

# Menù del corso di cucina

## **TABOULE' ALLE OLIVE**

Ingredienti per 8/10 ciotoline da finger:

200g couscous (media)

1 mazzetto di menta fresca (piccola)

2 pomodori

1/4 di peperone rosso

1 limone

100 g di olive taggiasche denocciolate

20 cl di olio d'oliva

sale e pepe

Preparare il cuscus come indicato sulla confezione. Lavare, asciugare, sfozzare e tritare finemente la menta. Lavare i pomodori, togliere i gambi e tagliare a piccoli dadi. Lavare e tritare finemente il peperone. Spremere il succo di limone. Mettere il cuscus in una ciotola. Aggiungere il pomodoro, il peperone, menta e olive. Cospargere il tabouleh con olio d'oliva e succo di limone. Salare e pepare per bene. Mescolare di nuovo e tenere in frigo fino al servizio. Servire in ciotoline con cucchiaini.

## **BICCHIERINI DI PANZANELLA**

Ingredienti per 8/10 bicchierini:

300g pomodorini datterini maturi

1 cipolla rossa di Tropea

2 spicchi d'aglio puliti

Il succo di mezzo limone

fleur du sel

olio d'oliva

3 manciate di rucola

6 fette spesse di pane in cassetta integrale

pepe

Sbucciare la cipolla, tritarla finemente e metterla in una ciotola.

Tagliare in 4 i pomodorini, metterli nella ciotola con l'aglio, il sale e il pepe, aggiungere un filo d'olio, succo di limone e mescolare. Lavare e asciugare la rucola.

Al momento di servire, tostare le fette di pane bene su entrambi i lati, raschiarli con spicchi d'aglio, tagliate a dadini

Sistemare il pomodoro in insalata e rucola in bicchierini, e cospargere di pane croccante sbriciolato.

## **CUCCHIAI CON MAIONESE DI CECI E CUBI DI FETA**

Ingredienti per 10/12 cucchiaini da finger:

150g ceci cotti al naturale

80 ml olio oliva

Sale e pepe

100g feta

Paprika

Frullare i ceci con l'olio, il sale e il pepe ottenendo una consistenza cremosa. Sistemare con un sac-à-pôche con bocchetta stellata la maionese sui cucchiaini. Tagliare la feta a cubetti e disporla sopra, spolverare con paprika.

## **TRANCETTI DI FOCACCIA AL MAIS, MOUSSE AL RADICCHIO**

Ingredienti per 40 trancetti:

500 g di farina

50g farina di mais

1 patata media (oppure 1 cucchiaio di liofilizzato per purè)

20 g di sale

20 g di lievito di birra

250 g di acqua tiepida

olio d'oliva

Per la mousse:

1 cespo di radicchio trevisano

250g formaggio spalmabile

pepe

Lessare la patata tenendola al dente, quindi pelarla e passarla allo schiacciapatate. Disporre le farine mescolate a fontana, mettere al centro la patata (o il cucchiaio di prodotto liofilizzato), il sale, due cucchiai di olio d'oliva e 200 g di acqua tiepida. Nella restante acqua sciogliervi a parte il lievito. Lavorare energicamente l'impasto e, dopo aver ottenuto una massa abbastanza omogenea, aggiungere il lievito con la restante acqua. Terminare di impastare lavorando sempre in maniera energica, quindi appoggiare l'impasto sulla teglia da forno unta d'olio. Coprire con uno strofinaccio umido e far lievitare in ambiente caldo per circa 45 minuti. Stendere l'impasto aiutandosi con le dita fino a coprire completamente la superficie della teglia. Far lievitare la focaccia per altri 20 minuti, quindi infornare a 220°. Cuocere fino a doratura, quindi ungere la superficie con olio d'oliva servendosi di un pennello. Per la mousse: lavare e tagliare in 4 il cespo di radicchio. Passarlo nel forno a 180° per 10 minuti. Raffreddarlo e frullarlo. Mescolarlo al formaggio spalmabile, salare e pepare. Riempire un sac-à-pôche con bocchetta rigata di mousse, tagliare la focaccia in quadratini e decorarli in superficie con la mousse.

## **MINI QUICHE CON FORMAGGIO DI CAPRA E SPECK**

Ingredienti : Gr. 350 di pasta brisé; gr. 150 circa di speck; gr. 100 formaggio di capra; 200g ricotta n.3 uova, 100g speck a cubetti. Sale e pepe.

Per una quiche intera : rivestire stampo per crostate da 26 cm di diametro , imburata e infarinata, con la pasta brisé precedentemente stesa con uno spessore di circa 3 mm. Pungere il fondo qua e là con una forchetta. Precuocere per 10 minuti in forno. Versare un composto fatto con le uova ben sbattute, ricotta, speck macinato, sale pepe. Mettere in forno per completare la cottura (circa 15 min.). A cottura ultimata servire ancora calda a fette.

Per ottenere delle mini quiche utilizzare mini stampi in silicone, ottenere dalla brisé stesa sottilissima dei dischetti e disporli nel silicone. Procedere senza precottura della brisé, come da precedente descrizione.

PASTA BRISÉ : Ing: Gr. 250 farina "00"; gr. 125 burro , 06g acqua, 8 sale.

Lavorare nella planetaria, con l'utilizzo del gancio, tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto ben liscio, avvolgerlo in un panno leggermente umido e tenerlo in luogo fresco a riposare per almeno ½ ora.