

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA – gennaio: cavolfiore con salsa allo yogurt

I mesi invernali sono i mesi delle crucifere, un ortaggio dalle molteplici varietà, dispensiero di tanti benefici per il nostro organismo. Difficile la scelta tra il broccolo romano, il cavolfiore, le cime di rapa, il broccolo siciliano, il cavolo cappuccio, la verza, il cavolo nero e i broccoletti.

Soprattutto noi donne non dovremmo mai fare a meno di assumere crucifere, è dimostrato infatti come esse siano un valido alleato contro il cancro, oltre che apportatrici di vitamine, calcio e potassio. Inoltre sono un alimento che si presta ad innumerevoli ricette, non solo come contorno ma anche primi piatti, piatti unici e, perché no, sfiziosi antipasti.

Solo per le ricette con le crucifere bisognerebbe avere una rubrica a parte tante esse sono. Per questo mese, consapevole del fatto che tutti avranno già mangiato il cavolo gratinato, o le orecchiette con le cime di rapa, gli involtini di verza e i broccoletti ripassati in padella, voglio proporvi un antipasto diverso a base di cavolfiore al forno e salsa allo yogurt.

INGREDIENTI:

1 cavolfiore bianco

sale, pepe, timo, paprika, olio evo

1 yogurt greco

1 spicchio d'aglio piccolo tritato

sale, olio, succo di mezzo limone, erba cipollina.

PROCEDIMENTO:

Tagliare il cavolfiore a metà e poi a fette spesse un paio di cm.; appoggiatele su una teglia con della carta forno, aggiungete i condimenti su entrambe le parti, e sul fondo un paio di cucchiaini d'acqua.

Infornare a 200° finché non sarà dorato, ma ancora un po' croccante.

Nel frattempo preparare la salsa unendo allo yogurt il resto degli ingredienti e mescolando molto bene. Se avete modo, potete preparare la salsa anche il giorno prima, conservandola in frigo, risulterà più saporita.

Gustate il cavolfiore tiepido inzuppando le fette nella salsa.

**UN MESE, UN PIATTO, UNA
STORIA – DICEMBRE: MOUSSE DI**

PANETTONE

Panettone o pandoro, questo è il dilemma di tanti; personalmente, se artigianale e di qualità elevata, preferisco il panettone. Amo il morbido dell'uvetta, il profumo degli aromi e, qualora ci sia, il croccante delle mandorle sulla calotta. Con i canditi ho un rapporto fatto di alti e bassi: se sono pochi ed esclusivamente di arancia allora vanno bene, quando sono troppi e molto colorati, li tolgo. In generale, nelle case alla fine delle feste, di pandoro non ce ne è più, complice la favolosa crema al mascarpone con cui di solito lo accompagniamo. Di panettone invece ne avanza sempre un po', cosa farne? A noi ne bastano 200 grammi e in pochi semplici passi lo trasformiamo in una golosa mousse. Assaggiata la prima volta in un ristorante vicino casa, la ripropongo spesso con un bel successo.

INGREDIENTI:

250 ml di panna fresca

400 gr di ricotta vaccina

150 gr di zucchero semolato

200 gr di panettone classico

4 cucchiaini di gocce di cioccolato

PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente sbriciolate con le mani il panettone privato della parte esterna, aggiungete lo zucchero, la ricotta e mescolate bene. Montate la panna ben ferma e a

cucchiariate aggiungetela delicatamente all'impasto di panettone e ricotta. Unite infine le gocce di cioccolato. Riponete in frigo per un paio d'ore dopodichè, aiutandovi con una sac a poche, riempite le coppette. Decorate a vostro piacimento aggiungendo altre gocce di cioccolato, del ribes oppure una sfoglia di croccante alle mandorle. La mousse così preparata si conserva in frigo per un massimo di due giorni.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: NOVEMBRE E IL BISCOTTO DI FROLLA

NOVEMBRE

BISCOTTI DI FROLLA

C'è una tradizione che riguarda le donne della mia famiglia, quella di regalare alla figlia che si sposa un libro di ricette; non uno qualunque, ma uno in particolare: Il Talismano della Felicità di Ada Boni.

Mia nonna lo aveva regalato a mia madre, lei fece lo stesso con me e mia sorella, io lo donerò a mia figlia.

Poi naturalmente sono venuti tutti gli altri scritti di cucina, ma questo è il mio pilastro e non mi delude mai.

Tra tutte le ricette però, ce n'è una modificata a matita, ed

è quella della pasta frolla; corretta sul libro di mia madre, corretta sul mio, perché la versione originale era stata giudicata non perfetta da mia nonna. il risultato è una pasta frolla buonissima con cui realizzare crostate ma anche golosi dolcetti.

INGREDIENTI:

270 gr. di farina00

115 gr. di zucchero semolato

4 tuorli

120 gr. di burro

un pizzico di sale

una bustina di vanillina

scorza di limone grattugiata

la punta di un cucchiaino di bicarbonato

PROCEDIMENTO:

Sul piano di lavoro formare una fontana con la farina mescolata con lo zucchero, una presa di sale, il bicarbonato, la vanillina e la scorza del limone.

Al centro mettere i tuorli e il burro morbido a tocchetti.

Iniziare a mescolare il tutto con una forchetta, quando non ci si riesce più continuare velocemente con le mani fino a realizzare un impasto morbido e liscio con cui formare un panetto. La pasta frolla inizialmente sembrerà non riuscire ma pian piano sciogliendo il burro con il calore delle mani, il tutto si compatterà, statene certi.

A quel punto però non proseguite oltre ad impastare, avvolgete il panetto o la palla nella pellicola e mettete in frigorifero per 20 minuti.

Trascorso il tempo riprendete l'impasto e utilizzatelo come preferite. Per realizzare la classica crostata vi consiglio di stendere la base aiutandovi con due fogli di carta forno su cui avrete sparso un po' di farina, togliete poi quello superiore e adagiate il disco ottenuto direttamente sulla teglia con il foglio di carta lasciato sotto spalmandolo con confettura o Nutella avendo l'accortezza di lasciare un piccolo bordo esterno vuoto. Realizzate infine i cordoncini, più piccoli per il reticolo e un po' più grandi per chiudere il bordo.

Per i biscotti adottate lo stesso procedimento per stendere l'impasto che taglierete poi utilizzando formine diverse. Appoggiateli sulla teglia aiutandovi con una paletta sottile.

La cottura va effettuata possibilmente con forno statico solo sotto, a 180° per circa 25 minuti. Deve risultare leggermente dorata, anche se vi sembrerà ancora morbida sfornatela lo stesso, il burro raffreddandosi la compatterà.

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: ottobre – vellutata di zucca

– Cenerentola: *“Ma allora siete davvero la mia fata madrina?”*

– Fata Madrina: *“Beh certo, non mi metto mica a trasformare zucche per il primo che passa!”*

Quando vedo una zucca, soprattutto di quelle belle grandi e rotonde, penso a quella che è la mia favola preferita: Cenerentola. E di come con una semplice bacchetta magica, un ortaggio venga trasformato in una favolosa carrozza.

Poi, certo, penso anche alle zucche di Halloween, una festa non proprio nostra, popolata di zucche buone, zucche cattive e dolcetti o scherzetti.

Quello che mi affascina quando vedo le colture di zucche è il colore arancio acceso che spicca in mezzo a foglie e riccioli verdi che da pochi semi sono capaci di infestare interi orti.

La zucca è un alimento molto versatile, ottimi i primi come pasta, gnocchi, ravioli, risotti e zuppe; molto buono come contorno e perché no, come ingrediente di particolari crostate abbinato a mele e gocce di cioccolato fondente.

Vi propongo per questo mese di ottobre una morbida vellutata.

INGREDIENTI:

zucca

patate

cipolle

acqua

olio ev, sale e pepe, rosmarino

PROCEDIMENTO:

Sbucciate la zucca e tagliatela a quadrotti, stessa cosa per le patate, consideratene 1/3 come quantità rispetto alla zucca, servono solo per dare morbidezza senza dover utilizzare panna o farine.

Mettere tutto in una pentola con un cipollotto tagliato sottile e acqua fino a coprire gli ortaggi, anche meno. Aggiungere un pochino di sale grosso e un giro d'olio. Coprire e far cuocere finchè risulti tutto molto morbido. Scolare un po' di acqua e tenerla da parte. Frullare con il mixer ad immersione fino ad ottenere un composto liscio liscio. Se serve aggiungere un po' d'acqua che avete messo da parte.

La vellutata è pronta da servire molto calda dopo aver macinato sopra del pepe e aggiunto del rosmarino fresco.

Per i più golosi consiglio di mettere qualche cubetto di gorgonzola sul fondo della scodella; per gli amanti dell'Oriente a fine cottura ultimare con un cucchiaino scarso di curcuma, e per gli affamati, aggiungere dei cubetti di pane tostato e una spolverizzata di parmigiano.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: a Settembre involtini di pesce spada

Sono stata diverse volte in Sicilia in vacanza e sono una fan della serie "Il commissario Montalbano" di cui, oltre i personaggi, l'ambientazione e la storia, amo le ricette di Adelina. Credo fermamente che la cucina del pesce dell'antica Trinacria non abbia eguali. Hanno l'arte di esaltarne profumi e sapori in semplicità, e con l'aiuto di pochi ingredienti creano piatti meravigliosi.

Il pesce spada si presta ad innumerevoli preparazioni: antipasti, primi piatti e secondi cotti nella maniera che più ci è congeniale. Buonissimo anche crudo purché sia stato precedentemente abbattuto per azzerare il rischio di infezione da anisakis.

La ricetta di questo mese è veramente semplice, un'unica accortezza: assicuratevi che il pescivendolo sappia come ricavare delle fettine sottili ma non troppo.

Noterete come in questa ricetta non sono indicate in modo preciso le dosi, è questa una caratteristica che si ritrova spesso in uno dei pilastri della cucina italiana: Il talismano della felicità, di Ada Boni. Cucinare a sensazione ed ottenere un bel risultato dà grandi soddisfazioni, più che a seguire pedissequamente un elenco di grammi e indicazioni dettagliate.

INGREDIENTI:

Pesce spada a fettine (consideratene almeno 3 a persona)

Aglione, prezzemolo, olive denocciolate, capperi (possibilmente piccoli)

Pangrattato

Pomodori pachino

Olio extravergine d'oliva, sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Preparate un trito con il prezzemolo, l'aglio, le olive denocciolate e i capperi dissalati. Unite del pangrattato (né troppo, né troppo poco) e mescolate bene il tutto senza aggiungere sale.

Spalmate questo composto con le mani sulle fettine di pesce spada e arrotolatele delicatamente fino a formare degli involtini. È preferibile non togliere la pelle altrimenti si sfalderanno mentre li componete.

Appoggiateli in una taglia foderata di carta forno in modo che siano ben vicini uno all'altro, non serve che li leghiate con lo spago.

Tagliate i pomodori a tocchetti e spargeteli sopra gli involtini, se vi avanza del trito unite anche quello, ancora prezzemolo, un po' di sale, pepe, e ultimate con olio

extravergine di oliva.

Infornate a forno caldo, temperatura 200°, per pochi minuti perché il pesce spada non va cotto troppo, rischia di diventare stoppaccioso. Serviteli caldi, tiepidi o anche a temperatura ambiente, saranno buonissimi comunque.

Adelina faceva gli involtini anche con il tonno, provate ma attenzione: il tonno tende a sfaldarsi con estrema facilità.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: trofie con pesto di rucola, mandorle e pomodorino confit

AGOSTO

Quando parliamo di pesto pensiamo subito al basilico, protagonista principale ma non esclusivo di questo condimento; in effetti però le varianti sono molte, e tutte gustose.

Se vi piace il verde e avere un leggero pizzicorino in bocca, vi propongo una ricetta con pesto di rucola trovata curiosando nel web. Quella piccola insalatina piccante e amarognola che si trova sempre, dal banco frigo del supermercato a quello della verdura nei mercati: la rucola, o rughetta come dir si voglia, è un ortaggio di tutte le stagioni, negli orti cresce

quasi sempre, solo l'inverno se freddissimo, un po' la frena. Le trofie sono un tipo di pasta che ben si accompagna a questo condimento che si insinuerà goloso in tutte quelle piccole pieghe; per non lasciare la rucola da sola però, aggiungiamo delle mandorle tostate a lamelle, una manciatina di scorza di limone a julienne e i pomodorini confit.

Le sensazioni al gusto ci saranno tutte: dal morbido al croccante, dall'amaro al dolce passando per l'acidulo del limone.

Vi assicuro che con una forchettata riuscirete a prendere tutti questi ingredienti, ad assaporarli e in pieno in questa calda estate, perché questo è un piatto che va servito freddo. Gli amici ve ne saranno grati e potrete godere appieno della loro compagnia perché non starete ai fornelli impegnati nella cottura della pasta.

INGREDIENTI (per 4-5 persone):

trofie 500g.

pomodorini ciliegino 300g.

sale, olio ev, zucchero

rucola 200g.

succo di limone

pinoli 40g.

parmigiano 40g.

olio e sale

mandorle tostate a scaglie

scorza di limone

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa si preparano i pomodorini confit, ci vorrà tempo quindi iniziate la preparazione della ricetta con un po' di anticipo. Lavate i pomodorini, tagliateli nel senso della larghezza, e appoggiateli sulla teglia foderata con carta forno, con il taglio verso l'alto, conditeli con sale e olio e spolverizzateli con lo zucchero semolato. Vanno cotti a 180° per il tempo necessario a che si asciughino bene e si caramellizzino, lasciategli raffreddare prima di usarli.

Nel frattempo saltare velocemente in una padella antiaderente le mandorle in lamelle facendo molta attenzione, devono essere solo leggermente dorate.

Per quanto riguarda il pesto, mettete la rucola, il parmigiano, il sale, il succo di mezzo limone nel mixer e frullate aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere una crema verde morbida e uniforme.

Cuocete la pasta, scolatela e fatela freddare aggiungendo un po' di olio e mescolandola spesso, conditela poi con tutti gli ingredienti ultimando con la julienne piccola piccola della scorza del limone.

Questo piatto rimane molto buono anche il giorno successivo purchè conservato in frigorifero, prima di servirlo rimescolate il tutto aggiungendo un po' di olio.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: LUGLIO pomodori con il riso

Siamo in piena estate e fa caldo, ma contrariamente a quanto si possa pensare, è proprio in estate che invece dei fornelli, amo preparare dei piatti usando il forno. Forse perché in definitiva le pietanze si cucinano da sole, o perché non sono necessari soffritti e varie per cui non si deve stare al caldo per spadellare sui fornelli. Utilizzando il forno è sufficiente una rimescolata ogni tanto, con annessa vampata di calore sul viso, e i piatti sono pronti.

Quando ero bambina mia madre, nonostante fosse estate, mi svegliava alle 9 per andare al mare, e la mia colazione profumava di salato: verdure già cotte in forno, o parmigiana, o pomodori con il riso contornati da patate arrostate. Tutto già pronto perché si tornava alle 13 per pranzare con mio padre che aveva pausa dal lavoro.

Per questo mese voglio parlarvi del pomodoro, verdura sovrana dell'estate, e di uno dei piatti tipici della tradizione romana: i pomodori con il riso.

Numerose sono le varianti in circolazione, tutte buone purchè la materia prima sia di qualità e al giusto grado di maturazione.

Questa che segue la mia ricetta anzi, la ricetta di mia madre:

INGREDIENTI (4 persone)

6/8 pomodori rossi, rotondi e sodi (io preferisco quelli a grappolo di media grandezza)

8/10 cucchiaini di riso

4/6 patate

olio extravergine, sale, pepe, 1 spicchio d'aglio, basilico.

PROCEDIMENTO

Con un coltello dalla punta arrotondata, tagliare la calotta ai pomodori e svuotarli ponendo la polpa in una ciotola. Salarli e capovolgerli sul piano per far perdere un po' della loro acqua.

Frantumare la polpa con le mani (a me piace molto manipolare il cibo, si entra in sintonia con il piatto fin dal principio), condirla con il sale, il pepe, l'aglio tritato finemente, l'olio e il basilico spezzato tassativamente con le dita, sennò diventa scuro.

Aggiungere al tutto il riso, amalgamare bene e far riposare giusto il tempo di pelare, lavare e tagliare a tocchetti o a spicchi, le patate.

Foderare una teglia con della carta forno (la grandezza deve essere tale da contenere pomodori e patate in modo che non rimanga spazio), appoggiarvi i pomodori e riempirli con il composto di riso e polpa. Devono essere quasi completamente

pieni, non del tutto perché il riso cuocendo si gonfierà. Appoggiarvi sopra le rispettive calotte. Aggiungere le patate tutto intorno in modo da riempire bene la teglia, mettere olio e sale.

Infornare a 200° e cuocere per circa 40/50 minuti controllando ogni tanto e cercando di girare delicatamente le patate.

Una volta terminata la cottura, spegnere il forno e lasciar stiepidire il tutto. I pomodori con il riso non vanno mangiati bollenti. Potete anche anticiparne la preparazione di un giorno, saranno comunque buonissimi