

NUOVE RICETTE

“DELL’ASSOCIAZIONE CULTURALE LIGYS”

ED ALTRE SPECIALI. 2



RICETTA ORIGINALE DELLA FOCACCIA

DEL CONSORZIO PANIFICATORI DI GENOVA. 7

Ingredienti: 1 kg. di farina---0.550 di acqua---35gr. di lievito--gr. 50 di olio extra vergine---gr. 20 di sale marino---gr. 20 di malto o miele---e 100 gr di olio extravergine.

Preparazione: *Impastare bene per 15 minuti e poi:*

1° lievitazione per 30 minuti, poi impastare ancora e piegare a fagotto tipo 4 lembi.

2° lievitazione per altri 30 minuti e mettere l'impasto nella teglia e lasciare riposare per altri 20 minuti, quindi spianare, (non con le mani), spruzzare un goccio d'acqua, quindi cospargere di sale grosso marino e con i 100 gr. di olio, poi fare delle fossette con le dita.

3° lievitazione: lasciare lievitare ancora per 120 minuti.

Infernare in forno già caldo a circa 230° per 18/20 minuti.



RISOTTO AL TALEGGIO E NOCI.

Il risotto al taleggio e noci è una ricetta molto semplice da realizzare, ma dal gusto particolarmente marcato. Le noci, insieme al taleggio, creano una combinazione di sapori davvero fantastici. Questi due ingredienti fanno di un risotto un piatto da veri re.



Ingredienti (2 persone): 1lt. di brodo vegetale---350 gr. di riso Carnaroli--
-1 cipolla intera---1 bicchiere di vino bianco---3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva---150 gr. di taleggio---12 noci intere---sale q.b.

Preparazione: Per preparare il risotto al taleggio e noci cominciare mettendo a bollire il brodo vegetale con le verdure.

Nel frattempo sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Farla soffriggere nell'olio e, quando sarà imbiondita, aggiungere il riso.

Fare tostare il riso per 2 minuti, poi sfumare con il vino bianco e fare evaporare completamente la parte alcolica.

Versare due mestoli di brodo vegetale nel riso e farlo assorbire, poi aggiungere altro brodo.

Proseguire in questo modo fino a portare il riso a cottura. Ci vorranno circa 15 minuti. Tagliare il taleggio Dop Cademartori a cubetti. Rompere le noci e tritare col coltello i gherigli.

Quando il riso sarà cotto, versare nella pentola i cubetti di taleggio, spegnere la fiamma e mantecare bene il risotto.

Impiattare spolverando su ogni piatto le noci tritate e servire ben caldo.

IMPASTO PER LA PIZZA.



Ingredienti: 400 gr. di farina.---15 gr. di lievito di birra.---Acqua quanto basta.---50 gr, di olio extravergine d'oliva.---Sale q.b.

Preparazione: Disponete la farina a fontana sopra una spianatoia, sbriciolateci al centro il lievito di birra sciolto in due cucchiaini di acqua tiepida.

Lavorare la pasta fino a che non diventerà morbida ed elastica, infarinatela copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare in un luogo al caldo per circa 2,30 ore.

Iniziate a rimpastare poi aggiungete il sale e acqua, che va però aggiunta man mano per evitare che l'impasto rimanga troppo morbido.

Trascorso tale tempo, infarinate nuovamente il tavolo, impastate brevemente di nuovo, poi dividete la pasta nel numero di pizze che si intende realizzare.

Stendere ogni parte della pasta sagomandola in una sfoglia rotonda oppure quadrate se volete realizzare una pizza a dimensioni del ripiano del forno. Aggiungete gli ingredienti di vostro gradimento e ponete nel forno caldo a 200° C. per circa 20 minuti.

Consigli: Se si vuole impastare il giorno prima, sarà possibile risparmiare sul lievito rendendo il sapore più piacevole. Alcuni aggiungono qualche cucchiaino di olio ed uno o due cucchiaini di zucchero. Per ottenere una pasta , al termine della cottura, più soffice.

STRACCI CON GLI ASPARAGI.



Ingredienti:

Per la pasta: 200gr. di farina di grano.—100 gr. di farina di semola rimacinata, (farina di grano duro).---2 uova.

Per il condimento: 500 gr. di asparagi freschi.---50gr.di prosciutto crudo affettato.---2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.---30 gr. di burro.--- sale e pepe.--
-Parmigiano grattugiato.

Preparazione: Setacciare la farina sulla spianatoia e mettere le uova e quattro cucchiaini di acqua fredda ed amalgamare bene per una decina di minuti. Formare una palla e fare riposare, avvolta nella pellicola per mezz'ora a temperatura ambiente. Spezzare gli asparagi con le mani nella parte dove finisce la parte verde (il punto di rottura separerà la parte commestibile dallo scarto.). Scaldare in una padella l'olio extravergine, unire gli asparagi ed insaporirli con sale e pepe. Aggiungere ½ mestolo di acqua calda e far cuocere dolcemente gli asparagi, con il coperchio, fino a quando sono cotti, ma ancora consistenti.

Dividere la pasta in tre pezzi, stenderli con il mattarello e tagliarli a quadretti di 3-4 centimetri. Ripassarli con il mattarello perché diventino quadrati irregolari(Stracchi.) Cuocerli in abbondante acqua salata ed intanto scaldare gli asparagi aggiungendo il prosciutto tagliato a listarelle. Scolare gli stracchi lasciandoli un po' scivolosi, versarli in un piatto da portata profondo e condirli con gli asparagi al prosciutto, il burro a fiocchetti. Mescolare bene e completare con il parmigiano grattugiato.

TONNARELLI CON ASPARAGI E GUANCIALE.

(I Tonnarelli sono una pasta tipica del Centro Italia, sono tipo gli spaghetti alla chitarra).



Ingredienti: 350 gr. di tonnarelli.---600 gr. di asparagi.---50 gr. di guanciale a fette sottili.---1 pomodoro maturo.---1/2 bicchiere di vino bianco.---un grosso scalogno.---un cucchiaio di olio extravergine d'oliva.---parmigiano grattugiato.---sale e pepe.

Preparazione: Spezzare gli asparagi con le mani nella parte dove finisce la parte verde, (il punto di rottura separa la parte commestibile dallo scarto.) Lavare le punte degli asparagi e tagliarli a bastoncini di un paio di cm. Disporli sul cestello di cottura a vapore, spolverarli di sale e farli cuocere per 5/6 minuti, in modo che rimangano consistenti. Quando sono pronti passarli rapidamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mantenerli verdi.

Mettere il pomodoro per poche secondi in acqua bollente e spellarlo, poi tagliarlo a dadini. Tritare lo scalogno finissimo e tagliare il guanciale a quadretti.

Scaldare, in una padella capiente, un cucchiaio d'olio ed unire il guanciale facendolo rosolare a fuoco vivo. Quando ha preso un leggero colore levarlo e mettere in padella lo scalogno facendolo appassire senza che prenda colore. A questo punto sfumare con il vino, mettere in padella gli asparagi ed il guanciale e fare insaporire il tutto per qualche minuto.

Nel frattempo mettere a cuocere la pasta.

Scolare la pasta e passarla in padella con il pomodoro a dadini e fare saltare bene il tutto. Togliere dal fuoco e spolverare con il parmigiano grattugiato, una macinata di pepe, mescolare bene il tutto e servire ben caldo.

TORTELLI ALLA PIASTRA.

Questa è una ricetta tipica Toscana, del Casentino, in provincia di Arezzo



Ingredienti: 400 gr di farina bianca, macinata a pietra.---500 gr. di patate bianche.---2-3 uova.---1 cipolla.---1 carota.---salvia.---1 gambo di sedano.—1 spicchio d’aglio.---pomodoro.---olio extravergine d’oliva.---formaggio pecorino.---noce moscata.---sale e pepe q.b.

Preparazione: I tortelli alla lastra, (piastra), si preparano impastando sulla spianatoia della farina di grano tenero con acqua e sale.

Si lavora la pasta con le mani e si stende con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia sottile.

Preparare il ripieno lessando le patate, che dopo essere state sbucciate, vengono passate nel passapatate e condite con un sugo a base di cipolla, sedano, carota, salvia, aglio, pomodoro, olio e sale. Al composto si aggiunge del pecorino, uova, burro, noce moscata olio e sale.

Prendere la sfoglia, distribuirvi l’impasto di patate su metà per poi ricoprirle con l’altra.

Sigillare con la rotella, dei ravioli, il preparato, per l’intero bordo esterno e suddividerlo successivamente in tanti quadrati della grandezza di 4-5 dita. La cottura dei tortelli si effettua sulla lastra per alcuni minuti, avendo cura di girarli più volte.



LE MIACCE DELLA VALSESIA.

Le **Miacce** sono una delle tipiche specialità valesiane, nate come pretesto per sedersi intorno al fuoco, bere un buon bicchiere in compagnia e tirar notte. Infatti “far miacci” in dialetto valse significa proprio far tardi!



L'impasto delle **miacce** è realizzato con un mix di farine (**3 parti di farina bianca 0 e 2 parti di farina di mais**), **uova, panna fresca e latte** q.b. per rendere l'impasto omogeneo. Niente sale, niente olio, al limite si può aggiungere il disco di cottura con poco lardo. Per realizzarlo occorre un apposito attrezzo, *il ferro delle miacce*, composto da due dischi con lunghi manici per poterlo porre sopra il fuoco senza scottarsi. Per tradizione si possono consumare lisce a tutto pasto, oppure salate, farcite con toma e affettati locali, ed infine nella versione dolce, con panna, miele e frutta di stagione.

Le potete trovare farcite di qualsiasi cosa, ma il consiglio è di assaggiarla con la toma, magari di alpeggio, e lasciarvi avvolgere dal suo sapore intenso, che sa di montagna.

Ingredienti tipici: 1kg. di farine, bianca e di mais.---1 lt. di latte.---1 scodellina d'acqua.---2 uova intere.---2 cucchiaini di panna.---1 pizzico di sale.

Mescolare il tutto in un piccolo recipiente senza fare grumi e lasciare riposare per un'ora. Scaldare bene il ferro per Miacce da entrambe le parti. Ungerla all'interno con il lardo ed in seguito con un mestolino versare un poco di pasta morbida. Lasciare cuocere voltando il ferro. Togliere la miaccia dal ferro e ungerla bene con burro fuso ed un po di sale. Ripiegare farcendolo con formaggio od altro.



CONIGLIO FRITTO ALLA LIGURE.



Ingredienti x 2: 500 gr. di filetti di coniglio o lombatine disossate.---Pangrattato e farina di mais.---Origano, timo, maggiorana, rosmarino q.b.---1 uovo.--- Olio d'oliva per friggere.---Sale e pepe q.b.

Preparazione: Pulite molto bene la carne di coniglio da eventuali ossicini o tendini e tagliate dei quadrotti di circa 2/3 cm l'uno. Battete delicatamente la carne tra due fogli di carta da forno e mettetela in una terrina. Aggiungete ai bocconcini di coniglio l'uovo e una cucchiata di erbe aromatiche miste, sale e pepe, mescolate bene e lasciate da parte.

Nel frattempo predisponete una casseruola dai bordi alti e portate a temperatura l'olio per friggere: per una buona frittura bisogna avere tanto olio (almeno una quantità di 3 dita in pentola) e deve essere caldissimo.

In un piatto versate metà quantità di pangrattato e metà di farina di mais, una cucchiata di erba aromatiche e una macinata di pepe. Mischiate bene. Scolate i bocconcini dai residui di uovo e passateli nella panatura premendo bene su tutti i lati per consentire un'aderenza uniforme.

Una volta panati tutti fate il controllo dell'olio: buttate una briciola di panatura nel pentolino e verificate che inizi a sfrigolare per bene! E' ora di friggere il coniglio.

Adagiate delicatamente nell'olio non più di 6 o 7 pezzi alla volta e lasciateli cuocere 30 secondi per lato o appena la panatura inizierà leggermente a scurirsi. Scolateli a mano a mano che li friggete su un foglio di carta da cucina. Salate, e predisponete i vostri bocconcini su di un piatto e servite accompagnati con una fetta di limone.

TONNO DI CONIGLIO.



Ingredienti: 900 gr. di lombi e cosce di coniglio.---300 gr. di olio extravergine d'oliva.---un mazzetto di salvia.---2 spicchio d'aglio.---1 porro.---sedano.---1 carota.--1 cipolla.---alloro.---chiodi di garofano.---timo fresco.---sale e pepe in grani.

Preparazione: Per la ricetta del tonno di coniglio, in una capace pentola portate a bollore 3 litri di acqua leggermente salata, aromatizzata con mezza cipolla steccata con alcuni fiori di garofano, una costa di sedano, una carota, 2 foglie di alloro, un rametto di timo, un piccolo porro e alcuni grani di pepe. Immergetevi i pezzi di coniglio e fateli lessare, coperti, per circa un'ora e 30 minuti, lasciandoli poi raffreddare nel brodo di cottura.

Quando i pezzi saranno freddi, asciugateli e spolpateli. Riducete la polpa a tocchetti regolari che sistemerete, a strati, in un vaso capiente, condendo ogni strato con spicchi d'aglio schiacciati, foglioline di salvia, grani di pepe e un filo d'olio.

Quando tutta la carne sarà invasata, versatevi sopra l'olio rimasto, chiudete e lasciate marinare la carne almeno x 48 ore, in luogo fresco prima di servire accompagnati da una fresca insalatina di stagione.

GNOCCHI ALLA BARBABIETOLE.

Questa è un'antica ricetta tipica ligure del ponente.



Ingredienti: 1 kg. di patate bollite e pelate- patate bianche vecchie (povere di acqua) o patate a buccia rossa.---50 gr. di barbabietola cotta al forno, frullata.---250 gr. di farina bianca.---50 gr. di maizena.---1 tuorlo d'uovo.---sale q.b.

Procedimento: Lessare le patate (in acqua o a vapore) e passarle allo schiacciapatate ancora calde. L'impasto va fatto quando è ben tiepido, mai freddo perché richiederebbe troppa farina.

Suddividere in filoni l'impasto e tagliare a gnocchi o gnocchetti. Rigarli con l'apposito strumento o con una forchetta.

Stenderli su carta da forno con della farina, senza sovrapporli.

Si possono anche surgelare.

Sbollentarli in acqua bollente e quando salgono a galla sono pronti per essere conditi.

Condimenti suggeriti: Tipici con fonduta di taleggio o gorgonzola, oppure con burro, salvia e ricotta salata, ma anche con pancetta, olio d'oliva, timo e scaglie di pecorino.

GNOCCHI DI BARBABIETOLE CON CREMA DI ASPARAGI.



Ingredienti: 250 gr. di patate.---50 gr. di barbabietole.---50 gr. di farina.---200 gr. di asparagi.---olio extravergine d'oliva.---20 gr. di pinoli.---sale e pepe q.b.

Preparazione: Bollire le patate. In un contenitore frullare la barbabietola riducendola a purea. Poi lavare gli asparagi, privarli della parte inferiore più dura, tagliarli in tre pezzi per il senso della lunghezza e fare cuocere in poca acqua per 7/8 minuti, scolarli bene, conservare qualche cimetta per decorare il piatto finale e frullarli insieme ai pinoli, al sale ed all'olio d'oliva.

Appena le patate saranno cotte, sbuciarle ancora calde e passarle nello schiacciapatate, aggiungere la farina ed impastare.

Infine aggiungere la barbabietola mettendone un poco alla volta perché non è detto che serva tutta, l'importante è che l'impasto non si appiccichi alle mani, ma rimanga morbido.

Ora, su un piano infarinato, creare dei salamini di 1 cm. di diametro e tagliarli a 1-2 centimetri di lunghezza e quindi passarli sul riga gnocchi.

Scaldare la crema di asparagi e intanto portare a ebollizione dell'acqua, salarla e fare cuocere gli gnocchi finché non vengono a galla.

Versare nei piatti della crema di asparagi sulla quale adagiare gli gnocchi appena scolati.

Servire gli gnocchi alla barbabietola con crema di asparagi molto caldi, magari con una spolverata di parmigiano ed una grattata di pepe nero.

LAZARENE CON TUCCO DI NOCCIOLE.

PIATTO TIPICO ANTICO DI VENDONE, ORA PIATTO" DECO"



Ingredienti: 3/4 di farina bianca.---1/4 di farina di castagne.---1 uovo(a piacere).---noccioline.---rosmarino.---1 spicchio d'aglio.---pomodori maturi.---olio extravergine d'oliva.---1 cipolla.---un ciuffo di funghi secchi (a piacere).

Preparazione: Per le lazarene, impastare le due farine (si può aggiungere 1 uovo), tirare la sfoglia col mattarello , sottile come per le lasagne e tagliare la sfoglia, con la rotella dei ravioli, dei quadrati non molto grossi.

Fare un soffritto di cipolla, aglio e rosmarino tritato. A piacere si può mettere un poco di peperoncino e un ciuffo di funghi secchi, fatti rinvenire in acqua. Aggiungere i pomodori e le noccioline tritate e fare cuocere a lungo.

Fare bollire in acqua salata le lazarene, scolarle al dente e farle saltare nel sugo. Servire calde.

SALSA DI NOCCIOLE.

La salsa di nocciole è una ricetta molto antica in Liguria, una sorta di pesto facile e rapido da preparare.

Ingredienti per 6 persone: 200 gr. di nocciole tostate.---3 fette di pancarrè.---1 bicchiere di latte.---70 gr. di olio extravergine d'oliva.---70 gr. di ricotta salata.---1 spicchio d'aglio.---sale e pepe q.b.

Preparazione: Eliminare la crosta al pancarrè e bagnare bene le fette nel latte. Dopo averle poi strizzate, metterle in un mortaio, (o nel mixer), con le nocciole ed il resto degli ingredienti e frullare il tutto sino ad ottenere un composto omogeneo.

La salsa così ottenuta si può utilizzare per condire un piatto di spaghetti, tagliatelle all'uovo od altro, per un piatto gustoso.



DOLCI: “QUARESIMALI CON ZABAIONE.”

Questa è una ricetta antichissima, che è passata nel dimenticatoio.



Ingredienti: 1 kg. di farina.---2 hg. d’olio extravergine d’oliva ligure.---1 hg. di lievito.---25 gr. di sale.

Per lo zabaglione: 2 rossi d’uovo, zucchero e marsala all’uovo.

Procedimento: Impastare il tutto con un poco d’acqua.

Lasciare lievitare parecchio sotto un panno e poi preparare con la pasta un lungo rotolo, non più alto di due dita e tagliarlo in parti larghe un dito da mettere in forno per circa 20/30 minuti.

Preparare lo zabaglione con due rossi d’uovo, abbondante zucchero e marsala all’uovo.

Dopo aver sbattuto ben bene i rossi d’uovo con lo zucchero, mettere il composto in un tegamino a bordi medi a bagnomaria.

Aggiungere un cucchiaino di marsala all’uovo e mescolare bene sino a che il composto non sarà bello caldo, ma senza che raggiunga il bollore.

Servire i biscotti con a fianco e sopra lo zabaione ben caldo.

ZUPPA DI CIPOLLE.

Quando la stagione invernale sembra ormai cedere il passo al clima più mite, ci si predispone volentieri ad una cucina più leggera, fresca. Tuttavia, dato che come si dice "una rondine non fa primavera", propongo ancora una ricetta ligure molto antica, per non farla andare al dimenticatoio, più adatta al freddo, magari sperando che sia di buon auspicio. Questa zuppa di cipolle è piuttosto semplice da preparare, anche se richiede un po' di tempo.



Ingredienti per 4 persone: 1 kg. di cipolle bianche o meglio le nostre rosse.---1,5 lt. di brodo di carne o vegetale.---olio extravergine d'oliva.---una generosa manciata di formaggio grana.---3 cucchiari di farina bianca.

Preparazione: Si puliscono le cipolle e si tagliano molto sottili, magari aiutandosi con quei taglia verdure che consentono di affettarle omogeneamente. Si mette in una casseruola un po' d'olio, circa 3-4 cucchiari, si aggiungono le cipolle e si fanno poi stufare lentamente per 30-40 minuti. Quindi si può decidere se frullarle o lasciarle a fettine sottili. Nel primo caso si usi un frullatore ad immersione.

Ripulita la casseruola la si rimette sul fuoco con un poco d'olio e 3 cucchiari di farina, si fa rosolare e di seguito si aggiungono le cipolle stufate.

A questo punto si inserisce il brodo, si mescola bene e si cosparge di formaggio grana.

Sul fondo di un tegame a bordo alto si sistema del pane raffermo, o delle gallette del marinaio. Si versa quindi il composto della casseruola e si passa al forno, a 220°C, per circa 20-25 minuti, dei quali gli ultimi 7-8 con il grill acceso.

Va servito ben caldo e buon appetito.

LA ZUPPA DI FARRO DELLA GARFAGNANA.

Il farro è una graminacea coltivata per migliaia di anni nel bacino del Mediterraneo. La sua coltivazione risale al 7000 a.C. in Siria ed in Mesopotania. Con la comparsa del grano, il farro ha subito un momento di crisi, ma non in Garfagnana dove è stato sempre coltivato e ancora oggi brilla negli antichi mulini a pietra. Queste peculiarità rendono il farro della Garfagnana perfettamente distinguibile dal farro prodotto in altre zone. Per questi motivi il farro della Garfagnana si fregia del riconoscimento dell'indicazione geografica protetta (IGP) dal 1996.



Ingredienti: 300 gr. di farro della Garfagnana.--2 patate.---300 gr. di fagioli cannellini.---1 fetta di lardo.---odori (carota, sedano, cipolla, aglio.).---olio extravergine d'oliva. sale e pepe q.b.

Preparazione: In un tegame di coccio mettere a soffriggere il trito di odori in abbondante olio.

Appena prendono il colore dell'oro aggiungere la fetta di lardo e farla rosolare.

A questo punto mettere il farro, le patate a pezzettini ed i fagioli, precedentemente cotti e fare andare il tutto per 1 quarto d'ora. (Se è il caso aggiungere un poco di acqua dei fagioli).

Aggiungere acqua salare e cuocere per almeno una cinquantina di minuti, mescolando frequentemente.

Servire nei piatti con una passata di olio extravergine crudo e una macinata di pepe nero.

Un piatto povero, contadino, antico, semplice e gustosissimo.

Non è proibita , a chi piace, una spolverata di formaggio grana grattugiato.

Segue una lavorazione diversa, presa dal Ristorante "Il Guerriero" di Vetrano.

SEGUE UNA RICETTA BIS DELLA ZUPPA DI FARRO DELLA GARFAGNANA.

Ricetta del ristorante "Il Guerriero" di Vetrano.



Crediamo che la zuppa sia buonissima, ma molto lunga da fare.

Il Ristorante "Il Guerriero" la fa così: "Mette a bagno per una notte il farro, poi lo cuoce in forno (come fosse riso pilaf) con del brodo di carne e un pò di odori, (carote, sedano, cipolle, aglio), tutti a pezzi grossolani che poi toglie. Lascia cuocere per una quarantina di minuti a 180°C. coperto con della carta da forno perché non secchi, poi lo condisce con dell'olio extravergine d'oliva.

In un'altra casseruola mette a soffriggere una cipolla, una carota ed una gamba di sedano tritate, lascia appassire per un po' dopodiché ci mette u fagioli con l'occhio, preventivamente cotti a fuoco lento per circa un'ora, ma non ci mette tutta l'acqua dei fagioli, "altrimenti me viè buia" (scura), ma ci aggiunge un po' di acqua fresca, fa molta attenzione a mettere dentro qualche patata, (le conta), che poi ,con infinita pazienza, va a ricercare per passare ad un passino, una per una senza scordarsene neanche un pezzo, in tutto questo ambaradan ci mette: rosmarino, olio extravergine abbondante e tanto pepe e per non dimenticare l'immane osso o cotica di prosciutto, e magari anche una CROSTA di parmigiano....non la perde mai di vista (controlla che i fagioli non si disfino) per circa due ore la fa PIPARE, (cottura lentissima dove la zuppa bolle MOLTO lentamente)..... se possibile la lascia riposare una notte prima di servirla, scalda il farro dentro la zuppa per 10 minuti e condisce con extravergine e pepe nero macinato do fresco."

RISOTTO AI FIORI DI ZUCCA.

Ricetta tipica Ligure dell'entroterra che veniva fatta d'estate con i fiori di zucchine appena raccolti.



Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di riso, va bene anche il vialone nano---16 o più fiori di zucca.---1 spicchio d'aglio.---olio extravergine d'oliva.---peperoncino a piacere.--- sale q.b.---formaggio grana da grattugiare.

Preparazione: Lavare i fiori, togliere il pistillo centrale e metterli a scolare in un colapasta.

In una padella far imbiondire l'aglio, e se piace, il peperoncino, quindi unire i fiori tagliati a pezzi non troppo piccoli, lasciando cuocere una decina di minuti.

Nel frattempo sbollentare il riso in acqua calda salata per 5 minuti, quindi unirlo ai fiori e terminare la cottura aggiungendo l'acqua calda in cui è stato precedentemente sbollentato.

Servire con una spolverata di formaggio grattugiato.

RISOTTO AL MELOGRANO.



Ingredienti per 6 persone: 500 gr. di riso carnaroli o vialone nano.---1 cipolla tritata.---il succo di un melograno.---1 melograno.---1 litro e mezzo di brodo vegetale.---1/2 bicchiere di vino bianco secco.---olio extravergine d'oliva.---1 noce di burro.---4 cucchiari di parmigiano grattugiato.---sale q.b.

Procedimento: In una capiente padella fare imbiondire nell'olio e a fuoco basso la cipolla tritata.

Poi tostarci il riso e sfumare con il vino bianco.

Versare il sugo di melograno e cominciare ad aggiungere, poco per volta, il brodo.

Procedere la cottura e dopo circa 15 minuti, salare, aggiungere i chicchi del secondo melograno e continuare la cottura mescolando di tanto in tanto.

Quando il riso è cotto, mantecarlo fuori dal fuoco con una bella noce di burro ed il parmigiano.

Servire subito.

SPAGHETTINI CON CARCIOFI E CEDRO.



INGREDIENTI: 320 gr. di spaghetti n°4.---4 carciofi.---4 scalogni.---2 cedri.---olio extravergine d'oliva.---sale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE: *Tagliare con coraggio i carciofi, tagliando, vale a dire tutte le punte e togliendo le foglie esterne.*

Deve rimanere solo il cuore che va tagliato a listarelle sottili e tenuto a bagno nel succo di uno dei due cedri.

Tritare lo scalogno e farlo appassire in poco olio extravergine d'oliva, unire il succo del cedro ed i carciofi e rare andare pochissimi minuti a fiamma viva.

Spegnere e tenere da parte.

Tagliare il secondo cedro, spremere una metà e affettare, in fette sottilissime, l'altra metà, ricavandone degli spicchietti senza eliminare la buccia.

Scolare la pasta al dente, passarla sul fuoco, nella padella con i carciofi. Servire calda; se si vuole con una grattata di pepe macinato e una spolverata di formaggio grana.

DONZELLINE



INGREDIENTI: *100 gr. di farina.---1 noce di burro.---Latte q.b.---Un pizzico di sale.*

PREPARAZIONE: *Formare un intriso né troppo sodo, né troppo morbido, lavorarlo molto colle mani sulla spianatoia e tirarne una sfoglia della grossezza di uno scudo.*

Tagliarla a piccole mandorle, friggerle nel lardo o nell'olio, e si vedranno gonfiare, riuscendo tenera e delicata al gusto.

Così si avranno le donzelline, che vanno spolverizzate con zucchero a velo quando non saranno più bollenti.

SPAGHETTI ASPARAGI

E ZAFFERANO.



Ingredienti: 300 gr. di spaghetti.---300 gr. di asparagi.---1 cucchiaino di zafferano.---1 spicchio d'aglio.---olio extravergine d'oliva.---50 gr. di formaggio grana.---prezzemolo q.b.---sale q.b.

Preparazione: Pulire accuratamente gli asparagi separando le punte dai gambi. Mettere le prime in padella insieme all'aglio tritato e all'olio, lasciando rosolare per 5 minuti.

Intanto mettere a cuocere i gambi in acqua con un pizzico di sale, scolarli dopo 4-5 minuti e unirli al resto degli ingredienti. Prendere una tazza di acqua di cottura e farvi rinvenire dentro lo zafferano.

Fare cuocere gli spaghetti, avendo cura di scolarli al dente.

Mettere gli spaghetti a saltare in padella con punte e gambi di asparagi, lo zafferano ed il prezzemolo.

Servire in tavola ben caldi condendo con abbondante grana padano grattugiato.

PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA.

RICETTA TIPICA, CODIFICATA E REGISTRATA DALL'ACCADEMIA
——DEL PIZZOCCHERO DI TEGLIO, VALTELLINA.——



Ingredienti, (dosi per 4 persone): 400 gr. di farina di grano saraceno.---100 gr. di farina bianca.---200 gr. di burro.---250 gr. di formaggio Valtellina Casera dop.---150 gr. di formaggio in grana da grattugia.---200 gr. di verze.---250 gr. di patate.---1 spicchio d'aglio.---sale q.b.

Preparazione: Mescolare le due farine. Impastarle con acqua e lavorare per circa 5 minuti. Con il mattarello tirare la sfoglia fino ad uno spessore di 2-3 millimetri dalla quale si ricavano delle fasce di 7-8 centimetri. Sovrapporre le fasce e tagliarle nel senso della larghezza, ottenendo delle tagliatelle larghe circa 5 millimetri.

Cuocere le verdure in acqua salata, le verze a piccoli pezzi e le patate a tocchetti, unire i pizzoccheri dopo 5 minuti (le patate sono sempre presenti, mentre le verze possono essere sostituite, a secondo le stagioni, con coste o fagiolini).

Dopo una decina di minuti raccogliere i pizzoccheri con la schiumarola e versarne una parte in una teglia ben calda, cospargere con formaggio grana grattugiato e Valtellina Casera dop a scaglie, proseguire alternando pizzoccheri e formaggio.

Friggere il burro con l'aglio lasciandolo colorire, prima di versarlo sui pizzoccheri.

Senza mescolare servire i pizzoccheri bollenti con una macinata di pepe.

ARROSTO DI VITELLO CON CASTAGNE BRODASCHE.

Un grande classico dell'antica cucina ligure, dell'autunno e non solo. Questa ricetta è un secondo piatto che evoca i migliori profumi della cucina e del tepore familiare. Una ricetta che troviamo anche nella tradizione Natalizia



Ingredienti: 1200 gr. di carne di vitello.(meglio di manzo ben frollato).---
1 cipolla.---1 spicchio d'aglio.---prezzemolo.---rosmarino.---1 carota.---
1 bicchiere di vino bianco.---25 castagne brodasche secche.---olio
extravergine q.b.---burro q.b.---sale e pepe q.b.

Preparazione: Lasciare le castagne a bagno per una notte, quindi farle
bolire per 3-4 ore e salare quanto basta.

Far rosolare olio, aglio, cipolla, prezzemolo rosmarino ed una carota.

Aggiungere quindi la carne ed un bicchiere di vino bianco.

Cuocere per circa due ore a fuoco lento.

Aggiungere le castagne, girare bene il tutto, spegnere e tagliare l'arrosto.

Servire caldo.

FRITTELLE DI BACCALÀ' ALLA LIGURE.

Le frittelle di baccalà, o frisceu, sono una specialità ligure. Bocconcini di baccalà racchiusi in morbida e soffice pastella, vengono poi fritti e dorati e gustati così appena fatti, ben caldi e croccanti.



Ingredienti: 150 gr. di farina.---500 gr. di baccalà già ammollato.---150 gr. di acqua frizzante.---olio extravergine.---sale.---1 bustina di lievito istantaneo.

Preparazione: Sciacquare bene il baccalà ripulendolo dal sale grosso lasciarlo in una bacinella piena d'acqua in ammollo per almeno 2 giorni. Cambiare l'acqua ogni sei ore circa, tenendo tutto in frigo. Una volta ammollato il baccalà, eliminare la pelle e le lisce, poi tagliarlo a grossi tocchettoni. Riempire una pentola d'acqua e portarla a bollore, versarci il baccalà e farlo bollire per circa 20 minuti, senza sale. Una volta lessato e raffreddato tagliarlo a pezzetti, scolarlo bene e porlo su un foglio di carta assorbente, da cucina.

Nel frattempo preparare la pastella, prendere una ciotola ed aggiungere la farina, poi gradatamente l'acqua, in cui si era stemperato il lievito, mescolando in continuazione per farla incorporare per bene. Una volta raggiunta, una consistenza tipo la polenta, fermarsi e lasciare riposare per un paio d'ore o più.

Trascorso il tempo necessario, prendere il baccalà sminuzzato ed aggiungerlo alla pastella, mescolare per bene in modo da rendere l'impasto omogeneo.

Prendere una padella per friggere, riempirla d'olio e portarlo ad alta temperatura. Quando l'olio sarà caldo, prelevare con un cucchiaino una porzione di impasto e versarlo nell'olio. La frittella di baccalà si gonfierà e poi cuocerà dorandosi all'esterno. Togliere le frittelle dall'olio e porle ad asciugare su carta assorbente da cucina. Aggiungere una spolverata di sale e servire le frittelle ben calde.

CONFETTURA EXTRA DI

PETALI DI ROSA.



Caratteristiche: Le migliori rose per la conserva sono: **Damascena, Rugosa, Gallica e Muscosa Centifolia**, chiamata anche "Chapeau de Napoleon". Sono tutte **rose provenienti dalle colline genovesi e liguri, coltivate senza trattamenti**, da persone di fiducia. I petali debbono essere di colore **rosa e non rossi**, perché tendenzialmente più amarognoli, e una volta puliti sono pronti per diventare o lo Sciroppo di rose o la Conserva di petali di rose, chiamata anche col tradizionale nome di "**zucchero rosato**".

Lavorazione: Lo "Zucchero rosato" ha bisogno di una **lavorazione complessa: i petali sono mischiati manualmente** con lo zucchero e poi frullati, si aggiungono glucosio e succo di limone e si fanno bollire.

Per chi vuole cimentarsi a casa, **ecco le dosi: 5 kg. di zucchero** per ogni kg. di petali, più il succo di **5 limoni**.

Per la sterilizzazione, nel caso della conserva di rose, si segue il metodo delle marmellate.

FUGASSETTE AL FORMAGGIO DI MEGLI.

Le fugassette al formaggio sono una gustosissima specialità della Riviera Genovese di Levante, in particolare di **Megli, Sori, Recco e Camogli**. Sono una variante della focaccia al formaggio di Recco, anche se diverso il metodo di cottura. La ricetta originale prevede la frittura in olio caldo dell'impasto. In ogni caso non si deve usare lievito e non vanno confuse con quelle di Recco.

Le fugassette possono essere gustate come piatto unico o come antipasto e si accompagnano alla perfezione con un bel bicchiere di Vermentino Ligure.



Ingredienti per 6-8 persone: 1 kg. di farina rinforzata o meglio manitoba.---
1 kg. di crescenza o stracchino.----2 dl . di acqua fredda.---olio extravergine
d'oliva.---sale q.b.

Preparazione: Preparare un impasto con la farina, l'acqua e un po' d'olio ed il sale. Lavorarla per circa 10 minuti in modo da ottenere una pasta elastica e soda e lasciarla riposare per circa una mezz'oretta.

Tirare poi la pasta con il mattarello, che deve risultare, piuttosto sottile. Tagliare con la rotella dei cerchi, magari aiutandosi con un piattino e riempirli con la crescenza o stracchino.

Chiudere il cerchio a metà e sigillare bene i bordi in modo che l'impasto non esca in fase di cottura.

Friggere in olio caldo fino a che le fugassette si gonfino, poi toglierle dal fuoco ed asciugarle con carta assorbente da cucina e servire calde.

BATTOLLI, “LA PASTA MATTA”, DELL’ENTROTERRA GENOVESE.



I Battolli sono uno dei più antichi piatti della tradizione Uscese. A prima vista potrebbero sembrare tagliatelle, invece si tratta di una pasta fatta in casa nella quale alla normale farina bianca viene aggiunta la farina di castagne, un tempo alimento principale dell’entroterra genovese. I Battolli sono la pasta tipica di Uscio, località ligure a pochi chilometri da Genova. Ed è un piatto riconosciuto dal Comune di Uscio come piatto DECO:

LA RICETTA: ingredienti per 4 persone: 250 gr. di farina bianca.---250 gr. di farina di castagne.----1 uovo.--- sale ed acqua q.b.--- 1 “nauin”, (rapa bianca).

PREPARAZIONE: Disporre sulla spianatoia la farina bianca e la farina di castagne, aggiungere un pizzico di sale, l’uovo ed un filino d’acqua. Amalgamare bene aggiungendo poco alla volta acqua, sino ad ottenere un impasto omogeneo.

Stendere l’impasto con un mattarello sino ad ottenere una sfoglia spessa mezzo millimetro. Tagliare la sfoglia a strisce della larghezza di 4 mm.

Portare in ebollizione abbondante acqua salata, aggiungere due cucchiaini di olio extra vergine d’oliva e quindi far cuocere i battolli per circa 1 minuto. Nell’acqua aggiungere una patata tagliata a tocchetti e pezzetti di nauin. Scolare e condire con pesto genovese.

I KRAFFEN, (KRAPFEN) LIGURI.



Vi chiederete: “Cosa c’entrano i **krapfen**, noti dolci di origine Austriaca, con la Liguria?” Ebbene, grazie ad un astuto pasticcere di nome: ROMANO ZAMPIROLO, che negli anni '60 mise appunto la ricetta e iniziò a produrli nella sua pasticceria di Bogliasco, sono entrati a tutti gli effetti, a far parte della nostra storia, e perché no, anche tradizione.

INGREDIENTI (per circa 30 kraffen di 8 cm di diametro): 600gr. di farina forza (w 280-300).---200 ml. di latte.---150 gr. di zucchero semolato.---70 gr. di burro a temperatura ambiente.---4 gr. di lievito di birra disidratato (o 14 gr. di lievito birra fresco).--- 4 rossi d'uovo.---2 uova intere.---2 cucchiaini di rum.---buccia grattata di limone.---1 pizzico di sale.---olio extra vergine d'oliva per friggere.---zucchero semolato.

PROCEDIMENTO: Preparare per prima cosa un lievito: in una piccola ciotola mescolare velocemente 100 gr. di farina (presi dal totale) con 100 ml. di latte (preso dal totale) e tutto il lievito. Coprire e far lievitare per 40 minuti. Il lievito sarà pronto quando si formeranno sulla superficie delle piccole bolle.

Nell'impastatrice mettere il lievito ed il resto della farina e lo zucchero, quindi aggiungere poco alla volta il latte rimanente, le uova intere ed i tuorli, e lo zucchero. Quando l'impasto si inizia a formare aggiungere anche il rum e la buccia di limone. Infine quando inizia ad incordare aggiungere il burro a tocchetti ed il sale. Il burro aggiungerlo a pezzettini per volta, aspettare che venga assorbito dall'impasto, prima di aggiungerne altro. Ora, giocando con la velocità dell'impastatrice, portare ad incordatura, per aiutarvi spegnete l'impastatrice e staccate l'impasto dal gancio e dai lati, aiutandovi con un tarocco e ribaltatelo. Far questo passaggio due o tre volte. Si deve ottenere un impasto liscio e lucido e la ciotola dell'impastatrice perfettamente pulita. Trasferire l'impasto sulla spianatoia, dare un giro di pieghe a libro, formare una palla (pirlatelo) quindi trasferirlo in una ciotola leggermente unta. Coprire con pellicola e far lievitare a circa 24°C. fino al raddoppio. Stendere in un rettangolo fino allo spessore di ½ cm. e tagliare i dischi con un coppa pasta (o un bicchiere) di 8 cm. di diametro. Riunite i ritagli in pezzatura di 40 gr. ciascuno, formare delle palle e fare lievitare per poi friggerli con gli altri. Lasciateli sulla spianatoia distanziati e coperti con una pellicola da cucina a lievitare ancora 40 minuti, (anche un'ora). Quindi friggerli in olio extravergine d'oliva a 150°-160°C.. Girarli a metà cottura, ci vorrà qualche minuto (in realtà meglio girarli più volte). Fare attenzione alla temperatura dell'olio, mantenendola il più costante possibile altrimenti i krapfen cuoceranno velocemente fuori e rimarranno crudi dentro. Non bisogna avere fretta. Si sarà ottenuto un perfetto risultato se si ottiene il classico anello bianco lungo la circonferenza. Quando il krapfen sarà ben lievitato diventerà grintoso altrimenti pesante e gommoso. Scolarli bene dall'olio e se si vuole si possono ora farcire con crema pasticcera o confettura o cioccolato e spolverati di zucchero a velo, ma il classico e non farcirli.

RICETTE COL CEDRO.

INSALATA CON CEDRO E MANDARINI.



INGREDIENTI: *Mezzo cedro.---2 mandarini.---un pizzico di zucchero.--- qualche fogliolina di menta.*

PREPARAZIONE: *Dopo aver sbucciato il cedro eliminando la parte gialla esterna, ridurre la polpa a dadini o a fettine. Allo stesso modo, sbucciare i mandarini e tagliarli a rondelle o a dadini.*

Riporre tutto nel piatto, cospargere gli agrumi con un po' di zucchero in modo da addolcire il cedro, aggiungere le foglioline di menta e poi far riposare in frigorifero per circa un'ora.

(Io aggiungerei anche alcuni pezzettini di buccia senza il bianco).

INSALATA CON CEDRO E FINOCCHI.

INGREDIENTI: *1 cedro.---1 finocchio.---1 cipolla rossa.---olive verdi.---olio extravergine d'oliva.---sale e pepe q.b.*

PREPARAZIONE: *Tagliare il cedro ed il finocchio a dadini o a listarelle, affettare la cipolla e poi condire il tutto con olio extravergine d'oliva ed un pizzico di sale.
Secondo il vostro gusto potete aggiungere anche le olive.*



INSALATA CON CEDRO E TONNO.

INGREDIENTI: *1 scatoletta di tonno al naturale.---mezzo cedro.---2 cipollotti.---olio extravergine d'oliva.---sale e pepe q.b.*

PREPARAZIONE: *Sbucciare il cedro e poi tagliarlo a fettine molto sottili. Lavare e poi tagliare a rondelle i cipollotti.
Sistemare sul fondo del piatto le fette di cedro e poi aggiungere i cipollotti ed il tonno.
Condire con alcuni cucchiaini di olio extravergine d'oliva e, secondo il vostro gusto, aggiungere eventuali erbe aromatiche, olive e capperi.*