

Quarta lezione di cucina

Buffet 12 – 15 dicembre

Ribollita tradizionale



Risotto al radicchio trevigiano



**“Quadrotti” di pasta filo con
porri e carciofi e
cipolle e alloro**

Hummus di ceci



Skordalia



Tapenade

Falafel al forno



Salsa allo yogurt e menta

**Tè verde ginger e menta, Tè nero al cardamomo
e Succo di mela, uva rossa e mirtillo**



Cantuccini



Crostata pere e cioccolato

Ribollita tradizionale

Ingredienti per 6 / 8 persone:

2 mazzi di cavolo nero
¼ di cavolo verza
3 carote a cubetti
2 patate a cubetti
1 cipolla rossa
1 costa di sedano
1 mazzo di bietola
1 mazzetto di timo
½ lattina di pelati
½ kg di fagioli cannellini già lessati
brodo vegetale q.b.
500 g di pane toscano raffermo integrale o macinato a pietra



Fate un battuto per soffritto in olio extra vergine di oliva con una cipolla rossa, una costola di sedano e una carota.

Quando il soffritto è pronto, aggiungete le foglie di cavolo nero, il cavolo verza e la bietola tagliata a striscioline sottili. Aggiungete poi i fagioli cannellini già lessati, i pelati, le patate, le carote, e un po' di brodo.

Regolate di sale e aggiungete il timo.

Quando tutte le verdure sono morbide aggiungete il pane raffermo, mischiate energicamente con una frusta e portate a cottura (almeno un'oretta in tutto).

Se gradito aggiungete un po' di aglio tritato finemente e ancora un po' di olio extra vergine di oliva.

Risotto al radicchio trevigiano

Ingredienti per 6 / 8 persone:

400 g di riso integrale
1 cipolla bianca
Olio extra vergine di oliva
2 cespi di radicchio trevigiano
vino bianco q.b.
100 g di parmigiano
Sale
pepe



Tritate la cipolla molto finemente e fatela appassire in olio extra vergine di oliva; a parte cuocete per almeno 40 minuti il riso integrale (o comunque seguite le istruzioni riportate sulla confezione). Tagliate a striscioline il radicchio rosso e aggiungetelo alla cipolla quando questa è ben rosolata ma non scura.

Aggiungete il riso praticamente cotto e fate sfumare ½ bicchiere di vino bianco; mantecate con olio extra vergine di oliva e parmigiano grattugiato.

Le salse che seguono potete gustarle sia con delle verdure crude (sedani, finocchi, carote, ecc...) oppure con del buon pane integrale ...

Hummus di ceci

Ingredienti

250 g di ceci lessati
2 cucchiai di salsa tahina (salsa di semi di sesamo)
1 grosso spicchio d'aglio
il succo di 1 limone
olio d'oliva q.b.
sale
cumino (facoltativo)
paprika dolce (per decorare)



Con un mixer frullate tutti gli ingredienti insieme; regolate di sale e decorate con la paprika dolce.

Skordalia

Ingredienti

400 g di pane raffermo integrale o macinato a pietra messo in ammollo in acqua
150 g di noci sgusciate
2 spicchi d'aglio
Sale
Pepe
Olio extra vergine di oliva q. b
1 cucchiaio di aceto



Mettete a bagno il pane raffermo per circa 30 minuti.

Tenete da parte alcune noci che vi serviranno per la decorazione finale e, con un mixer, frullate tutti gli ingredienti insieme; regolate di sale e pepe.

Decorate con le noci sgusciate tenute da parte e un filo di olio extra vergine di oliva.

Tapenade di olive nere

Ingredienti

300 g olive nere di buona qualita' denocciolate (possibilmente taggiasche)
80 g di capperini sott'aceto
2 filetti di acciuga dissalati (oppure filetti di acciuga sott'olio)
Olio extra vergine di oliva q. b



Con un mixer frullate tutti gli ingredienti insieme; non aggiungete sale perchè il composto è già saporito.

Salsa allo yogurt e menta

Ingredienti

250 gr di yogurt greco
1 grosso spicchio d'aglio tritato
menta (fresca o secca)
Olio extra vergine di oliva q. b
sale
pepe



Mescolate tutti gli ingredienti insieme e decorate con foglie di menta secca o fresca.

“Quadrotti” di pasta fillo con

• ripieno di cipolle ricotta e alloro

1 kg di cipolle dorate
300 g di ricotta di pecora
2 uova
50 g di parmigiano
Sale
Pepe
Olio extra vergine di oliva q. b
origano
alloro

Tagliate le cipolle a metà e poi a fettine e cuocetele in una padella con olio extra vergine di oliva e 2 foglie di alloro; quando saranno morbide e colorite fatele raffreddare e mescolatele alla ricotta, al parmigiano e alle uova. Aggiustate di sale, pepe e origano.

Prendete i fogli di pasta fillo e con un pennello da cucina ungeteli con poco olio extra vergine di oliva. Mettete sul fondo della teglia 4 fogli di pasta oliati uno ad uno con un pennello e riempite col composto di cipolle e ricotta.

Coprite il sopra della torta e incidete già le porzioni con un coltello (sarà più facile tagliarla una volta cotta).

Cuocete a 180° per 20 - 30 minuti circa.

• ripieno di porri e carciofi

6 carciofi
4 porri
2 uova
Prezzemolo
Aglio
Sale
Pepe
Olio extra vergine di oliva q. b



Tagliate i porri a rondelle, lavateli e lessateli in acqua bollente leggermente salata.
Pulite i carciofi, tagliateli in quarti e lessateli in acqua bollente leggermente salata.
Una volta cotti i carciofi frullateli a crema con aglio, prezzemolo e aggiungete l'uovo; aggiustate di sale e pepe.
Frullate anche i porri a crema e aggiungete l'altro uovo; aggiustate di sale e pepe.
Componete la torta salata adagiando sul fondo della teglia 4 fogli di pasta filo oliati uno ad uno con un pennello. Iniziate con il primo ripieno, separate il secondo con 2 fogli di pasta filo già oliati e procedete con il secondo ripieno, procedete così con altri due strati alternati.
Coprite il sopra della torta e incidete già le porzioni, cuocete a 180° per 30 minuti circa.

Crostata di pere e cioccolato

Ingredienti per la brise':

300 g di farina tipo 1
60 g di zucchero
120 ml di latte di mandorle o nocciole
70 ml di olio extra vergine di oliva

Mescolate tutti gli ingredienti, impastate bene e lasciate riposare il panetto in frigo per almeno 1 ora.

Ingredienti per il ripieno:

4 / 5 pere mature
Una stecca di cannella
70 g di zucchero
70 g di cioccolato fondente
scorza di arancia q.b.

Tagliate le pere a dadini non troppo piccoli, cuocetele in padella con lo zucchero, la stecca di cannella e lasciatele raffreddare. Usatele per coprire interamente la crostata.
Cuocete in forno a 180° per 30/35 minuti. Una volta cotta e intiepidita cosparge con il cioccolato fondente precedentemente grattugiato e con un po' di scorza di arancia.

Cantuccini

Ingredienti:

500 g di farina tipo 1
200 g di zucchero grezzo di canna
3 uova
100 g di olio extra vergine di oliva
1/2 busta di lievito per dolci
250 g di mandorle con la buccia
50 g di pinoli
scorza di un'arancia



Mescolate tutti gli ingredienti e formate dei filoncini alti 1,5 / 2 cm al massimo.
Disponeteli in una teglia e cuoceteli in forno a 180° per 15 min. Trascorso questo tempo toglieteli dal forno, fateli raffreddare un po' e tagliate i biscotti a forma di classico cantuccino.
Rimettete in forno fino a completa cottura per almeno altri 15 minuti.
Lasciate raffreddare.

Tè verde ginger e menta e Tè nero al cardamomo

Fate bollire l'acqua e aggiungete il vostro tè preferito.
Aggiungete poi o delle fettine di zenzero fresco e menta secca oppure semi di cardamomo schiacciati. Lasciate in infusione per almeno 15 minuti.
Filtrate e lasciate intiepidire.

