



PASTA CON PIOVRA ARROSTO E CROCCANTE , SALSA DI BORLOTTI

Ingredienti:

320 gr. pasta corta, ½ piovra bollita, fondo base vegetale, borlotti, aromi, pan grattato, 1 pomodoro, fumetto di pesce.

Saltare la pasta al dente con olio, aglio, la piovra tagliata e concasse di pomodori, unire nella padella il pane grattato come se fosse formaggio.

A specchio nel piatto mettere la salsa di fagioli ricavata facendo cuocere i fagioli con le verdure base vegetale, poi frullati con poco olio.

INSALATA DI PIOVRA

Ingredienti:

1+1/2 piovra bollita, 40 gr. circa di fagiolini e patate bollite, 2 pomodori, 80 gr. di pesto, mozzarella per pizza, pan grattato.

Note di estrazione:

La piovra può diventare un secondo con calamari e seppie tagliate a listarelle: preparare una zuppetta di mozzarella frullando del brodo molto caldo con due mozzarelle, 10 pomodorini confit a forno e immergere per qualche istante dei capperi e delle olive nere in uno sciroppo (50% zucchero). Spadellare il calamaro, la seppia e la piovra in poco olio e aggiungere il pan grattato. Disporre nel piatto la salsa di mozzarella a specchio, il mosciame e a finire i pomodori confit e i capperi e olive glassati.

MERLUZZO MANTECATO

Ingredienti:

2 cipolle, 5 patate, una banda e mezza di stoccafisso dissalato, 1.5 l di latte, sale, pepe, prezzemolo.

Stufare la cipolla in abbondante olio, aggiungere le patate tagliate grossolanamente e il latte. Spellare il merluzzo (stoccafisso) e tagliarlo a cubetti grossi, infarinare leggermente e aggiungerlo alle patate e cipolle stufate; aggiungere eventualmente un po' di latte, la panna, sale, pepe e prezzemolo.

Accompagnare con della polenta.

Note di estrazione:

Può diventare un sugo aggiungendo del porro stufato: Cuocere delle lasagnette, mantecarle con il sugo e aggiungere un po' di pesto alla fine nel piatto.

CINQUE LIVORNESE CON IL SUO MERLUZZO

Preparare la polenta di ceci con acqua e farina, poco olio e rosmarino, stenderla ancora calda in una teglia e lasciare raffreddare.

Tagliarla poi in quadrati e friggere in abbondante olio di semi o di oliva.

Farcire la focaccia al rosmarino e tenerla in caldo.

Infarinare il trancio di stoccafisso e scottarlo velocemente, continuare poi la cottura nella passata di pomodoro già pronta (ricetta base) a cui si aggiungono alcuni capperi, olive nere, basilico e prezzemolo.

Servire in due piatti di portata separati la focaccia e il merluzzo.

Note di estrazione:

Le panelle con il riso della ricetta del pollo mexican style aromatizzato allo zafferano, e poi confezionato a mo di arancino possono diventare, aggiungendo una melanzana in carrozza o una crocchetta di patate, un tris di frittini alla siciliana.

INSALATA DI POLLO SENAPATA

Ingredienti:

Pollo intero (o coscia e 2 sovracosce), aromi per bollito (carote, sedano, cipolle e patate in abbondanza), maionese, insalata, senape.

Cuocere il pollo in acqua aromatizzata con il brodo, togliere parte delle verdure non appena cotte. Spolpare il pollo cotto e unire le verdure tagliate a piacere; condire con olio, sale, pepe e aromi. Impiattare con dell'insalata e irrorare con della salsa alla senape ottenuta miscelando maionese, senape e brodo.

Note di estrazione:

Questa insalata può essere arricchita di volta in volta aggiungendo svariate verdure e ortaggi, formaggio, uova sode.

POLLO MEXICAN STYLE

Ingredienti per la soupa de mais:

1 cipolla, aglio, 1 carota, 1 gambo di sedano, ½ zucchina, 500 gr. di mais precotto, passata di pomodoro (ricetta base), 200 gr. di panna, formaggio a piacere.

Con le verdure e il brodo avanzati della ricetta precedente (Insalata di pollo senapata) cuocere il mais in scatola, aggiungere un po' di passata e la panna, frullare e tenere in caldo.

Ingredienti per l'involto di pollo e salsiccia:

4 fette di petto o fesa tagliate alte, 160 gr. di salsiccia (anche piccante o aromatizzata), sale, pepe.

Ricavare dalla fesa dei rettangoli o delle fette molto alte, incidere per la lunghezza al centro della fetta e farcire con della salsiccia a mo di involto, chiudere come una caramella dentro la carta forno già oleata e aromatizzata con salvia e rosmarino.

Cuocere in forno prima a 160°, fino a metà cottura, poi a 180°, per 30 minuti circa.

Servire con dell'insalata.

Accompagnare le due portate con jalapeno's o con del chily e fajitas.

Cuocere del riso aromatico.

Note di estrazione: si possono ottenere delle salsicette leggere con il pollo lessato o arrostito, frullato con del pane bianco per tramezzini, panna, bianco d'uovo, spezie e aromi a piacere, arrotolato nella carta cellophane bucata e cotto a vapore.

CANNELLONE CON MOZZARELLA

Ingredienti:

2 fogli di pasta per le lasagne grandi 40cm x 30 cm, ragù di manzo (ricetta classica), besciamella (ricetta base), 120/150 gr. di mozzarella.

Avvolgere il cannellone farcendolo con il ragù e la mozzarella tagliata a bastoncini. Mettere in una teglia e confezionare con la besciamella in maniera tradizionale.

INVOLTINO DI CARNE TRITA FARCITO

Ingredienti:

300 gr. di carne trita per ragù, 80 gr. di mozzarella, uova, farina, pan grattato, aromi.
Stendere su una pellicola circa 70 gr. di carne trita, salare e pepare (aromatizzare eventualmente la carne con dell'aglio, del limone, della salsa worchester come per il carpaccio). Mettere la mozzarella su uno spiedino e avvolgere il tutto a mo di involtino. Passare nelle farina, nell'uovo e infine nel pan grattato.

Cuocere a piacere alla griglia, nel forno o friggere.

Accompagnare con uno sformatino di catalogna e una salsa al formaggio.

Ingredienti per lo sformatino: 1 ceppo di catalogna sbollentata, 2 patate sbollentate, 2 uova, 100 gr. di panna, 70 gr. di pan grattato, sale, pepe, burro, 1 spicchio d'aglio.

Saltare la catalogna sbollentata con olio e poco aglio, aggiungere le patate cotte e spelate.

Unire il resto degli ingredienti in un recipiente e frullare per qualche istante.

Distribuire il composto in stampi imburrati e infarinati, cuocere in forno a 180° anche a bagnomaria.