

VERDURE

PATATE e PEPERONI

Alla zia Giovanna

Molti di noi hanno problemi a digerire i peperoni.
Per eliminare o mitigare questo problema, mia zia mi svelò il segreto.

Dosi per 4 persone

Ingredienti:

½ kg di peperoni
½ kg di patate
1 cipolla
½ di vino bianco
1 cucchiaio di sale
1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione:

Bisogna tenere i peperoni interi in una pentola di acqua calda (70° – 80°C) col coperchio per 5 – 10 minuti, poi pulirli e tagliarli nella forma che preferite.

Trattare i peperoni come descritto sopra, tagliarli a quadratini di circa 2,5 cm .
Sbucciare e lavare le patate, poi tagliarle a fette dello spessore di circa ½ cm.
Tagliare la cipolla finemente.

Cottura:

Prendete una casseruola mettete 3 cucchiai di olio ex ver. di oliva, aggiungete la cipolla tritata e fatela rosolare. Aggiungete poi le patate con i peperoni, il vino bianco e il sale, mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 30 – 40 minuti. Mettete la cannella, una noce di burro e mischiate.

Fate riposare per 5 minuti col coperchio.

PATATE GAURANGA

Sformato di patate speziato

Un piatto semplice da preparare, ma il risultato è di una preparazione veramente ricca e deliziosa.

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

- 1 kg di patate
- 300 ml di latte intero
- 200 ml di panna
- 100 gr di panir oppure di ricotta
- 50 gr di burro
- 1 cucchiaio di sale
- 1 cucchiaini di assafetida
- 1 cucchiaini di pepe nero macinato
- ½ cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 2 cucchiaini di curcuma
- 1 cucchiaini di zenzero polvere o fresco

Preparazione:

Lavate e sbucciate le patate poi tagliatele a fette sottili, dai 2 ai 5 mm.

Imburrate una teglia, mettete le patate col panir sbriciolato e il burro a riccioli, in una terrina mettete il latte la panna le spezie e il sale, mescolate con una frusta e versate il tutto sopra le patate, facendo attenzione che siano coperte dal liquido. Coprire la teglia con un foglio di alluminio, prima di infornare nel forno ben caldo 250°C. Cuocere per 30 minuti, poi togliere il foglio di alluminio e cuocere per altri 10-15 minuti, finché le patate non diventeranno Gauranga cioè dorate in superficie.

Se volete dare un tocco di sapore mediterraneo potete aggiungere alle spezie 1 cucchiaino di rosmarino tritato.

PATATE STUFATE COL POMODORO

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

1 kg di patate
700 gr di passata di pomodoro oppure 1 kg di pomodoro fresco
2 foglie di alloro
1 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di semi di anice
1 peperoncino fresco
½ cucchiaino di assafetida oppure 1 porro o ½ cipolla
1 cucchiaio di sale
30 gr di burro
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Sbucciare e tagliare a cubetti le patate poi metterle in una terrina.

Prendete una casseruola, mettete 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, quando è caldo aggiungete i semi di cumino e di anice, poi l'assafetida oppure cipolla o porro tagliuzzato, il peperoncino (meglio se fresco) ed in fine le patate. Fatele rosolare per 2 minuti ed unite il pomodoro passato con 1 cucchiaio di sale e le foglie di alloro, mettete il coperchio e fate bollire a fuoco moderato per circa 30 minuti, così che le patate manterranno la forma senza disfarsi. Se necessario aggiungere 100-150 ml di acqua.

A cottura ultimata aggiungere 30 gr di burro, lasciar riposare 5 minuti col coperchio poi servire.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

- 1200 gr. di melanzane
- 200 gr. di parmigiano grattugiato
- 125 gr. di mozzarella
- 750 ml. di passata di pomodoro
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- qualche foglia di basilico
- 2 foglie di alloro
- sale fino
- abbondante olio o ghi per friggere

Preparazione:

Lavare le melanzane, spuntarle e tagliarle a fette spesse 7/8 mm.

Se le melanzane utilizzate sono del tipo piccante o amarognolo, a questo punto è necessario farle spurgare procedendo nel seguente modo: mettere alcune fette di melanzane in un colapasta, cospargerle di sale fino, coprirle con altre fette e altro sale e così via. Lasciarle riposare per 1/2 ora, sciacquarle sotto un getto di acqua corrente ed asciugarle con carta da cucina o un panno ben pulito. Per preparare la salsa di pomodoro rosolare la cipolla tagliata finemente in 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, aggiungere la passata di pomodoro, le foglie di alloro e lasciar cuocere per 20 minuti. Trascorso questo tempo, togliere l'alloro, unire qualche foglia di basilico lavata e 1/2 cucchiaio di sale.

Friggere velocemente le fette di melanzane nell'olio ben caldo o nel ghi finché sono dorate ma non scure. Metterle a strati, alternandole con carta da cucina, per assorbire l'unto in eccesso.

Tagliare la mozzarella a cubetti ed unirla al parmigiano grattugiato.

Ungere una teglia da forno a bordi alti e ricoprirla con uno strato di fette di melanzane fritte, cospargerle con poco sale fino, coprire con salsa di pomodoro e quindi con i formaggi. Proseguire coprendo il tutto con un altro strato di melanzane, poi pomodoro, formaggio e così via fino ad utilizzare tutti gli ingredienti e terminando con i formaggi.

Mettere la teglia in forno a 220° per 30 minuti in modo che la superficie sia ben gratinata.

Servire questo piatto caldo.

VERZA E PATATE IN PADELLA

Dosi per 5 persone

Ingredienti:

4 patate di media grandezza
½ verza
una noce di burro
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
½ cucchiaino di semi di senape nera
1 cucchiaino di assafetida
1 pizzico di curcuma
1 pizzico di semi di cumino
1 pezzo di radice di zenzero grande come una nocciola
2 cucchiaini di sale fino
200 ml di acqua

Preparazione:

Sciogliete il burro in una padella abbastanza capiente, mantenendo il fuoco basso unite i semi di senape, quelli di cumino e lo zenzero sbucciato e tritato. Appena le spezie iniziano a soffriggere aggiungete l'assafetida e la curcuma, mescolate e subito dopo mettete nella padella anche le patate lavate, sbucciate e tagliate a pezzi non troppo grandi.

Rosolare le patate per almeno 5 minuti rigirandole spesso in modo che sulla superficie si formi una crosticina; aggiungete infine la verza lavata e tagliata a strisciole sottili. Mescolare, salare, versare l'acqua e coprire.

Lasciar cuocere per ½ ora a fuoco moderato mescolando il meno possibile.

Una volta ultimata la cottura spegnete il fuoco ed aggiungete alla preparazione l'olio extra vergine d'oliva.

POLPETTE VEGETALI

Ingredienti:

200 gr di ceci secchi (fatti poi germogliare)
200 gr di carote
100 gr di zucchine
100 gr di patate
1 cucchiaio di sale fino
1 cucchiaino di assafetida
1 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
1 cucchiaio di basilico fresco tritato
1 bottiglia di salsa di pomodoro (700 gr)
2-3 foglie di salvia o di alloro
1 cucchiaino di sale
ghi o olio per friggere (1-2 litri)

Preparazione:

Mettere i ceci in una terrina piena d'acqua, lasciare in ammollo per 8-10 ore.

Scolarli in un cola pasta, coprirli con un coperchio, perché devono stare al buio per meglio germogliare. Dopo 24 ore, con un cutter possiamo tritare i ceci, fino ad ottenere una pasta fine. Sbucciare le patate poi lavarle con le carote e le zucchine, grattugiare le verdure, strizzarle per eliminare il liquido in eccesso ed unirle alla pasta di ceci con le spezie.

Impastare bene e dargli la forma di polpette di 4-5 cm di diametro alte 1 cm.

Mettere la salsa di pomodoro in una casseruola con la salvia o l'alloro, il sale e far bollire per circa 20 minuti col coperchio, poi spegnere il fuoco.

Immergere nell'olio caldo circa 180°C 5- 6 polpette per ogni frittura, quando sono dorate, togliere con una schiumarola e mettere nel salsa di pomodoro

KOFTA DI SPINACI E PANIR

Polpette di spinaci e formaggio

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

1000 gr di spinaci cotti e strizzati
200 gr di panir (formaggio fatto in casa)
500 ml di panna
4 bacche di cardamomo
4 chiodi di garofano
1 cucchiaino di zenzero fresco
½ cucchiaino di zenzero in polvere
2 cucchiaini di assafetida
1 cucchiaino di curcuma
2 foglie di alloro
½ cucchiaino di pepe nero in grani
½ cucchiaino di noce moscata macinata di fresco
3 cucchiaini di sale
ghi o olio per friggere

Preparazione:

Lavorare il panir col palmo della mano fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Tritare gli spinaci con una mezza luna, sminuzzandoli finemente, unirli al formaggio con un cucchiaino di sale, ½ di assafetida, un pizzico di noce moscata e ½ cucchiaino di zenzero in polvere.

Amalgamare bene il tutto e formare delle palline dal diametro di circa 2,5 cm.

Friggere le palline col ghi a fuoco allegro, appena dorate metterle a colare in una retina.

In una casseruola mettere un cucchiaio di ghi, quando è caldo unire: il cardamomo, i chiodi di garofano, il pepe in grani, le foglie di alloro, lo zenzero fresco e l'assafetida; soffriggere per pochi secondi. Aggiungere la panna con ½ bicchiere d'acqua, la curcuma, la noce moscata e il sale, mescolare bene, deporre le palline nella salsa e far bollire per 10 minuti col coperchio a fuoco basso.

Servire ben caldo.

SEITAN IN UMIDO CON PISELLI

Dosi per 5/6 persone

Ingredienti:

300 gr di seitan
qualche cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
½ cipolla
2 cucchiaini di salsa di soia
300 ml di passata di pomodoro
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di sale fino
350 gr di piselli
150 gr di ricotta (facoltativo)

Preparazione:

Lessare i piselli in acqua bollente finché sono teneri, scolarli e metterli da parte.
Scaldare l'olio in una padella, aggiungere il seitan tagliato a cubetti (tipo spezzatino) e lasciarlo rosolare rigirando di tanto in tanto. Dopo qualche minuto unire anche la cipolla tritata e continuare la cottura finché il tutto è ben dorato. A questo punto unire la passata di pomodoro, il sale, la salsa di soia, i piselli ed eventualmente la ricotta. Amalgamare bene gli ingredienti e cuocere ancora per una decina di minuti in modo che i vari aromi si fondano assieme.
Spegnere il fuoco, aggiungere il prezzemolo, mescolare e servire caldo.

CARCIOFI GRATINATI

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

8 carciofi
salsa besciamella preparata con ½ litro di latte (vedi ricetta base)
il succo di ½ limone
50 gr di parmigiano grattugiato
50 gr di formaggio filante tagliato a cubetti
qualche cucchiaino di pangrattato
1 pizzico di pepe
sale fino
poco olio extra vergine d'oliva per la teglia

Preparazione:

Mondare i carciofi e tagliarli a spicchi quindi scottarli per 2 minuti in acqua bollente acidulata con il succo di limone.

Ungere una pirofila o una teglia da forno a bordi alti con olio extra vergine d'oliva e cospargerla di pangrattato.

Scolare i carciofi e condirli con sale, pepe e formaggio a cubetti; mescolare bene e versare questo composto nella pirofila. Livellare la superficie e coprirla con besciamella, pangrattato e parmigiano grattugiato.

Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti fino a che la superficie è ben gratinata.

CARDI AL GRATIN

I cardi sono una tipica verdura invernale, dal sapore pungente e leggermente amarognolo, che si presta a varie preparazioni.

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

700 gr di cardi lavati e puliti
50 gr di grana grattugiato
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
1/2 litro di besciamella (vedi ricetta **besciamella densa**)
1 limone (il succo)

Preparazione:

Prendere un cardo, eliminare le coste esterne più dure e sciupate, con l'aiuto di un coltello togliere le foglie ed eventuali filamenti.

Eliminare la pellicola che li ricopre e tagliarli a pezzetti di 5 o 6 cm.

Riempite una ciotola con acqua fredda e succo di un limone.

Mettetevi i cardi, per non farli annerire fino all'utilizzo.

Portare a bollire i troncetti, in pentola con abbondante acqua salata per circa 15 minuti.

Poi scolateli.

Nel frattempo preparare la **besciamella densa** come da ricetta.

Ungere una pirofila con l'olio, sistemare i cardi bolliti sulla teglia,

cospargerla con il grana grattugiato e poi versarvi la besciamella coprendo i cardi in modo uniforme.

Infornare per circa 20 minuti a 220°C, finché si formi una leggera doratura.

Servire caldo.

CARCIOFI TRIFOLARI

Dosi per 4 persone

Ingredienti:

1 spicchio d'aglio
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
8 carciofi
½ limone (il succo)
30 gr di prezzemolo
1 cucchiaino di sale
100 ml d'acqua

Preparazione:

Mondare i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliare le cime.

Tagliarli a metà, eliminare l'eventuale barba contenuta nel cuore del carciofo.

Metterli in una terrina con acqua e il succo di limone.

In una casseruola versare l'olio, aggiungere l'aglio schiacciato, quando è un po' rosolato deporvi i carciofi precedentemente scolati.

Aggiungere il sale e 100 ml d'acqua mettere il coperchio, far cuocere a fuoco moderato per 15–20 minuti.

Mentre i carciofi cuociono, lavate il prezzemolo e tritatelo

Quando l'acqua si è asciugata, fate dorare i carciofi, spegnete il fuoco e aggiungete il trito di prezzemolo.

Buon appetito.

CARCIOFI RIPIENI

Dosi per 4 persone

Ingredienti:

4 carciofi grandi o 8 piccoli
80 gr di pangrattato
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1/2 spicchio d'aglio tritato
2 foglie di menta fresca tritate
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 pizzico di pepe
poco olio extra vergine d'oliva
sale fino

Preparazione:

Mondare i carciofi togliendo le foglie più esterne e le punte. Lavarli, allargare le foglie centrali creando un buco per il ripieno e metterli a scolare capovolti.

Preparare il ripieno mescolando assieme pangrattato, parmigiano, aglio, menta, prezzemolo, pepe, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e 1 cucchiaino raso di sale fino; aggiungere poca acqua in modo che il composto non risulti secco.

Riempire i carciofi ed adagiarli in piedi, l'uno accanto all'altro, in un tegame con poco olio e ½ bicchiere d'acqua. Spolverare con sale fino.

Mettere il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per 30/40 minuti aggiungendo acqua se necessario.

CECI AL POMODORO

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

250 gr di ceci secchi (tenere in acqua per 24 ore)
300 ml di salsa di pomodoro
1 cipolla
1 carota
½ cucchiaino di semi di finocchio
2 foglie di alloro o di salvia
5 gr di zenzero fresco (se volete dare un tocco esotico)
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva
2 cucchiaini di sale

Preparazione:

Per una migliore digeribilità è importante che i ceci comincino a germogliare, tenendoli in acqua per 24 ore (se siamo in estate e fa caldo cambiare l'acqua dopo 12 ore). Far bollire i ceci in abbondante acqua non salata, se usate la pentola a pressione per 40 - 50 minuti, con pentola normale col coperchio per 1 ora e ½ circa.

Tagliare la cipolla finemente fatela soffriggere in una casseruola con olio d'oliva extra vergine, poi aggiungete la carota e lo zenzero grattugiati, i semi di finocchio, le foglie di alloro o salvia e la salsa di pomodoro col sale.

Fate bollire a fuoco moderato col coperchio per 15-20 minuti, poi unite i ceci lessati e sgocciolati, cuocere ancora qualche minuto, così che i sapori si amalgamano.

ZUCCHINE TRIFOLATE

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

500 gr zucchine
1 spicchio d'aglio
40 ml di olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di sale

Preparazione:

Tagliare le zucchine a rondelle sottili, in una casseruola soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato per 1 minuto, aggiungere le zucchine e alzare il fuoco, mescolare spesso per 5 minuti. Abbassare il fuoco, salare e cuocere per altri 5 minuti, spegnere poi aggiungere 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, mescolare accuratamente e servirle calde.

ZUCCHINE PRIMAVERA

Con mozzarella e pesto

Dosi per 4 persone.

Ingredienti:

400 gr di zucchine
150 gr di bocconcini di mozzarella
60 gr di pesto alle mandorle
2 cucchiaini d'olio extra verg. d'oliva

Preparazione:

Tagliare le zucchine a fette longitudinali di ½ cm di spessore.

Grigliarle su una piastra ben calda 3 minuti per lato.

Riporle in una pirofila coprirle per 15 minuti, così il calore che emana delle zucchine stesse terminano la loro cottura.

Trascorsi 15 minuti stenderle su un piano di lavoro, salarle e arrotolarle inserendo un bocconcino di mozzarella, fissandolo con uno stecchino per spiedini.

Saltarle in padella con 2 cucchiaini d'olio d'oliva per pochi minuti e servirle immediatamente, guarnirle con cucchiaino di pesto alle mandorle.

CAVOLFIORI AL GRATIN

Ingredienti:

600 gr di cavolfiori
50 gr di burro o ghi
50 gr di parmigiano
1 spicchio d'aglio
2 foglie di salvia

Preparazione:

Pulire il cavolo dalle foglie, metterlo in una pentola e scottarlo per 10 minuti con 1 dito d'acqua col coperchio a fuoco medio.

Fermare la cottura con acqua fredda, poi tagliarlo a rametti.

In una padella fondere il burro con l'aglio schiacciato e le foglie di salvia, poi mettere i rametti di cavolo e saltarli per 5-6 minuti a fuoco allegro.

Spolverare col parmigiano, spegnere, mettere il coperchio e lasciar riposare per 2-3 minuti.

Servire caldi.

VARIANTE

Ingredienti:

300 ml di besciamella densa
10 gr di pan grattato

Pulire il cavolo dalle foglie, metterlo in una pentola e scottarlo per 10 minuti con 1 dito d'acqua col coperchio a fuoco medio.

Fermare la cottura con acqua fredda, poi tagliarlo a rametti.

Disporre il cavolo tagliato a rametti in una pirofila da forno e coprire con 300 ml **di besciamella densa** (vedi ricette base).

Spolverare con 50 gr di parmigiano e sopra al formaggio 10 gr di pan grattato.

Mettere in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti

FAGIOLINI IN PADELLA

Ingredienti:

500 gr di fagiolini
1 spicchio d'aglio
50 gr di burro o ghi

Preparazione:

Pulire i fagiolini e togliere le estremità, poi scottarli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolarli, poi in una padella fondere il burro con l'aglio schiacciato, saltarli per 5-6 minuti a fiamma viva, se necessario aggiungere un mestolino d'acqua.

VARIANTE

Bollire i fagiolini dai 5 ai 10 minuti, dipende dal vostro gusto (più o meno cotti). Fermare la cottura con acqua fredda così d'avere un colore più brillante. Condire con la salsa verde (vedi salse)

FINOCCHI GRATINATI

Dosi per 4 persone.

Ingredienti:

70 gr di burro
70 gr di parmigiano
2 finocchi
½ cucchiaino di pepe nero
½ sale fino

Preparazione:

Lavare e tagliare i finocchi a spicchi sottili (circa 1 cm). In una padella fondere il burro, disporre i finocchi, salare, mettere il coperchio e cuocere a fuoco moderato per circa 5 minuti, li giro, spolverare con il pepe e il parmigiano, coprire col coperchio, completare la cottura per altri 5 minuti. Servirli caldi.

CANNELLINI ALL'UCCELLETTO

Dosi per 4-6 persone.

Ingredienti:

½ cucchiaino di sale fino
250 gr di fagioli cannellini
50 ml d'olio extra vergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
20 foglie di salvia

Preparazione:

Mettere a bagno 250 gr di cannellini per 6-8 ore.
Bollirli con 1 spicchio d'aglio per 30-40 minuti, senza sale.
Scolarli e metterli in una pirofila da forno con le 20 foglie di salvia coprire i fagiolini salati.
Condire con i 50 ml di olio d'oliva e aggiungere 100 ml di acqua, passare in forno già caldo per 20 minuti a 180°C.