

**I PIATTI DEL GUSTO E DELLA SALUTE**

**Domodossola, Casa don Gianni**

# **SCUOLA DI CUCINA**

## **Piatti unici**

**(completi di proteine e carboidrati)**

**Le dosi sono  
per 4 persone**

**RICETTE 13 febbraio 2010**

## LASAGNE RICOTTA E ZUCCA

- 500 gr di zucca
- 1 porro
- 300 gr di lasagne (sarebbe meglio farle fare ai partecipanti: quindi 300 gr farina e 3 uova)
- 150 gr di ricotta
- 1 spicchio d'aglio
- olio EV d'oliva

1. *Tagliare il porro a rondelle e farlo ammorbidire in un paio di cucchiaini d'acqua, con l'aglio tritato.*
2. *Mondare intanto la zucca e tagliarla in pezzi di mezzo cm di spessore*
3. *Aggiungere la zucca ai porri, con ancora un po' d'acqua se serve. Salare, meglio con sale alle erbe. Continuare la cottura per mezz'ora circa.*
4. *Foderare il fondo di una teglia antiaderente, leggermente unta d'olio, con uno strato di lasagne.*
5. *Mettete da parte qualche pezzo di zucca. Passare al mixer il resto della zucca e dei porri senza ridurli a poltiglia.*
6. *Mescolate accuratamente con la ricotta e controllate il sale.*
7. *Alternate nella teglia strati di lasagne e strati di crema di zucca, terminando con la zucca.*
8. *Decorate la superficie con i pezzi di zucca messi a parte e infornate per 30 minuti a 180° (170 se in forno ventilato)*
9. *Condire sui piatti singoli con olio EV d'oliva.*

## PASTA CON RAGÙ CIBOÈSALUTE

- 300 gr di pasta integrale di farro
- 200 gr di carne di anatra macinata
- 200 gr di carne di tacchino o di pollo da macinare
- 100 gr di prosciutto crudo

## SALSA DI ACCIUGHE E TOFU

- 150 gr di tofu
- 6 acciughe sotto sale, raschiate dal sale e diliscate
- 2 spicchi d'aglio
- sale
- 3 cucchiaini d'olio di oliva.

*Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o, meglio, un omogeneizzatore.*

## SALSA DI AGLIO E PREZZEMOLO

- 2 o 3 spicchi d'aglio
- tre cucchiaini di prezzemolo tritato
- il succo di un limone
- un cucchiaino di senape
- sale
- 3 cucchiaini d'olio di oliva

*Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o, meglio, un omogeneizzatore.*

4. *Lasciare dorare e servire, cospargendo di olio EV d'oliva e regolando di sale.*

## VINAIGRETTE E SALSE DI TOFU

### VINEGRETTE ALLO SCALOGNO

- 4 scalogni
- un ciuffo di prezzemolo
- olio EV d'oliva
- 1 limone grande

1. *Spremere il limone e mettere il succo in una ciotola.*
2. *Tritare finemente gli scalogni e il prezzemolo*
3. *Mettere il trito nella ciotola con il limone e un po' di sale.*  
*Lasciare riposare per almeno un'ora.*
4. *Aggiungere l'olio e sbattere finché sia ben amalgamato.*
5. *Condire le verdure con la salsa.*

### VINEGRETTE ROSSA

- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- un gambo di sedano
- 2 cucchiaini di aceto
- 1 cucchiaino di zucchero integrale
- 6 cucchiaini di olio EV d'oliva

1. *Aggiungere lo zucchero e sale al concentrato e amalgamare bene.*
2. *Tritare finemente il sedano e aggiungerlo alla salsa*
3. *. Lasciare riposare per almeno un'ora.*
4. *Aggiungere l'olio e sbattere finché sia ben amalgamato.*
5. *Condire le verdure con la salsa.*

- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla bionda media
- sedano (mezzo gambo)
- carota piccola
- ½ bicchiere di vino rosso tipo barbera o chianti
- salvia, chiodi di garofano
- Olio EV d'oliva

1. *Tritare finemente la cipolla, mezzo gambo di sedano e la carota e metterli a cuocere a fuoco basso in un tegame largo con mezzo bicchiere d'acqua.*
2. *Intanto tritate in un mixer la carne.*
3. *Quando il trito si è asciugato e comincia ad attaccare sul fondo, aggiungere la carne e fate asciugare a fuoco medio, rimestando continuamente con un cucchiaio di legno.*
4. *Aggiungere salvia, chiodo di garofano, concentrato di pomodoro e il vino. Regolate di sale. Riportare a bollore mescolando e continuare la cottura a fuoco bassissimo e pentola coperta, per almeno un'ora.*
5. *A metà cottura aggiungere il prosciutto tritato finemente.*
6. *Condire sui piatti singoli con olio EV d'oliva.*

### ORZO CON UOVA IN CAMICIA

- 8 uova
- 350 gr di orzo mondo bio
- 1 cipolla
- ½ gamba di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- capperi salati
- capperi in aceto
- prezzemolo
- olio EV d'oliva.

1. *Mettere a bagno l'orzo per almeno una notte.*
2. *Sgocciolate i capperi in aceto e metteteli su una carta da cucina.*
3. *Tritare la cipolla, il sedano, l'aglio e i capperi con il loro sale.*
4. *Metterli in un tegame con l'orzo e acqua a sufficienza per superare di un dito il contenuto. Aggiungete sale alle erbe o dado vegetale. Portare a bollore.*
5. *Continuare la cottura a fuoco bassissimo finché l'acqua è completamente assorbita (controllare che non manchi acqua)*
6. *Dieci minuti prima del termine della cottura cuocere le uova in un ampio tegame di acqua bollente acidulata e salata: spezzate le uova direttamente nell'acqua con delicatezza per non rompere il tuorlo e levatele con un mestolo forato appena l'albume è rappreso (il tuorlo deve risultare ancora liquido).*
7. *Mantecate l'orzo con olio EV d'oliva e disponetelo nei quattro piatti. Ricavate con il cucchiaino due incavi in ogni piatto e disponetevi le uova. Cospargete con i capperi sgocciolati e il prezzemolo tritato e servite.*

## **RISO INTEGRALE AL PESCE**

- 600 gr di misto per zuppa di pesce (pesce, molluschi, gamberetti)
- 300 gr di riso integrale basmati
- 750 gr di passata di pomodoro
- aglio (almeno due spicchi)
- timo o mezza foglia di alloro, (peperoncino)
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- olio EV d'oliva.

1. *Mettete il riso con pochissimo sale in un tegame con acqua per il doppio del suo volume. Lasciate cuocere per 45 minuti a fiamma bassissima.*
2. *Lavate e mondate i molluschi. Tagliate a pezzi i più grossi. Disponeteli in una pentola con l'aglio e poca acqua. Fateli asciugare a fiamma media aggiungendo il vino.*
3. *Aggiungete la passata di pomodoro e il timo. Lasciate cuocere a pentola coperta per mezz'ora circa.*
4. *Intanto pulite il pesce, e i gamberetti. Aggiungeteli alla salsa e cuocete ancora per 10-15 minuti. La salsa deve risultare abbastanza asciutta (alzate la fiamma negli ultimi minuti se risulta troppo liquida).*
5. *Servite il riso sul piatto condendolo con la zuppa di pesce. Ciascun commensale aggiunge l'olio a suo piacere.*

## **ENTRÉE E CONTORNI DI VERDURE CRUDE**

Ad ogni pasto un buffet di almeno 3 insalate a foglia + carote julienne + cuori di carciofo crudi + sedano (+ rucola) **ABBONDANTI**

## **VERDURE COTTE**

- 1 cavolfiore (da cuocere al vapore al dente), da passare al forno
  - spinaci
  - sesamo
  - olio EV d'oliva
1. *Dividere a pezzi il cavolfiore e lavarlo accuratamente.*
  2. *Cuocerlo al vapore per una dozzina di minuti, lasciandolo un po' al dente.*
  3. *Metterlo in una teglia, cospargere di semi di sesamo e introdurre in forno ben caldo (200°).*