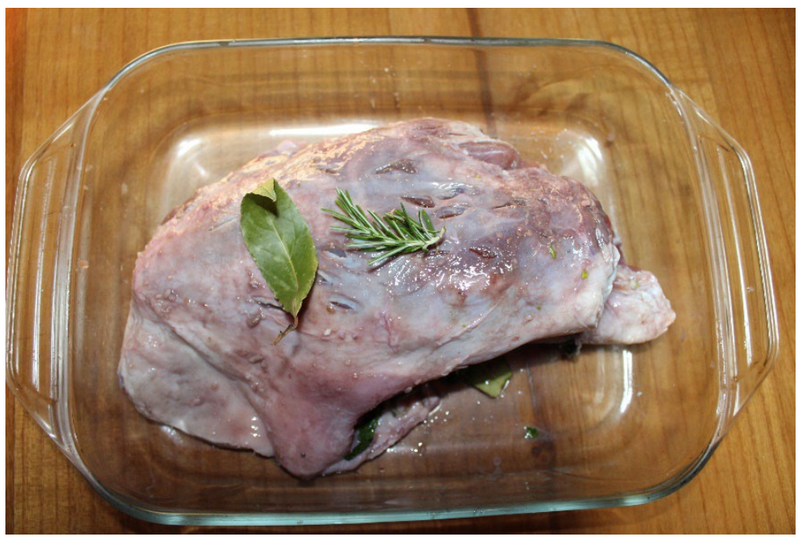
(Agnello cucinato alla maniera di Monção)

Ingredienti (tempo di cottura 60 min)

600 g di agnello
200 g di riso
200 g di brodo di carne
1 foglia di alloro
1 cipolla Olio d'oliva
Paprika dolce
Zafferano
Aceto di vino rosso Aglio
Prezzemolo
Rosmarino

Ecco a voi un piatto molto speciale: non è solo una ricetta squisita, ma ha anche una notevole importanza storica.

Il "Cordeiro à moda de Monção" è un piatto tradizionalmente servito a Pasqua. Questa preparazione, in cui l'agnello viene messo a marinare in una ciotola rustica e poi cotto in forno a legna, ha origini antichissime ed è stata tramandata di generazione in generazione dai cuochi della città di Monção.



Procedimento

Il giorno prima della cottura, mettere l'agnello a marinare con aglio, aceto di vino rosso, fogliadi alloro, prezzemolo e rosmarino . Mescolare il tutto più volte al giorno.

Preparare un semplice stufato con cipolla e olio d'oliva e aggiungervi il brodo di carne, lo zafferano e il riso.

A questo punto, sistemare l'agnello sopra al riso e infornare fino a quando è cotto.

Vi suggerisco di accompagnarlo con un bicchiere di vino bianco.

Scott Tracey

Southern Shrimp n’ Grits (polenta con i gamberi del sud degli Stati Uniti)

Ingredienti

Per i grits (una sorta di polenta)

500 ml di brodo di pollo a basso contenuto di sale

500 ml di latte scremato

75 g di burro a cubetti 3/4 di cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di pepe

200 g di grits crudi (fiocchi di mais bianco simili alla farina di mais che si usa per la preparazione della polenta)

120 g di formaggio cheddar in scaglie

Salsa di gamberetti

8 strisce di pancetta a fette spesse tritate

450 g di gamberi crudi di medie dimensioni, sgusciati e privati del budello

3 spicchi d’aglio tritati

1 cucchiaio di burro

4 cucchiai di condimento Cajun

4 cipollotti tritati

Io e la mia famiglia abitiamo a Charlotte, negli Stati Uniti. La regione formata dalla Carolina del Nord e dalla Carolina del Sud (nota come “The Carolinas”) vanta tantissimi piatti tipici, primo tra tutti Shrimp n' Grits, una sorta di polenta con gamberi. Spero che vi piaccia! Se passate da queste parti, vedrete che questo piatto la fa da padrone sui menu, specialmente nelle zone costiere della Carolina del Sud.

Procedimento

In una casseruola capiente, portare a ebollizione il brodo, il latte e il burro, conditi con sale e pepe. Incorporare a poco a poco i grits, mescolando di continuo. Abbassare la fiamma. Coprire con il coperchio e cuocere per 12-14 minuti o fino a quando il preparato si addensa, mescolando di tanto in tanto. Unire il formaggio mescolando fino a quando non si è sciolto. Mettere da parte e tenere in caldo.

In una grossa padella, cuocere la pancetta a fuoco medio fino a quando diventa croccante. Prelevarla con un cucchiaio forato e metterla a sgocciolare su carta assorbente, tenendo da parte 4 cucchiaini dei succhi di cottura e del grasso. Aggiungervi il burro. Cospargere i gamberi crudi con il condimento cajun. Rosolare i gamberi, l’aglio e il condimento nei succhi e nel grasso di cottura fino a quando i gamberi diventano rosa.

Servire sui grits, cospargendo con cipollotti.

Kivanc Ozdemir

Casseruola di carne al forno

Ingredienti

0,5 kg di agnello non disossato

3 pomodori

2 peperoni verdi

1 grossa cipolla

1 grossa patata

1 1 melanzana

2 cucchiai di burro

Per la salsa

1 cucchiaino di crema di peperoni rossi

2 cucchiai di olio

1 cucchiaino di pepe nero, uno di timo, uno di peperoncino in scaglie, uno di cumino

3 spicchi d’aglio

1 tazza da tè di acqua calda

Sale

Procedimento

Soffriggere la carne a cubetti e le cipolle in una padella con 2 cucchiai di olio fino a quando rilasciano i loro succhi.

Tagliare a dadini gli ingredienti restanti e mescolarli in una ciotola.

In un’altra ciotola, preparare gli ingredienti e le spezie per la salsa e unirli alle verdure.

Aggiungere la carne alle verdure e mescolare bene il tutto.

Aggiungere 2 cucchiai di burro, coprire il piatto con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 180 °C per 50 minuti. Bon Appetit :)

Susan Fornaro

Gamberi alla Fra Diavolo

Ingredienti

80 ml di olio extravergine d'oliva

16 gamberoni, sgusciati e privati del budello

6 spicchi di aglio, sbucciati e tritati

3 scalogni, sbucciati e tritati

30 pomodorini ciliegini (circa 170 g), tagliati a metà

340 g di pomodori San Marzano in scatola, schiacciati

240 ml $^{2}/_{3}$ di vino bianco secco

Foglie di 1-2 rametti di origano fresco, tritate

Sale e pepe nero macinato fresco

250 g di bucatini o linguine

Foglie di 2 gambi di prezzemolo, tritati

¾ di cucchiaino di scaglie di peperoncino

Essendo cresciuta in una famiglia italo-americana nello stato del Rhode Island, sulla costa atlantica degli Stati Uniti, non è stato facile scegliere un piatto tipico che mi rappresentasse. Le tradizioni italiane abbondavano, portate con sé dai numerosi immigrati trapiantati nel più piccolo dei cinquanta stati. Tuttavia, la nostra cucina era inevitabilmente influenzata dai sapori del mare, dato che il pesce abbonda da queste parti. E visto che la mia famiglia viene dal Sud Italia, non poteva mancare la salsa di pomodoro! Fra Diavolo è il nome con cui nella cucina italo-americana si indicano i crostacei (di solito gamberi o aragosta) cucinati in una salsa di pomodoro piccante, spesso serviti come condimento della pasta. Buon Appetito!

Procedimento

Scaldare l'olio in una padella capiente a fuoco medio. Aggiungere i gamberi e cuocere per circa 3 minuti per lato fino a quando sono appena cotti. Adagiare su un piatto e mettere da parte.

Aggiungere l'aglio e gli scalogni alla padella e cuocere per 3-5 minuti fino a quando sono morbidi. Unire i pomodorini, i San Marzano in scatola, il vino e l'origano. Regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto (senza far bollire) fino a quando i pomodorini sono morbidi e la salsa si è addensata: ci vorranno circa 20 minuti.

Nel frattempo, cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione lasciandola al dente. Scolare, tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura.

Nella stessa padella mantecare la pasta con il prezzemolo, il peperoncino in scaglie, l'acqua di cottura e i gamberi, mescolando bene. Ripartire la pasta e il condimento sui vari piatti (le dosi sono per 2-4 persone), disponendo i gamberi al centro.

Sonya Runquist

Aragosta del Maine al vapore

Ingredienti

3-4 aragoste del Maine vive

(di circa 560-680 g l'una)

2 cucchiai di sale da cucina Acqua

Burro fuso

Si possono acquistare aragoste con il carapace duro o morbido. Anche se è più facile rompere la corazza ed estrarre la polpa dalle aragoste a guscio morbido, la qualità della carne è inferiore rispetto a quelle a guscio duro. Inoltre, le aragoste a guscio morbido tendono ad accumulare una notevole quantità di acqua nei gusci: quando si puliscono e si mangiano, macchiano dappertutto.

Procedimento

In una grande vaporiera, portare a ebollizione circa 38 mm di acqua salata. Mettere le aragoste ancora vive nella pentola, facendo attenzione che l'acqua non le ricopra affatto, e coprire con il coperchio. Cuocere a vapore per circa 20 minuti, fino a quando le aragoste diventano rosso vivo. I tempi di cottura variano a seconda della pezzatura, ma 20 minuti indicativamente dovrebbero bastare per aragoste delle dimensioni indicate sopra.

Terminata la cottura a vapore, estrarre le aragoste dalla pentola e adagiarle sui piatti.

Per risultati ottimali, estrarre la carne dal guscio quando l'aragosta è ancora calda, seguendo questi passaggi.

Tenendo il corpo dell'aragosta in una mano, staccare la coda torcendola.

Con un piccolo cucchiaio, rimuovere eventuale materiale verdastro presente nella coda, una sostanza densa che funge da fegato. Ad alcune persone piace mangiarla per il suo sapore deciso; personalmente la trovo disgustosa!

Con le forbici, tagliare il lato inferiore della coda nel senso della lunghezza e fare leva sulle due metà per rimuovere la carne. Eventuali residui di materiale verdastro possono essere eliminati sciacquando la coda con acqua corrente.

Rimuovere le pinne dall'estremità della coda. Al loro interno vi è una piccola quantità di carne, che vale la pena di estrarre perché è deliziosa.

Rimuovere le grandi chele staccandole dal resto del corpo, ed estrarre la carne dalle "braccia" e dalle chele . Se necessario aiutarsi con uno schiaccianoci e scavare la carne.

Staccare le "zampette" dal corpo. La carne che contengono è molto dolce. Si può succhiare la carne dalle zampette come se si stesse bevendo da una cannuccia.

Il corpo dell'aragosta può essere gettato.

La carne, una volta tolta dal guscio, si può intingere nel burro fuso. Una vera delizia!

Vanesa Durando

Empanadas salate alla creola

Ingredienti

Macinato di manzo 1/2 kg

Cipolla bianca 1/2 kg

Peperone rosso 100 g

2 uova sode

Olive 100 g

Peperoncino in polvere ½ cucchiaio

Sale e pepe q. b.

4 cucchiai di sego (grasso di bovini)

Stampo per empanadas al forno (in alternativa si possono friggere)

Procedimento

Scaldare il grasso e rosolare le cipolle insieme al peperone rosso. Aggiungere la carne macinata e cuocere ancora per qualche minuto. Unire le spezie e continuare la cottura per circa 15 minuti. A fiamma spenta, aggiungere le olive tritate.

Una volta che il ripieno si è raffreddato, aggiungere l'uovo sodo a pezzettini, riempire le empanadas e spennellarle con un uovo sbattuto (facoltativo).

Cuocere in forno ad alta temperatura fino a quando diventano belle dorate. Non resta che servire!

Vladimir Alëšin

Stufato Narhangi con manzo e verdure

Ingredienti

500 g di manzo 4 patate

3 peperoni dolci

2 cipolle

2 carote

2 melanzane

3 spicchi d’aglio

3 pomodori

Olio per friggere

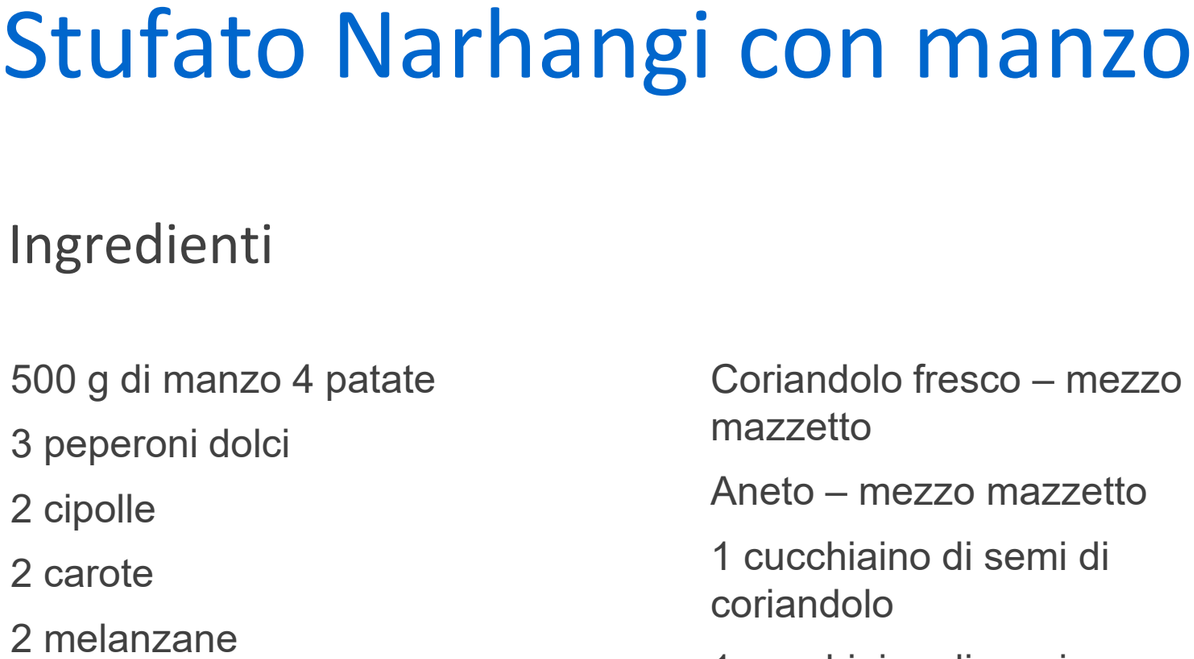
Coriandolo fresco – mezzo mazzetto

Aneto – mezzo mazzetto

1 cucchiaino di semi di coriandolo

1 cucchiaino di cumino

1/2 cucchiaino di paprika



Procedimento

Scaldare una pentola capiente, versarvi l’olio e farlo sfrigolare a fuoco alto. Aggiungere la carne un po’ alla volta. Non inserire tutta la carne in una volta sola, perché così si abbasserebbe la temperatura all’interno della pentola.

Terminata la rosolatura, condire la carne a piacere.

Aggiungere le cipolle e mischiare con la carne Rosolare fino a quando diventano belle dorate. Abbassare la fiamma e proseguire la cottura a fuoco lento.

Aggiungere le verdure a strati, alternando carote, pomodori, melanzane e patate, avendo l’accortezza di livellare la superficie e condire con le spezie a piacere a ogni strato. Cospargere con il coriandolo fresco e l’aglio.

Versare 300 ml di acqua nella pentola. Coprire con il coperchio e far cuocere a fuoco lento per 1,5 ore.

Controllare spesso durante la cottura per verificare che la temperatura rimanga costante.

A questo punto è pronto. È un piatto molto ricco, di una bontà incredibile: provare per credere.

Roy Wang

Maiale sfilacciato al sapore di pesce

Ingredienti

Maiale sfilacciato
Germogli di bambù
Funghi della varietà orecchio di Giuda
Peperone verde
Pepe macinato
Vino di riso da cucina
Aglio
Zenzero grattugiato
Cipollotti
Salsa di fagioli
Salsa di soia chiara
Maizena
Uova
Pepe di Sichuan in grani
Peperoncini secchi
Acqua
Sale
Zucchero semolato

Procedimento

Sfilacciare la carne di maiale riducendola a pezzetti e marinarla con sale, vino di riso da cucina, albume d'uovo e maizena.

Tagliare i germogli di bambù, il peperone verde e i funghi a fette. Preparare lo zenzero e l'aglio in quantità analoghe.

Grattugiare lo zenzero e l'aglio. Tagliare i cipollotti in sezioni, mettere da parte i peperoncini e i grani di pepe di Sichuan secchi.

Mescolare lo zenzero e l'aglio grattugiati con l'aceto di riso, lo zucchero, la salsa di soia chiara, la maizena e il sale.

Soffriggere i cipollotti e il mix di zenzero e aglio grattugiati, i peperoncini secchi e il pepe di Sichuan in grani in un wok caldo, fino a quando sprigionano il loro aroma. A questo punto, abbassare la fiamma, aggiungere la salsa di fagioli e soffriggere fino a quando la salsina rossa comincia a spumeggiare.

Unire la carne di maiale sfilacciata e soffriggere fino a quando cambia completamente colore.

Aggiungere il peperone verde, i germogli di bambù e i funghi. Soffriggere leggermente fino a quando gli ingredienti si mescolano per bene.

Aggiungere la salsa di pesce. Alzare la fiamma e cuocere velocemente al salto distribuendo la salsa sugli ingredienti in modo omogeneo.

Quando i liquidi si saranno assorbiti e ridotti, completare con un po' di olio di sesamo e servire.

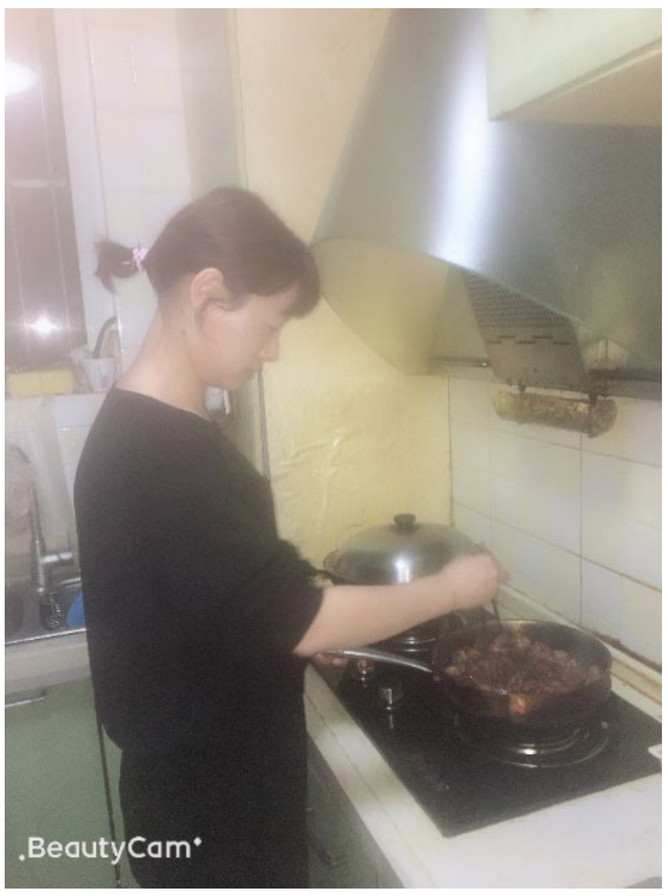
Pollo brasato con budella di maiale

Ingredienti

Pollo (circa 1,5 kg)

Budella di maiale (circa 250 g)

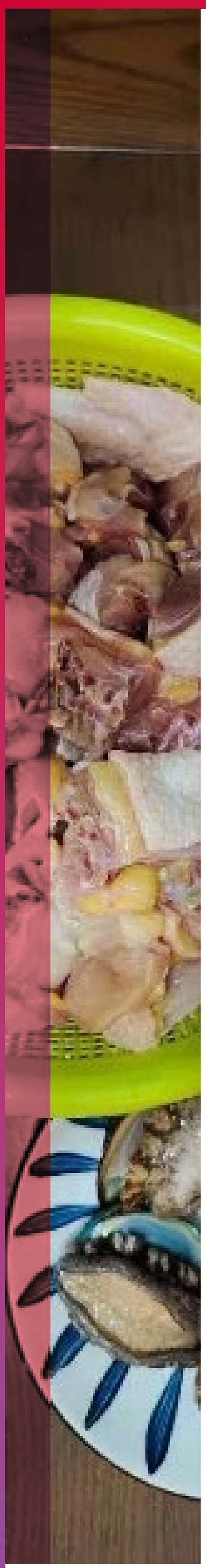
Condimenti: olio, sale, salsa, zenzero affettato, peperoncini secchi, cipollotti



Procedimento

Lavare il pollo, scottarlo in acqua bollente e scolarlo. Lavare le budella di maiale, scottarle in acqua bollente e scolarle.

Scaldare un wok, versarvi una quantità adeguata di olio, aggiungere il pollo e friggere fino a quando il pollo lo ha assorbito per bene. Aggiungere la salsa di soia chiara, la salsa di soia scura, i peperoncini secchi e un po' di sale (se necessario si può aggiungerne ancora alla fine), e versare acqua fino a ricoprire completamente il pollo (il liquido deve arrivare alla prima nocca dell'indice). Alzare la fiamma e proseguire la cottura a fuoco alto fino all'ebollizione, poi abbassare la fiamma prima di aggiungere le budella di maiale. Brasare per circa 45 minuti. Cospargere con una manciata di cipollotti e servire.



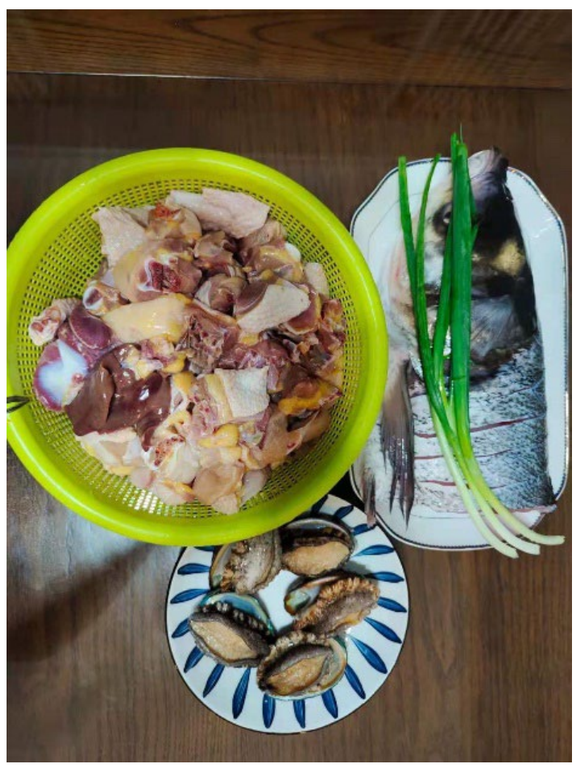
Jianfeng Chen

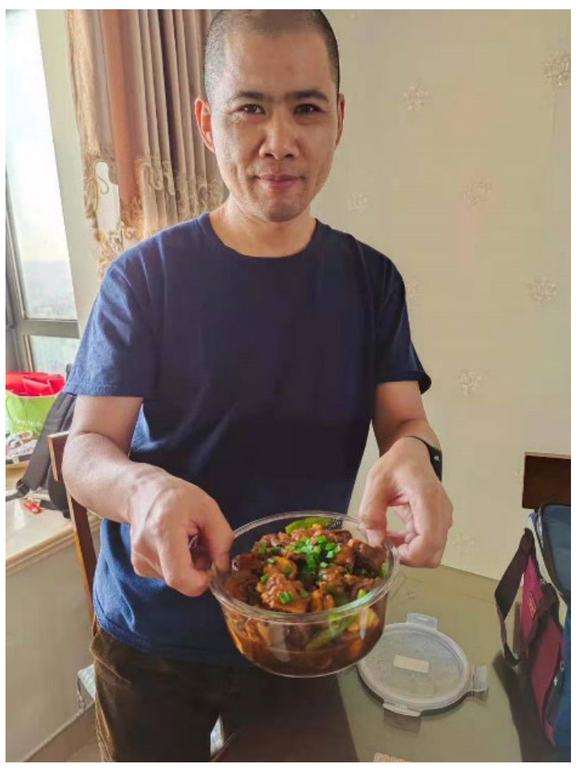
Pollo brasato con orecchie di mare

Ingredienti

Circa 1,5 kg di pollo e 5-6 orecchie di mare

Condimenti: castagne, cipollotti, zenzero affettato, vino da cucina, anice stellato





Procedimento

Sciacquare bene il pollo e tagliarlo a pezzetti.

Lavare le orecchie di mare e immergerle in acqua salata per 15 minuti.

Lessare le castagne, estrarle e metterle da parte.

Scaldare un wok con olio. Aggiungere lo zenzero affettato e i pezzi di pollo e friggere per 5 minuti.

Sfumare con un po' di salsa di soia, mezza bottiglia di birra e acqua quanto basta. A questo punto, unire i cipollotti, l'anice stellato e il vino da cucina. Coprire con un coperchio e far brasare fino alla cottura del pollo (10 minuti prima di servire). Unire le orecchie di mare e alzare la fiamma fino a quando la salsa si è addensata.

Non resta che portare in tavola!

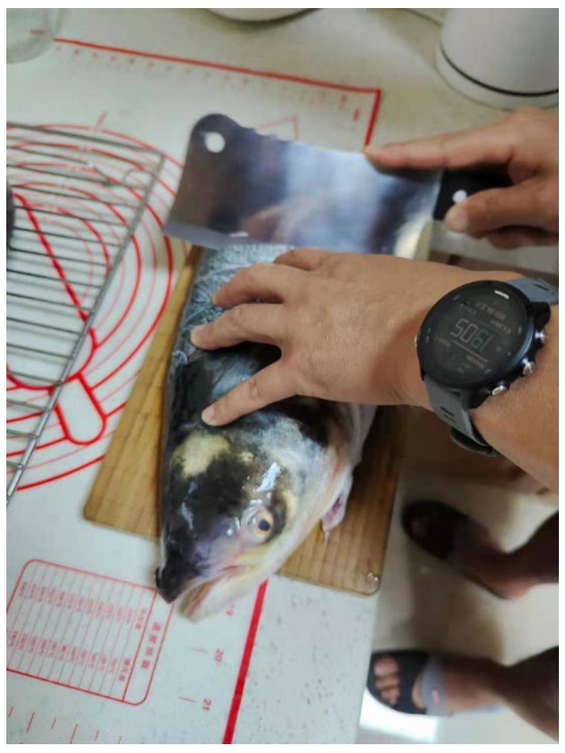
Jianfeng Chen

Testa di pesce al vapore con peperoncino tritato

Ingredienti

Testa di una grossa carpa (circa 1 kg)

Condimenti: cipollotto, zenzero affettato, vino da cucina, peperoncino tritato (circa 100 g)



Procedimento

Marinare la testa del pesce con il sale per 30 minuti.

Cospargerla con cipollotto, zenzero affettato, vino da cucina e peperoncino tritato, e cuocere a vapore per 25 minuti.

Terminata la cottura, estrarre la testa di pesce dalla vaporiera. Eliminare l'acqua in eccesso, il cipollotto cotto e lo zenzero dal pesce. Aggiungere del cipollotto fresco tritato e dello zenzero sminuzzato.

Versare dell'olio caldo sul pesce e servire immediatamente.

Vivian Ge

Stufato di pollo con patate

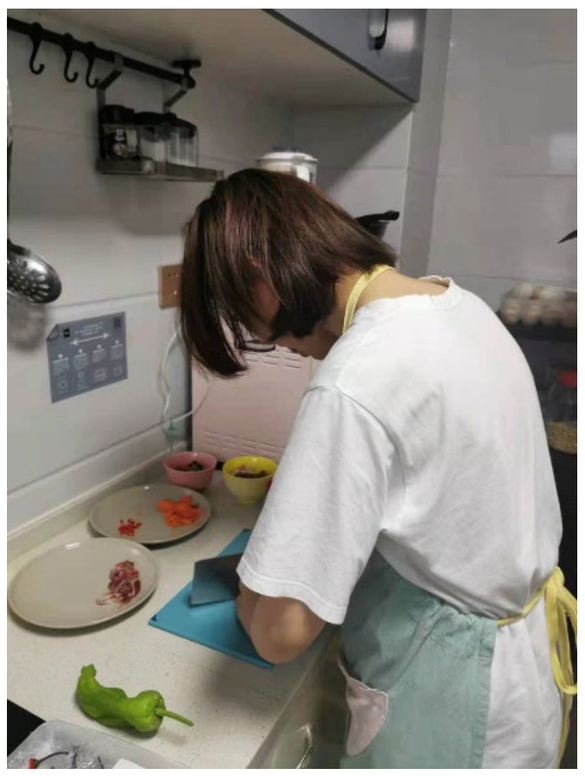
Ingredienti

3 patate

1,5 kg di pollo

2 carote

Condimenti: cipollotto, zenzero affettato, aglio, peperoncino, limone, coriandolo, salsa di soia chiara, olio, cipolla bianca e sale.



Procedimento

Sciacquare il pollo, tagliarlo a pezzetti e marinarlo in salsa di soia chiara e succo di limone.

Sbucciare e lavare le patate e le carote. Tagliarle a pezzi e metterle da parte.

Lavare il cipollotto e il coriandolo. Tagliarli a pezzetti e metterli da parte.

Sbucciare l'aglio e lo zenzero e tagliarli a fette. Lavare il peperoncino e la cipolla bianca e tagliarli a pezzetti.

Scaldare un wok con olio. Aggiungere l'aglio e lo zenzero affettati, la cipolla e il peperoncino. Cuocere al salto fino a quando vengono sprigionati tutti gli aromi. Aggiungere i pezzi di pollo e soffriggere fino a quando il pollo diventa bianco e la pelle si raggrinzisce.

Unire la salsa di soia, soffriggere per 3-5 minuti e versare acqua bollente quanto basta.

Alzare la fiamma fino all'ebollizione, poi far sobbollire per circa 30 minuti.

Unire le patate, le carote e il sale. Rosolarle e alzare la fiamma fino all'ebollizione. Cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Aggiungere i pezzetti di cipollotto. Alzare la fiamma fino a quando la salsa si è addensata.

Saltare in padella e servire decorando con il coriandolo.

Lily Li

Petto di manzo stufato con pomodori

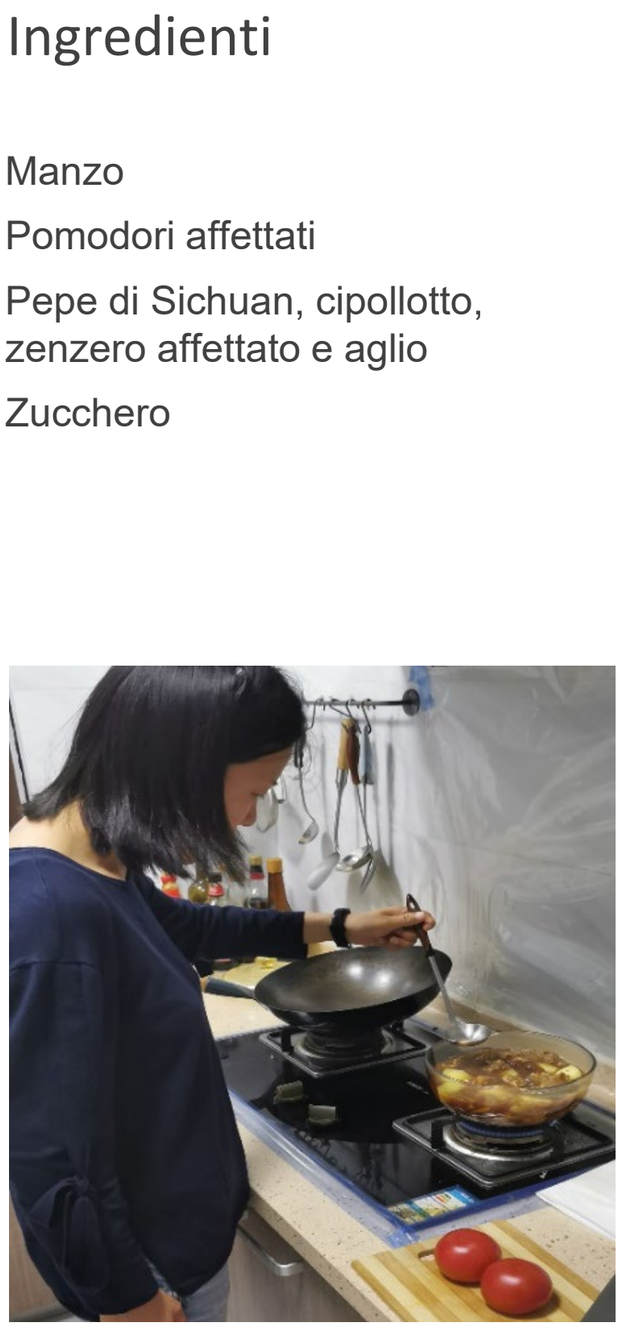
Ingredienti

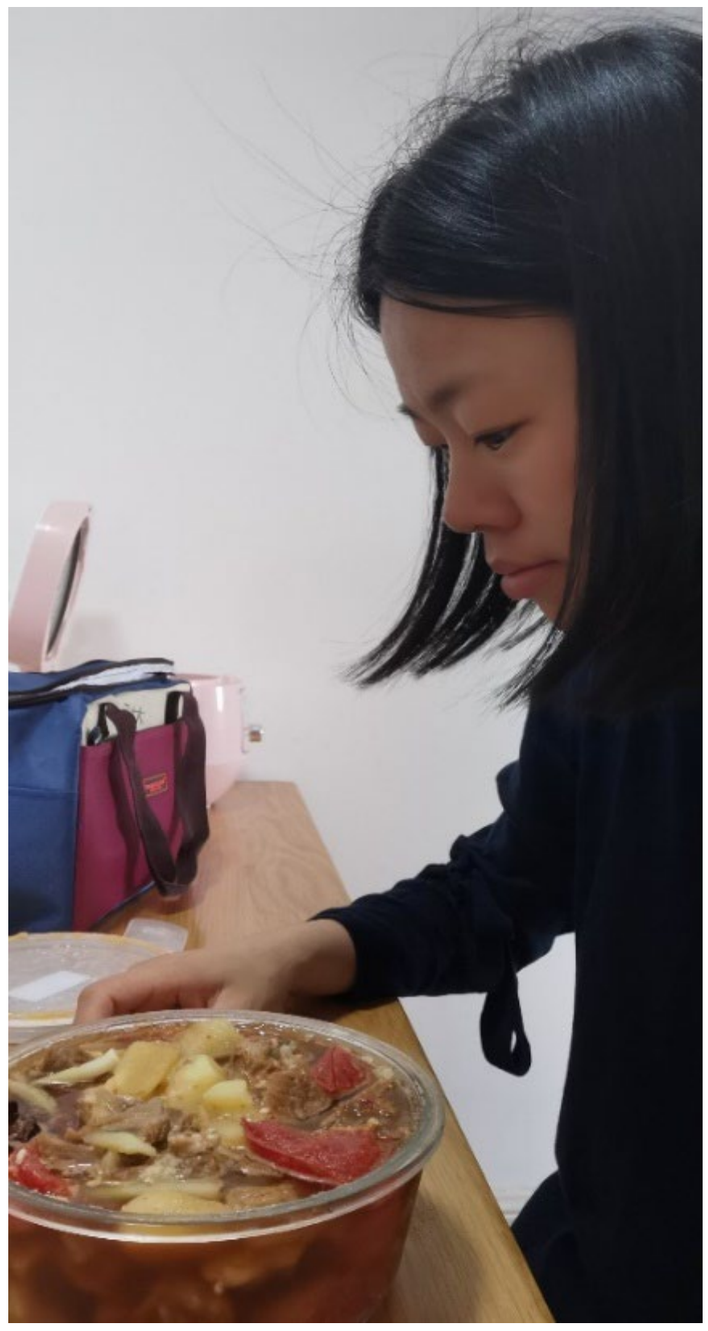
Manzo

Pomodori affettati

Pepe di Sichuan, cipollotto, zenzero affettato e aglio

Zucchero





Procedimento

Sbollentare la punta di manzo in acqua bollente. Scolare e sciacquare con acqua fredda.

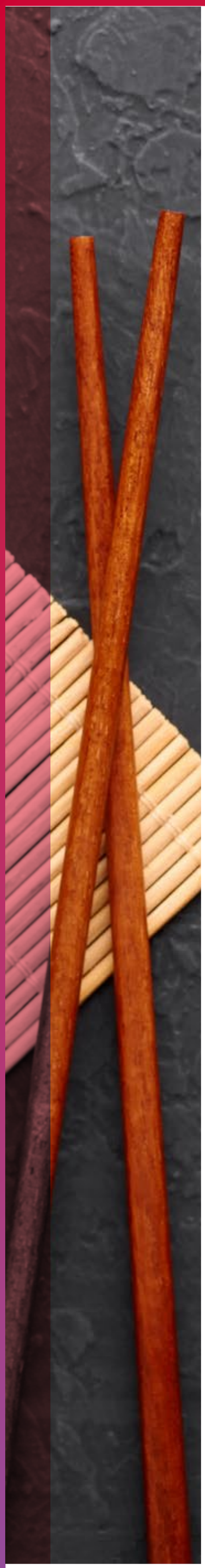
Far bollire la punta di manzo con acqua e il pepe di Sichuan, il cipollotto, lo zenzero affettato e l'aglio, per ora senza aggiungere sale.

Cuocere a fuoco lento per 1,5 ore (aggiungendo all'occorrenza altra acqua).

Unire i pomodori lavati e affettati e proseguire la cottura a fuoco lento.

Aggiungere l'acqua e far sobbollire per 30 minuti, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono.

Aggiungere lo zucchero, mescolare fino a quando si distribuisce uniformemente, e servire.



Belinda Zhou

Ma La Xiang Guo (Stir-fry piccante)

Ingredienti

Circa 1,5 kg di pollo e 5-6 orecchie di mare

Condimenti: castagne, cipollotti, zenzero affettato, vino da cucina, anice stellato

Procedimento

Affettare le verdure e i funghi. Tritare il tofu, sbollentarlo, scolarlo e metterlo da parte.

Marinare le ali di pollo, il manzo e la pancia di maiale con vino da cucina e salsa di soia per 15 minuti.

Scaldare un wok con olio. Aggiungere il cipollotto e lo zenzero affettato. Cuocere al salto fino a quando vengono sprigionati tutti gli aromi.

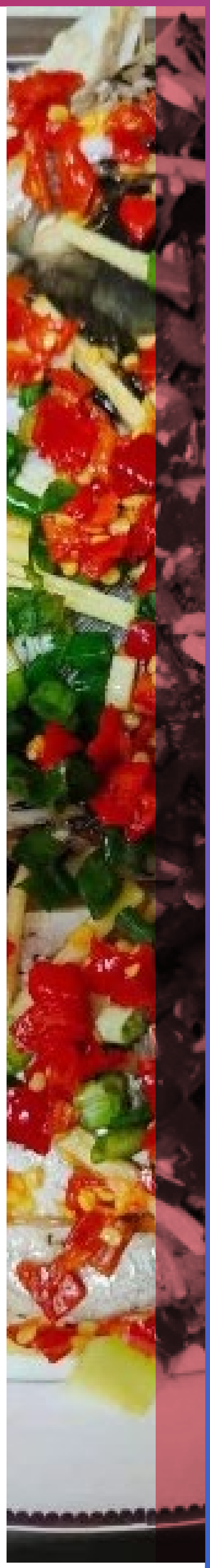
Aggiungere le ali di pollo marinate, il manzo e la pancia di maiale e soffriggere per alcuni minuti.

Unire i gamberi e la salsa di condimento, e cuocere al salto fino a quando vengono sprigionati tutti gli aromi.

Aggiungere le verdure sbollentate, i funghi e il tofu. Cuocere al salto per alcuni minuti. Impiattare completando con il coriandolo.

Xueke Cai

Pancia di maiale brasata con tofu fermentato



Ingredienti

Pancia di maiale (3,5 kg)

Condimenti: tofu fermentato (una bottiglia e mezzo), vino di riso Shaoxing invecchiato per tre anni (2,5 kg), cipollotto, zenzero, anice stellato, cannella, alloro.

Procedimento

Sciacquare la pancia di maiale e asciugarla. Unire il cipollotto, lo zenzero, il vino Shaoxing e mezza bottiglia di tofu fermentato; marinare la pancia di maiale in questo composto per mezz'ora.

Scaldare un wok con olio. Aggiungere un grosso cucchiaio d'acqua e dello zucchero cristallizzato. Soffriggere fino a quando il colore cambia da bianco a giallo e poi a rosso intenso.

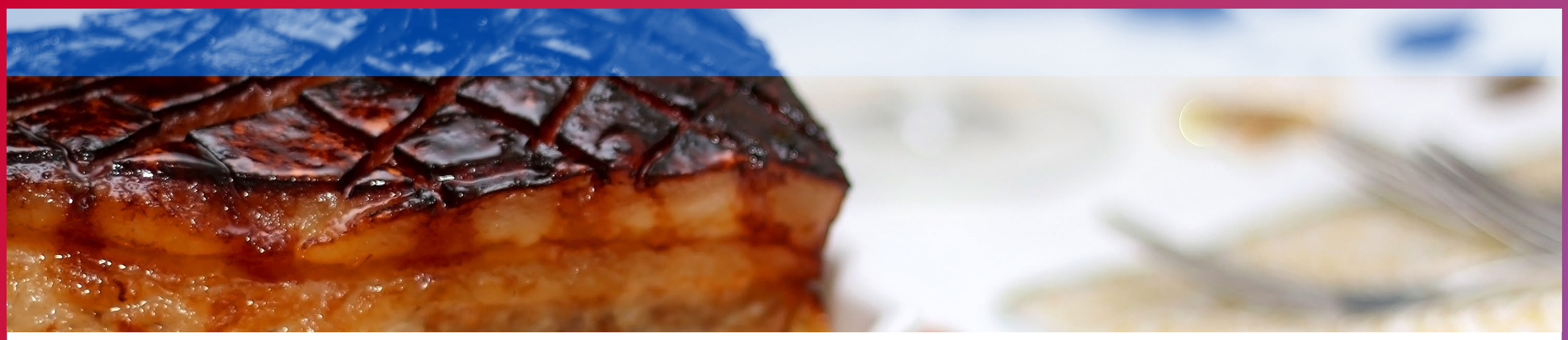
Versare nel wok un po' di vino Shaoxing.

Unirvi la pancia di maiale marinata e le spezie, il restante vino Shaoxing e il tofu fermentato. Assicurarsi che il liquido arrivi 2-3 cm sopra la pancia di maiale. Cuocere a fuoco alto per un'ora e mezza.

Rimuovere la pancia di maiale stufata e metterla da parte.

Aggiungere un po' di zucchero cristallizzato alla salsa nel wok. Alzare la fiamma e cuocere a fuoco medio finché la salsa si addensa.

Aggiungere la pancia di maiale stufata e soffriggere fino a quando gli ingredienti si amalgamano bene. Spegnere, aggiungere dell'olio e servire.



Tonghui Han

Pancia di maiale glassata alla cinese

Ingredienti

Pancia di maiale Semi di sesamo
Cipollotto, zenzero e pepe di Sichuan
Zucchero semolato
Aceto di vino bianco

Procedimento

Preparare gli ingredienti e tutto l’occorrente.

Affettare la pancia di maiale a piccoli pezzi. Sciacquare la pellicola bianca.

Cuocere i semi di sesamo, usando solo quelli bianchi.

In alternativa, si possono mescolare i semi di sesamo bianchi e quelli neri per dare un tocco in più.

Marinare la pancia di maiale in acqua con il cipollotto, lo zenzero affettato e il pepe di Sichuan.

Aggiungere lo zucchero e il sale in proporzione di circa 15:1. Far marinare per circa 10 minuti. Aggiungere un po’ di maizena e mescolare.

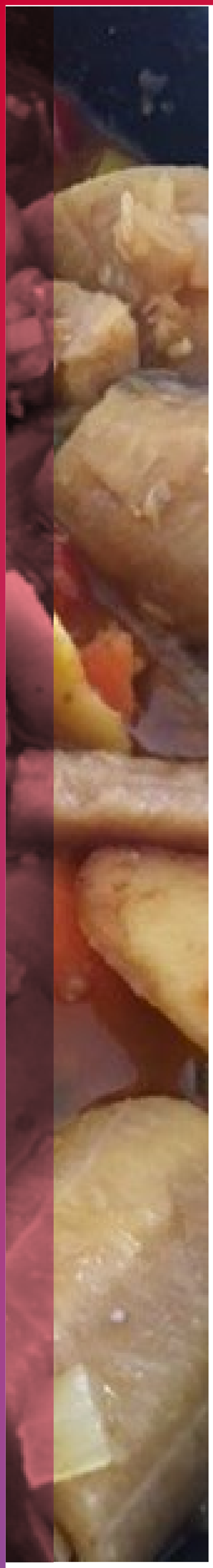
Friggere la pancia di maiale in olio caldo fino a quando non è cotta e di un bel colore dorato.

Abbassare la fiamma e riscaldare uniformemente il wok a fiamma bassa.

Aggiungere al wok l’acqua, lo zucchero cristallizzato (o semolato) e qualche goccia di aceto bianco (con acqua e zucchero in quantità pressoché uguali).

Quando lo zucchero diventa leggermente giallo, aggiungere la pancia di maiale fritta e mescolare rapidamente. Aggiungere i semi di sesamo e mescolare fino a quando si distribuiscono uniformemente. Non resta che portare in tavola!

La consistenza varierà a seconda che il piatto sia servito freddo o caldo.



Floxie van der Sterren

Stufato di platani con carne di manzo ("Ndizi na Nyama" in lingua swahili)

Ingredienti

6 banane verdi da cuocere (platani)

500 g di manzo tagliato a cubotti e lavato

3 pomodori tagliati a pezzetti

2 cipolle di media grandezza tritate
Carote tritate e lavate

Coriandolo fresco

1 cucchiaio di sale

4 cucchiai di curry in polvere

Olio da cucina

Procedimento

1. Spalmare un goccio d'olio sulle mani e sbucciare i platani. In tal modo sulle mani non resteranno i liquidi appiccicosi rilasciati dalle banane.
2. Disporre il manzo in una pentola con un pizzico di sale, aggiungere 250 ml di acqua, mettere sul fuoco, coprire con il coperchio e far bollire per 30 minuti fino a quando si ammorbidisce.
3. Scolare dal liquido di cottura e mettere quest'ultimo da parte: lo si può conservare per preparare una zuppa in un secondo momento.
4. Versare l'olio sulla carne e far cuocere mescolando. Quindi aggiungere le cipolle, lasciarle rosolare con la carne per 3 minuti, unire i pomodori, le carote e la metà del curry in polvere. Mescolare bene il tutto, coprire con il coperchio e continuare a cuocere a fuoco lento fino a quando i pomodori si sono ammorbiditi.
5. Aggiungere i platani al manzo e mescolare, allungando con il brodo tenuto da parte se lo stufato dovesse essere troppo asciutto, oltre a un po' d'acqua leggermente salata, coriandolo fresco e curry in polvere.
6. Incoperchiare e lasciare cuocere a fuoco lento per 15 minuti o fino a quando i platani si sono ammorbiditi.
7. Si può completare con salsa chili o accompagnare con fagioli al latte di cocco.

Zhiqiang Shi

Brasato di maiale con uova

Ingredienti

Pancetta di maiale
Uova

Condimenti: anice stellato, cannella, alloro, peperoncini secchi, zucchero cristallizzato (o semolato), salsa di soia scura, salsa di soia chiara

.

Procedimento

Sciacquare la pancia di maiale e sbollentarla in acqua bollente. Estrarla, sciacquarla con acqua corrente e scolare.

Trasferire la carne in un wok, aggiungere acqua e i condimenti, e brasare per 40 minuti.

Aggiungere le uova sode sgusciate all'olio caldo e friggerle fino a doratura. Unirle alla carne nel wok e cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

Far addensare la salsa e servire.

Dessert

Jana Lena Fries

Banana bread (plumcake di banane)

Ingredienti

3 banane mature

1 cucchiaio di semi di lino + 3 cucchiai di acqua

250 g di fiocchi d’avena/farina d’avena

150 g di anacardi

3 cucchiai di lievito per dolci

Pizzico di sale

Pizzico di cannella

150 ml di latte di origine vegetale

75 ml di sciroppo d’acero

1 cucchiaio di olio di cocco

Per decorare

Noci, banana

Procedimento

Preriscaldare il forno a 180 °C. Mescolare i semi di lino con l’acqua e metterli da parte. Questa miscela funge da legante, quindi non ci sarà bisogno di aggiungere un uovo :)

Tritare i fiocchi d’avena e gli anacardi in un frullatore fino a ottenere una farina.

Mescolare tutti gli ingredienti secchi.

A questo punto mettere le banane e tutti gli ingredienti liquidi nel frullatore e ridurli in purea.

Amalgamare le due miscele fino a ottenere una pastella liscia, incorporando il “finto uovo” a base di semi di lino.

Versare la pastella in una teglia unta, cospargere di noci e qualche fettina di banana e cuocere per circa 45 minuti.

Derya Namli

Torta zebrata

Ingredienti

4 uova
200 g di zucchero
250 ml di latte
250 ml di olio
450 g di farina
1 bustina di vanillina
1 bustina di lievito per dolci
2 cucchiai di cacao

Procedimento

Versare lo zucchero e le uova in una ciotola e sbattere fino a quando assumono la consistenza di una crema bianca molto spumosa. Continuare a sbattere incorporando molto lentamente il latte e l'olio. Setacciare la vanillina, il lievito e la farina in un'altra ciotola.

Aggiungere gli ingredienti secchi setacciati alla miscela liquida e mescolare un po'.

Dividere la pastella in 2 parti uguali. Aggiungere il cacao a una delle due metà e mescolare nuovamente.

Ungere con burro o margarina lo stampo rotondo che userete per cuocere la torta zebrata. Versare al centro dello stampo un cucchiaino dell'impasto normale, poi uno di quello al cacao e continuare così, alternando i due impasti, fino a esaurimento. Man mano che vengono versati, gli impasti si spargeranno andando a formare un motivo zebrato.

Quando avrete versato tutto l'impasto, creare dei motivi decorativi sulla superficie con l'aiuto di uno stuzzicadenti.

Cuocere la torta zebrata in forno preriscaldato a 170 °C per 40-45 minuti.

Günther Scharfstetter

Ciambella marmorizzata tedesca con glassa al limone

Ingredienti

250 g di burro
250 g di zucchero
8 g di zucchero vanigliato
5 uova
250 g di farina
2 cucchiaini rasi di lievito per dolci
2 cucchiai e mezzo di Nutella

Per la glassa
150 g di zucchero a velo
3 cucchiai di succo di limone
3 cucchiai di acqua

Procedimento

Tagliare a pezzetti il burro, metterlo in una ciotola e sbattere fino a quando è morbido.

Pesare lo zucchero, aggiungerlo al burro metà alla volta e sbattere fino a ottenere una crema.

Unire le uova al composto di burro e zucchero e sbattere per amalgamare il tutto.

Pesare la farina, aggiungerla metà alla volta e sbattere per formare un composto omogeneo.

Versare metà dell'impasto in uno stampo imburrato e infarinato.

Aggiungere la Nutella all'altra metà dell'impasto e sbattere fino a quando diventa marrone, poi versare l'impasto scuro nella teglia. Preriscaldare il forno a 175 °C in modalità statica.

Per ottenere un disegno marmorizzato, far passare a spirale una forchetta attraverso i due strati della pasta. Cuocere la torta per 55 minuti.

Per la glassa, mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e spalmare sulla torta quando si sarà raffreddata.

Guillaume Brault

Budino dei poveri (Pouding Chômeur)

Ingredienti (per 2 persone)

Sciroppo

300 g di zucchero di canna

350 ml di acqua bollente

Per il budino

2 cucchiai di burro fuso

100 g di zucchero

1 uovo sbattuto

120 ml di latte

150 g di farina 00

3 cucchiaini di lievito per dolci

½ cucchiaino di sale

Per decorare

Cocco disidratato in scaglie

Procedimento

In una ciotola, sciogliere lo zucchero di canna in 240 ml di acqua bollente.

Mettere da parte.

In un’altra ciotola, mescolare gli ingredienti per budino fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferirlo in una pirofila di vetro quadrata, distribuendo il composto fino a ricoprire tutta la superficie.

Versare con cura sul composto lo sciroppo di acqua e zucchero di canna.

Far trascorrere 10 minuti.

Cospargere a piacere con le scaglie di cocco. Cuocere a 160 °C per 30 minuti.

Sfornare e lasciare riposare per 10 minuti.

Sanela Okic

Baklava con noci e limone

Ingredienti

Per il dolce a base di noci e limone
300 g di noci tritate
3 uova
10 fogli di pasta fillo confezionata
1 bustina di lievito per dolci
1 bustina di zucchero vanigliato
1 bicchiere di semolino (2 dl)
1 bicchiere di zucchero
1 bicchiere di panna acida
1 bicchiere di olio

Per decorare
4 bicchieri di acqua (2 dl)
3 bicchieri di zucchero
1 limone

Procedimento

Versare lo zucchero nell'acqua e far bollire.

Aggiungervi le fettine di limone e far bollire per altri 5 minuti.

Per il ripieno: mescolare le uova e lo zucchero, quindi unire l'olio.

Aggiungere lo zucchero vanigliato e mescolare.

Incorporare la panna acida e amalgamare bene tutti gli ingredienti.

In un'altra ciotola mescolare il semolino e il lievito per dolci.

Unire al ripieno preparato in precedenza e amalgamare bene. Ungere leggermente d'olio la padella.

Spennellare d'olio un foglio di pasta fillo.

Creare uno strato di pasta fillo

e cospargere uniformemente con il ripieno.

Adagiare il secondo foglio di pasta fillo e spalmarvi sopra il ripieno.

Cospargere con un po' di noci.

Ungere di olio il primo foglio di pasta fillo.

Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti.

Versare lo sciroppo ancora caldo sulla superficie del baklava appena sfornato.

Tagliare il dolce e cospargerlo del resto dello sciroppo.

Far raffreddare bene prima di servire.

Steffen Kast

Milchrahm Strudel (Strudel austriaco di crema di latte)

Ingredienti

Per l’impasto

300 g di farina

Un pizzico di sale

1 cucchiaio di olio

125 ml di acqua

Per il ripieno

100 g di burro

100 g di zucchero a velo

125 g di formaggio fresco tipo ricotta

125 g di panna acida

5 tuorli d’uovo

Procedimento

Rimuovere la mollica di 10 panini e tagliarla a piccoli cubetti.

Ammollarli in 500 ml di latte.

Da parte mescolare

1)

100 g di burro

100 g di zucchero a velo

125 g di formaggio fresco tipo ricotta

125 g di panna acida

5 tuorli d’uovo

2)

Montare 5 albumi a neve e incorporarvi gradualmente 100 g di zucchero.

3)

Per preparare il ripieno, mescolare i cubetti di panino con i composti preparati ai passaggi **1) e 2)**. A questo punto, stendere l’impasto rendendolo sottile come un foglio di carta. Distribuire il ripieno sull’impasto e arrotolare.

Cuocere in forno preriscaldato a 160 °C per circa 45 minuti.

Durante la cottura, spennellare di tanto in tanto un mix di uova e latte sull’impasto.

Servire con salsa alla vaniglia. Buon appetito!

Suggerimento: per risultati ottimali, farsi aiutare dalla nonna ;-)

Jana Lena Fries

Brownies alle patate dolci

Ingredienti

130 g di datteri denocciolati

450 g di patate dolci sbucciate

1 banana matura

80 g di farina di mandorle

3 cucchiai di cacao in polvere

100 g di farina

2 cucchiaini di lievito per dolci

2 cucchiai di olio di colza

1 pizzico di sale Per guarnire (facoltativo):

Glassa al cioccolato fondente/cocco in scaglie

Procedimento

Ammollare i datteri in acqua calda per 15 minuti.

Sbucciare la patata dolce, tagliarla a dadini e farla sobbollire in una casseruola per circa 15 minuti, fino a quando sarà morbida.

In un robot da cucina o con un frullatore a immersione, frullare la banana, i datteri e la patata dolce cotta fino a quando si sono completamente amalgamati.

Aggiungere gradualmente gli ingredienti restanti fino a ottenere un composto liscio.

Preriscaldare il forno e versare la pastella in una pirofila unta di olio. Cuocere a 180 °C in forno statico/ 160 °C in forno ventilato per circa 30 minuti.

Volendo si può decorare cospargendo i brownies con una glassa di cioccolato fondente o cocco in scaglie.

Alexander Beskrovniy

Biscotti salati

Ingredienti

300 g di farina di frumento

1 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di bicarbonato

100 g di burro

1 uovo

125 g di panna acida

100 g di formaggio

Macchina elettrica per waffle

Procedimento

Sciogliere 100 g di burro a fiamma bassa.

Sbattere 1 uovo in una terrina.

Grattugiare 100 g di formaggio.

Aggiungere il burro, la panna acida, il sale e il bicarbonato all'uovo e mescolare. Quindi unire il formaggio e la farina di frumento.

Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo **(foto 1).**

Formare delle palline e metterle in una macchina elettrica per waffle **(foto 2).**

Cuocere per circa 3 minuti **(foto 3).**

Buon appetito! **(foto 4).**

Michaela Marchner

Canederli dolci al vapore

Ingredienti

500 g di farina

0,25 l di latte

1 bustina di zucchero vanigliato

30 g di lievito di birra fresco
(o 1 bustina di lievito secco)

40 g di burro caldo

60 g di zucchero

1 uovo

1 pizzico di sale

1 pizzico di buccia di limone grattugiata

Per la cottura:

Un po' di burro

125 ml di panna

1 cucchiaio di zucchero

Procedimento

Setacciare la farina in una terrina, disporla a fontana sulla spianatoia, sbriciolare il lievito e versare metà del latte tiepido. Lasciare riposare il composto per un po' finché il lievito mescolato con il latte comincia a formare delle bolle.

A questo punto aggiungere lo zucchero, il sale, l'uovo, il burro fuso tiepido e la scorza di limone. Lavorare l'impasto fino a quando diventa leggermente lucido e forma delle bollicine (ci vorranno circa 15 minuti).

Coprire l'impasto con un canovaccio e lasciarlo lievitare in un luogo caldo fino almeno al raddoppio. Riprendere l'impasto e ricavare delle palline di uguali dimensioni (circa di 100 g l'una).

Coprire e lasciare lievitare su una spianatoia infarinata per altri 15 minuti.

Nel frattempo, scaldare una padella o una pentola capiente, o volendo una cocotte, e sciogliervi il burro. Aggiungere lo zucchero e la panna e portare brevemente a ebollizione.

Disporre i canederli nella panna andando a creare un cerchio e abbassare la fiamma. Mettere un coperchio a chiusura ermetica sulla pentola, avendo cura di non scoperchiare per tutto il tempo di cottura.

Cuocere i canederli al vapore a fiamma media fino a quando tutto il liquido sarà evaporato e sul fondo si sarà formata un'invitante crosticina. Solo a questo punto aprire il coperchio e servire i canederli al vapore.

Accompagnare con salsa alla vaniglia o salsa di mele.

Belen Sevillano Lopez

Rosquillas de Anis (ciambelle all’anice)

Ingredienti

1 uovo (volendo, moltiplicare tutte le dosi in proporzione)
4 cucchiai di zucchero per ogni uovo
1 bustina di lievito secco ogni 2 uova
1 guscio d’uovo riempito di olio per ciascun uovo
Un misurino di liquore all’anice per ciascun uovo
Farina quanto basta per l’impasto

Procedimento

Sbattere tutti gli ingredienti liquidi. Quando si saranno amalgamati, aggiungere la farina.

Trasferire sul piano di lavoro, impastare e formare le ciambelle.

Friggere con abbondante olio in una padella a fuoco medio. Cospargere con zucchero a velo.

Emilie Priac

Tarte Tatin

Ingredienti (per 8 persone)

1 confezione di pasta sfoglia (a base di burro)
6 mele della varietà Golden Delicious
60 g di burro leggermente salato
6 cucchiai di zucchero semolato
Vaniglia (a piacere)
Cannella (a piacere)

Procedimento

Tempo di preparazione: 20 min; tempo di cottura: 40 minuti

Sbucciare le mele e privarle del torsolo.

Tagliarle a fettine (non troppo spesse, di circa 3 mm).

Riscaldare il forno a 180 °C.

Per facilitare la cottura, cuocere le mele un po' alla volta ripetendo i seguenti passaggi.

Sciogliere circa 20 g di burro in una padella. Adagiarvi le fettine di mela (una quantità pari a circa 2 mele alla volta).

Cospargere con 2 cucchiai di zucchero. A piacere completare con vaniglia e cannella.

Rosolare su entrambi i lati fino a quando le mele saranno marroncine/dorate, tenendo presente che la cottura sarà ultimata in forno.

Ripetere le operazioni precedenti fino a esaurimento delle mele.

Disporre a raggiera le fettine di mela in una teglia rotonda antiaderente, sovrapponendole leggermente (come nella classica torta di mele). Al termine, la teglia deve essere interamente coperta di mele.

Coprire con la pasta sfoglia e sigillare applicando una pressione sulla pasta tra le mele e il bordo della teglia. Bucherellare la sfoglia con una forchetta.

Posizionare la teglia sul ripiano centrale del forno. Cuocere per 40 minuti, fino a quando la sfoglia diventa bella dorata.

Lasciare raffreddare. Coprire la tortiera con un piatto da portata e rigirare per capovolgerla. Et voilà!

Servire con una pallina di gelato alla vaniglia o un po' di panna montata!

Altre varietà di mele utilizzabili: Elstar, Pink Lady, ecc.

Fran Galbraith

Crumble al rabarbaro

Ingredienti

10 coste di rabarbaro

8 cucchiai di zucchero semolato

1 cucchiaino di zenzero in polvere

110 g di burro lasciato ammorbidire

110 g di zucchero grezzo di canna Demerara

200 g di farina 00

Tempo di preparazione: meno di 30 minuti

Tempo di cottura: da 30 minuti a 1 ora
Dosi per 4

Abito a Wakefield, nel West Yorkshire, una contea nel nord dell'Inghilterra. La mia città rientra nel cosiddetto "Triangolo del Rabarbaro", una zona di 23 km² tra Wakefield, Morley e Rothwell, celebre per la produzione di rabarbaro forzato, una varietà coltivata fuori stagione.

In origine la zona di coltivazione era molto più estesa: occupava un'area compresa tra Leeds, Bradford e Wakefield. Nel periodo d'oro della produzione del rabarbaro (tra il 1900 e il 1930), in questa regione i terreni adibiti a questa coltura arrivarono a coprire una superficie di circa 78 km². Il rabarbaro è originario della Siberia, quindi predilige un clima freddo e umido, proprio come negli inverni rigidi e piovosi dello Yorkshire! Forse non lo sapevate, ma il West Yorkshire un tempo produceva il 90% del rabarbaro invernale del mondo in appositi capannoni adibiti alla forzatura, molto comuni da queste parti.

Il crumble al rabarbaro è uno dei dessert più amati dalla mia famiglia; è un dolce da servire caldo, che con la sua bontà scalda anche il cuore. E quando il rabarbaro è fuori stagione, lo compriamo surgelato al supermercato. È un dolce che nella mia famiglia viene sempre riproposto, sia seguendo la ricetta base riportata qui sotto, sia in versioni leggermente rivisitate: per esempio, aggiungendo mele al rabarbaro, aromatizzando con la cannella anziché lo zenzero, o magari cospargendo con fiocchi d'avena. Qualunque versione decidiate di preparare, il risultato sarà sempre una dolce coccola che mette subito di buon umore. Tanto più se accompagnato da un bicchierino di gin & tonic al rabarbaro!

Procedimento

Preriscaldare il forno a 180 °C statico (160 °C in modalità ventilata).

Tagliare il rabarbaro in bastoncini lunghi 7,5 cm e disporlo su una teglia da forno. Cospargere con 4 cucchiai di acqua e lo zucchero semolato. Cuocere in forno per 10 minuti. Cospargere con lo zenzero e mescolare bene.

Trasferire il rabarbaro in una tortiera di circa 4 cm di profondità, coprendola.

Unire il burro alla farina, incorporare, mescolando, lo zucchero Demerara e lavorare il tutto con le dita fino a ottenere un composto bricioloso. Cospargere sopra al rabarbaro e infornare per 35-45 minuti, o fino a quando la superficie del crumble risulta croccante e dorata, e il ripieno al rabarbaro si è ammorbidito e ribolle.

Lasciare intiepidire prima di servire con una pallina di gelato, panna o crema pasticciera!

Frederic Jung

Crêpe

Ingredienti

240 ml di acqua
240 ml di latte
2 uova
225 g di farina
2 cucchiai di olio
2 cucchiai (25 g) di zucchero
Un pizzico di sale

Le crêpes sono un vero simbolo della cucina francese. Tradizione vuole che siano molto sottili, da non confondere con le crespelle olandesi (le "Pannekoeken"). Possono essere proposte in versione dolce (le crêpes vere e proprie) o salata (in questo caso si chiamano "galettes"). Per il ripieno, non c'è che da sbizzarrirsi: dalle più semplici cosparse solo di zucchero, alle raffinate crêpes Suzette Flambè, fino a elaborate crespelle salate ripiene di uova, formaggio, prosciutto e tanto altro.

Come vedete dalla foto, noi abbiamo optato per la marmellata di fragole, salvo poi scoprire che lo sciroppo d'acero si sposa alla perfezione con le crêpes.

Procedimento

L'essenziale per la riuscita della ricetta è evitare la formazione di grumi, quindi la farina va setacciata.

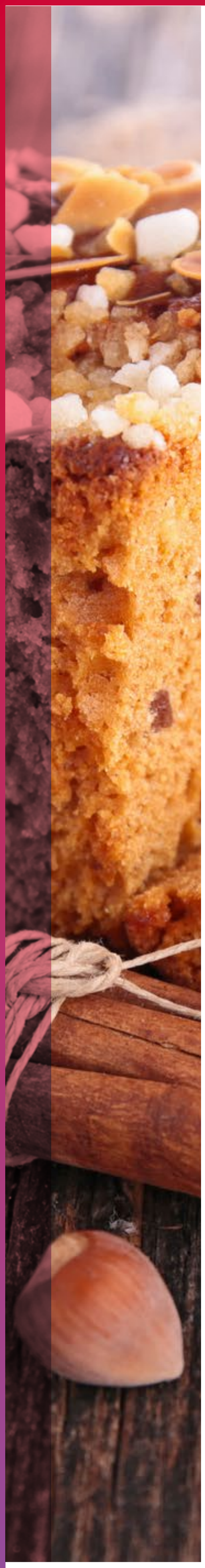
Lasciare riposare la pastella in frigorifero per una notte.

Per rigirare la crêpe con maggiore facilità, tagliare una patata a metà, metterla su una forchetta, immergerla nell'olio e strofinarla su una padella per aumentarne la proprietà antiaderente.

Abbinamento consigliato

Le crêpes si sposano benissimo al sidro di mele secco della Normandia.

Un altro abbinamento ideale è con un vino rosso della valle della Loira, servito rigorosamente freddo.



Imojen Jean

Torta giamaicana “appiccicosa” allo zenzero

Ingredienti (per 6 persone)

Per la torta

200 g di farina 00

3,5 cucchiaini di zenzero in polvere

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di mix di spezie in polvere

80 g di zenzero sciroppato tritato

3/4 di cucchiaino di bicarbonato

125 ml di latte intero

85 g di melassa nera

85 g di golden syrup (sciroppo dorato a base di zucchero caramellato e limone)

85 g di zucchero scuro del tipo muscovado

85 g di burro salato

Un pizzico di sale

Un uovo grande, leggermente sbattuto

Per decorare

195 g di zucchero a velo

Da 1/2 a 1 cucchiaino di cannella in polvere

Latte

40 g di noci tritate

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Tempo totale: 1 ora e 15 minuti

Risultato: 1 plumcake da 900 g

Procedimento

Preriscaldare il forno a 160 °C.

In una ciotola, setacciare la farina e le spezie. Aggiungere lo zenzero sciroppato e ricoprirlo con la miscela di farina e spezie mescolando (in modo da evitare che i pezzi si ammassino sul fondo durante la cottura).

In un’altra ciotola, mescolare il bicarbonato con il latte.

Scaldare la melassa, il golden syrup, lo zucchero, il sale e il burro a fiamma bassa, mescolando regolarmente, fino a quando si scioglie.

Aggiungere questa miscela alla farina e sbattere energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Unire l’uovo e poi il latte sbattendo, fino a quando la pastella risulterà liscia.

Versare in uno stampo da plumcake da 900 g imburrato e foderato e infornare per 1 ora, coprendo con un foglio di alluminio per gli ultimi 30 minuti per evitare che si scurisca troppo. Una volta sfornato,

volendo si può lasciare nello stampo per 24 ore per far sprigionare al massimo tutti i sapori.

Per decorare

In una piccola ciotola, mescolare lo zucchero e la cannella, aggiungere un cucchiaio di latte alla volta fino a ottenere una glassa densa.

Spalmare la glassa sulla parte superiore della torta, quindi cospargerla con le noci.

Lasciar riposare la glassa per un paio di ore prima di affettare, poi avvolgerla bene nella pellicola prima di riporla.

Jennifer Ellis

Silk Pie al cioccolato

Ingredienti

115 g di burro

150 g di zucchero

60 g di cioccolato non zuccherato (sciolto secondo le istruzioni riportate sulla confezione, che dovrebbe indicare quanti quadratini servono per ottenere 30 g di cioccolato fuso)

3 uova

1 cucchiaino di vanillina

Procedimento

Preparare e cuocere la base e lasciarla raffreddare completamente prima di riempirla. Le dosi di questa ricetta sono per 1 torta.

Lavorare a crema lo zucchero e il burro con un mixer fino a quando sono ben amalgamati e il composto risulta spumoso.

Aggiungere il cioccolato non zuccherato e la vanillina. A questo punto unire le uova, una alla volta, montando ognuna a velocità media per ben 5 minuti prima di aggiungerne un’altra, assicurandosi che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati. Versare (o trasferire con un cucchiaio) il ripieno nella base della torta e mettere in frigo per almeno 3 ore prima di servire.

Consiglio: per risultati ottimali, utilizzare burro e non sue alternative. È importante anche montare ogni uovo per 5 minuti prima di aggiungerne un altro: fa davvero la differenza.

John Alexander

Pavlova

Ingredienti (per 6 persone)

3 albumi d’uovo

1 cucchiaino di aceto di vino bianco distillato

3 cucchiai di acqua fredda

200 g di zucchero semolato

3 cucchiaini di maizena

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 confezione di panna da montare

Frutta a piacere per la guarnizione
Preriscaldare il forno a 150 °C.

Procedimento

Montare a neve gli albumi, aggiungere acqua fredda e riprendere a sbattere. Aggiungere lentamente lo zucchero continuando a sbattere, fino a quando è completamente incorporato.

Impostare il robot da cucina su una velocità ridotta e aggiungere l’aceto, la vanillina e la maizena.

Rivestire con un foglio di carta da forno una teglia imburrata o antiaderente.

Trasferirvi il composto (disposto al centro della teglia se si desidera realizzare un’unica pavlova di grandi dimensioni o in tanti mucchietti per le miniporzioni) e cuocere per 45 minuti.

Importante: spegnere il forno e lasciare raffreddare senza aprire lo sportello. Di solito io le preparo la sera prima e le lascio a raffreddarsi in forno tutta la notte.

Sbattere la panna da montare fino a quando risulta molto densa.

Aggiungere la crema sulla parte superiore della meringa e decorare con la frutta a piacimento. Io tendo a utilizzare kiwi, fragole e mirtilli, ma non c’è una regola fissa.

È il dessert perfetto per l’estate!

Mackenzie King

Barrette al limone

Ingredienti

Base di pasta brisé

6 cucchiai di burro non salato

50 g di zucchero semolato

¼ di cucchiaino di sale

1 150 g di farina 00

Per la crema al limone

2 uova

150 g di zucchero semolato

2 cucchiai di farina 00

¼ di cucchiaino di buccia di limone grattugiata

3 cucchiai di succo di limone fresco

¼ di cucchiaino di lievito per dolci

Zucchero a velo per decorare (facoltativo)

Procedimento

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Sbattere il burro per 30 secondi, poi aggiungere 50 g di zucchero e ¼ di cucchiaino di sale e sbattere fino a ottenere un composto spumoso.

Incorporare 120 g di farina: l'impasto risulterà molto friabile.

Trasferirlo in uno stampo imburrato di 20 cm X 20 cm premendo per distribuire l'impasto uniformemente.

Cuocere per 15 minuti.

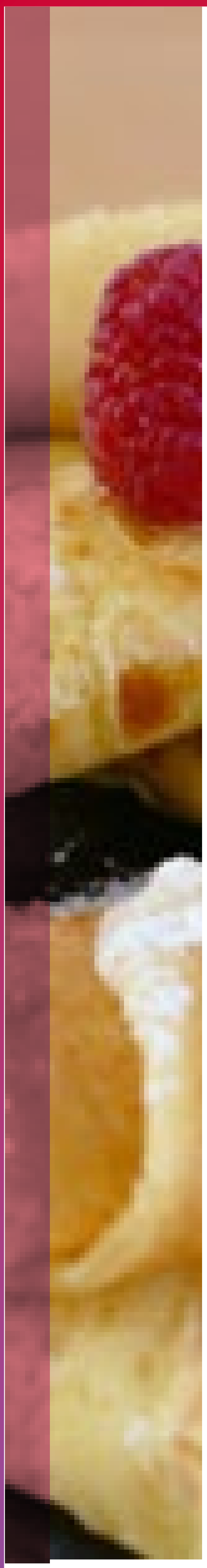
Mentre la base è in forno, sbattere le uova e aggiungervi 150 g di zucchero, 2 cucchiai di farina, ¼ di cucchiaino di buccia di limone, 3 cucchiai di succo di limone e ¼ di cucchiaino di lievito.

Sbattere fino a ottenere un composto leggermente denso (utilizzare un mixer elettrico se possibile).

Versare il composto a base di limone sulla base preparata in precedenza.

Cuocere per 25-30 minuti, fino a quando i bordi sono leggermente dorati e il centro si è rassodato.

Lasciare raffreddare, cospargere di zucchero a velo e tagliare a quadratini.



Maria Jose Alvarez

Crepes asturiane

Ingredienti (per 4-6 persone)

200 g di farina
1 limone
4 uova
½ litro di latte
2 cucchiai di zucchero

Procedimento

Mettere in una ciotola il latte, la farina, le uova sbattute, lo zucchero e la scorza di limone (solo la parte gialla).

Sbattere con uno sbattitore fino a quando gli ingredienti si saranno amalgamati, evitando la formazione di grumi.

Spennellare una piccola padella antiaderente con un po' di olio.

Aggiungere 1 o 2 cucchiai di pastella (senza esagerare: le crespelle non devono essere troppo grandi), quindi inclinare e ruotare la padella in modo da spargere rapidamente il composto su tutta la superficie.

Rigirare un paio di volte fino a quando la pastella è cotta e dorata su entrambi i lati. Disporle una sopra l'altra su un piatto fino a esaurimento della pastella. Servire calde.

Qualche suggerimento su come farcirle:

con una mela tagliata a spicchi e cotta con poca acqua, zucchero e cannella;

con una spolverizzata di zucchero; con un po' di miele

Mark Gonyar

Whoopie Pies

Ingredienti

Per i biscotti

300 g di farina 00

1 cucchiaino di bicarbonato

¼ di cucchiaino di sale

35 g di cacao in polvere

200 g di zucchero semolato

65 g di margarina

1 uovo

180 ml di latte intero

1 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Ingredienti per il ripieno

225 g di margarina

2 250 g di zucchero a velo

6 cucchiai (colmi) di crema di marshmallow (della Fluff o Jet Puff)

2 cucchiaini di vaniglia

Ecco a voi un grande classico dello Stato del Maine, immancabile in estate per chi abita da queste parti: golose tortine al cacao con all'interno un'irresistibile farcia cremosa. Attenzione: una tira l'altra!

Procedimento

In un robot da cucina con la frusta a foglia, mescolare la margarina, lo zucchero e l'uovo. Aggiungere il cacao in polvere e mescolare bene. Quindi versare l'estratto di vaniglia e il latte e mescolare nuovamente. In un'altra ciotola, unire lo zucchero, il bicarbonato, il sale e la farina.

Nel robot da cucina, aggiungere lentamente gli ingredienti secchi a quelli liquidi e lavorare impostando una velocità media, fino a quando sono ben incorporati (2-3 minuti),

avendo cura di raschiare i lati della ciotola almeno una volta durante quest'operazione.

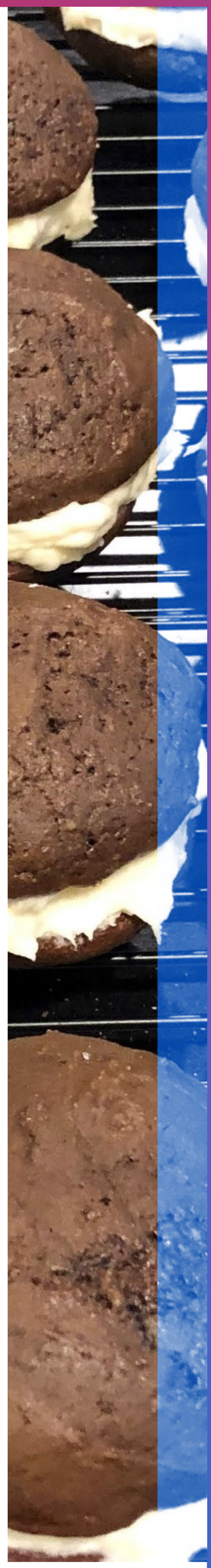
Ungere una teglia per biscotti (o rivestirla

di carta da forno) e adagiarvi un cucchiaino di pastella, modellando bene i dischetti per conferire una forma arrotondata. Cuocere una teglia alla volta, per 12-15 minuti a 175 °C. Fare intiepidire per 5 minuti sulla teglia stessa, poi trasferire su una griglia raffredda biscotti.

Composizione:

Quando i biscotti si saranno raffreddati del tutto, spalmarvi generosamente la farcia e coprire con un altro dischetto in modo da formare i whoopie pies!

Si possono conservare a temperatura ambiente avvolti in carta oleata o pellicola, se non ve li spazzolate tutti in un baleno!



Monique Nicolaides

Torta di carote

Ingredienti

300 g di zucchero di canna chiaro morbido

3 uova

300 ml di olio di girasole 300 g di farina 00

1 cucchiaino di bicarbonato

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di cannella in polvere

1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

1/2 cucchiaino di sale

1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia

300 g di carote grattugiate

100 g di noci sgusciate e tritate, più altri 75 g di noci intere per decorare

Per la glassa alla crema

300 g di zucchero a velo

50 g di burro

125 g di formaggio spalmabile

Procedimento

Preriscaldare il forno a 175 °C e ungere 3 tortiere rotonde da 20 cm, foderandone la base con carta da forno.

Mescolare lo zucchero, le uova e l'olio e continuare a lavorarli fino a quando tutti gli ingredienti sono ben incorporati. Aggiungere lentamente la farina, il bicarbonato, il lievito, la cannella, lo zenzero, il sale e l'estratto di vaniglia, sbattendo fino a ottenere un composto omogeneo. Unire le carote grattugiate e le noci mescolando con una frusta a mano per distribuirle uniformemente.

Versare il composto nelle tortiere precedentemente preparate, livellando la superficie con una spatola. Cuocere in forno preriscaldato per 20-25 minuti, o fino a quando la superficie è ben dorata e il dolce è sodo ma elastico al tatto. Lasciare intiepidire per una decina di minuti nelle tortiere prima di capovolgere su una griglia e lasciare raffreddare completamente.

Preparazione della glassa

Sbattere lo zucchero a velo e il burro in un robot da cucina con frusta a foglia (in alternativa si può utilizzare uno sbattitore elettrico) a velocità medio-bassa, fino a quando gli ingredienti si amalgamano bene e si ottiene un composto omogeneo. La consistenza risulterà sabbiosa. Aggiungere il formaggio spalmabile tutto in una volta e sbattere fino a quando è completamente incorporato. Impostare il robot da cucina a velocità medio-alta. Continuare a lavorare fino a quando la glassa risulta leggera e soffice (ci vorranno almeno 5 minuti). Non sbattere troppo, perché rischia di diventare rapidamente troppo liquida.

Quando le torte si saranno raffreddate, disporne una su un'alzatina e spalmarvi circa un quarto della glassa al formaggio con una spatola. Coprire con la seconda torta e spalmarvi sopra un altro quarto della glassa. Creare un terzo strato con l'ultima torta e spalmarvi la glassa rimanente sulla parte superiore e sui lati. Completare con le noci restanti o con altri ingredienti a piacere.

Buon appetito!

Romina Bauducco

Dulce de Leche (caramello al latte) fatto in casa

Ingredienti

1 litro di latte
220 g di zucchero
20 g di panna
1 cucchiaio di essenza di vaniglia
1 g di bicarbonato

Procedimento

Mescolare il latte, lo zucchero, la panna e il bicarbonato in una casseruola, preferibilmente pesante, e cuocere a fuoco lento per 90 minuti. Per i primi 60 minuti, non c'è bisogno di mescolare.

Per gli ultimi 30 minuti, mescolare il composto con un cucchiaio di legno. Quando diventa marrone, è pronto! Trasferirlo in un recipiente mentre è ancora caldo e lasciare raffreddare.

Consigli

Mettere un piatto in frigorifero, quindi estrarlo e adagiarvi un po' di dulce de leche. Se tagliandolo al centro le due metà non si ricongiungono, la salsa al caramello è pronta!

Una vera delizia da gustare con la famiglia e con gli amici!

Rui Sousa

Crema di latte

Ingredienti (per 5 persone)

1 litro di latte

Da 5 a 10 cucchiai di zucchero (a seconda del livello di dolcezza desiderato)

5 cucchiai di maizena

2 2 bastoncini di cannella

3 tuorli d’uovo

Buccia di 3 limoni

Procedimento

Portare gli ingredienti a ebollizione, mescolando costantemente nello stesso senso fino a quando il composto si addensa (poco prima dell’ebollizione).

Trasferire su un piatto da portata, lasciando raffreddare e decorando con cannella in polvere. Potete dare sfogo alla creatività realizzando un motivo o una scritta con la cannella.

Sarah Rogers

Insalata marocchina di frutta e noci

Ingredienti (per 6-8 persone)

1 cespo di lattuga romana (o lattuga cappuccio)

1 cespo di indivia belga

60 g di noci tostate e/o 55 g di mandorle tostate a scaglie

4 grandi arance della varietà Navel, Cara Cara e/o Tarocco

120 ml di succo d'arancia appena spremuto

3 cucchiai di succo di limone appena spremuto

2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio (io l'ho omessa la prima volta che ho preparato quest'insalata, perché non sono riuscita a trovarla e non pensavo che se ne sarebbe notata molto la mancanza, ma in realtà fa davvero la differenza)

3 cucchiai di zucchero

1/8 di cucchiaino di sale

½ cucchiaino di cannella in polvere

3 cucchiai di olio di noci

30 g di foglie di menta fresca

75 g di datteri tritati

Petali di rosa per guarnire (facoltativi)

Mi sono imbattuta nella ricetta che vi propongo circa 12 anni fa all'interno di un piccolo libro di cucina dedicato esclusivamente alle insalate. All'inizio non mi convinceva, visto il condimento molto particolare. E poi all'epoca non avevo molta familiarità con il cibo marocchino. Però quell'anno decisi di sperimentarla per la cena di compleanno di mia madre, visto che era un piatto bello da vedere e vegano al 100%: non c'è traccia di pollo, formaggio o latticini di alcun tipo. Da allora portare in tavola questo piatto è diventata una tradizione di famiglia, e durante il lockdown l'abbiamo fatto assaggiare anche ad altre persone. Un nostro amico, preso da un po' troppo entusiasmo, l'ha definita enfaticamente una ricetta "che ti cambia la vita".

Procedimento

Lavare, asciugare e mettere in frigo la lattuga e l'indivia.

Tostare le noci e/o le mandorle e metterle da parte.

Pelare a vivo le arance, ossia eliminare buccia e pellicina bianca ricavandone solo la polpa. Mettere da parte il succo fuoriuscito dalle arance durante quest'operazione: servirà come condimento.

Mescolare il succo d'arancia, quello del limone, l'acqua di fiori d'arancio, lo zucchero, la cannella, l'olio di noci e sale quanto basta. Mescolare bene (preferibilmente scuotendo la ciotola) e mettere da parte.

Mischiare la lattuga, l'indivia e la menta. Trasferire in un'insalatiera da portata, versare il condimento e mescolare. Nell'insalatiera da portata o nei singoli piatti, completare con gli spicchi d'arancia e cospargere con datteri e mandorle a piacere. Volendo, guarnire con petali di rosa.

Timothy Weatherill

Biscotti del cowboy Six Sigma

Ingredienti (dosi per 4 persone)

227 g di burro

113 g di farina d’avena

220 g di zucchero semolato

100 g di cocco in scaglie (meglio se dolcificato)

200 g di zucchero di canna scuro

283 g di gocce di cioccolato 60% cacao, o una tavoletta di cioccolato al 70% tritata

1 cucchiaino di estratto di vaniglia naturale

73 g di noci tritate o altra frutta secca a scelta

2 uova a temperatura ambiente

(facoltativo: 68 g o più di uvetta)

345 g di farina 00

1 cucchiaino di bicarbonato

½ cucchiaino di lievito per dolci

½ cucchiaino di sale

Procedimento

In una padella scaldare 2/3 del burro a fiamma bassa fino a quando non è leggermente dorato. Questo passaggio intensifica ulteriormente i sapori. Far raffreddare a temperatura ambiente. Lavorare a crema il burro e i due tipi di zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporare sbattendo la vaniglia e poi le uova, unendole una alla volta.

In una ciotola setacciare la farina, il bicarbonato, il lievito e il sale. Mescolare gradualmente gli ingredienti secchi con il composto di zucchero e uova.

Incorporare i fiocchi d’avena, il cocco, le gocce di cioccolato e le noci (e l’uvetta, se la utilizzate).

Avvolgere l’impasto nella pellicola e mettere in frigo per almeno 24 ore. I sapori di questi biscotti hanno bisogno di tempo per sprigionarsi completamente.

Portare l’impasto a temperatura ambiente prima di infornare i biscotti.

Cuocere a 180 °C per 9-11 minuti. Lasciar raffreddare su una griglia per 10 minuti prima di togliere i biscotti dalla teglia. Per lasciarli belli friabili, meglio cuocerli un po’ di meno che eccessivamente.

Pilar Díaz-Valdés

Alfajores

Ingredienti

125 g di margarina o burro
150 g di zucchero semolato
3 tuorli d’uovo
1 cucchiaino di cognac (facoltativo)
300 g di farina 00
125 g di maizena
½ cucchiaino di bicarbonato
2 cucchiaini di lievito per dolci
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
Scorza di un limone
230 ml di latte se necessario
Caramello al latte (Dulce de Leche)
Cocco grattugiato

Procedimento

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Unire la margarina, lo zucchero e i tuorli d’uovo. Dopodiché, aggiungere gli ingredienti secchi (farina, lievito, bicarbonato, maizena) e in un secondo momento il cognac, l’estratto di vaniglia e il latte, se necessario.

Ottenuto un impasto omogeneo, stenderlo con il mattarello e ritagliare dei cerchi della dimensione desiderata.

Adagiare i dischetti così ricavati su una leccarda foderata con carta da forno.

Cuocere nel forno preriscaldato per 8-10 minuti. A cottura ultimata, metteteli a raffreddare su una griglia.

Quando si saranno raffreddati completamente, si potranno comporre gli alfajores: prendere metà dei biscottini e spalmare un cucchiaio di Dulce de Leche su un lato; quindi, porvi sopra un altro dischetto, premendo delicatamente per richiudere a mo’ di sandwich. Completare facendo rotolare lateralmente ciascun biscotto nel cocco rapè.