

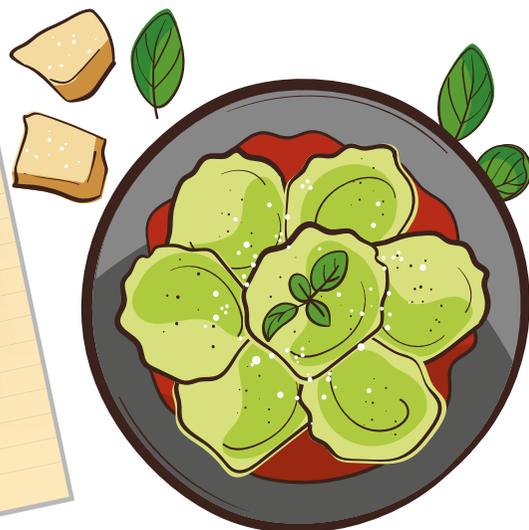
Tortelli verdi light

RICETTA DI VIVIANA MORETTI – SOCIA DI ALT

PER CIRCA 45 RAVIOLI

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:
500 GR DI SPINACI LESSATI E STRIZZATI
300 GR DI RICOTTA LIGHT
200 GR DI PARMIGIANO 40MESI
3/4 ALBUMI A PIACERE

INGREDIENTI PER LA PASTA:
1 KG DI FARINA 00
ACQUA TIEPIDA Q.B.



PROCEDIMENTO

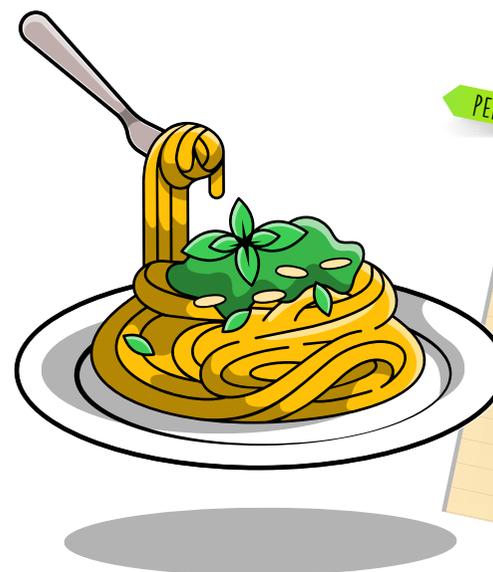
Impastate farina e acqua fino a formare un panetto consistente. Passare gli spinaci in un padellino con due cucchiari di olio e poco sale grosso. Sminuzzateli e aggiungete ricotta e parmigiano. A piacere potete aggiungere 3 o 4 albumi d'uovo. Stendete la sfoglia a strisce, mettete il ripieno a palline ogni 4/5cm sulla sfoglia, chiudere la sfoglia a libro e ritagliate le palline di ripieno con la rotella apposita. Infarinare sempre bene e cuocete i tortelli in acqua bollente e salata per 4/5 minuti. Condire con olio evo o con sugo di pomodoro.

Tagliatella di rapa colatura di capperi, pinoli, uvetta e finocchietto selvatico

RICETTA DI DOMINGO SCHINGARO
EXECUTIVE CHEF RISTORANTE DUE CAMINI,
BORGO EGNAZIA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:
4 RAPE GIALLE
10 FOGLIE DI CAPPERO
30 GR DI OLIO EVO
10 GR DI PINOLI TOSTATI
5 GR DI UVETTA SULTANINA
FINOCCHIETTO SELVATICO



PROCEDIMENTO

Create con 2 rape gialle dei fogli di lasagna lunghi 10 cm e tagliate a mano la tagliatella. Centrifugate le 2 restanti rape gialle, posizionate le tagliatelle in un contenitore e copritele con la centrifuga a base di rape. Frullate le foglie di capperi con olio EVO fino ad ottenere una salsa verde. Tostate i pinoli e tritate il finocchietto. Cuocere in padella per 6 minuti la tagliatella con la sua centrifuga. Mantecate con l'olio al capperi e con il finocchietto, aggiungete infine i pinoli e l'uvetta.

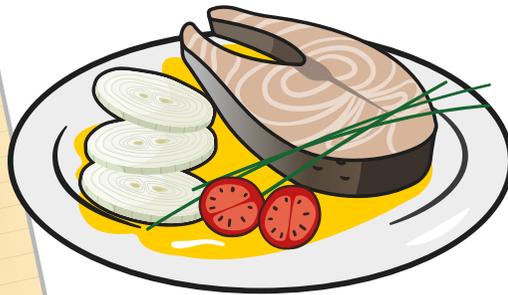
Pesce spada stufato con cipollotti ed erbe aromatiche

RICETTA DI MATTIA POGGI
CHEF E CONDUTTORE TELEVISIVO

INGREDIENTI:

4 TRANCI DI PESCE SPADA
2 CIPOLLOTTI FRESCHI
20 GR DI CONCENTRATO DI POMODORO
1 RAMETTO DI PREZEMOLO
1 RAMETTO DI MENTA
2 FOGLIE DI SALVIA
1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO
1 PRESA DI SALE

PER 4 PERSONE



PROCEDIMENTO

Tagliate i cipollotti alla julienne e metteteli a stufare in una pentola larga con un cucchiaio d'olio. Aggiungete l'acqua di tanto in tanto, portando a cottura in 15 minuti circa. Unite il concentrato di pomodoro diluito con acqua e adagiate i tranci di pesce spada.

Nel frattempo, tritate finemente tutte le erbe aromatiche e cospargerle sul pesce spada. Regolate di sale e unite mezzo bicchiere d'acqua; coprite e portate a cottura per altri dieci minuti a fiamma viva, poi servite in tavola.

Ceviche di cernia ai capperi e acciughe

RICETTA DI VALENTINA MARINI CLARELLI
SOCIA E AMICA FEDELE DI ALT

PER 6 PERSONE

INGREDIENTI:

800 GR DI FILETTO DI CERNIA
2 CUCCHIAINI DI CAPPERI SOTT'ACETO
6 ACCIUGHE
3 CIPOLLOTTI
1 POMODORO
2 LIMONI
1/2 PEPERONCINO
OLIO EVO
PEPE



PROCEDIMENTO

Tagliate a dadini il pomodoro e il pesce eliminando le lisce. In un tritatutto mettere i cipollotti, il peperoncino, i capperi, le acciughe e una spolverata di pepe e tritate finemente. Mettete la preparazione in un'insalatiera, aggiungete il pesce, il pomodoro, condite con l'olio e il succo di limone, mescolate bene e fate marinare 1 ora al fresco. Questo piatto si può preparare con altri tipi di pesce, come orata, branzino, coda di rospo, tonno, ricciola.

Costolette di agnello alla mentuccia

RICETTA DI MICHELE BUIA - CHEF RISTORANTE IL CORTILE, PARMA

INGREDIENTI:

16/20 COSTOLETTE D'AGNELLO
PANE GRATTOGIATO
PARMIGIANO GRATTOGIATO
MENTUCCIA FRESCA
ACETO DI VINO
UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
UN PEPERONCINO FRESCO
UNO SPICCHIO D'AGLIO
OLIO EVO, SALE AROMATIZZATO
(ROSMARINO, SALVIA, PEPE)
PATATE (UNA PER COMMENSUALE)

PER 4 PERSONE



PROCEDIMENTO

Marinare per 45 minuti la carne d'agnello in una ciotola con l'olio, il prezzemolo, il peperoncino, l'aglio, l'aceto e parte della mentuccia e ponete il tutto in frigorifero. Nel mentre preparate il pane aromatizzato aggiungendo la rimanente mentuccia tritata finemente, il parmigiano e poco sale aromatizzato. Accendete il forno a 230 gradi. Scolate la carne dalla marinatura, tamponate con della carta assorbente e passate ogni costoletta nel pane aromatizzato, facendolo aderire bene su ogni lato. Ponete la carne in una teglia da forno, irrorate con un filo d'olio e infornate, avendo cura di diminuire leggermente la temperatura per 8/10 minuti se volete la carne rosa altrimenti lasciatela altri 5/6 minuti per averla più cotta.

Bocconcini di pollo con orzo e broccoli

RICETTA DI PAOLA REVERSO - MEDICO NUTRIZIONISTA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:

400 GR DI PETTO DI POLLO TAGLIATO A DADINI
240/280 GR DI ORZO SEMI PERLATO, LESSATO
1 CAROTA TRITATA
2 GAMBI DI SEDANO TRITATI
2 CUCCHIAI DI CIPOLLA BIANCA TRITATA
1 CUCCHIAINO DI CURCUMA IN POLVERE
500 GR DI BROCCOLETTI COTTI A VAPORE
6 CUCCHIAI D'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
ALCUNI RAMETTI DI ROSMARINO PER DECORARE



PROCEDIMENTO

Cuocere i broccoletti a vapore e nell'attesa, fare bollire l'acqua per lessare l'orzo. In una padella antiaderente rosolate a fuoco dolce la cipolla, la carota e il sedano in 2 cucchiaini di olio, profumate con il rosmarino e unite il pollo. Portate la cottura a fiamma bassa bagnando con acqua se necessario. Nel frattempo, frullate i broccoli con la curcuma stemperata in acqua tiepida, condite con 2 cucchiaini di olio e tenete in caldo. Servite i bocconcini di pollo con la crema di broccoli e l'orzo condito con i restanti 2 cucchiaini di olio Evo. Accompagnate con verdure crude di stagione.

Filetto di rombo scottato con lenticchie

RICETTA DI MATTIA POGGI - CHEF E CONDUTTORE TELEVISIVO

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:

- 4 FILETTI DI ROMBO
- 50 GR DI FARINA 00
- 3 CUCCHIAI D'ACQUA
- 1 CIPOLLA BIANCA
- 200 GR DI LENTICCHIE REIDRATATE
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 10 GR DI CONCENTRATO DI POMODORO
- 2 CUCCHIAI D'OLIO EVO
- SUCCO DI 1 LIMONE



PROCEDIMENTO

In una pentola antiaderente unite la cipolla e l'aglio tritati alle lenticchie. Cuocere per pochi minuti e aggiungere il concentrato di pomodoro. Bagnate con acqua e salate con un pizzico di sale, coprite e cuocete per 20 minuti circa, aggiungendo un po' d'acqua se dovesse restringersi. Nel frattempo, impanate il rombo nella farina e scottatelo in olio, salatelo, aggiungete il succo di limone e tre cucchiai d'acqua. Lasciate assorbire l'acqua e servitelo ancora cremoso accompagnato dalle lenticchie calde.

Insalata russa con maionese leggera

RICETTA DI MARCO BIANCHI - FOOD MENTOR E DIVULGATORE SCIENTIFICO PER LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

PER 4 PERSONE



INGREDIENTI PER LA MAIONESE:

- 200 ML DI PANNA DI SOIA
- 100 ML D'OLIO DI MAIS
- 100 ML D'OLIO EVO
- 30 ML D'OLIO DI LINO
- 2-3 CUCCHIAIONI DI ACETO DI COCCO
O ACETO DI MELE
- 1 CUCCHIAIO DI ERBA CIPOLLINA FRESCA
- SALE
- PEPE

INGREDIENTI PER LE VERDURE

- 3 PATATE MEDIE
- 3 CAROTE GRANDI
- 200 GR DI PISELLI



PROCEDIMENTO

Versate tutti gli ingredienti per la maionese nel bicchiere del minipimer e iniziate a frullare alla massima potenza, senza agitare. Non appena l'emulsione prende consistenza e diventa densa, salate sempre più in superficie con lo strumento. Impiegherete più tempo di una maionese "normale": ci vogliono circa 4-5 minuti perché la panna di soia si addensi. Lasciate la maionese in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirla in tavola. Se chiusa in un vasetto di vetro, in frigorifero, si conserva benissimo per 3-4 giorni. Sbollentate le verdure tagliate a cubetti, fatele raffreddare molto bene ed unitele alla maionese.

Cestino di Parmigiano con rucola, pinoli, fragole e riduzione all'aceto balsamico di Modena

RICETTA DI MICHELE BUIA – CHEF RISTORANTE IL CORTILE, PARMA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:

600 GR DI PARMIGIANO GRATTOGIATO
2 CESTINI DI FRAGOLE FRESCHE
UN PAIO DI MAZZETTI DI RUCOLA FRESCA
PINOLI FRESCHI
ACETO BALSAMICO DI MODENA



PROCEDIMENTO

In forno preriscaldato a 200 gradi, infilate una teglia preparata con un foglio di carta da forno, sulla quale disponete piccole fontane di parmigiano grattugiato, con una base di circa 12 cm di diametro e cuocete per 5 / 7 minuti. Il parmigiano non dovrà bruciare ma solo sciogliersi e caramellarsi. Sforbate la teglia e con una paletta staccare il parmigiano, rovesciate la cialda in una ciotola da gelato, premere bene per dare la forma della coppa e una volta fredda può essere conservata in frigorifero. Riempite la cialda con rucola fresca, pinoli, fragole tagliate a pezzettini e aceto balsamico cotto per pochi minuti a fuoco medio.

Zuppa di carote e lenticchie rosse

RICETTA DI VALENTINA MARINI CLARELLI
AMICA E SOCIA FEDELE DI ALT

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:

4 GROSSE CAROTE
1 BICCHIERE DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE
2 PATATE
2 ARANCE DA SPREMERE
3 SPICCHI D'AGLIO NON SPELATI
1 MAZZETTO DI CORIANDOLO FRESCO
SALE



PROCEDIMENTO

Lavate le arance, prelevate qualche scorzetta, spremetele e filtrate il succo. Pelate le carote, le patate e tagliatele a pezzi. Lavate il coriandolo ed eliminate i gambi. Riempite una pentola con 1 litro d'acqua, salatela, aggiungete le lenticchie. Portate a ebollizione e aggiungete le verdure. Fate cuocere a fuoco moderato per 25 minuti. Scolate le verdure e passatele al passaverdura, aggiungendo il liquido di cottura fino a ottenere la consistenza desiderata. Rimettete sul fuoco il passato versandovi il succo delle arance, al primo bollore aggiungete il coriandolo tritato (tenete qualche fogliolina per decorare). Mescolate e servite in una zuppiera o direttamente nelle fondine, guarnendo con le foglioline di coriandolo e le scorzette d'arancia.

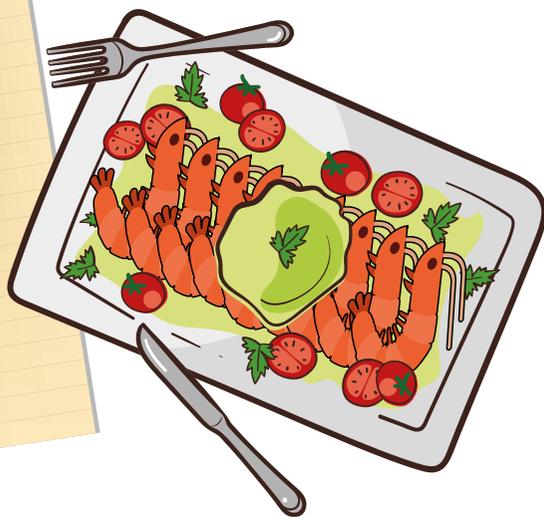
Scampi con salsa verde

RICETTA DI VALENTINA MARINI CLARELLI
AMICA E SOCIA FEDELE DI ALT

INGREDIENTI:

16 GROSSI SCAMPI
1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO
1 CUCCHIAIO DI DRAGONCELLO
3 CUCCHIAI DI SENAPE FORTE
1 CUCCHIAIO DI SALSA ALLA SENAPE
1 POMODORO MATURO MA SODO
1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
10 CL DI ACETO DI MELE
20 CL DI OLIO DI ARACHIDI

PER 4 PERSONE



PROCEDIMENTO

Mescolare i due tipi di senape, lo zucchero e l'aceto in una ciotola. Versare a poco a poco l'olio a filo, sbattendo con un frullino elettrico o a mano per ottenere una salsa ben emulsionata. Lavare, asciugare e tagliuzzare le erbe aromatiche. Sbollentare il pomodoro 30 secondi, pelarlo e tagliare la polpa a dadini. Aggiungerlo alla salsa insieme alle erbe e pepare. Far cuocere gli scampi 5 minuti a vapore. Servirli tiepidi o freddi con la salsa appena intiepidita o ben fredda.

Torta di yogurt

RICETTA DI ALBERTO PERETTI - AUTORE DI
UN UOMO IN CUCINA, MEDIAMIX EDIZIONI SCIENTIFICHE

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI:

1 VASETTO DI YOGURT
(USATE IL CONTENITORE COME DOSATORE)
1 VASETTO DI OLIO DI SEMI POCO SAPORITO
2 VASETTI DI ZUCCHERO
3 VASETTI E 1/2 DI FARINA
2 UOVA
1 PUGNO DI MANDORLE
1 BUSTINA DI LIEVITO
1 PIZZICO DI SALE



PROCEDIMENTO

Lavorate lo zucchero e la farina uniti allo yogurt. Salate e aggiungete un uovo per volta e per ultimo l'olio di semi. Stemperate il lievito in poco yogurt e versatelo nell'impasto. Unite un pugno di mandorle. Inumidite appena con bianco d'uovo la teglia da dolci e cospargetela di zucchero e farina; ribattetene l'eccedenza nell'impasto. Versate la pastella nella teglia e infornate in forno già caldo a 170 gradi per 45 minuti / 1 ora circa.