

### Fagottini allo speck

#### INGREDIENTI

un melone  
150 g di speck a fette  
qualche filo di erba cipollina, sale.

#### PROCEDIMENTO

Dividete in spicchi il melone, eliminate i semi e le bucce, poi tagliate la polpa a dadi e salatela. Prendete le fette di speck e togliete tutto il grasso, quindi mettene 2 su un tagliere, disponendole a croce. Nel centro appoggiate un dado di melone e, raccogliendo le estremità delle fette, formate un fagottino e legatelo con un filo di erba cipollina. Formate così tanti fagottini. Disponeteli su un piatto da portata e tenete in frigo fino al momento di servire.

### Bicchieri di salame e crema di cannellini

#### INGREDIENTI

250g di fagioli cannellini  
100 g di salame morbido in un solo pezzo o di pasta di salame  
1 scalogno  
brodo vegetale  
2 fette di pancarrè  
rosmarino  
vino rosso  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe

#### PROCEDIMENTO

La crema. Sgocciolate e sciacquate i cannellini dal liquido di conservazione. Spellate lo scalogno, affettatelo e mettetelo in una casseruola. Aggiungete i cannellini, 1 rametto di rosmarino, sale, pepe e fate insaporire a fuoco lento per 3-4 minuti, aggiungendo un po' di brodo. Eliminate il rosmarino e frullate i fagioli. Eliminate dal pancarrè la crosta, poi sbriciolate grossolanamente e fate rosolare in una padella antiaderente con 1/2 rametto di rosmarino e un filo di olio, mescolando con un cucchiaino di legno finché le briciole non risultano dorate. Togliete la pelle al salame e tagliate a cubetti. In 4 bicchierini mettetevi la crema di cannellini, adagiate sopra le briciole di pane dorate e il salame a cubetti. Decorate con ciuffetti di rosmarino.

### Risotto con il bacon

#### INGREDIENTI

800 g di piselli  
300 g di riso Arborio  
100 g di bacon a fette  
un litro di brodo vegetale  
50 g di grana  
una piccola cipolla bionda  
olio extravergine di oliva  
sale

#### PROCEDIMENTO

Versate metà del brodo in una casseruola, unite la metà dei piselli e cuocete per 10 minuti dal momento dell'ebollizione; frullate il tutto nel mixer. Sbucciate e tagliate finemente la cipolla. Tagliate il bacon a striscioline e fatele soffriggere in una casseruola con l'olio fino a quando diventano croccanti. Unite la cipolla e rosolatela; aggiungete i piselli rimasti e il riso e portate a cottura unendo poco alla volta brodo vegetale e piselli, ben caldi. Quando è pronto, mantecate il risotto con la metà del grana grattugiato. Decorate con scaglie di grana.

### Plumcake di albicocche

#### INGREDIENTI

250 g di farina 00  
2 albumi  
80 g di zucchero, sale  
400 g di albicocche  
olio di semi di arachidi  
1,5 dl di latte scremato  
2 cucchiaini di lievito vanigliato in polvere per dolci  
1 limone non trattato  
200 g di yogurt greco magro

#### PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate a cubetti le albicocche. Setacciate la farina con il lievito in una ciotola. Unite lo zucchero, l'olio, il latte, 1 pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata, lavorate il composto con la frusta; unite le albicocche e amalgamate. Montate gli albumi a neve con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto sodo e lucido. Incorporatelo all'impasto con le albicocche, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare grumi. Tagliate la carta da misura con lo stampo da utilizza-

### Pollo alla soia

#### INGREDIENTI

400 g di petto di pollo  
80 g di mandorle pelate  
150 g di germogli freschi di soia  
1 cipolla rossa  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di salsa di soia  
sale, pepe

#### PROCEDIMENTO

Tagliate finemente le mandorle. Affettate la cipolla e fatela appassire con l'olio extravergine per 5-6 minuti a fuoco lento. Unite al soffritto il pollo, tagliato a filetti lunghi e stretti, e fatelo rosolare per 7-8 minuti a fiamma vivace. Aggiungete la salsa di soia, le mandorle e fate insaporire per altri 10 minuti, quindi salate e pepate. Nel frattempo lavate e asciugate i germogli, uniteli al pollo, mescolate e fate cuocere per altri 10 minuti prima di servire.

### Sorbetto al tè verde e cocco

#### INGREDIENTI

3 cucchiaini di tè verde  
100 g di latte di cocco  
4 cucchiaini di zucchero

#### PROCEDIMENTO

Portate ad ebollizione mezzo litro di acqua minerale naturale. A fuoco spento, unite il tè e lo zucchero e lasciatelo in infusione per 10 minuti. Quando è pronto, filtratelo e aggiungete il latte di cocco. Mettete a raffreddare in freezer per mezz'ora. Di tanto in tanto mescolate il composto e lasciatelo in freezer fino a poco prima di servire.

re, fatela aderire al fondo e alle pareti. Versate il composto preparato. Cuocete il plumcake in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Per verificare la cottura, punzecchiate la torta con uno stecchino di legno, che dovrà uscirne asciutto. Sformate il dessert, spolverizzatelo a piacere con zucchero a velo e servitelo freddo, accompagnandolo con una ciotolina di yogurt.