

MUFFIN ZUCCA E CANNELLA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

OTTOBRE

MUFFIN ZUCCA E CANNELLA

Ottobre si sa, è il mese della zucca un ortaggio molto versatile, economico e dal sapore leggermente dolciastro che delizia palati di adulti e piccini.

La maggior parte di noi utilizza la zucca per preparare risotti e vellutate, qualcuno prova zucca al forno o in sformato, altri azzardano golosi dolci.

Per questo mese vi propongo la realizzazione di facilissimi e ottimi muffin, da mangiare a colazione o con il the pomeridiano, ma anche appena stiepiditi perché il loro profumo li rende veramente irresistibili.

Zucca per me è anche sinonimo di viaggio e amicizia, questo perché proprio ad ottobre si festeggia il compleanno di Sette Zucche!

Se con questo ho stimolato un po' la vostra curiosità, con un muffin tiepido in mano e una tazza di the nell'altra, andate a dare un'occhiata qui <http://paroleinzucca.com>

Qui vi troverete chi sono le meravigliose Sette zucche, perché si chiamano così e in che cosa consiste il loro viaggio.

INGREDIENTI per 12 muffin:

130 gr. di zucca già cotta e frullata

300 gr. di farina 00

200 gr. di zucchero di canna

2 uova

50 gr. di olio di semi

1 bustina di lievito

1 cucchiaino di cannella

per la decorazione:

granella di zucchero e cannella

PROCEDIMENTO:

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti in polvere, in un'altra sbattete insieme la zucca con le uova e l'olio dopodichè aggiungeteli , mescolando bene, alle farine.

Riempite per $\frac{3}{4}$ dei pirottini inseriti nell'apposita teglia per muffin, cospargete con un pizzico di cannella e la granella di zucchero.

Infornate a 180° forno statico per circa 15-20 minuti.

Appena cotti cercate di pazientare finchè saranno tiepidi, sarà arduo!!!!

Tempi di conservazione: 2-3 gg in un contenitore con coperchio.

FIORI DI ZUCCA VESTITI

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

APRILE: FIORI DI ZUCCA VESTITI

Credo che per ognuno di noi i fiori siano il simbolo per eccellenza della primavera: colorati e profumati trasformano giardini e terrazze in quadri naturali.

In natura molte sono le varietà di fiori commestibili, i più conosciuti ed utilizzati per numerose ricette, sono i fiori di zucca.

Gialli come il sole e delle giuste dimensioni, ben si prestano a varie cotture nonché a diverse “imbottiture”.

Chi di noi non conosce ed apprezza i classici e rinomati fiori di zucca fritti con ripieno di mozzarella e alici? Questo mese voglio però proporvi una ricetta gustosissima, ma che non pregiudicherà la prossima prova costume: fiori di zucca ripieni di ricotta e menta, vestiti con nastri di croccante pasta sfoglia e cotti in forno.

INGREDIENTI:

Fiori di zucca appena raccolti (consideratene almeno 3 a persona)

Ricotta fresca

Menta

Pasta sfoglia rettangolare già pronta

2 uova

parmigiano

sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Vi consiglio di utilizzare i fiori appena raccolti perché avrete meno difficoltà nel togliere il picciolo che si trova all'interno e a farcirli. Lavateli velocemente dopo aver tolto la maggior parte del gambo e le estremità appuntite alla base del fiore, oltre naturalmente al picciolo.

Metteteli ad asciugare su un canovaccio pulito tamponandoli delicatamente.

Preparate la farcia unendo alla ricotta 1 uovo, il sale, il pepe e la menta tritata; aiutandovi poi con un sacco a poche riempite i fiori richiudendoli arrotolando le punte dei petali.

Tagliate a strisce larghe un dito la pasta sfoglia e arrotolatele intorno al fiore ripieno in modo da fare un paio di giri.

Appoggiate i vostri "fagottini" sulla teglia rivestita di

carta forno, spennellateli con l'uovo sbattuto, spolverizzateli con il parmigiano e infornate a 200° in forno caldo per una decina di minuti. Non perdeteli di vista perché la cottura è abbastanza veloce e devono rimanere dorati.

Sfornate e serviteli tiepidi, credetemi che riscuoteranno un bel successo!

Non è consigliata la conservazione dopo averli cotti perché la pasta sfoglia si ammorbidirà presto, potete comunque avvantaggiarvi nella preparazione anche di un giorno conservandoli crudi in frigorifero.

JACKET POTATOES

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

NOVEMBRE: JACKET POTATOES

Correva l'anno 1993 e nel mese di luglio, io e il mio fidanzato di allora, oggi mio marito, Riccardo, volammo all'avventura negli USA, giovani e coraggiosi (io non parlo inglese e lui “forte” di reminiscenze scolastiche).

La prima parte del soggiorno la trascorremmo a Philadelphia ospiti di una sua zia di secondo grado Mary, e di suo marito John.

Non eravamo ancora usciti dal famoso JFK Airport che io decisa pronunciai queste parole: “Da adesso fino al ritorno in Italia, mangerò come gli americani!”; neanche una settimana dopo ne avrei avuto di che pentirmene, ma questa è un'altra storia.

Tra tutte i piatti a stelle e a strisce assaggiati, quello che mi è rimasto più impresso è stato questo che vi propongo per il brumoso mese di novembre: le Jacket potatoes.

Un piatto ritrovato anche nel Regno Unito anche se chiamato in modo leggermente diverso: baked potatoes.

Semplice da realizzare viene apprezzato molto da grandi e piccoli, e numerose sono le salse con cui possiamo gustarlo; personalmente le mangio anche condite con poco burro e sale.

INGREDIENTI per 4 pers.

8 patate medio-grandi

pancetta 100 gr.

cheddar 100 gr.

PROCEDIMENTO:

Lavate accuratamente le patate lasciandole con la buccia e avvolgetele con della carta alluminio.

Appoggiatele sulla placca del forno statico preriscaldato a 200° e fatele cuocere per circa 1 ora e mezza. Foratele poi con i rebbi di una forchetta per controllarne la cottura.

Mentre le patate cuociono, arrostate la pancetta tagliata a

listarelle o cubetti, e tritate il cheddar.

Appena le patate sono cotte, con attenzione aprite il cartoccio e arrotolatelo intorno, incidetele nel senso della lunghezza e apritele leggermente.

Condite con il cheddar e sopra la pancetta calda e croccante. Ultimate con erba cipollina tritata.

Mentre le gustate, ancora calde, il loro sapore vi farà volare dritti dritti negli Sates.

Le Jacket potatoes sono buonissime anche condite semplicemente con della salsa allo yogurth, oppure come vi dicevo sopra: poco burro e un pizzico di sale.