

# Ricette d'autunno

RICETTE

## Involtini di prosciutto e fagiolini

**CATEGORIA:** Antipasto

### INGREDIENTI

100 g di fagiolini  
100 g di prosciutto cotto di Praga  
200 g di bietola in foglie  
olio extravergine di oliva  
prezzemolo  
1 cucchiaino di pangrattato  
sale

### PROCEDIMENTO

Lavare e pulire i fagiolini. Separare le coste della bietola e sciacquarle accuratamente. Cuocere entrambe le verdure per 20 minuti in una vaporiera oppure lessarle separatamente per 15 minuti. Condirle con un filo d'olio e sale. Lavare il prezzemolo e tritare le foglie finemente. In una ciotola mescolare un cucchiaino di pangrattato ad un cucchiaino di prezzemolo tritato ed amalgamare. Disporre le fette di prosciutto cotto su un tagliere e su ogni fetta disporre uno strato di foglie di bietola. Dividere i fagiolini in mazzetti, passarli nel pangrattato e disporli sopra la bietola. Arrotolare ad involtino. Ungere con un filo d'olio una teglia, disporvi gli involtini ed infornare a 200°C per 10 minuti.

## Pomodori ripieni di pasta, aglio e olio

**CATEGORIA:** Antipasto/Primo

### INGREDIENTI

4 pomodori rossi o insalatari da 150g circa cad.  
2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva  
2 spicchi d'aglio fresco  
160g di pasta  
sale fino - sale grosso

### PROCEDIMENTO

Lavare i pomodori e svuotarli all'interno incidendo la polpa tutto intorno ed aiutandosi con un cucchiaino. Salarli all'interno e metterli capovolti in un colino. Conservare le calotte. Mettere in una ciotola l'olio e gli spicchi d'aglio spellati ed affettati. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e disporla su uno strofinaccio pulito per farla raffreddare uniformemente. Metterla in una ciotola, condirla con l'olio aromatizzato con l'aglio e mescolare accuratamente in modo che non si attacchi. Riempire i pomodori con la pasta, appoggiare le calottine e lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

## Parmigiana di pasta

**CATEGORIA:** Primo

### INGREDIENTI

2 grosse melanzane  
aceto  
sale grosso  
olio per la piastra in ghisa  
800 g di passata di pomodoro  
origano  
sale e pepe  
una decina di foglie di basilico  
6 spicchi d'aglio  
240 g di maccheroni di grande formato, paccheri o maniche di frate  
sale grosso  
6 cucchiaini d'olio extravergine di oliva  
100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

### PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le melanzane a fettine di circa 1 cm. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta, in modo da favorire il flusso del liquido. Coprirle con un peso sopra, per tenerle belle piagate. Eliminare il sale aiutandosi con un pennello o con carta da cucina. Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, grigliare le melanzane da entrambi i lati per 5 minuti circa, fintanto che non saranno ben cotte. Condire in una ciotola la passata di pomodoro con un pizzico di origano, sale, pepe, le foglie di basilico spezzettate e l'aglio affettato.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata con un filo d'olio e scolarla al dente. Metterla in una ciotola e condirla con un cucchiaino d'olio.

Ungere una capace pirofila e disporre sul fondo uno strato di pomodoro. Disporre metà delle melanzane, un velo di pomodoro, una manciata di Parmigiano, un filo d'olio, quindi disporre la pasta. Condire anch'essa con pomodoro, Parmigiano ed un filo d'olio, quindi disporre le restanti melanzane. Condire con il restante pomodoro, Parmigiano e terminare con un filo d'olio. Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti circa. Servire tiepido.

## Pollo alle mandorle

**CATEGORIA:** Secondo

### INGREDIENTI

400 g di petto di pollo  
1 piccolo peperone rosso o verde  
2 cucchiaini di olio di semi di arachide  
25 g di mandorle  
sale e pepe  
2 cucchiaini di fecola di patate  
5 cucchiaini di salsa di soia  
1 bianco d'uovo  
zucchero

### PROCEDIMENTO

Per la marinata mettete in una ciotola un pizzico di sale, una grattugiata di pepe ed un cucchiaino di fecola di patate. Unire 1 cucchiaino di salsa di soia e stemperare con una frusta. Unire il bianco d'uovo ed amalgamate.

Poi tagliare il pollo a cubetti, rimuovendo precedentemente le parti grasse e filamentose. Mettete i pezzettini di pollo nella ciotola della marinata e mischiare bene, affinché tutto il pollo venga uniformemente coperto. Lasciare riposare per 30 minuti girando di tanto in tanto.

Lavate nel frattempo il peperone, tagliatelo a fette di un paio di centimetri e queste in pezzetti quadrati, rimuovendo le parti bianche.

In una piccola ciotola mettete un pizzico di sale, uno di zucchero ed un cucchiaino di fecola di patate. Stemperare quindi con 4 cucchiaini di salsa di soia, aiutandosi con una frusta, per ottenere un composto senza grumi.

Scaldare metà olio nel wok e saltare il pollo fino a cottura completa, quindi toglietelo e mettetelo in un piatto.

Unire un altro filo d'olio e far saltare le mandorle ed il peperone per un paio di minuti a fiamma vivace.

Unite il pollo, mescolate la salsa di condimento e versatela nel wok, amalgamate accuratamente e servite.

## Ciambella alle nocciole

**CATEGORIA:** Dessert

### INGREDIENTI

100 g di burro; 200 g di nocciole sgusciate e tostate; 200 g di farina; 1 bustina di lievito  
2 uova; 100 g di zucchero; 50 ml di latte; burro e farina per lo stampo

### PROCEDIMENTO

Fondere il burro a bagnomaria. Tritate finemente le nocciole nel mixer. Setacciate la farina in una ciotola assieme al lievito e miscelare. Fate un foro al centro e rompetevi le uova, aggiungete lo zucchero, le nocciole, il burro ed il latte. Mescolate lentamente con un cucchiaino fino a miscelare gli ingredienti, che formeranno una pastella fluida e morbida.

Imburrate una tortiera da 22 centimetri di diametro, con o senza foro al centro, cospargetela con un leggero strato di farina e scuoterla per soffiare via le eccedenze.

Colarvi dentro la pastella ed infornare per 30 minuti a 180°C mettendo la ciambella nella parte medio-bassa del forno. Ritirate la torta, lasciarla intiepidire e sfornarla.