

2



IN CUCINA AL FRESCO

menù per la primavera e l'estate

lo stile di una cucina scomoda



e
b
o
o
k

Sfilata di sapori e colori per sprigionare gusti **smodati**



Letter@21

ETA
BETA

www.etabeta.it
www.lettera21.org

INDICE



IL PROGETTO PRESENTAZIONE

I
II

ANTIPASTI

CAPONATA DI MELANZANE	Pg. 1
FRITTELLE CON FIORI DI ZUCCA	Pg. 2
POLLO TONNATO IN ROSA	Pg. 3
TRIGLIE ROSSE IN CARPIONE	Pg. 4
UOVA ALL'ALBA PUGLIESE	Pg. 5

PRIMI PIATTI

LINGUINE PORRI E BRESAOLA AL LIMONE	Pg. 6
RISOTTO ALLE ROSE	Pg. 7

PIATTI UNICI - SECONDI

CARCIOFI ALLA MISS	Pg. 9
CARCIOFI FARCITI	Pg. 11
FRITTATINE AL VELO D'ALBICOCCA	Pg. 12
HAWAY TOAST	Pg. 13
MELANZANE ALL'#	Pg. 14
INSALATA ESTIVA	Pg. 15
INVOLTINI PANCETTA E CIPPOLLOTTO	Pg. 16
TARATOR	Pg. 17

DOLCI

CREMA FRUTTATA	Pg. 18
CROSTATA ALLE PESCHE SETOSE	Pg. 19
MOUSSE DI FRAGOLINE	Pg. 21
TORTA MIMOSA ALLE FRAGOLE	Pg. 22



IL PROGETTO

Letter@21 è un progetto della Cooperativa Eta Beta che si realizza all'interno della Casa Circondariale di Torino "Le Vallette", oggi "Lorusso e Cutugno". Letter@21 ha come obiettivo quello di fare comunicazione, attraverso messaggi di carattere sociale e culturale, con il prezioso apporto di **persone "diversamente libere"**.

Il nome, "letter@21", nasce da tre componenti: la lettera ossia la possibilità di comunicare attraverso la parola scritta, @ simbolo delle nuove tecnologie e il 21. Un numero che si riferisce sia all'**articolo 21 della Costituzione della Repubblica Italiana** (dedicato alla libertà di stampa), ed ha l'ambizione della libertà di espressione e di informazione, sia l'**articolo 21 dell'Ordinamento penitenziario** che consente un passaggio importante per le persone private della libertà personale ossia il lavoro all'esterno.

Da questo progetto è emersa la parte più creativa ed interessante, di **un gruppo di sei ragazzi**, con età e provenienze territoriali diverse, ma soprattutto con orientamenti e passioni, che durante il corso di formazione si sono riscoperti complementari.

Per quanto limitati possano essere stati i loro progetti, **rispecchiano a pieno, uno scorcio di società** che oggi più che mai risulta essere **vicina alla quotidianità di ognuno di voi**.

In questo e-book non si parlerà delle storie di Alfonso, Davide, Daniele, Giampiero, Giocchino e Robert, bensì delle loro capacità culturali e comunicative, attraverso l'uso esclusivo di ricette culinarie innovative o dal sapore delle tradizioni dei rispettivi luoghi di provenienza.



www.lettera21.org

IL PROGETTO

PRESENTAZIONE



L'appetito vien mangiando; così è capitato a noi iniziando a scavare nei ricordi della nostra infanzia legati al cibo: una moltitudine di piacevoli gusti, odori e emozioni ci ha pervaso e così non vedevamo l'ora di condividerle in un nuovo e-book. Le idee erano tante e tra le ricette legate a questi momenti abbiamo selezionato quelle che pensiamo più adatte alla stagione.

Ma abbiamo voluto fare di più. Unire in modo bizzarro ricordi e cibo, organizzando le nostre ricette in base alla moda di questa stagione.

Starete pensando "ma cosa centra la moda con la cucina?"

Domanda legittima ma l'arrivo della primavera ci ha fatto venir voglia di qualcosa di fresco e colorato e vedendo che anche la moda primavera-estate di quest'anno ripercorre queste tematiche abbiamo pensato di seguire questa scia come leit-motive per i nostri piatti.

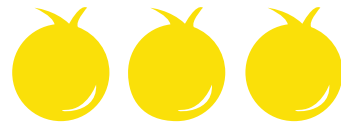
Il nostro non vuol essere il solito asettico ricettario, ma l'incontro di racconti dell'esperienza di persone diversissime che trovano il loro ideale punto di incontro davanti ad un piatto preparato con l'antico, e forse un po' smarrito, spirito di convivialità da sempre intrinseco nella comunione del cibo. Alcuni piatti vi potranno sembrare semplici e conosciuti ma abbiamo deciso di inserirli perché sono stati vissuti e attraversati dall'esperienza individuale che li rende personali ed unici.

Nelle nostre ricette abbiamo usati i prodotti più vari, tutti rigorosamente di stagione, e ne è venuto fuori un menù ricco, invitante e adatto ai più svariati palati.

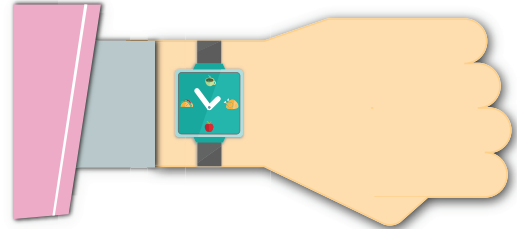
Vi invitiamo in questo viaggio nei ricordi e a provare tutte le nostre ricette e farci sapere le vostre opinioni, i vostri consigli e soprattutto se hanno contribuito a rendere più leggera e piacevole una vostra giornata.



CAPONATA DI MELANZANE



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI

“La caponata di melanzane, per me la caponata di mamma, è una delle pietanze culinarie più rappresentative della cucina siciliana. Un piatto che inevitabilmente mi ricorda le tante estati trascorse a casa, in campagna, durante le vacanze scolastiche, dove con i miei familiari allietavamo le giornate raccogliendo le melanzane. Il via per poi dare inizio ad una sagra di odori e sapori indimenticabili. Oggi, nonostante gli anni passati, faccio fatica a dimenticarmene ed ora che sono capace, quando mi è possibile la preparo sempre, tornando bambino attraverso i ricordi del passato. Ricordi ricercati anche nelle collezioni della moda estate – primavera 2015 che ereditano lo spirito parigino degli anni '70 firmato Chanel.”

INGREDIENTI (5 persone)

- 2 melanzane
- 2 gambi di sedano
- 2 cipolle medie grandi
- 1 carota
- 200 gr. di polpa di pomodoro
- 15 olive verdi snocciolate
- 15 capperi dissalati
- 30 gr. di pinoli
- ½ bicchiere di aceto
- 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva



fatto cuocere per ½ ora circa il composto aggiungiamo le melanzane e il mezzo bicchiere d'aceto. Quando l'odore d'aceto sarà sfumato, la caponata sarà pronta per essere servita, meglio se a temperatura ambiente.

Il consiglio dello chef: provate ad aggiungere alle melanzane, dei peperoni tagliati a listarelle fritti in olio di semi.

Parola di gourmet

“Assaggiare questo piatto vuol dire aprire la porta del gusto a sapori mediterranei ed orientali che da secoli si contaminano. Questa ricetta la si ritrova, con alcune varianti, nella tradizione di molti paesi; quella provata riusciva a creare e mantenere quel difficile equilibrio tra l'identità degli ingredienti e l'intensità dell'aceto che non sovrastava, ma anzi armonizzava l'insieme.”

PREPARAZIONE

Tagliamo le melanzane a cubetti da 1 cm. e friggiamole in una casseruola con abbondante e caldo olio di semi. Disponiamole su carta assorbente. Adesso, tagliamo a pezzi piccoli (non troppo) il sedano, la carota, la cipolla e soffriggiamoli seguendo l'ordine elencato nell'olio extravergine d'oliva. Poi aggiungiamo i capperi, i pinoli, le olive e la polpa di pomodoro. Dopo aver

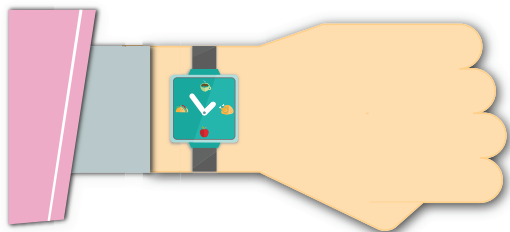
VOTO: 8+

CHEF: GIOACCHINO
GOURMET: DANIELE

FRITTELLE CON FIORI DI ZUCCA



DIFFICOLTÀ: MEDIA



TEMPO: MENO DI 30 MINUTI



“Molti stilisti si ispirano per i propri capi a colori vitaminici, come l’arancio dei fiori di zucca, facili da preparare, buoni e leggeri da mangiare. Da ragazzino, quando mia madre mi diceva che preparava le frittelle, mi precipitavo nell’orto per andarle a raccogliere i fiori di zucca. Durante la preparazione osservavo i procedimenti e l’attesa prima di mangiare era piacevole. Mi perdevi tra il ticchettio della forchetta durante la sbattitura delle uova e gli odori della frittura, però di tanto in tanto cercavo, di darle una mano, spostando qualche ingrediente e lavando qualcosa di sporco. Non appena mia madre iniziava a friggere lasciavo perdere tutto e come un felino mi piombavo sui fornelli per mangiare le frittelle calde.”

INGREDIENTI (6 persone)

- 20 fiori di zucca
- 150 gr. farina
- 3 tuorli
- 100 ml. acqua
- 1½ cucchiaino di sale
- 1 l. olio di semi



Quando l’olio è caldo, prendete i fiori di zucca, passateli nella pastella ed uno per volta immergeteli nell’olio. Frigeteli solo per alcuni secondi, sgocciolateli e aggiungete un po’ di sale.

Buon appetito!

Parola di gourmet

“Premetto di non essere obiettivo rispetto questo piatto: a me piacciono davvero molto i fiori di zucca e questa ricetta è il miglior modo per gustarli. La pastella non era invadente e lasciava spazio ai fiori che ripagavano con il loro personalissimo sapore. La frittura era al giusto punto di croccantezza e doratura, senza essere appesantita dall’olio come a volte, purtroppo, accade.”

VOTO: 7+

PREPARAZIONE

Lavate per bene i fiori di zucca, riponeteli su della carta assorbente da cucina e lasciate asciugare.

Per preparare la pastella, versate la farina in un contenitore, i tuorli, il sale e sbattete energicamente con una frusta.

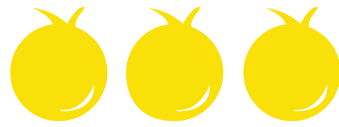
Poco per volta aggiungete al composto l’acqua continuando a sbattere finché non otterrete una pastella ben amalgamata e non troppo liquida.

In un tegame versate l’olio di semi e fate andare a fiamma vivace.

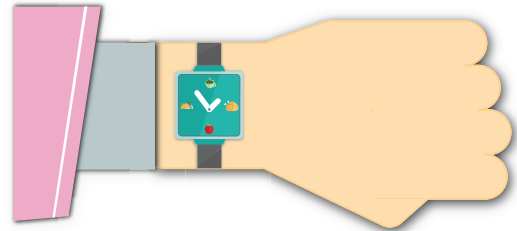
CHEF: ALFONSO
GOURMET: DANIELE



POLLO TONNATO IN ROSA



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI

“La collezione primavera-estate 2015, propone un ventaglio di tonalità pastello per i capi d’abbigliamento. Per “attenuare” il tradizionale vitello tonnato (piatto invernale), così ho pensato di rielaborare la ricetta, trasformandola in un più estivo pollo tonnato in rosa. Piatto che mi riporta ai tempi in cui con la mia famiglia trascorrevi parte delle vacanze in un campeggio nei pressi del lago Maggiore. Ancora oggi, con qualche anno in più, rispetto a quando scorrazzavo con una fiammante mountain bike per i viali del campeggio, amo mangiarlo. Il consiglio è di gustarlo nelle giornate di solleone quando la velocità di preparazione, permette di avere parte della giornata libera, magari per coccolare la propria fidanzata o fidanzato.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 400 gr. di petti di pollo
- vasetto di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di senape
- 3 acciughe sotto sale
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 1 scatola di tonno al naturale
- pepe
- 2 foglie di alloro
- sale



PREPARAZIONE

Per prima cosa portate a ebollizione dell’acqua salata in cui avrete aggiunto due foglie di alloro e due grani di pepe. Immergete quindi le fette di pollo e lasciate bollire circa 10/15 minuti. Scolate il pollo e appena si sarà raffreddato tagliatelo a listarelle.

Nel frattempo preparate la salsa con l’aiuto di un mixer.

Frullate insieme il tonno, le acciughe ed

i capperi sciacquati sotto l’acqua per eliminare il sale. Aggiungete la senape e lo yogurt. Continuate a frullare fino a che diventerà bella gonfia e montata.

Lasciate riposare qualche ora in frigorifero prima di servire e profumate il pollo con una spolverata di pepe nero grattato al momento.

Infine potete presentare la portata disponendo sul bordo del piatto dei ravanelli tagliati a fiore.

Parola di gourmet

“Piatto originale, poco calorico e piacevole al palato.

La salsa delicata alla yogurt dona un senso di appagamento e la fusion terra-mare è perfettamente riuscita.”

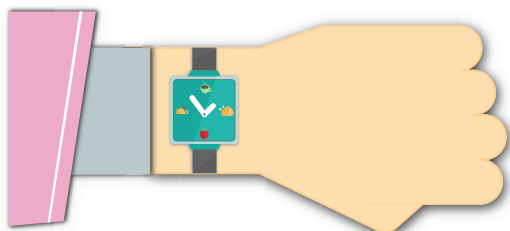
VOTO: 9-

CHEF: DAVIDE
GOURMET: DANIELE

TRIGLIE (ROSSE) IN CARPIONE



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI



“Vivendo sul mare amo preparare piatti a base di pesce e organizzare cene con amici. Adoro pescare il pesce o comprarlo direttamente al porto. In passato già di prima mattina passando dal molo mi mettevo d'accordo con i pescatori, per l'orario di rientro e di attracco in banchina. Attenderli è sempre stato emozionante, perché, oltre a sentirne le storie, osservare il mare immenso e scrutare le barche all'orizzonte, era come visitare un museo, e meravigliarsi davanti alle opere esposte. Divertente è invece la fase dell'acquisto. Tutto dipende dal pescato per dare vita a menù originali. Come le triglie rosse in carpione, che nei colori richiamano il life style etno-romantico presente nella moda di questa stagione.”

INGREDIENTI (2 persone)

- 400 gr. triglie rosse
- 200 gr. farina
- 2 cipolle
- 3 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini olio EVO
- 4 foglioline di salvia
- 600 ml. acqua
- 1 l. olio di semi
- pepe a grani e sale q.b.



salsa non deve superare il mezzo litro). Mettete le triglie fritte in una vaschetta di vetro o in una terrina, aggiungete sale e versate sopra la marinatura calda fino a coprirne gran parte. Unite il pepe a grani, coprite bene e lasciate marinare per circa 12 ore prima di servire.

Il consiglio dello chef: potete conservare la vaschetta anche in frigo, però dovete ricordare che va tolta almeno 3 ore prima di servire.

PREPARAZIONE

Rimuovete le interiora dalle triglie e lavatele per bene. Infarinate e frigate in abbondante olio bollente. Togliete le triglie quando hanno ottenuto una buona doratura. Per la marinatura, tagliate le cipolle alla julienne, versate in una padella i due cucchiaini di olio extravergine di oliva e fate soffriggere la cipolla con le foglioline di salvia. Aggiungete l'aceto, l'acqua e portate ad ebollizione facendo evaporare parte del liquido in eccesso (la

Parola di gourmet

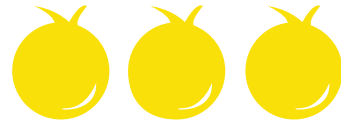
“Questa ricetta è per chi ama i gusti intensi. La triglia assorbe egregiamente il preparato della marinatura che ammorbidisce il tutto e ne esalta il sapore. La ricetta propone l'aceto che non risulta invadente, ma che anzi, contribuisce a far risaltare la croccantezza della doratura. Si consiglia di abbinarlo a un vino bianco fermo intenso.”

VOTO: 8+

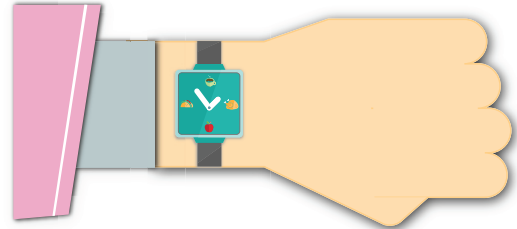
CHEF: ALFONSO
GOURMET: DANIELE



UOVA ALL'ALBA PUGLIESE



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 30 MINUTI

L'uovo usato come ingrediente base, con i suoi colori così diversi ricorda la stravaganza stilistica degli abbinamenti proposti nella collezione primavera/estate 2015. Le uova sono le protagoniste della festa di primavera nel mio paese in Albania. La festa dura tre giorni, 12, 13 e 14 marzo, anche se i festeggiamenti cominciano quasi un mese prima con il gioco delle uova. Le persone escono e quando si incontrano si sfidano a chi ha l'uovo più resistente, sbattendo le rispettive uova l'una contro l'altra. Vince, le uova altrui, che possono essere sode o crude, chi non fa crepare i propri gusci. Durante la festa si va inoltre sulle colline, si raccolgono fiori, si allestiscono picnic e intere famiglie mangiano e giocano insieme."

INGREDIENTI (6 persone)

- 6 uova
- 150 gr. feta greca
- 75 gr. caciocavallo stagionato pugliese
- 60 gr. di burro
- 1 cucchiaino piccolo di origano
- 1 cucchiaino di farina 00
- ½ litro di latte
- 2 cucchiaini di ricotta
- sale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Bolliamo le uova in acqua salata per 10 min. Togliamo il guscio e li tagliamo in due parti (longitudinalmente). Preleviamo il rosso, lo pestiamo per bene aggiungendo 30 gr. di burro, feta greca, un po' di origano e pepe, amalgamiamo il tutto. Con il composto realizzato riempiamo il bianco nella parte in cui prima c'era il rosso. Prendiamo una padella e facciamo sciogliere la rimanente parte di burro, aggiungendo e

mescolando velocemente i due cucchiaini di farina, latte, sale, pepe. Cuocere per 5 min. circa e aggiungere il cacio grattugiato e due cucchiaini di ricotta, incorporando il tutto. Infine disponiamo le uova in una pirofila (foderata con carta da forno) e copriamo con la salsa appena preparata. Cuocere ad una temperatura di 140° in forno preriscaldato per circa 10 min.

Parola di gourmet

"Solitamente la mescolanza di gusto di formaggi fusi su un uovo non lascia molto spazio ad un'accurata degustazione. La soluzione qui ideata, invece, oltre ad esaltare l'importanza dell'uovo, fa emergere l'insolito abbinamento di formaggi eterogenei, anche di origine geografica, esaltandone i singoli sapori e fondendoli in modo piacevole. Dedicata agli amanti dei sapori forti!"

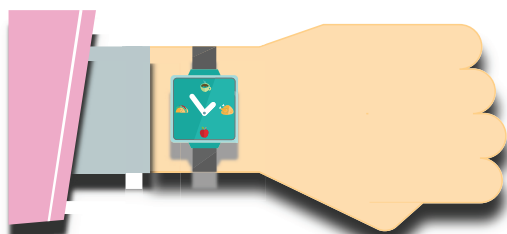
VOTO: 8

CHEF: ROBERT
GOURMET: DANIELE

LINGUINE PORRI E BRESAOLA



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI



“Era una giornata di pomeriggio quando con un mio amico, sorseggiando un buon caffè e scambiando due parole, ci accorgemmo che in TV stavano preparando questo buonissimo piatto di pasta. Un piatto che in tutta la sua delicatezza, richiamava l'anima caliente della moda latina, osservata nel precedente servizio sulla collezione primavera-estate 2015. Guardammo entrambi con attenzione gli ingredienti necessari e i passaggi per la preparazione. Quando finì la trasmissione Daniele mi propose di provare, perché secondo lui era un buon piatto. Convinto della sua proposta, iniziai a preparare, e dagli odori capi che tutto stava procedendo nel verso giusto. Non avevo sbagliato nessun passaggio nella preparazione, sarebbe stato un successo.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 400 gr. linguine
- 2 porri
- 200 gr. bresaola
- 1 buccia grattugiata di limone
- 3 gocce succo di limone
- 2 cucchiaini olio extra vergine di oliva
- 200 ml. acqua
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- sale q.b.



ebollizione facendo evaporare parte del liquido in eccesso e lasciate cuocere per 15 minuti circa. In una pentola con abbondante acqua salata, una volta raggiunta l'ebollizione, versate le linguine e scolate al dente. Mettete da parte un mestolo d'acqua di bollitura. Saltate la pasta in padella con il sughetto di porri e bresaola e inumidite con l'acqua di bollitura messa da parte. Servite, e completate il piatto spargendo sopra il prezzemolo tritato finemente.

PREPARAZIONE

Tagliate la parte superiore dei porri, lavateli per bene e affettateli finemente. Preparate la bresaola, sfilacciandola o tagliandola a pezzettini. In una padella versate i due cucchiaini d'olio e fate appassire i porri. Aggiungete la bresaola, unite la buccia grattugiata del limone e le tre gocce di succo del limone. Lasciate andare per 3 minuti, versate l'acqua e aggiustate di sale. Portate a

Parola di gourmet

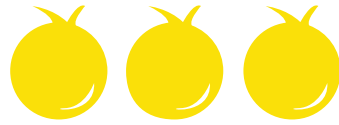
“E' un piatto dalla freschezza e leggerezza disarmante, non è solo piacevole al gusto ma con un variegato bouquet di profumi rende il tutto più invitante. E' consigliato a chi vuol mangiare la pasta ma non sentirsi in colpa per i carboidrati.”

VOTO: 8/9

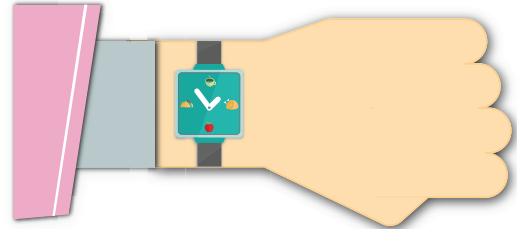
CHEF: ALFONSO
GOURMET: DANIELE



RISOTTO ALLE ROSE



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI



“Quest’anno le grandi firme della moda presentano nelle collezioni primavera-estate colori e disegni floreali. E un fiore in particolare, da sempre, cattura la mia curiosità.

Stavo guardando la TV ed una cuoca stava preparando un interessante risotto alle rose. Così decisi pure io di prepararlo. La prima cosa che feci fu quella di invitare la mia fidanzata a cena e poi di andare subito ad acquistare delle profumate rose. L’arrivo della mia fidanzata fu subito accolto da un magnifico mazzo di rose rosse e rosa che diede inizio a una indimenticabile serata. E per dare un tocco romantico avevo abbellito il tavolo cospargendolo di petali di rosa. Naturalmente la pietanza fu accompagnata con un ottimo vino bianco, rigorosamente fresco.”

INGREDIENTI (2 persone)

- 160 gr. di riso
- 1 boccio di rosa
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio di acqua di rose
- ½ cipolla rossa
- 1 cucchiaio di panna
- brodo vegetale
- petali di rose
- noce di burro
- sale
- pepe rosa



PREPARAZIONE

Sfogliate le rose e mettete i petali a bagno in una bacinella d’acqua sciacquandoli poi bene. Tenete da parte tre petali rossi e uno rosa per ogni piatto per decorare alla fine e qualche petalo da aggiungere verso la fine della cottura. Tritate la cipolla finemente e tagliate anche i petali di rosa al coltello. In una padella mettete il burro

e l’olio d’oliva e soffriggete la cipolla. Quando la cipolla sarà ammorbidita aggiungete i petali di rosa, lasciate cuocere per uno o due minuti e poi unite il riso e fatelo tostare per un po’. Dopodiché unite mano a mano il brodo vegetale ogni volta che il riso ha assorbito il precedente. Salate e pepate. A metà cottura, quando il riso avrà assorbito il mestolo di brodo che avete messo in precedenza, sfumate con abbondante prosecco e aggiungete il cucchiaio di acqua di rosa. Continuate la cottura e quando il riso è quasi pronto aggiungete qualche pezzo di petalo tagliato grossolanamente. A fine cottura mantecate con un cucchiaio di panna fresca. Adagiate dei petali di rosa su un piatto e poi versateci il risotto. Decorate infine il piatto con qualche petalo di rosa rossa tagliuzzato.

CHEF: DAVIDE
GOURMET: DANIELE

RISOTTO ALLE ROSE



Parola di gourmet

"E' la giusta ricetta per garantire il successo a una serata romantica. Non solo il gusto, ma anche i colori e i profumi contribuiranno a rendere questo piatto un'intensa esperienza sensoriale da condividere con qualcuno di caro.

E' indispensabile accompagnarlo con un adeguato vino, o magari anche con le bollicine viste la frizzantezza della serata...

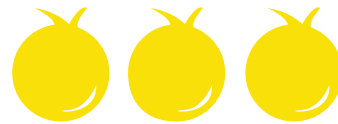
Ricetta da "acchiappo" garantito."

VOTO: 9

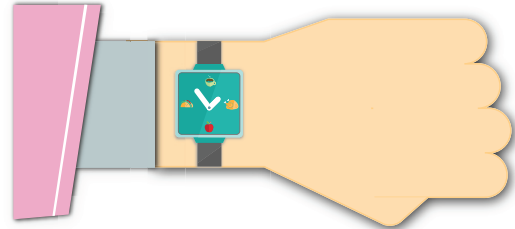
CHEF: DAVIDE
GOURMET: DANIELE



CARCIOFI ALLA MISS



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI

“Per quanto possa sembrare strano il connubio moda carciofo in realtà non lo è. Una certa Marilyn Monroe nel 1946 vinse un concorso di bellezza che incoronava Miss carciofo. Grazie a questa ricetta, mia madre sin dai tempi in cui ero piccolo è riuscita a farmi apprezzare questo ortaggio dalle molte proprietà benefiche, nonostante i carciofi come altri ortaggi/legumi non sono sempre graditi dai bambini. Coinvolgendomi nella preparazione, quando con le mie piccole manine, mi divertivo a riempire quasi come fosse un gioco, con il pangrattato il cuore dei carciofi. Un “gioco” rimasto nella memoria e trasformatosi negli anni in una deliziosa ricetta dal sapore “familiare” e casalingo.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 8 carciofi
- pangrattato
- pepe
- olio extravergine di oliva
- aceto balsamico
- 3 uova (tuorlo)



PREPARAZIONE

Dopo aver lavato con cura i carciofi e tagliato il gambo, aprite le foglie verso l'esterno senza romperle, tenendo intatta la struttura del carciofo. Tagliate con una forbice le spine sull'estremità di ogni foglia del carciofo. Prendete il carciofo così ottenuto e immergetelo dentro il tuorlo d'uovo, verificando che soprattutto la parte interna del carciofo (il cuore) ne sia ben impregnata. Dopo questa operazione prendete una manciata di pan grattato e inseritela all'interno del carciofo tra foglia e foglia. Salate e pepate a piacere ogni carciofo. Per la cottura cercate di tenere ogni

carciofo in verticale, magari tenendo vicini più carciofi insieme all'interno di una pentola con coperchio alta almeno 15-20 cm., con al suo interno 3-4 cm. d'acqua. Andate a posizionare con cura ogni singolo carciofo verificando che l'acqua non vada ad eliminare il ripieno del carciofo.

Se la pentola avesse un diametro troppo grande, potete tenere in piedi il gruppo di carciofi da cuocere, aiutandovi con uno spago che li racchiuda tutti. Cuocere per circa 40-45 min. a fuoco medio, inserendo ulteriore acqua se necessaria. La cottura attraverso il coperchio andrà ad ammorbidire ogni singola foglia e il cuore del carciofo stesso.

Una volta verificata la corretta cottura, servite il carciofo cercando di tenerlo in verticale, disponetelo verso l'esterno del piatto e ricoprite con un leggero filo d'olio extravergine di oliva sulla parte superiore e decorate il piatto con 3 o 4 foglie di carciofo disposte a raggiera.

CHEF: GIANPIERO
GOURMET: DANIELE

CARCIOFI ALLA MISS



Per dare un ulteriore tocco personale e alla moda al piatto, versate alcune gocce qua e là di aceto balsamico, e con uno stuzzicadenti andate ad aprire ogni singola goccia sull'esterno formando così dei fiori; in questo modo renderete il piatto non solo piacevole al gusto, ma anche alla vista.

Parola di gourmet

"Amo i carciofi, ma molte preparazioni non ne riescono ad esaltare il sapore coprendolo soltanto con altri ingredienti."

Non è il caso di questa ricetta che sfrutta l'uovo per aggiungere, senza nulla togliere al gusto originale che da questo piacevole incontro ne esce valorizzato.

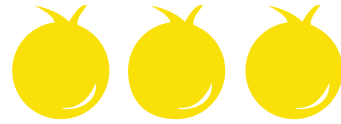
Ogni foglia diventerà così un'esplosione di gusto al nostro palato.

Permettendoci con un solo boccone di assaporare il "cuore" insieme alla farcitura."

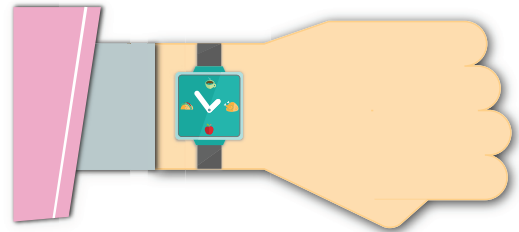
VOTO: 7/8



CARCIOFI FARCITI



DIFFICOLTÀ': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI

“I colori di questa ricetta a qualcuno ricorderanno la Old England stile Downton Abbey tornata di moda nelle collezioni primavera estate 2015. A me invece una giornata quando, percorrendo con mia moglie l'autostrada che da Palermo conduce a Catania, ad un certo punto all'altezza dello svincolo autostradale di Termini Imerese vedo sorgere una distesa di campi di carciofi. Il pensiero, come fossi un bambino davanti ad un negozio di giocattoli, fa nascere in me il desiderio di assaggiarli e chiedo a mia moglie se sapesse cucinarli in modo diverso dal solito. Con grande sorpresa, la sera stessa, al ritorno dal mare, preparò un piatto che mi lasciò stupito e che ancora oggi faccio fatica a dimenticare.”

INGREDIENTI (5 persone)

- 5 carciofi tagliati a metà
- 3 spicchi d'aglio
- 100 gr. di pangrattato tostato
- 10 gr. di prezzemolo trito
- 30 acini di uva sultanina
- 15 pinoli
- 2 filetti piccoli di acciuga fresca
- olio extravergine d'oliva e sale q.b.



l'alto, in una pirofila (meglio se di terracotta) altrimenti ricordiamoci di rivestire la teglia con della carta da forno e farciamo con il composto di pangrattato (nella parte interna del carciofo). Poi con un cucchiaino distribuiamo la salsa a base di aglio, acciuga e prezzemolo, facendo attenzione che la stessa venga un po' assorbita dalla farcitura e da tutta la superficie del carciofo. Cuociamo in forno a 200°, con la funzione grill, per 5/7 min. finchè non raggiunge la doratura ideale.

PREPARAZIONE

Rimuoviamo le foglie esterne e le punte dalla parte superiore dei carciofi. Tagliamoli a metà e facciamoli cuocere a vapore per 12/15 min. Nel frattempo tostiamo il pangrattato unitamente all'uva passa, i pinoli ed un pizzico di sale. Prepariamo una salsa, facendo appassire leggermente nell'olio, l'aglio (tagliato a pezzetti), l'acciuga (anch'essa tagliata a piccoli pezzi) ed infine il prezzemolo trito, aggiustando di sale. Adesso, disponiamo i carciofi con la parte tagliata verso

Parola di gourmet

“La degustazione del carciofo in questa versione è un inno ai sapori naturali. Il ripieno di pangrattato condito con uva sultanina e pinoli abbinato alla salsa dimostra ancora il legame indissolubile tra mare e terra. Il sapore dei carciofi prevale ma lascia spazio anche agli altri aromi ... provare per credere!”

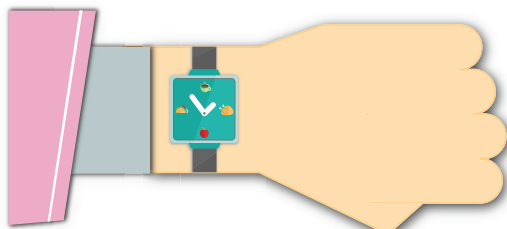
VOTO: 8,5

CHEF: GIOACCHINO
GOURMET: DANIELE

FRITTATINE AL VELO D'ALBICOCCA



DIFFICOLTÀ: MEDIA



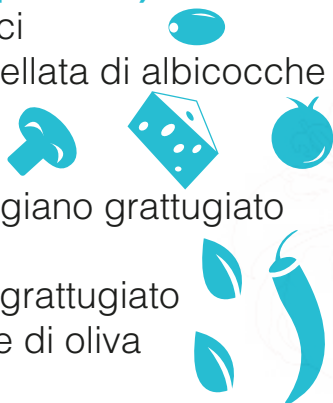
TEMPO: MENO DI 45 MINUTI



“Questa ricetta l’ho appresa più di vent’anni fa da mio padre. All’epoca accostamenti tra dolce e salato non erano ancora in voga. Ricordo che dopo un’accurata preparazione delle frittatine, mi chiese se ricordavo in che ripiano avessimo riposto la marmellata d’albicocca. Non capivo a cosa potesse servire in quel contesto. Anzi devo dire che fui inizialmente scettico, ma quando dopo qualche minuto assaggiai, la frittatina all’albicocca mi ricredetti. Non solo mi complimentai con mio padre per l’insolito connubio, ma continuai a gustarne molte altre. Un mix insolito, il cui matrimonio può dirsi riuscito, come quello delle collezioni nuziali di quest’anno, dove veli dalle sfumature pastello abbracciano spose alternative, ma alla moda.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 750 gr. di spinaci
- 150 gr. di marmellata di albicocche
- 3 uova
- sale
- 100 gr. di parmigiano grattugiato
- 2 albicocche
- 100 gr. di pane grattugiato
- olio extravergine di oliva



bastare per formare 4 frittatine. Cuocere a fuoco lento su entrambi i lati. Una volta cotte, cospargere al di sopra un leggero “velo” di marmellata di albicocche, dopodiché ripiegare a metà su se stesse le frittate. Servire ogni piatto guarnendo accanto ad ogni singola frittatina alcuni spicchi di albicocca precedentemente tagliati e posizionarli a raggiera vicino alle stesse. In questo modo, il piatto emanerà un delizioso profumo all’albicocca.

PREPARAZIONE

In una ciotola, inserire 750 gr. di spinaci precedentemente tagliati e sbollentati, aggiungere 3 uova, del sale a piacimento, 100 gr. di parmigiano reggiano grattugiato, un cucchiaino di pane grattugiato, un cucchiaino di olio extravergine di oliva mescolando il tutto. In una piccola padella, dal diametro di 16/18 cm. non aderente andare a versare parte del composto che dovrebbe

Parola di gourmet

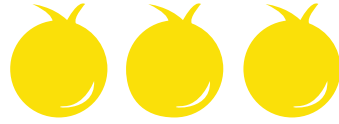
“La fusione di dolce e salato è sempre un azzardo ma quando si trova la giusta alchimia il palato ringrazia. E’ il caso di questa frittatina che soddisfa i più golosi con l’aggiunta della marmellata di albicocche trasformando un semplice piatto in un’esperienza pluri sensoriale.”

VOTO: 8,5

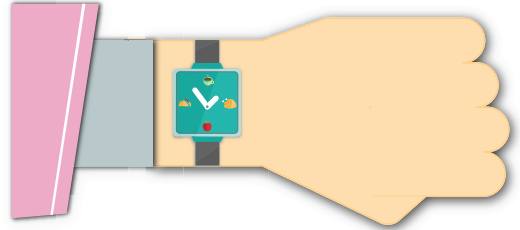
CHEF: GIANPIERO
GOURMET: DANIELE



HAWAY TOAST



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI

“La semplicità del nome è sufficiente a far immaginare paradisi floreali dispersi nell’oceano Pacifico. In realtà l’Hawaii toast trae ispirazione dai colori e dalla storia millenaria delle spezie di Bali proposte nella collezione di moda 2015 denominata “Oriente”. Facilità ed insoliti abbinamenti vi faranno riscoprire il gusto di ingredienti comuni e semplici. Come le ciliegie candite che mi riportano a casa di mia zia, che aveva due alberi di ciliegio, uno rosso e l’altro giallo. Con i frutti dei quali si preparava sia la marmellata sia la frutta candita. Alberi che da tanto tempo non vedo più. Ciliegi che mi mancano tantissimo.”

INGREDIENTI (6 persone)

- 6 fette di pane bianco
- 6 fette di prosciutto cotto
- 6 fette di ananas sciropata
- 6 fette di caciocavallo fresco tagliato fine
- 6 ciliegie candite



Alleanza tra dolce (ananas sciropata e ciliegie candite) e salato (caciocavallo e prosciutto), amicizia tra bellezza estetica e saporosità.

Ricetta tipica da spiaggia, ottima!”

VOTO: 8+

PREPARAZIONE

Disponiamo su ogni fetta di pane (seguendo l’ordine elencato)

- il prosciutto
- l’ananas
- il caciocavallo
- ed al centro la ciliegia.

Mettiamo in forno preriscaldato per 15 min. ad una temperatura di 120°.

Servire tiepidi.

Parola di gourmet

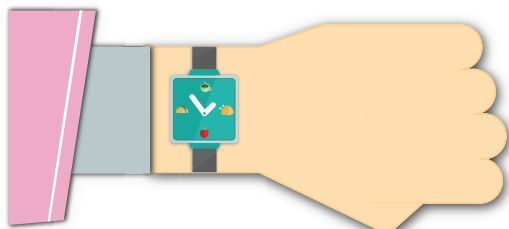
“Un toast diverso, facile e gustoso.

CHEF: ROBERT
GOURMET: DANIELE

MELANZANE ALL'#



DIFFICOLTÀ: MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI



“Con questa ricetta estiva, veloce ma soprattutto fashion, anche la vostra tavola sarà vestita dei colori che dominano la moda primavera - estate 2015. Colori che mi ricordano una giornata d'estate, in una campagna siciliana in compagnia dei miei nonni. Qui abbiamo raccolto delle melanzane, che mia nonna con l'avvicinarsi del pranzo, in pochissimi minuti ha preparato con quei pochi ingredienti che aveva con sé a disposizione. La vedevo, con pochi gesti delle sue mani rovinata dalle fatiche della terra, tagliare ed incidere in modo deciso melanzane dal viola intenso e cresciute al sole. Oggi ogni volta che preparo questa ricetta, senza accorgermi compio quegli stessi gesti, ed il mio pensiero va a lei, mia nonna.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 4/6 melanzane (medio - grandi)
- olio extra vergine di oliva
- parmigiano reggiano
- noce moscata
- sale
- pepe
- aglio

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato con cura le melanzane, (senza sbucciarle) tagliate la melanzana dall'alto al basso in due parti uguali, prendete ogni parte e incidete con un coltello nella parte interna (chiara) con una profondità di circa 2 cm., due tagli in verticale e due in orizzontale (#). All'interno di questi tagli andate a inserire le scaglie di parmigiano precedentemente preparate, dei piccoli pezzetti di aglio (tritato finemente), del pepe e una grattata di noce moscata. Salate a piacimento. Rifate la stessa

operazione per le restanti melanzane. Mettete a cuocere le melanzane disposte su una griglia o padella non aderente per 20-25 min. Prima di servire, cospargete un filo di olio extra vergine di oliva sulla parte superiore e aggiungete nuovamente dei riccioli di parmigiano che daranno al piatto più gusto ed un effetto decorativo.

Parola di gourmet

“E' una veloce ricetta che, con estrema semplicità e pochi tocchi, permette di rendere la melanzana un secondo completo e gustoso.

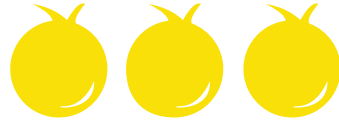
La caratteristica che più colpisce è la cremosità avvolgente, che crea un piacevole insieme che la noce moscata e il pepe contribuiscono a insaporire e intrigare. Unico consiglio non esagerate con l'aglio.”

VOTO: 8+

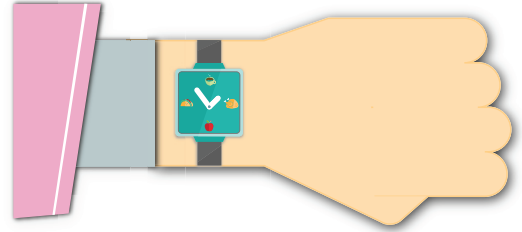
CHEF: GIANPIERO
GOURMET: DANIELE



INSALATA ESTIVA



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI



“In abbinamento alla collezione floreale di quest’anno che prevede colori freschi da indossare, è possibile durante le vacanze, preparare delle buonissime e saporite insalate. Era il 1998 costellata da spiagge meravigliose e da calette in stile “Laguna Blu”, da far invidia ai mari caraibici.

Faceva molto caldo, ma essendo piccolo lo sopportavo con disinvoltura rispetto ai miei genitori che boccheggiano sotto l’ombrellone.

Ebbene la temperatura suggerì a mia mamma di preparare delle fresche insalate estive ed una in particolare mi piaceva, la “panzanella”.

Questa è una delle tante possibili variazioni con la presenza di alcuni ingredienti tipici della tradizione pugliese e siciliana.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 1 filone di pane raffermo toscano
- 1 confez. di olive siciliane
- 1 confez. di olive toscane
- pomodori lunghi rossi
- basilico fresco
- origano
- cipolla rossa di Tropea
- sale
- olio extravergine di oliva
- aceto balsamico



Aggiungete tutti gli altri ingredienti e lasciate raffreddare in frigorifero e poi servite.

Buon appetito.

Parola di gourmet

“Questa rivisitazione della “panzanella” è una chicca per chi ama gustare le insalate durante il periodo estivo.

Vi sembrerà di fare un viaggio nei variegati sapori del nostro Paese, un’immersione nei profumi, colori e gusti che rendono unica la dieta mediterranea.”

VOTO: 7/8

PREPARAZIONE

Mettete in ammollo il pane per circa 20, 25 min. in acqua e aceto fino a quando non diventa morbido.

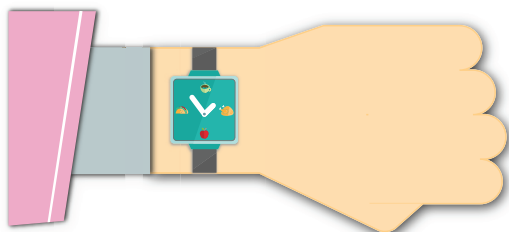
Mi raccomando non si deve spappolare. Tagliate e condite i pomodori insieme alla cipolla. Prendete il pane e strizzatelo con le mani, spezzarlo grossolanamente e versatelo nella ciotola con i pomodori.

CHEF: DAVIDE
GOURMET: DANIELE

INVOLTINO PANCETTA, CIPOLLOTTO



DIFFICOLTÀ: MEDIA



TEMPO: MENO DI 30 MINUTI



“Quando vidi per la prima volta gli involtini di cipollotto e pancetta pensai che l’idea esagerasse di eccessiva fantasia. Ma quando mio zio, che di mestiere fa il macellaio, li cucinò, mi fu impossibile non dedicarvi gustose attenzioni. Il profumo che scaturiva dalla cottura alla brace era quasi estasiante. Per intenderci si potrebbe equiparare a quello emanato dalle panetterie o delle pasticcerie, insomma qualcosa di irrinunciabile. Da allora il cipollotto con pancetta è diventato indispensabile nelle mie grigliate. Semplice e facile da realizzare ha una componente colorata che ricorda la moda proposta in questa stagione 2015, dove il rosa pallido della pancetta avvolge il bianco/verde tenue del cipollotto.”

INGREDIENTI (5 persone)

- 15 cipollotti
- 30 fettine (sottilissime) di pancetta di maiale



PREPARAZIONE

Dopo aver rimosso dai cipollotti la parte esterna e tagliato la cima delle foglie superflue, bisogna sciacquarli per bene con acqua fredda. Quando saranno asciutti, avvolgiamoli con le fette di pancetta, abbiate cura che questa non sia quella confezionata acquistabile dai banchi frigo dei supermercati, ma tagliata appositamente dal macellaio secondo le vostre indicazioni, ne saranno necessarie tre per ogni cipollotto, in modo da coprirlo internamente. Nel frattempo avremo preparato la brace e quando questa è quasi pronta disponiamo su di essa una graticola cosicché da riscaldarla per bene. A questo punto disponiamo su di essa gli involtini di pancetta e cipollotto facendo attenzione a farli rotolare su

tutti i lati in modo tale di avere una cottura omogenea. Per chi non avesse nelle sue disponibilità quella di poter preparare una brace, può comunque ottenere un buon piatto facendo cuocere gli involtini su di una piastra elettrica, non prima di aver fatto saltare su di essa i soli cipollotti senza pancetta. Quest’ultima verrà aggiunta soltanto dopo qualche minuto di precottura degli stessi cipollotti. Attenzione che per la cottura sarà sufficiente qualche minuto.

Parola di gourmet

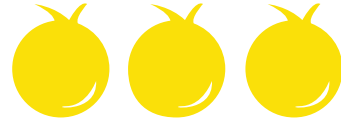
“Una ricetta assolutamente d’impatto. Ci si chiede che cosa c’entrino i cipollotti con la pancetta, ma la somma è decisamente superiore al valore degli addendi e la fusione di gusti avviene perfettamente. Unica controindicazione: di certo non vi potrete fermare al primo e forse neppure al secondo...”

VOTO: 7,5

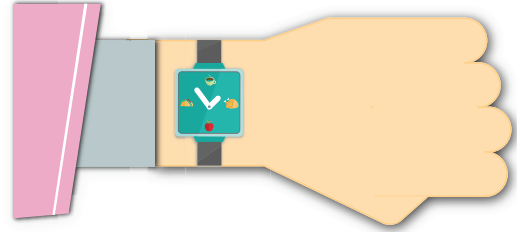
CHEF: GIOACCHINO
GOURMET: DANIELE



TARATOR



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: MENO DI 30 MINUTI

“Il bianco dello yogurt e il verde acqua del cetriolo, che caratterizzano questa ricetta, rimandano ai colori pastello usati nella collezione primavera – estate 2015. Inoltre la freschezza degli ingredienti invoglia ad assaporare questo piatto anche in giornate estive particolarmente afose, ma soprattutto mi fa ricordare la mia infanzia quando andavo da mia nonna. Con lo yogurt fatto da lei e con i cetrioli freschi raccolti direttamente dall’orto di casa. Il piatto più naturale che mangiavo, perché niente veniva comprato, ma tutto era opera delle mani di mia nonna.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 500 gr. di yogurt magro
- 2 cetrioli
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 pizzico di sale



PREPARAZIONE

Versiamo lo yogurt fresco nel piatto, oppure in una piccola insalatiera.

Sbucciamo i cetrioli e tagliamoli in piccoli cubetti.

Successivamente uniamo i cetrioli allo yogurt e mescoliamo il tutto con lo spicchio d'aglio tritato.

Per chi non gradisce il sapore intenso dell'aglio questo piatto può essere preparato anche senza.

Infine uniamo alla salsa un pizzico di sale ed il piatto è pronto per essere gustato. L'ideale è servirlo con del riso in bianco

che verrà insaporito dal composto.

Parola di gourmet

“Cosa c’entra lo yogurt con i cetrioli? Questo ho pensato approcciandomi al tarator, ma come al solito mi sono dovuto ricredere ed apprezzare questa fusione tipica dei Balcani.

E’ ideale per esaltare i sapori del riso o della carne alla quale si accompagna.”

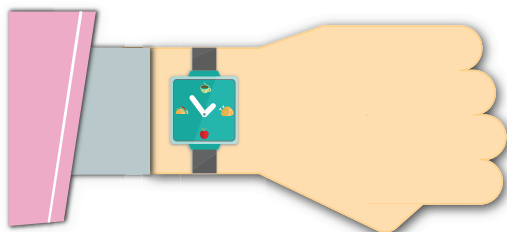
VOTO: 7,5

CHEF: ROBERT
GOURMET: DANIELE

CREMA FRUTTATA



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI



“Espressione di piacevole freschezza e originale stagionalità, nella crema fruttata troverete tutto quello che desiderate avere da un dessert estivo. Colorata come la moda anni '50, riproposta in questa stagione con i suoi colori sgargianti, per voler rendere maggio all'atmosfera estiva delle spiagge esotiche. Sulla scia di questo paesaggio suggestivo assaporerete “La Dolce Vita” in nature. Una vita “dolce e naturale”, come il tempo della mia infanzia. Quando bambino andavo con gli amici, sulle colline del mio paese a raccogliere fragole selvatiche. Frutti non grandi come quelli che si comprano al mercato, ma più piccoli, dal sapore particolarmente dolce e buono, perché cresciuti in modo naturale, senza alcun intervento umano.”

INGREDIENTI (5 persone)

- 2 pesche
- 4 susine
- 200 gr. di ciliegie
- 200 gr. di fragole
- 2 banane
- 2 uova
- 1 cucchiaio di farina 00
- ½ litro di latte
- 10 cucchiaini di zucchero
- 50 gr. zucchero a velo
- 500 ml. di panna montata



dopo averla amalgamate per bene senza fare grumi uniamo il latte.

Cuocere fin quando non raggiunge la consistenza desiderata, e fare raffreddare.

Adesso distribuiamo la crema sulla frutta ed infine la panna montata (facendo attenzione ad incorporarla senza farla smontare).

Fare raffreddare in frigo per 2 ore circa.

Parola di gourmet

“La frutta è l'emblema della cucina estiva. Invece della classica macedonia quella assaggiata si differenziava perché abbinata alla panna fresca e alla crema, che avvolgevano in un dolce abbraccio la frutta. Meglio se servita direttamente in coppe di vetro fredde.

Vi farà soffrire meno il caldo dell'estate!”

VOTO: 7,5

PREPARAZIONE

Prendiamo tutta la frutta e dopo averla lavata per bene, la priviamo dei noccioli interni quindi la tagliamo a cubetti, la disponiamo in una insalatiera coprendola con zucchero a velo.

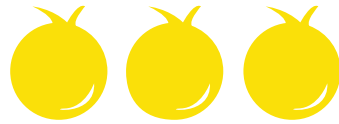
Fare riposare in frigo per 30 min.

Sbattiamo i tuorli dell'uovo con lo zucchero, aggiungiamo la farina e

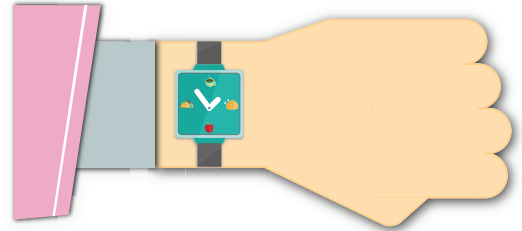
CHEF: ROBERT
GOURMET: DANIELE



CROSTATA ALLE PESCHE SETOSE



DIFFICOLTÀ: MEDIA



TEMPO: MENO DI 45 MINUTI

“Ogni volta che preparo una crostata, di pesche, mi torna alla mente un buffo e “bruciacchiato” ricordo. Qualche anno fa infatti, nel prepararla insieme ad un gruppo di amici, intenzionati a gustarla in compagnia di un the, erroneamente programmammo il forno ad una temperatura troppo elevata. Dopo poco più di 10 minuti dal forno fuoriusciva un misto di fumo e odore di bruciato che in pochi istanti infestò l’ambiente. Quel pomeriggio avremmo dovuto accontentarci del solo the, che comunque qualcuno volle al gusto di pesca. Gusto tornato prepotentemente di “moda” non solo nel cibo, ma anche nello style primavera estate 2015, dove abiti “freschi e leggeri” sono tinti con le sfumature di questo frutto.”

INGREDIENTI (4 persone)

- 300 gr. di farina
- ½ bustina di lievito vanigliato
- 150 gr. burro
- 150 gr. di zucchero
- 3 uova (di cui 2 tuorli per la crema)
- un pizzico di sale
- 2/3 pesche
- fecola di patate /amido
- 1 limone
- 1 litro di latte

PREPARAZIONE

Preparazione per la frolla

In una ciotola mettere la farina setacciata con il lievito e lo zucchero. Mescolare bene con la forchetta. Aggiungere il burro morbido e 1 uovo. Lavorare con la forchetta finché non si incorporerà tutta la farina. Impastare molto velocemente con le mani fino ad ottenere una palla di frolla.

Preparazione della Crema

Versate in un contenitore 1 litro di latte, aggiungere delle scorze di limone grattugiate, tre cucchiaini grandi di fecola di patate o amido, 2 tuorli d’uovo e mescolare lentamente fino ad ottenere una crema, aggiungere poco prima di togliere la crema dal fuoco 3 cucchiaini (grandi) di zucchero.

Preparazione della crostata

Utilizzate una teglia di forma tonda, stendere una parte della palla di frolla sulla carta forno, e inserirla nella teglia, avendo cura di tenere i bordi rialzati almeno un centimetro e mezzo. Stendere un leggero strato di crema al limone, ricoprire con un ulteriore strato sottilissimo (1mm) di pasta frolla e versare un secondo e abbondante strato di crema (almeno 1 cm).

Prendere delle pesche sbucciarle, tagliarle a spicchi e man mano inserire ogni spicchio dentro la crema.

CHEF: GIANPIERO
GOURMET: DANIELE

CROSTATA ALLE PESCHE SETOSE



Ripetere questa operazione altrettante volte fino a ricoprire tutta la parte di superficie della crema.

Per un risultato migliore sovrapporre ogni singolo spicchio della pesca su una porzione di spicchio dell'altro quasi come fosse un "domino".

Cuocere il tutto ad una temperatura di 180°C per 20/25 minuti c.ca.

Servite la crostata di pesche dopo averla fatta raffreddare almeno per una ventina di minuti.

Parola di gourmet

"Cosa c'è di meglio di una buona fetta di crostata... quella assaggiata era farcita al punto giusto dalla crema, la quale era resa più fresca dal persistente retrogusto di limone. Le pesche si sposano al meglio con la crema e non appesantiscono il tutto che, anzi, risulta piacevolmente leggero."

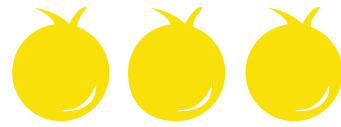
VOTO: 7,5



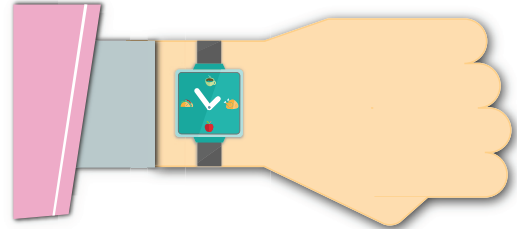
CHEF: GIANPIERO
GOURMET: DANIELE



MOUSSE DI FRAGOLINE



DIFFICOLTÀ: MEDIA



TEMPO: MENO DI 30 MINUTI

“Questo dolce trae ispirazione dai colori suggeriti dalle collezioni di moda primavera estate 2015. Anche se definirlo un dolce è forse eccessivo. Se ripenso a come questo dessert abbia contribuito ad addolcire e rinfrescare le mie giornate d’estate, probabilmente dovrei collocarlo tra le creme gelato. Questa ricetta era una vecchia trovata di mia nonna, che la usava per tenere a bada tutti i nipoti quando, per caso, si radunavano nella sua grande cascina. Alla classica domanda: “Nonna ci prepari un dolce?”, lei rispondeva con soluzioni, semplici e genuine. Oltre a raccogliere le fragoline direttamente dall’orto, montava la panna fresca con modi un po’ rudi, ma che conferivano alla mousse un gusto speciale. Proprio come era nostra nonna.”

INGREDIENTI (5 persone)

- 500 ml. di panna fresca
- 1 confezione di Yogurt alle fragole di gr. 250
- 150 gr. di fragoline
- gelatina q.b.
- granella di pistacchio q.b.



PREPARAZIONE

Montate la panna fresca con uno sbattitore.

Quando avrò raggiunto una consistenza abbastanza dura aggiungere lo yogurt alle fragole. Incorporare il composto bene mescolando dal basso verso l’alto avendo cura di non fare smontare la panna precedentemente montata.

Infine aggiungete le fragoline ben lavate ed asciugate.

Servite in coppe da gelato decorando la parte superiore con qualche fragolina cosparsa da un po’ di gelatina e qualche

granello di pistacchio trito.

Parola di gourmet

“La ricetta ideale per un pomeriggio estivo: non c’è nessun gusto esageratamente prevalente, quello che colpisce è la rotondità e completezza dell’insieme, una perfetta sinfonia di sapori che renderà difficile al cucchiaino di fermarsi.”

Prima di consumarla lasciatela per un po’ in frigo, fresca è ancora meglio.”

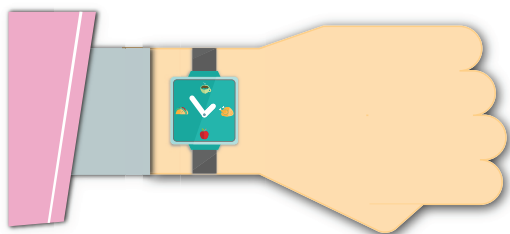
VOTO: 8

**CHEF: GIOACCHINO
GOURMET: DANIELE**

TORTA MIMOSA ALLE FRAGOLE



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI



“Ero a casa di mia zia che stavo riparando il lavandino che perdeva, e durante i lavori sentivo un buonissimo odore. Conoscevo benissimo la sua maestria nel fare i dolci e quindi gli dissi che mi sarei fermato anche dopo il lavoro per mangiare un pezzetto di torta. Questo tipo di torta l’avevo mangiata già tante volte, ma nessuna era buona come la sua. Mi sono reso conto che la diversità stava nella crema. Infatti, le fragole esaltavano i gusti dando un senso di freschezza a ogni boccone di questo dolce colorato. Dove il giallo del pan di Spagna (mimosa), ed il rosso dei pezzettini di fragola, richiamano i couturier che hanno calcato le passerelle di Milano o Parigi e che nei loro tratti minimal ricordano i Kimoni orientali.”

INGREDIENTI (4 persone)

Per pan di Spagna

- 400 gr. farina
- 3 uova
- 150 gr. zucchero
- 160 ml. latte
- 125 gr. burro
- 1 buccia grattugiata di limone
- 1 bustina lievito per dolci
- zucchero a velo q.b.

Per la farcitura di crema

- 60 gr. farina 00
- 500 ml. latte
- 4 tuorli
- 150 gr. zucchero
- 1 fiala aroma vaniglia
- rum
- 100 gr. fragole

Per guarnire

- cubetti di pan di Spagna

PREPARAZIONE

Separate i tuorli dall’albume e metteteli in una ciotola (tenete da parte gli albumi). In un tegamino, fate sciogliere il burro. Prendete la ciotola con i tuorli e montate con lo zucchero, aggiungete il burro sciolto, la buccia del limone grattugiata e continuate a montare con una frusta. Unite al composto la farina setacciata aggiungendo gradualmente il latte, finché non otterrete un impasto omogeneo e vellutato.

Montate a neve rafferma gli albumi e unite all’impasto, cercando di mescolare il tutto con delicatezza ed in senso orario. Infine, prendete la bustina di lievito, versate in un bicchiere con un filo di latte e montate anch’esso. Unite il lievito e girate allo stesso modo degli albumi. Versate tutto in uno stampo apribile foderato con carta da forno e infornate ad una temperatura di 180° per 40-45 min.

Nell’attesa preparate la crema. Montate i tuorli con lo zucchero e aggiungete la farina setacciata.

CHEF: ALFONSO
GOURMET: DANIELE

TORTA MIMOSA E FRAGOLE



Poco alla volta versate il latte e mescolate delicatamente.

Riponete la casseruola sul fuoco dolce, versate l'aroma alla vaniglia e girate per una mezzoretta circa.

Quando il pan di Spagna è pronto, lasciate raffreddare e dopo dividete in due tagliandolo nella parte centrale.

Inumidite i due dischi di pan di Spagna con il rum e versate una parte della crema, distendendola per bene. Tagliate a pezzettini le fragole e disponete nella crema.

Chiudete i dischi e spalmate sopra e nei bordi la crema rimasta.

Collocate i cubetti nei bordi, nella parte superiore, così da formare tante mimose

e spolverate con zucchero a velo.

Parola di gourmet

"Molti piatti si presentano bene dal punto di vista estetico, ma alla prova della verità, l'assaggio, deludono le aspettative.

Non è il caso di questa torta piacevole alla vista per la sua originalità, ma anche deliziosa una volta mangiata.

L'insieme era ben amalgamato senza creare un pesante "mappasone", ma anzi a prevalere erano la morbidezza e quel sottile pizzico di rum rendeva intrigante il tutto."

VOTO: 7

CHEF: ALFONSO
GOURMET: DANIELE



RIFERIMENTI

Cooperativa Eta Beta

I. go Dora Voghera, 21
10153 - Torino

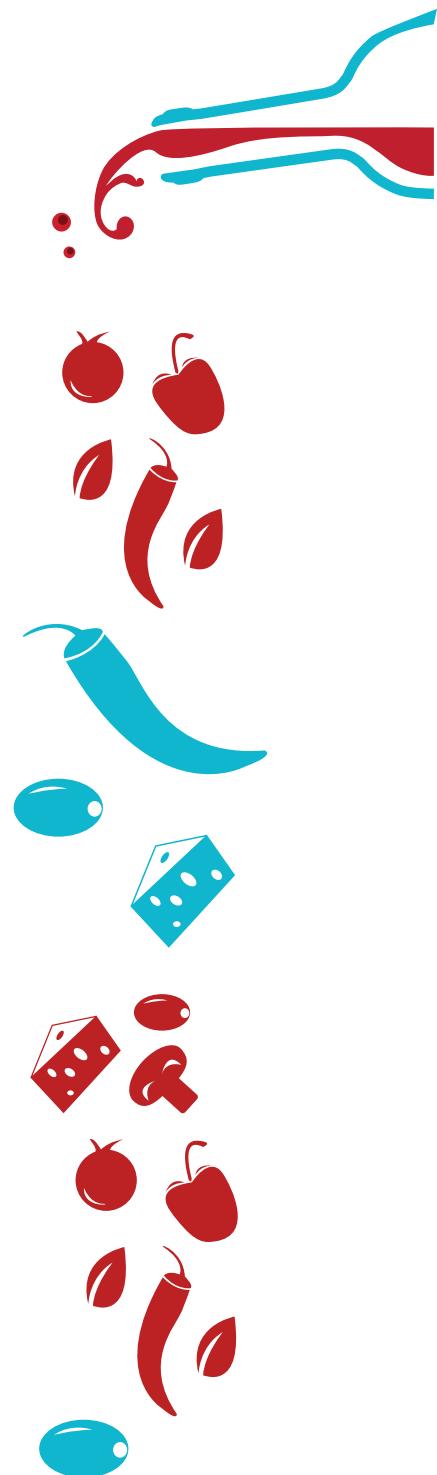
Tel.: +39 011 81 00211 - Fax +39 011 81 00250

www.etabeta.it

redazione@etabeta.it

www.lettera21.org

ETA
BETA



RIFERIMENTI



“Starete pensando “ma cosa centra la moda con la cucina?”

Domanda legittima, ma l’arrivo dell’estate ci ha fatto venir voglia di qualcosa di fresco e colorato e vedendo che anche la moda primavera-estate di quest’anno ripercorre queste tematiche abbiamo pensato di poterci legare le nostre ricette.

Gli stilisti hanno proposto abiti con motivi floreali e colori pastello e noi abbiamo provato a seguire la loro scia come leit-motive per i nostri piatti”.

**e
b
o
o
k**



Letter@21

**ETA
BETA**

www.etabeta.it
www.lettera21.org