

LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N.1 e N.2

Quando la competizione stimola la creatività

da Coquinaria con amore



Sommario

La prova del Cuoquin@rio N. 1	6
LA SPESA di Rossanina:.....	6
IL MENU DI Pigi	7
Tagliatelle in brodo con asparagi e prosciutto	7
Polpette di bollito e spinaci con purè grezzo di patate vecchie	7
Fragole con crema pasticcera	8
IL MENU DI Ty	9
Pomodori ripieni	9
Gnocchetti verdi.	10
Pasticciotto salentino ripieno con crema e fragole.....	10
IL MENU DI Giuliana	11
Bavarese di asparagi e crema di parmigiano.....	12
Vellutata di patate con finti canederli agli spinaci	13
Terrina di bollito ai due sapori	14
Spuma gelata di fragole	16
IL MENU DI Anne	17
Sformatini di spinaci	17
Risottino con scaglie di parmigiano:	17
Insalata di carne patate e cipolle all'agro	18
IL MENU DI Fernanda	18
Mazzetti di asparagi e nidi di patate gratinate.	19
Zuppa di spinaci e asparagi.....	19
Carpaccio cotto di girello con rucola e lamelle di grana.....	19
IL MENU DI gabrigabri.....	20
Cestini di patate di La Stefi	21
Peposo a modo mio (....di Gabrigabri ...obiusvli..)	21
Gli asparagi	22
Gli spinaci	22
Le fragole.....	22
IL MENU DI Adriana	22
Souffle di asparagi.....	23
Ciorbă de carne de vită cu cartofi = Minestra di carne di vitello con patate..	23
Spinaci alla moda di mia madre	24
Rotolo alle fragole.....	25
IL MENU DI Claudia049	26
Gnocchi con il brasato	26
Biancostato brasato	26
IL MENU DI vanilla75.....	27
Sformatino di spinaci con asparagi al parmigiano	28
Bollito "tonnè" con patate sabbiose	28
Tortino con fragole	29
IL MENU DI _Ale13	29
Frittatina asparagina-patate	30
Risotto asparagina e patate.....	30

Svizzera di bollito con salsa di spinaci e chips	31
Bicchiere yogurt, fragole e arancia	31
IL MENU DI barbara	32
Penne di patate ed asparagi su crema di parmigiano	33
Manzo sottile in crosta di spinaci con salsa di cipolle ed uvetta	33
Crumble rustico* di fragole al timo.....	34
IL MENU DI marchino	34
Risotto Alle Fragole.....	35
Tortino di bollito e asparagi.....	36
Bollito in insalata	36
Flan di spinaci e patate.....	36
Fragole a bagno	37
IL MENU DI ri.paola	37
Ravioli di patate e asparagi con "carbonara" di asparagi.....	38
Svizzere di lessò salsicciato con spinaci.	39
Mousse di fragole	39
IL MENU DI AnnaMaria58	40
Malfatti ripieni agli asparagi	40
Nidi di patate e spinaci alla milanese	41
Millefoglie alle fragole.....	41
IL MENU DI annaginger	42
Gnocchi di patate e spinaci al ragu non tradizionale.....	43
Ragù non tradizionale dell'Anna	43
Gnocchi di patate e spinaci	44
Insalata di fragole e spinaci all'aceto di lamponi.....	45
Asparagina e uova al piatto.....	45
Fragole all'olio.....	45
La prova del Cuoquin@rio N. 2	47
LA SPESA di Lallina:	47
IL MENU DI Rita Mezzini	48
Vellutata bicolore di carciofi al timo e di carote	48
Orzotto alle verdure	49
Calamari nel cartoccio con aceto balsamico	49
Carpaccio di Ananas agli agrumi e basilico.....	50
IL MENU DI Ty	50
Paccheri mediterranei	51
Julienne di calamari e carciofi	52
Calamaro tricolore	52
Rotolo di ananas alla menta	53
IL MENU DI Claudia049	53
I fagiolini.....	55
L'ananas	55
IL MENU DI silco	55
Lasagna ai carciofi	56
Calamari ripieni	57

Fagiolini	57
Sorbetto di ananas	57
IL MENU DI AnnaMaria58	58
Sangria al te'	58
Riso integrale all'ananas	58
Calamari ripieni di carciofi.....	59
Fagiolini in padella	60
Gelato all'ananas	61
IL MENU DI NutriA.....	61
Pasta in salsa di carciofi (senza olio)	62
Calamari ripieni (ci va un cucchiaino d'olio e basta)	62
Patata e fagiolini	62
Dolce Bicchiere all'ananas.....	63
IL MENU DI Sofia.....	63
Sformatino di fagiolini	64
Mezzi paccheri calamari e carciofi	64
Calamaro ripieno di patate e basilico	65
Semifreddo (spatasciato) all'ananas	65
IL MENU DI vanilla75	66
IL MENU DI Adriana.....	68
Antipasto - Carpaccio di carciofi.....	69
Primo piatto - Risotto ai fagiolini.....	69
Secondo piatto - Calamaretti alla griglia.....	70
Dolce - Macedonia nell'ananas.....	70
IL MENU DI barbara.....	70
Tortelli di carciofi con salsetta al limone.....	71
Piccola stuoia di fagiolini con torre di calamari	71
Ananas al naturale con dadini di gelatina di maraschino	72
IL MENU DI Anne	72
Vellutata di patate e calamari al martini dry	73
Insalata tiepida di calamaretti e uvetta	74
Fagiolini freddi	74
Zuppetta fredda di anans con croccante al cocco.....	75
IL MENU DI Paprika	75
Malloreddus alla crema di carciofi e julienne di calamaro	76
Polpettine di calamaro con fagiolini e carciofi alla romana.....	77
Carciofi alla romana	77
IL MENU DI Fernanda	78
spiedino di ananas e calamaretti alla griglia e carpaccio di carciofo	78
Ravioloni di pasta fresca ripieni di carciofi e calamaretti	78
Calamaro ripieno e fagiolini al pomodoro.....	79
Coppetta di formaggio di yogurt,ananas e cannella.....	79
Ananas al naturale.....	80
IL MENU DI _Ale13	80
Insalata di fagiolini e calamari e tortino di fillo con fagiolini.....	81
Calamari ripieni di carciofi profumati al timo.....	81
Tortino di fillo con ananas al profumo di miele, rum e vaniglia	82

IL MENU DI Daniela F.	82
Crema di carciofi	83
Calamari dell'ultimo minuto 🍷	83
Parfait all'ananas	84
IL MENU DI Rossella S.	85
Carciofi croccanti con tartare di calamari.....	85
Lasagne bicolori con verdure	85
Crema di fagiolini con calamaro al limone	86
Bicchierino di ananas e crema allo yogurt.....	87
IL MENU DI Marchino.....	87
Vellutata di carciofi e ananas.....	88
Fagiolini e calamari al forno	89
Ananas al naturale.....	89

LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N. 1

LA SPESA di Rossanina:

- kg. 0,800 bollito con osso (nel mio caso si tratta di bellico di chianina) € 4.80
- kg. 1 patate vecchie (le mie sono di montagna a pasta bianca € 1
- kg. 0,500 asparagi (io ho acquistato asparagina fresca perché più economica degli asparagi) € 2.85
- kg. 1 spinaci freschi € 1
- kg. 0,500 fragole (io ho acquistato la varietà camarosa, ma qualsiasi varietà va bene) € 1,25

Per un totale di € 9.94

IL MENU DI PIGGI



Vincitore del titolo "menù più interessante e facilmente realizzabile"

Orduunque, considerando che stasera avevo un po' di tempo e con il brodo ero avanti perche' lo avevo già preparato, me so subito tolto il dente.

Menu' :

tagliatelle in brodo con asparagi e prosciutto

polpette di bollito e spinaci con purè grezzo di patate vecchie

coppette di fragole e crema pasticcera con granella di pizza sbattuta.

Oltre agli ingredienti forniti, ho usato :

una fetta di prosciutto crudo, un paio di cucchiaini di ricotta , uova e zucchero per la crema pasticcera piu una fetta de pizza sbattuta (PDS).

il primo :

Tagliatelle in brodo con asparagi e prosciutto

Ho scottato gli asparagi, quindi li ho passati in una barbapadella con delle listarelle di prosciutto, un cucchiaino di burro e un mezzo bicchierino di panna fresca, ho scolato le tagliatelline e le ho appena passate per insaporirle nell'intingolo:



Polpette di bollito e spinaci con purè grezzo di patate vecchie

Per il secondo, appena piu' complicato, grazie a Marinab ho passato il bollito nel tritacarne, aggiungendo ricotta, spinaci, mortadella, parmigiano, pangrattato e mollica di pane, una manciata di pinoli, con svariati aromi e profumi, poi una volta fatte le polpettine, le ho passate nel pangrattato e quindi in forno.

Intanto ho preparato una salsa al curry, e un pure' fatto con le patate lesse passate grossolanamente, ho assemblato il piatto et voila' :



Per il dolce

Fragole con crema pasticcera

niente di piu' facile, una crema pasticcera con 5 tuorli, 175gr di zucchero, 50gr di Frumina e la scorza di un limone, piu' mezzo litro di latte, una fetta di pandispagna ammollato in poco liquore di vaniglia, giusto per guarnire e fare il fondo, fragole tagliate, inserite nella crema pasticcera e via' cosi' :



P.S. Come avete potuto vedere, e' un menu' molto semplice, le polpette di bollito sono un classico della cucina romana, solo che in questo caso ho inserito gli spinaci e un po' di ricotta.

Ho fatto un mezzo sacrilegio usando il brodo per cuocere le fettuccine, se me beccava Nonna Maria quando scolavo le fettuccine buttando il brodo erano randellate, coquinarie perche' date col mattarello, ma sempre randellate .

er vino ? un montefalco rosso !!!!

IL MENU DI TY

La spesa

- kg. 0,400 bollito (nel mio caso si tratta di quello senza osso: proviene dalla mia fornitura mensile di carne biologica dalla maremma. Non so esattamente quanto costi, io acquisto 10 kg di carne di tutti i tagli e li pago indistintamente 16,50 euro al kg, compresa la spedizione) ipotizzo € 4,00
 - kg. 1 patate vecchie (a pasta bianca anche le mie, biologiche) € 1,48
 - kg. 0,500 asparagi (asparagina fresca biologica) € 2,45
 - kg. 1 spinaci surgelati biologici € 1,86
 - kg. 0,500 fragole € 1,10
- Per un totale di € 10,89

Dalla mia dispensa ho usato:

1 uovo

1 manciata di parmigiano reggiano

6 pomodori ramati

avanzi di formaggi molli (zola, taleggio, crescenza), in tutto meno di 2 etti

biscotti secchi fatti in casa da me

1 avanzo di crema pasticciera semplice e al cacao (che avrei comunque potuto fare tranquillamente con quello che avevo in casa)

Pomodori ripieni

Sono partita dall'ingrediente centrale che volevo valorizzare: l'asparagina. Ne ho fatto un'emulsione... che mi piace tanto.



All'inizio pensavo di fare delle polpette con il bollito e di servirle accompagnate dall'emulsione, come secondo piatto. Poi però ho cambiato idea.. avevo un avanzo di pomodori ramati in frigorifero, li ho svuotati, ho tritato a coltello la parte magra del bollito e l'ho usata come ripieno; dovendo metterli in forno e volendo evitare che si asciugassero troppo, ho battuto un uovo con una manciata di parmigiano reggiano e l'ho aggiunta al ripieno.



Informato ventilato a 200* per 15 minuti e ho proseguito per altri 10 minuti a 180* in forno statico. A cottura ultimata ho aggiunto una cucchiata di emulsione e ho servito con olio a crudo e una spolverata di pepe macinato fresco: giudicati leggeri e gustosi, molto equilibrati. A mio parere un'emulsione di melanzane in questa preparazione sarebbe stata "la morte sua". Una volta deciso il secondo, ho preparato il primo con gli ingredienti rimasti:

Gnocchetti verdi.

Procedimento standard: bollite e passate le patate, sbollentati gli spinaci e tritati a coltello, mescolati in parte 2 a 1, aggiustati di sale e un pizzico-inoino di noce moscata. Conditì con una fonduta di formaggi che avevo in frigo: in maggior parte taleggio, poco zola e un cucchiaino di crescenza. Cotti e poi saltati in una barbabadella, hanno riscosso un gran successo.



Pasticciotto salentino ripieno con crema e fragole

In ultimo le fragole: è stata la cosa più semplice, visto che avevo in casa della crema pasticciera fresca. Ho tagliato e zuccherato le fragole, spolverate con un po' di cannella, ho tritato grossolanamente pochi biscotti alle spezie che erano avanzati dall'ultima infornata e ho composto un bicchierino: prima i biscotti, poi la crema al ciocco, poi le fragole e in ultimo la crema semplice. Era buono certo, ma prevedibile.. ripensandoci avrei potuto fare di meglio.. magari un pasticcio salentino ripieno con crema e fragole..



Questo è quanto.. con gli avanzi ho preparando un gatteau di patate ripieno di spinaci e scamorza per cena, mentre l'emulsione agli asparagi è finita sui crostini a pranzo...chettelodicoaffà??

IL MENU DI GIULIANA



Vincitore del titolo "Menù più interessante"

Ecco qua la mia produzione:

Bavarese di asparagi e crema di parmigiano



300 gr asparagi (pesati cotti)
250 cc latte
1 tuorlo
1 dl panna
4 gr colla di pesce

per la crema:

100 gr parmigiano grattugiato
50 gr panna liquida fresca

Pulire e lavare bene gli asparagi, eliminare il più possibile la parte legnosa e cuocerli a vapore. Tenerne da parte qualche punta per la decorazione e frullare il resto in crema.

Scaldare il latte. Ammollare la gelatina in acqua fredda.

Sbattere il tuorlo con un pizzico di sale con il frullino elettrico. Versarvi il latte caldo a filo e rimettere sul fuoco dolce mescolando finchè la crema velerà il cucchiaino. Unire la gelatina ben strizzata e avere cura che si scioglia completamente.

Far raffreddare il composto, unire la crema di asparagi. Montare la panna e aggiungere anche questa al composto mescolando bene per amalgamare il tutto. Inumidire degli stampi a piacere, versarvi il composto e tenere in frigo.

Al momento di servire scaldare la panna, aggiungere il parmigiano e farlo sciogliere mescolando continuamente perchè non attacchi sul fondo del pentolino. Con un po' di crema velare il piatto quindi sformare la bavarese,

adagiarla nel mezzo della crema e guarnire con le punte di asparagi tenute da parte.

Vellutata di patate con finti canederli agli spinaci



4 o 5 patate medie
1 cipolla
brodo vegetale oppure di carne
un rametto di timo
sale, pepe, pochissimo olio

per i finti canederli:
due pugni abbondanti di spinaci freschi
1 uovo
poca farina
poco parmigiano grattugiato
sale, pepe, noce moscata.

per condire:
1/2 spicchio d'aglio
1 fogliolina di salvia
burro

Affettare finemente la cipolla, lasciarla appassire in poco olio a fuoco dolce. Non deve colorire.

Tagliare le patate a tocchetti non troppo grossi e unirli alle cipolle.

Versare il brodo nella pentola fino a coprire le patate. (Io ho usato metà brodo di carne del bollito e metà acqua, non volevo che prendessero troppo il sapore del brodo di carne)

Regolare di sale, aggiungere un rametto di timo e lasciar cuocere finchè le patate si spappolano senza fatica. Aggiungere via via dell'altro brodo o acqua se si asciugassero troppo senza essere cotte.

Una volta cotte, passarle al minipimer per avere una crema liscia. Tenere in caldo.

I finti canederli:

scottare gli spinaci in acqua bollente leggermente salata, scolarli e tritarli finemente. Raccoglierli in una ciotola e unire l'uovo, il parmigiano, sale, una grattatina di noce moscata e tanta farina quanto basta per poter avere un impasto manipolabile senza troppa difficoltà.

A parte far bollire dell'acqua, nel frattempo, con le mani inumidite fare delle polpettine con l'impasto di spinaci. (Io ne ho calcolate 3 a testa un po' grossine).

Quando bolle l'acqua versare i finti canederli di spinaci tre alla volta.

Il condimento:

In un piccolo pentolino far fondere il burro insieme a una foglia di salvia e mezzo spicchio d'aglio, lasciar scaldare fino a quando comincia a sfrigolare senza imbrunire però.

Impiattare la vellutata, scolare i finti canederli e posarli nel mezzo del piatto, col cucchiaino versare sopra ai canederli il burro fuso con la salvia e servire.

Terrina di bollito ai due sapori



per il bollito:

700 gr biancostato di manzo
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
1 piccolo pomodoro
1 foglia di salvia
1 spicchio d'aglio.

per la terrina

2 carote
cetriolini sottaceto
poco vino bianco
1 bicchierino di Marsala
4 gr di gelatina
sale, pepe,
2 piccoli chiodi di garofano

per la salsa verde
prezzemolo
poco aglio
mezzo uovo sodo
1 filetto di acciuga
poca mollica di pane bagnata nell'aceto e strizzata.
sale, olio buono

Far bollire l'acqua e metterci la carne e le verdure mondate. Cuocere finchè la carne è morbida e succosa.

Una volta pronto, togliere la carne, metterla in un piatto, copirla e lasciarla intiepidire.

Per la terrina:

pulire le carote tagliarle in quarti.

In una piccola casseruola portare a ebollizione dell'acqua e un goccio di vino bianco. Quando l'acqua bolle, unire le carote, un pizzico di sale e lasciar cuocere finchè le carote son cotte, ma ancora al dente.

tagliare in quarti anche i cetriolini sottaceto.

Prendere la carne, eliminare l'osso e ridurre il tutto in piccoli pezzi aiutandosi con un coltello molto tagliente. Riunire tutto in una terrina, salare, pepare, unire un paio di chiodi di garofano.

ollare la gelatina in acqua fredda, mettere il Marsala in un pentolino, scaldarlo e farvi sciogliere la gelatina ben strizzata.

Versare il tutto sulla carne e mescolare bene bene.

Foderare con la pellicola un piccolo stampo da plumcake, versare metà della carne pressando bene, disporre sulla carne, a righe alternate, le carote e i cetriolini sottaceto. Coprire con un altro strato di carne. Pressare molto bene, coprire e tenere in frigorifero per almeno 4 o 5 ore.

La salsa verde:

Rassodare l'uovo, raffreddarlo e ricavarne la metà che serve.

lavare il prezzemolo e poi tritare tutti gli ingredienti insieme. Diluire la salsa con l'olio d'oliva.

Togliere la carne dallo stampo, affettarla.

Servire la terrina su un letto verde e unire la salsa a parte.

Spuma gelata di fragole



1 cestino di fragole
200 cc panna liquida fresca
zucchero a velo
poco Kirsch o Grand Marnier

lavare le fragole in acqua e poco vino bianco lasciandole con il loro colletto verde per non farle riempire di liquido.

Dopodichè scolarle, mondarle e passarle al frullatore insieme a zucchero a velo e a mezzo bicchierino di Kirsch o altro liquore a piacere.

Setacciare il composto col colino a maglia fine per eliminare i semini.

Tenere da parte un po' di coulis in un contenitore ermetico, servirà per la decorazione.

Montare la panna molto densa con un po' di zucchero a velo.

Versare la panna nella terrina che contiene il resto delle fragole frullate, mescolare con pazienza e delicatezza finchè il succo si è completamente amalgamato alla panna colorandola di rosa.

Fare attenzione che non rimanga della parte liquida sul fondo della ciotola, altrimenti il composto si dividerà.

Deve risultare una crema morbida omogenea.

Versare negli stampi prescelti, sbatterli leggermente per assestare il composto e mettere in freezer.

Al momento di servire, velare il piatto con un po' del coulis di fragole tenuto da parte, adagiarvi la spuma ormai gelata e guarnire con una fragola, foglie di menta.

Guarnire il coulis con delle gocce di panna liquida movimentate con uno stuzzicadenti.

IL MENU DI ANNE

Ed io che ero tutta contenta dei miei piatti :-D
Un po' mi vergogna ma metto al mia produzione :-)

Dalla mia dispensa
groviera
uova
colla di pesce
scalogno
cipolle

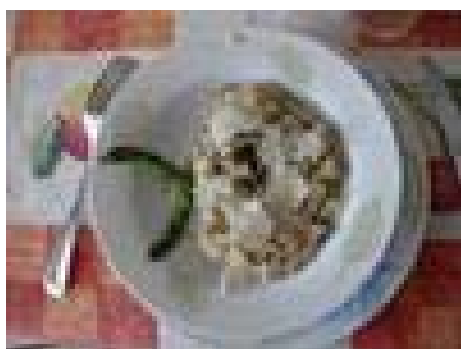
Sformatini di spinaci

fatti con 300g di spinaci, 75g di groviera, 2 uova piccole, farina latte e burro



Poi, con il bordo nel quale ho cotto il bollito e gli aspargi saltati in padella con lo scalogno ho fatto un

Risottino con scaglie di parmigiano:



Insalata di carne patate e cipolle all'agro

Con la carne del bollito ho preparato un'insalata di carne patate e cipolle all'agro. Le cipolle sono venute esattamente come le volevo: croccanti e delicate. Le ho fatte così:

Fate spurgare 2 cipolle per 30' con sale grosso, passate in acqua fredda e poi sbollentate in acqua (2parti) e aceto bianco (una parte) con un grosso cucchiaino di zucchero



Mousse di fragole

E come dolce ho preparato una mousse di fragole con 300g di fragole frullate + 200g di panna fresca montata + zucchero + kirsch + gelatina

Ho unito altra gelatina alle fragole rimaste e ho decorato il top della mousse. Superficie con un po' di menta ciselée.



E' stato divertentissimo! Quando la nuova spesa??

IL MENU DI FERNANDA

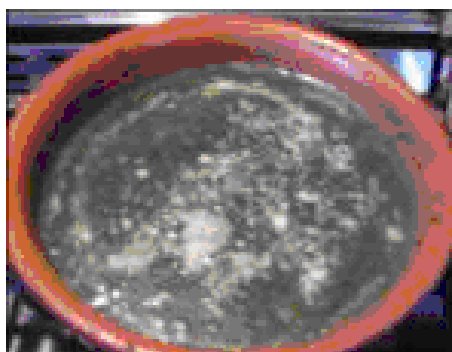
Antipasto..

Mazzetti di asparagi e nidi di patate gratinate.



Primo....

Zuppa di spinaci e asparagi



Secondo...

Carpaccio cotto di girello con rucola e lamelle di grana.

La rucola è del nostro orto.



Dolce... non se ne parla...deve dimagrire per seri motivi di salute.

Frutta fresca... fragole al limone.

la spesa tot. è stata di euro 9.50 ho avanzato degli spinaci, del brodo e un pezzetto di carne.

Gli asparagi sono stati lessati un po al dente, poi ho tolto la parte terminale più legnosa.

ho fatto due mazzetti legandoli con dell'erba cipollina sbollentata e ci ho versato sopra burro fuso e grana. ho lessato due patate medie, da tiepide le ho scavate con un cucchiaino, con una forchetta ho impastato la polpa con del burro morbido, grana, un goccio di latte, noce moscata una grattatina, sale e erba cipollina tagliuzzata. ho rimesso all'interno tenendo un po soffice. ho versato un pochino di burro fuso e grana sopra e ho messo nel forno a gratinare insieme agli asparagi.

La zuppa l'ho fatta con olio, cipolla tritata, tre piccole patate a pezzetti e mezzo chilo di spinaci spezzettati, i gambucci degli asparagi tagliati sottili. ho usato metà brodo del bollito, che era molto leggero, alla fine l'ho passata un po' con il miniprimer e ci ho messo un giro di grana.

ci sarebbe stato bene un po di riso ma noi l'abbiamo mangiata con del pane tostato.

il girello lesso, l'ho fatto raffreddare molto bene e l'ho tagliato sottilissimo con l'affett. sotto la rucola, le fettine di carne, le lamelle di grana sopra e condito solo con limone.

con la carne avanzata e gli spinaci penso che farò delle polpettine.

IL MENU DI GABRIGABRI

La voglia di fare una scampagnata era fortissima, ma questa domenica proprio non si poteva, però ho messo lo stesso...

Tutto in un cestino



Cestini di patate di La Stefi

1 kg di patate lessate e schiacciate

1 etto di parmigiano (io ho usato 4 sottilette fuse con le patate calde)

3 tuorli (io 2 uova intere)

Ty aveva aggiunto 2 ch.i. di curry dolce (erano per una ricetta di pesce, io li ho omessi)

In stampini imburrati e cosparsi di pangrattato e messe in forno 20 minuti a 180 gradi

(ho aggiunto sale pepe e una noce di burro)

Peposo a modo mio (....di Gabrigabri ...obiusvli..)

800 gr. di carne di vitella o manzo (grassa e magra, comunque la più economica per bolliti o stracotti)

Un piccolo capo d'aglio intero o alcuni spicchi vestiti)

Un cucchiaino raso di grani di pepe interi

2 bacche di ginepro

Vino rosso (ho usato un dolcetto, ma va benissimo anche il famosissimo Tav... di Cansado)

Acqua

Sale se occorre

Si taglia la carne a pezzetti e la si accomoda in tegame con gli spicchi d'aglio, si copre d'acqua a filo e si fa bollire a fuoco moderato fino a quando l'acqua e' quasi consumata, si toglie l'aglio e si aggiungono vino a coprire e pepe e ginepro.

Una volta esaurita la prima cottura del vino (per far evaporare l'alcool) e si continua a cuocere a lungo con il coperchio.

Alla fine si aggiusta di sale e si portan via le bacche e il pepe intero.

Quando la carne è tenera si lascia riposare e se necessario si addensa il sughetto con un cucchiaino di maizena.

In questa ricetta io non aggiungo mai olio o altri grassi, quello della carne dovrebbe bastare.

Normalmente la servo insieme alla polenta o con una purea di patate o con del riso in bianco

Gli asparagi

che erano misti piccoli e grandi , li ho fatti andare da crudi tagliati a rondelle in olio e sale, a metà cottura ho aggiunto le cime che avevo tenuto a parte e una puntina di dragoncello essiccato e sbriciolato. Asparagi e dragoncello sono un connubio da provare perché hanno due sapori che si accostano bene, bisogna solo fare attenzione a non esagerare con la spezia che è molto aromatica e potrebbe coprire il sapore dell'ortaggio.

Gli spinaci

li ho cotti e ripassati in olio aromatizzato con aglio e poi messi in scodella con una spolverata di parmigiano. Si ripassano un minuto in forno per far sciogliere il formaggio.

Le fragole

Una parte le ho posate su delle tortine di frolla con banane e crema pasticcera, Con un'altra parte volevo fare un aspic ma si poneva il problema del cestino così ho usato un mezzo ovetto di cioccolato riempito di gelatina alla fragola e con una fragola a decorare. Devo dire che il connubio cioccolato e gelatina non mi ha entusiasmato, meglio le classiche tartellette con la frutta o l'aspic ripieno di frutta da solo.

IL MENU DI ADRIANA

I miei prezzi:

- il pezzo di 800 gr di bollito con osso, pancia, razza piemontese = 6,40 €
- gli spinaci, 400 gr = 2.73 €
- le fragole, 500 gr = 1,25 €
- gli asparagi, 500 gr = 1,74 €

E sono già arrivata a 12,12 € perciò le patate le ho preso dalla dispensa 🍷

Purtroppo io lavorando non posso andare al mercato dove potrei trovare la roba a più buon prezzo, perciò la verdura e la frutta l'ho comprata alla Coop mentre la carne dal mio macellaio.

Non ho inventato niente, ho fatto le prime cose che mi sono venute in mente quando ho visto la spesa e soprattutto che mi piacciono tanto, non è molto equilibrato forse come menu.

ANTIPASTO

Ho usato gli asparagi

Souffle di asparagi

Ho fatto bollire gli asparagi con un po' di brodo di pollo, gli ho frullati e mescolati con 2 albumi d'uovo montati a neve e 2 cucchiaini di farina, ho fatto cuocere in stampini imburrati.



PRIMO PIATTO

La carne e le patate le ho usate per fare un primo piatto romeno, una minestra, esattamente come la fa mia madre.

Ciorbă de carne de vită cu cartofi = Minestra di carne di vitello con patate

La carne l'ho tenuta per qualche ora nell'acqua fredda che ho cambiato appena si coloriva un po' facendoli perdere così tutto il sangue.

Poi l'ho messa a bollire in acqua e quando ha cominciato a bollire l'ho tolta, ho buttato l'acqua e l'ho tagliata a pezzi. Ho rimesso dell'acqua fredda in pentola e

quando ha cominciato a bollire ho messo la carne, l'ho lasciata bollire mezz'ora (schiumandola quando necessario) quando ho aggiunto una cipolla e un peperone tagliate a dadini ed una carota grattugiata. Ho fatto bollire ancora un quarto d'ora ed ho aggiunto le patate tagliate a tocchetti. Dopo altri 15 minuti ho aggiunto 2 pomodori privati dalla buccia e dai semi e tagliati a dadini, questo perché non avevo il liquido di crusca fermentato chiamato borş che si usa per inacidire questo tipo di minestra, ho anche salato in questo momento.

Ho spento il fuoco, aggiunto aneto, prezzemolo e levistico freschi tagliati finemente, messo il coperchio e lasciato riposare 5 minuti

Una volta nel piatto si aggiunge un cucchiaino di panna acida.



SECONDO PIATTO

Solo di verdura cioè spinaci visto che la carne c'è già nel primo piatto come li fa mia madre che poi è l'unico modo che mi piace.

Spinaci alla moda di mia madre

Si fanno bollire gli spinaci, si fanno raffreddare, si strizzano bene e si tagliano.

In una padella si fa imbiondire una cipolla in un po' di burro o olio, poi si aggiunge un cucchiaino di farina e si fa tostare dopo di che si versano gli spinaci e un uovo sbattuto mescolato con della panna acida mescolando continuamente fino che il composto si asciuga.

Si può servire immediatamente oppure per una presentazione più carina o per tenerlo in caldo se preparato in anticipo si può far passare qualche minuto in forno in una pirofila.



DOLCE

Rotolo alle fragole

E' una vecchia ricetta coquinaria che girava nel lontano 2004, la ricetta pare sia di Fiametta proposta da Concettina e da me più volte rifatta perché ottima!

per il rolo:

4 uova,

100 gr di zucchero,

75 gr di farina,

50 gr di burro,

per la farcia:

300 gr di cioccolato bianco,

200 gr di panna fresca,

200 gr di panna montata,

2 cucchiaini di rum (*io non lo metto*),

400 gr di fragole

ROTOLO: lavorare a lungo i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina setacciata ed il burro sciolto ma freddo, lavorare il composto e unire gli albumi montati a neve. Rivestite con la carta da forno una placca e versateci sopra il composto livellandolo. Cuocere per 15 min. circa a 180°. A cottura ultimata sformate su un canovaccio cosperso di zucchero a velo e arrotolate, lasciate raffreddare e srotolatela per farcirla (questa operazione va fatta lentamente) purtroppo non lo si può arrotolare da caldo altrimenti si smonta la panna.

FARCIA: portare a ebollizione la panna, allontanate dal fuoco e unire il cioccolato spezzettato, mescolate a lungo e aromatizzate con i 2 cucchiaini di rum, mettete la crema in frigo per 3 ore (*io l'ho tenuta meno*), trascorso il tempo aggiungere la panna montata. *io ho aggiunto in questo momento le fragole a pezzi*

A questo punto farcite il rolo con la crema, cospargetela di fragole tagliate grossolanamente e arrotolate piano piano



IL MENU DI CLAUDIA049

Dopo aver visto cosa avete preparato mi vergogno con il mio menù, ho preparato cose semplici, cose che cucino normalmente e poi non volevo aggiungere molte cose agli ingredienti stabiliti

La mia spesa:

8,90 gr biancostato euro 3,70

480 gr asparagi euro 1,48

500 gr spinaci euro 0,90

patate vecchie le avevo in casa e pagate dal contadino euro 1 al Kg

fragole 2 cestini euro 2

totale della spesa euro 9,08

Dalla mia dispensa ho attinto poco solo olio, sale, qualche cucchiata di salsa di pomodoro, una manciata di pinoli zucchero e due limoni

Il menu



Gnocchi di patate conditi con la carne fatta brasare con l'aggiunta degli asparagi

Gli spinaci sono crudi, ho aggiunto una manciata di pinoli tostati e poi condito tutto con una Salsa vinaigrette al limone

Fragole semplicemente tagliate e condite con zucchero e limone

Gnocchi con il brasato

sono fatti con patate vecchie, ho aggiunto solo un poco di farina, penso non più di un etto e poi conditi con il brasato

Biancostato brasato

Biancostato di manzo

1 cucchiaino di gran di pepe verde

2 cucchiaini di salsa di pomodoro

Sale

Vino rosso mezzo litro

olio

Ho lasciato marinare una oretta rivoltando ogni tanto la carne nel vino con l'aggiunta del pepe e del cumino . Tolta i dalla marinata, l'ho asciugata con un canovaccio, cosparsa di sale l'esterno strofinando con energia e messa a rosolare a fuoco vivo in un tegame in cui ho fatto scaldare l'olio. Quando ha preso colore ho aggiunto la marinata. Appena asciugata ho coperto con almeno un litro di brodo, incoperchiato e messa a fiamma bassa per non meno di tre ore i , dopo tre ore abbondanti di cottura ho aggiunto gli asparagi tagliati a pezzetti e rimesso sul fuoco fino a cottura. Ho tolto la carne che ho poi tagliato a piccoli bocconcini che poi ho rimesso nella pentola con gli asparagi

IL MENU DI VANILLA75

Eccomi...certo i vostri piatti sono gran belli e pure da scopiazzo immediato...ma siccome mi piace tanto partecipare e mi sono pure divertita vi mostro la mia produzione...non ho pensato a segnare i prezzi della mia spesa...chiedo perdono!!! I miei piatti sono di una semplicità oscena!!!

Sformatino di spinaci con asparagi al parmigiano



150g. di spinaci
2 cucchiari di parmigiano
1 uovo
sale pepe e noce moscata
pinoli

Ho lessato gli spinaci per 3 minuti in pentola a pressione, tritati, aggiunto l'uovo intero, sale pepe e il parmigiano, messo in stampini di alluminio imburrati e cotti in pentola a pressione con 1 bicchiere di acqua sul fondo per 4 minuti dal fischio, sopra una volta sformati ho messo un po' di pinoli tostati

Bollito "tonnè" con patate sabbiose



con il bollito ho fatto il classico brodo, poi ho preso il pezzo e l'ho tagliato a fettine, condito sopra con una salsa fatta con una scatola di tonno al naturale, frullato con 1 acciuga sott'olio e un po' di maionese (avrei voluto farla da me...ma non avevo uova fresche :-), le patate le ho fatte alla Anna Moroni, ma senza pancetta, sbollentate per 10 minuti, condite con sale, pepe, olio e pangrattato e messe al forno per 20 minuti.

Tortino con fragole

1 uovo

2 cucchiaini rasi di zucchero

2 cucchiaini di farina

2 cucchiaini di crema di latte

la punta di un cucchiaino di lievito per dolci

Ho messo dentro all'impasto un po' di fragole, e messo al forno a 170° per 10 minuti, a parte ho condito le fragole con zucchero e limone...la prossima volta invece le frullo e le metto a specchio sotto il tortino!!!!



IL MENU DI _ALE13

Sabato avevo tempo, così ho fatto la spesa e ci ho provato anch'io 😊
Tutto piuttosto semplice e veloce – visto il tempo (scarso...)

Per iniziare una

Frittatina asparagina-patate

In realtà questo piatto non era previsto, ma mi avanzavano un uovo già sbattuto e un pezzetto di patata lessa e così ho amalgamato tutto insieme e ho messo il composto sulla padella calda in due piccoli coppapasta. Prima che l'uovo rapprendesse, ho infilato anche un paio di punte di asparagina già cotte.



Come primo ho fatto un

Risotto asparagina e patate



Preparato al solito modo. Ho fatto un brodo vegetale con sedano, carota, cipolla e i gambi dell'asparagina. In una casseruola ho fatto imbiondire un po' di scalogno, ho tostato il riso (avevo un carnaroli), ho poi aggiunto il brodo bollente e le patate tagliate a tocchetti. Ho portato a cottura aggiungendo a mano a mano il brodo. A tre quarti di cottura (forse anche un po' dopo, perché la verdura mi piace poco cotta) ho aggiunto l'asparagina. Ho mantecato e spolverato con un po' di pepe e un po' di parmigiano.

La nota dolente (per me) – il bollito. A casa mia il bollito serve solo per fare il brodo, quindi ho dovuto improvvisare una cosa per me nuova:

Svizzera di bollito con salsa di spinaci e chips



Per fare le svizzere ho semplicemente macinato la carne (reale di razza romagnola) e le ho messe in forma con un coppapasta. Per la salsa – che è venuta un po' più densa di quello che credevo – ho usato degli spinaci cotti, un po' di scalogno e ho frullato tutto, allungando con un po' di acqua di cottura delle patate che avevo lessato per un'altra preparazione. Le chips, ovviamente, sono semplicemente fatte con una patata affettata sottilmente con una mandolina.

Per finire ho fatto un
Bicchiere yogurt, fragole e arancia



La mia idea iniziale era quella di preparare una mousse, ma non avevo panna e quindi ho ripiegato su questo bicchiere. Ho frullato insieme fragole, uno yogurt magro (di quelli senza zucchero), un po' di salsa di arancia (postata qualche giorno fa dalla Bruna Cipriani in questo topic e che avevo pronta in frigorifero), un po' di miele di arancio e un po' di scorza grattugiata – sempre di arancia. Ho

messo in un bicchiere insieme a dei pezzi di fragola (che però in foto non si vedono). Ho decorato con una fettina di fragola e un pezzetto di arancia.

IL MENU DI BARBARA

Penne di patate ed asparagi su crema di parmigiano



Ho lessato delle patate e ho preparato un impasto per i gnocchi.
 Ho cotto al vapore gli asparagi, li ho fatti raffreddare e li ho tagliati a metà per il lungo (l'asparagina sarebbe stata perfetta, ma non l'ho trovata).
 A questo punto ho steso un po' d'impasto di patate su un velo sottile di farina, ci ho adagiato il mezzo asparago e ho richiuso formando uno "spaghettoni".
 Ho lessato questi spaghettoni, poi li ho tagliati a metà'.
 A parte avevo preparato il brodo con il manzo, l'ho fatto restringere fino ad averne circa un bicchiere e vi ho sciolto dentro qualche cucchiaio di parmigiano, fino ad avere una crema.
 Nella crema ho aggiunto qualche pezzetto di asparago tritato a coltello e l'ho messa sul fondo del piatto.
 Sopra ho appoggiato le penne e ho spolverato con poco parmigiano.

Manzo sottile in crosta di spinaci con salsa di cipolle ed uvetta



Ho preso il manzo cotto e raffreddato e l'ho tagliato a fettine sottili.
 Ho cotto gli spinaci, li ho scolati molto bene e tritati grossolanamente.
 Agli spinaci ho aggiunto qualche cucchiaio di farina in modo da aver un composto abbastanza legato.
 Con questo composto ho "impanato" le fettine di carne e poi le ho ripassate nella farina e le ho fritte.
 Nel frattempo avevo messo a stufare 2 cipolle dorate, tagliate a fettine, con 2 spicchi d'aglio pelati e schiacciati, 2 foglie d'alloro e poco olio.

Le ho portate a cottura aggiungendo poca acqua calda, sale e pepe.
Quasi in ultimo ho tolto aglio ed alloro e ho aggiunto l'uvetta.

Sulle crocchette, una volta impiattate, ho cosparso un po' di sale grosso perche' volutamente non avevo salato gli spinaci nel timore che venissero troppo saporiti.

Crumble rustico* di fragole al timo



Ho messo a macerare le fragole con una manciata di timo (pensavo di usare il timo limone, ma non l'avevo, ho usato il timo normale e ci stava proprio bene) e una cucchiata di miele.

Dopo un'oretta le ho distribuite nelle cocottine e sopra ho sparso un crumble composto da farina, burro, zucchero di canna e zucchero semolato.

Ho cotto per 30 minuti in forno.

* il timo e lo zucchero di canna mi danno l'idea del "rustico" 🇮🇹

Per quanto riguarda la spesa :

650 gr di traversino per bollito 2,87 euro

500 gr di asparagi 1,50 euro

1 kg di spinaci 1,30 euro

500 gr di fragole 3,10 euro

Per un totale di 8,77 euro.

Le patate le avevo in casa.

IL MENU DI MARCHINO

Con la spesa di Ross ho fatto pranzo e cena, spendendo un pochino di più perché il mio "gioielliere" non è proprio economico, comunque:

800 gr di bollito (costoline) 8.50 euro (con un osso di ginocchio in omaggio),

1 kg di patate vecchie 1.20 euro,

4 palline di spinaci lessati (ebbene sì li ho comprati già fatti, ma il "gioielliere" li fa da sé) per totali circa 500 gr. 2 euro,

un cestino di fragole da 600 gr. 1.50 euro,

l'asparagina me l'ha portata mio fratello da dietro casa sua (😊),

per un menù così composto:

a pranzo risotto con le fragole, tortino di asparagi e bollito, fragole a bagno;

a cena lesso in insalata e flan di spinaci e patate.

Per partire ho fatto il brodo, come ho sempre visto fare a mia madre, e cioè ho messo in una pentola con acqua calda (non bollente, calda di rubinetto) la carne, una cipolla tagliata in 4, due gambi di sedano tagliati a pezzi, una carotona anch'essa a pezzi, tre o quattro pomodorini tagliati a metà, due rametti di prezzemolo ed una manciata di sale grosso. Ha bollito per due ore e mezzo, poi l'ho fatto riposare una giornata, l'ho sgrassato, filtrato e l'ho usato.

Le patate le ho lessate e passate al passaverdure coi fori piccoli, poi ne ho usato metà per il tortino e metà per il flan.

Il bollito è andato metà nel tortino e metà in insalata.

Ecco i piatti e le ricette:

Risotto Alle Fragole



Ho fatto imbiondire una cipolla tritata fine in poco olio e.v. poi ho aggiunto 6 fragoloni tagliati a pezzettini, li ho fatti appassire con la cipolla ed un cucchiaino di brodo, poi li ho sfumati con un cucchiaino di aceto balsamico. Dopo che si è ridotto il fondo, ho aggiunto il riso, l'ho fatto insaporire e poi l'ho cotto col brodo come un risotto. A fine cottura una bella macinata di pepe e via nei piatti.

Tortino di bollito e asparagi



Ho lessato le patate, poi le ho passate e, una volta fredde, le ho impastate con farina 00 (circa 500 gr. di patate mi hanno preso circa 300 gr. di farina) poi ho steso la pasta ad uno spessore di circa 1 cm. Il ripieno è composto di bollito tritato a coltello, asparagina appena scottata, le verdure del brodo ridotte a papetta, due uova per legare il tutto, poco sale e pepe. Una volta messa la pasta in una tortiera imburrata e passata di pangrattato, ho messo la farcia ed ho richiuso con la pasta in eccesso. L'ho cotto in forno a 200° per 40 minuti.

Bollito in insalata



Ho tritato a coltello ma abbastanza finemente il bollito,. poi l'ho messo in un'insalatiera e l'ho mescolato con un cipollotto bianco tritato fine, 5/6 ravanelli tagliati a fettine e poi a quarti e a 2 cucchiari di capperi tritati. Condito con olio buono, sale e pepe, poi l'ho steso sul vassoio di portata.

Flan di spinaci e patate

Con le patate passate ho fatto un purè con un poco di latte bollente, salato e con una bella grattata di noce moscata. Un avolta cotto, ho amalgamato gli spinaci ben strizzati e tritati, poi ho unto uno stampo da ciambella, l'ho passato di pangrattato e ci ho messo il composto, battendolo bene per farlo compattare, poi l'ho messo in forno caldo a 200° per mezz'ora.



Fragole a bagno

Ho pulito e lavato le fragole, le ho tagliate in 4 parti, poi le ho messe in un'insalatiera col succo di un'arancia, un cucchiaino di aceto balsamico ed un cucchiaino di zucchero. Ho mescolato bene e le ho messe coperte in frigo per una giornata. (Qui non c'è la foto)

Il lessso rifatto in insalata è una ricetta che mia madre ha fatto fin da quando me lo ricordo, quando la stagione dei ravanelli cominciava e le temperature invitavano a piatti freschi; che io sappia è un modo tradizionale fiorentino di utilizzare il lessso rimasto. Anche le fragole a bagno sono sempre state fatte così in casa, ovviamente senza aggiungete l'aceto balsamico bensì un po' di chianti. Il resto è opera mia, anche se il risotto con le fragole non è proprio una novità. Ho invitato a pranzo Lucia Berna per farle fare da cavia (a proposito: saluti a tutti da parte sua) e mi ha fatto i complimenti.

IL MENU DI ri.paola

Ecco il mio menù, purtroppo la macchina fotografica "buona" la ha Nico con se, quindi niente foto.

La spesa:

un mazzetto di asparagi 400 gr. 1,46 €

una busta di spinaci lavati 500 gr. 2,50 €

un pezzo di bollito senza osso di chianina circa 500 gr. 3,50 €

una confezione di fragole 1,50 €

totale 8,96 € ma ho dimenticato le patate, che cmq avevo in casa.

dalla dispensa ho usato oltre alle patate 300 gr di farina, 2 spicchi d'aglio, 2 uova, un cipollotto, 250 ml. di panna, 5 gr colla di pesce, anice e peperoncino.

Ma con questa roba ci si mangia tranquillamente in 4 .

Menù

Ravioli di patate e asparagi con "carbonara" di asparagi.

Svizzere di lesso salsicciato con spinaci.

Spinaci all'agro.

Mousse di fragole

Ravioli di patate e asparagi con "carbonara" di asparagi.



per la pasta

300 gr di farina

un albume

passato di gambi di asparagi

impastate come per una sfoglia normale ma col solo albume aggiungendo passato di asparagi fino alla consistenza di una sfoglia da ravioli (con questa frase l'oscar per la chiarezza è mio).

Ripieno

3 patate cotte al vapore (400 gr circa)

1 cipollotto fresco

1 tuorlo

1 cucchiaino d'olio

Rosolare il cipollotto tagliato sottile nell'olio, quando è dorato spegnere e aggiungere le patate schiacciate e il tuorlo d'uovo(a freddo) stendere la sfoglia e fare i ravioli.

per la salsa

rosolate le punte degli asparagi in pochissimo olio e sbattete un uovo come per la carbonara.

Cuocete i ravioli e coditeli con gli asparagi e la crema d'uovo nella padella calda ma fuori dal fuoco.

Svizzere di lessso salsicciato con spinaci.



500 gr di lessso senz'osso

2 spicchi d'aglio

150 gr di spinaci al vapore

anice

peperoncino

Ripulite dal grasso e dai filamenti il lessso e tritatelo (avrò avuto 30 gr di scarto), conditelo con aglio tritato anice e peperoncino e dimenticatelo almeno 24 ore in frigo. Fffffatto?

Cuocete al vapore 500 gr di spinaci, prendetene un terzo e unitelo alla trita, mescolate bene, compattate in un coppapasta e cuovetelo in barbapadella senza olio, disponete al centro del piatto e circondate di spinaci conditi con olio e limone, se vi piace la lina asimmetrica disponete nel piatto come vi pare.

Mousse di fragole

500 gr fragole

5gr. colla di pesce

250 ml. Panna

zucchero se serve

mettete la colla di pesce ad ammolare in un po' d'acqua, pulite e frullate le fragole se necessario aggiungete zucchero(io ne ho messo 2 cucchiari) strizzate la colla di pesce e scioglietela al micro in un piattino, aggiungetela alla purea di fragole e mescolate bene velocemente, montate la panna e incorporate delicatamente mettete in frigo almeno un'oretta.

Prendete la mousse e con la sacca a poche e il beccuccio a stella grande mettetela nelle coppe o bicchieri o quello che avete (me ne sono venuti 7 bicchieri), se vi siete ricordati di conservarle metteteci in cima una fragola a decorare (io non mi sono ricordata)rimettete in frigo fino al momento di servire.

IL MENU DI ANNAMARIA58

Ci sono anch'io...

Malfatti ripieni agli asparagi

Un mazzetto di asparagi (io li ho trovati bianchi)

Mezzo kg di patate

Un etto di ricotta fresca

Una manciata di parmigiano

Un mazzetto di prezzemolo tritato

Sale e pepe



Mettere a lessare le patate. Tagliare le punte degli asparagi, scottarle in acqua bollente salata per cinque minuti e metterle da parte; nella stessa acqua cuocere a lungo il resto degli asparagi.

Scolarli e strizzarli bene conservando il liquido, tagliarli a piccoli pezzi e passarli col passaverdura. Preparare il ripieno: unire la purea di asparagi alla ricotta, al parmigiano, al prezzemolo tritato, sale e pepe q.b.

Passare le patate allo schiacciap patate, unire la farina fino ad avere la pasta della consistenza giusta.

Stenderla con le mani, chiudendo il ripieno all'interno dandole la forma di mezzaluna (è importante lavorarla calda, sennò appiccica...) Tuffare pochi malfatti alla volta nell'acqua bollente salata togliendoli dopo pochi minuti (3 o 4) tenendoli in caldo.

Preparare il condimento tagliando a metà per lungo le punte di asparago messe da parte, rosolarle nel burro unendo l'acqua (tenuta da parte), sale e pepe. Cospargere i malfatti con del formaggio grattugiato dopo averli disposti sul piatto (vanno cinque o sei pezzi) ed irrorarli col condimento.

Nidi di patate e spinaci alla milanese

NIDI DI PATATE

Con mezzo chilo di patate lesse, passate allo schiacciapatate, due tuorli d'uovo, 50 g di burro morbido e pepe e sale, fare una pasta (tipo duchessa) ed usarla per foderare degli stampini di silicone a forma di mezza sfera. Passare in padella la carne lessa tritata assieme ad uno spicchio d'aglio ed alcuni aghetti di rosmarino, aggiungere una chiara d'uovo leggermente sbattuta, del parmigiano ed una fetta di pan carrè sbriciolata ed ammolata in un goccio di latte. Riempire i nidi col composto di carne e cuocere in forno caldo a 180° circa fino alla doratura della superficie.

SPINACI ALLA MILANESE

Pulire e lavare molto bene gli spinaci, metterli a cuocere in poca acqua salata per circa 15 minuti. Scolarli e strizzarli bene schiacciandoli con una forchetta. Fondere il burro in una padella ed aggiungere gli spinaci ed i pinoli. Aggiustare di sale e pepe, più un pizzichino di noce moscata.



Millefoglie alle fragole

Per ogni quadrato: stendere la sfoglia, ritagliare dei quadrati uguali, pennellarli col burro fuso e sovrapporli due a due. In mezzo appoggiare una tazzina schiacciandola e mettere in forno a 180° fino a doratura. Intanto tagliare le fragole a pezzetti, il succo di un limone spremuto, zucchero a piacere e far riposare mescolando ogni tanto.

Montare la panna ed unirla alla crema pasticcera: un cucchiaino alla volta, amalgamando bene le due creme (a piacere fate prevalere o l'una o l'altra).

Togliete le sfoglie dal forno e separatele, scolate le fragole dal liquido che si sarà formato e mescolatele con la crema ottenuta. Nell'incavo lasciato dalla tazzina, mettete un ciuffetto di crema ed una bella fragola che avrete messo da parte...



IL MENU DI ANNAGINGER

Gnocchi di patate e spinaci al ragu non tradizionale
Insalata di spinaci e fragole
Asparagi e uova al piatto
Fragole all'olio

Lo definirei un menu di passaggio, dall'inverno alla primavera, anche nell'ordine delle portate.

Ho rifatto – cosa rara per me – alcune cose che avevo già preparato in passato e che mi avevano soddisfatto.

Volevo dare un menu circolare, aperto e chiuso con le fragole: l'insalata era inizialmente l'antipasto, poi ho pensato che dopo un primo corposo come gli gnocchi al ragu ci stava bene qualcosa di sgrassante, che predisponesse agli asparagi e alle uova, la cui delicatezza sarebbe stata sicuramente uccisa dalla forza del piatto precedente. Quindi, un'insalatina secondo me era l'ideale.

Per il dessert, ho tentato di rifare una cosa che avevo mangiato da Aimo e Nadia e mi era piaciuto moltissimo... ma non so se la memoria mi ha aiutato... cmq. era buono 🍓

Gnocchi di patate e spinaci al ragu non tradizionale

Premessa: i tagli di carne dipendono da regione a regione e da zona a zona e sicuramente in Romagna i macellai non brillano per maestria.

Nei supermercati si trovano tagli piuttosto generici, con una vaga indicazione dell'utilizzo del pezzo. Dai macellai, non è che la cosa migliori molto...

Il mio ragu non tradizionale, perché fatto con parti di solito destinati al bollito, è nato in un momento in cui dovevo veramente contare i centesimi della spesa e persino la carne macinata era inavvicinabile. Siccome il risultato mi è piaciuto, l'ho poi riproposto alcune volte in famiglia, sempre con successo.

La prima volta sono partita con due pezzi di carne da bollito e relativo osso.

Ho tolto tutto il grasso visibile e ho tagliato la carne a pezzi grossolani, procedendo poi come per un normale ragu (e sotto indico come). Alla fine della lunghissima cottura ho stracciato la carne con la forchetta e ho condito la pasta. In questo modo però i miei hanno storto un po' il naso: il sapore era buonissimo, ma le fibre lunghe della carne non erano gradevoli al palato.

Dalla volta successiva, ho passato due volte la carne al tritacarne e il risultato è stato più apprezzato.

Ragù non tradizionale dell'Anna

800 gr circa di carne da bollito compresa di osso

sedano, carota, cipolla, un piccolo scalogno tutto tritato
olio per il soffritto
conserva di pomodoro
sale e pepe
un poco di brodo per tirare il ragu a cottura (oppure acqua calda)
un dado (se si vuole, altrimenti omettere)
vino bianco o rosso, a seconda delle proprie abitudini
un chiodo di garofano, se piace

Togliere l'osso alla carne, se vi è ancora unito, e tenerlo da parte. Tritare la carne oppure tagliarla a cubetti (vedi mie considerazioni più sopra).

Rosolare le verdure nell'olio, aggiungere la carne e farla tostare insieme al chiodo di garofano, se usato.

Unire gli ossi, rosolare ancora un momento e poi sfumare col vino.

Diluire una cucchiata abbondante di conserva di pomodoro in un bicchiere d'acqua calda e aggiungere nella pentola.

Procedere come per un normale ragu, cuocendo a fuoco basso per tre ore o più e aggiungendo di quando in quando un mestolino di brodo caldo oppure l'acqua bollente e il dado.

Aggiustare di sale e pepe.

Il ragu deve venire scuro, denso e molto profumato.

Se si è deciso di fare i cubetti, invece che tritarla, la carne può essere utilizzata come pietanza (magari non nello stesso pasto 😊) e servita con dei ravanelli croccanti che sgrassino la bocca.

Gnocchi di patate e spinaci

Scegliere le foglie più piccole e tenere degli spinaci e tenerle da parte per l'insalata. Le altre lessarle, strizzarle benissimo e tritarle.

Patate bianche farinose, cotte preferibilmente al vapore e schiacciate con lo schiacciapatate

Gli spinaci trattati come sopra, un pugno

1 o 2 uova

farina quanta ne prende (oppure pangrattato)

un bicchierino di grappa (se si vuole... e io voglio 😊)

sale

Amalgamare sulla spianatoia le patate schiacciate, gli spinaci, una o due uova (ci vanno per forza, qui, sennò si squaglia tutto in cottura), la grappa e il sale. Aggiungere farina o pangrattato (o anche un po' e un po') fino ad ottenere un composto ben lavorabile e non più appiccicoso.

Fare i rotolini grossi quanto un pollice, tagliarli a pezzetti e metterli su un telo infarinato (consiglio di farlo poco prima di mangiare e non lasciarli troppo a riposare... livello di rischio spatascio 6 – su una scala da 1 a 5 😊)

Al momento di andare a tavola, cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata, scolarli quando vengono a galla e condirli col ragu. Se volete, spolverizzate di parmigiano grattugiato.

Insalata di fragole e spinaci all'aceto di lamponi

L'aceto di lamponi non ce lo avevo, e ho rimediato in questo modo: ho preso un bicchiere di banale aceto bianco, l'ho intiepidito in un pentolino e ci ho messo dentro una bustina di tisana al lampone.

Ho lasciato fino a quando non si è raffreddato e poi l'ho usato per la vinaigrette. La prossima volta tento l'aceto di camomilla 😊

Mettere in un'insalatiera le foglioline più tenere degli spinaci, private del gambo e rotte grossolanamente con le mani.

Lavare poco meno della metà delle fragole e tenerle da parte.

Preparare un condimento con olio evo, aceto di lamponi, sale, pepe, semi di sesamo tostati in padella oppure semi di papavero (se si hanno) e una puntina inna inna inna di senape.

Al momento di servire in tavola, tagliare in quarti le fragole, aggiungerle agli spinaci e condire con la vinaigrette preparata.

Ci starebbero benissimo dei gherigli di noce californiana (quelle grandi, bianche, dal sapore delicato) e io ce li ho messi, perché li avevo, ma è un'insalata molto buona anche senza.

Asparagina e uova al piatto

Beh, questo lo conoscete tutti ma è veramente un piatto semplicissimo e squisito.

Ho lavato gli asparagi e li ho cotti al vapore, tenendoli croccanti.

Ho preparato delle uova al burro (con molto burro 😊 ahimé).

Ho messo nei piatti un mazzetto di asparagi, sopra due uova per commensale, una colatina di burro fuso e ho spolverato di parmigiano a fettine. Un poco di pepe bianco.

Pronto!

Fragole all'olio

Ho tagliato a pezzetti le fragole rimaste e le condite con un cucchiaino di zucchero vanigliato e un pizzico di cannella.

Poco prima di servire, ho aggiunto un cucchiaino di olio di oliva toscano, dal sapore deciso, e ho suddiviso nelle coppette. Ho aggiunto ancora una goccia una di olio per coppetta e ho servito.

Se vi avanza, ci sta bene un biscottino di pasta frolla o un sablé o – come ho fatto io – un amaretto morbido.

Tornassi indietro... penso che rifarei tutto uguale 😊 tranne forse avere la mano un po' più leggera con l'aceto e la senape: questo perché se va bene a seguire gli gnocchi, è un po' meno adatto a precedere uova al burro. Anche se, ripensandoci... il palato già addolcito dalle fragole e dal lampone accoglie con gioia la delicata scioglievolezza dell'uovo e dell'asparago.

Bonus: con l'acqua delle patate ci ho impastato una focaccia salata per il giorno dopo e con gli spinaci lessi ci ho fatto una frittata al forno.

Inoltre, ho messo a tavola 4 persone, invece che 2 e per noi era cmq troppo.. siamo abituati o solo al primo o solo al secondo.

Per la spesa non so... ho usato spinaci già lavati, che costano un po' di più, ma le patate ce le avevo in casa... cmq dovrei esserci stata dentro!

LA PROVA DEL CUOQUIN@RIO N. 2

LA SPESA DI LALLINA:

- Calamari: 400g. a 17€/kg € 7.65
- Ananas: kg. 1,2 1.45 €/kg € 1,74
- Fagiolini boby (sono quelli verdi normali): 300g. per 3.25€/kg 0,98
- carciofi: 4 € 1

Per un totale di 11,37€

IL MENU DI RITA MEZZINI



Vincitore del titolo "Menù più interessante e più "sano"

Lallina, questo è il menù che ho pensato per te!

Ho cercato di cucinare in modo leggero (pochi grassi e zuccheri) e i vari piatti hanno dei sapori delicati, dolci, così magari anche Pisolo li può provare! Spero ti sia gradito.

Li ho fotografati in versione "finger food", non sono le quantità reali che devi mangiare!!!

Questa è stata la mia spesa: non ho trovato i calamari freschi, per cui ho preso quelli surgelati.

Fagiolini italiani (5,68 euro/kg) 2,30 euro

Ananas (2,98 euro/kg) 1,50 euro

Calamari surgelati 400g 3,49 euro

Carciofi (1,52 l'uno!!) ne ho presi 3 per 4,56 e ne ho usati 2

Totale 11,85 euro

Mise en bouche: la puoi mangiare mentre l'orzotto cuoce

Vellutata bicolore di carciofi al timo e di carote



Si possono preparare il giorno prima e riscaldare. A me piacciono anche fredde!!

Per la vellutata di carciofi:

In un tegame ho messo mezzo porro, due carciofi e due patate piccole, ho aggiunto un cucchiaino di olio, coperto di acqua e cotto fino a completa cottura delle verdure, poi ho frullato con il minipimer.

Stesso procedimento per la vellutata di carote, fatta però solo con carote (2-3 dipende dalla grandezza) e porro .
Messo nei bicchierini e cosperso con foglioline di timo.

Orzotto alle verdure



Ingredienti:
250g di orzo perlato
2 zucchine grandi
3 carote
200g di fagiolini
1 scalogno

Ho proceduto come per fare il risotto: ho tostato l'orzo con lo scalogno ed un po' di olio, ho aggiunto le verdure tagliate a dadini, ho coperto con acqua (per farlo leggero!) e portato a cottura.

Alla fine ho mantecato con una noce di burro e parmigiano (spero che almeno la domenica, in dosi modiche ti siano concessi).

Con queste dosi ne è venuta una vagonata e la sera, riscaldato, era migliore!!!
Per due si può dimezzare la dose.

Calamari nel cartoccio con aceto balsamico



Li faccio spesso perché a Tommy piacciono tantissimo!

La prova del Cuoquin@rio N. 2

Ho pulito ,tagliato a rondelle i 400g di calamari e messi con due spicci di aglio in una barbapadella. Li ho fatti cuocere qualche minuto con il coperchio,poi ho tolto l'acqua che avevano fatto, cosperso con uno/due cucchiari di pane grattugiato e due cucchiari rasi di olio.

Ho fatto colorire il pane, ho salato il tutto,messo nel piatto e cosperso con qualche goccia di aceto balsamico.

Carpaccio di Ananas agli agrumi e basilico



Mi sono ispirata ad una ricetta vista su Elle à table di questo mese.

Le dosi sono per quattro persone ed il giornale diceva che una porzione aveva circa 170 calorie

Ingredienti: (ho dimezzato le dosi)

1 ananas
2 cucchiari rasi di zucchero di canna
la scorza di un limone
foglie di basilico
fragole

Ho tagliato l'ananas a fette molto sottili , le ho messe nel piatto e cosparse di una miscela fatta di due cucchiari rasi di zucchero di canna,la scorza di un limone e foglie di basilico a pezzetti.

Ho decorato con fragole e foglie di basilico.

IL MENU DI TY

La spesa:

4 carciofi € 0,40 cad, 1,60 €

fagiolini € 1,97

un piccolo ananas € 2,87

i calamari non lo so..li ha pescati papà a gallipoli a gennaio!

dalla mia dispensa ho usato:

scalogno q.b.

vino bianco q.b.

7 paccheri

menta

3 uova

un pugno di olive kalamata

3 pomodori secchi

60 gr di zucchero e farina

1 baccello di vaniglia

frutti di capperi per decorare

Diciamo subito che non si tratta di un vero e proprio menù, anche se i piatti potrebbero costituire singolarmente un antipasto, un primo, un secondo e un dolce.

Io li ho concepiti come un unicum.. una trilogia del calamaro!

E lo ho serviti insieme.

Eccoli.

Paccheri mediterranei



Innanzitutto ho lessato la pasta molto al dente, l'ho scolata e passata pochi secondi sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura.

Poi ho preparato un semplicissimo sugo: ho tagliato il calamaro a tocchetti, tritato un po' di scalogno e saltato il tutto con un giro di olio evo. Appena appassito lo scalogno, ho sfumato con mezzo bicchiere di vino bianco, salato e pepato. Quando il vino era quasi completamente evaporato ho aggiunto passata di pomodoro fatta in casa. Lasciato cuocere il giusto, in modo che il calamaro resti tenero.

Ho sistemato i paccheri in piedi e li ho riempiti col sugo, decorando con qualche frutto di capperi.

Ho evitato di unire in cottura i capperi al sugo, perchè secondo me ne avrebbero aumentato l'acidità, invece a me il sugo piace dolce :-)

Julienne di calamari e carciofi

Una preparazione che faccio spesso. Ho tagliato sia le teste del calamaro che i carciofi a julienne. In una padella antiaderente ho fatto insaporire olio e aglio, ci ho aggiunto prima i carciofi (che avevo tenuto in acqua e limone abbondante) e poi il calamaro.



Anche qui ho sfumato con vino bianco, salato e aggiunto una manciata di olive kalamata. Cotto davvero poco e condito con olio aromatizzato al limone.

Calamaro tricolore



Ho lessato i fagiolini, tenendoli al dente e raffreddandone un mazzetto appena scolati, che ho tagliato a tocchettini da mezzo centimetro. Ho ridotto in tocchetti anche una fetta d'ananas.

Ho tritato i pomodori secchi, uniti ai tocchetti di fagiolini e ananas, ho aggiunto un uovo, poco pangrattato, sale e pepe. Ho riempito le teste di calamaro con il composto, chiuso con uno stuzzicadente e messo in padella antiaderente con un giro di olio evo e mezzo bicchiere di vino bianco. Chiuso col coperchio fino a cottura.

Col resto dei fagiolini ho preparato una crema vellutata su cui ho servito il calamaro.

Non per tirarsela, ma, almeno per i nostri gusti, erano stratosferici!!

Rotolo di ananas alla menta



Ho preparato un pan di Spagna mini (2 uova, 60 gr zucchero, 60 gr farina) a cui ho aggiunto un cucchiaino di semi di papavero. Cotto 12 minuti a 180 *.

Ho messo nel ken 150 gr di formaggio fresco, zucchero a sentimento, una manciata di menta tritata, mezzo ananas a tocchetti, la scorza di un limone grattugiata e i semini di un baccello di vaniglia del madagascar. Ho lasciato andare per 5 minuti, poi ho aggiunto il resto dell'ananas.

Solito procedimento arrotola/srotola, spalmato il ripieno e in frigo 1h. Insolito, vagamente esotico e davvero raffinato.. ebbene sì.. ce lo siamo mangiato tutto..

Anche stavolta ho preparato tutto insieme (più che altro perchè ieri ero dalla nico!) ..ho iniziato alle 19.30 e ho servito poco dopo le 22.. anche se quando mi sono seduta a tavola la julienne era fredda ormai.. 😊però avevo fame 🍴

IL MENU DI CLAUDIA049

vorrei partecipare al menù sano

Questa settimana non ho cucinato il primo perché il riso l'ho inserito nel pesce ed ho considerato piatto unico, spero valga ugualmente,
A mio giudizio è in piatto non troppo calorico se si ha l'accortezza di non esagerare con l'olio

Spesa

Calamari a 12,96 euro al chilo, spesi euro 10,56

2 carciofi a 1,20 euro l'uno , spesi euro 2,40

fagiolini a 2,10 euro al chilo, spesi euro 1.00

1 ananas a 1,59 euro al chilo, spese euro 2,10

Spesa totale euro 16,06

Dalla mia dispensa ho attinto solamente olio, sale, pepe, aglio , prezzemolo e dello zucchero



Calamari ripieni di riso e carciofi



3 bei Calamari

2 carciofi

100 gr. Di riso (ho usato l'originario)

1 o 2 spicchi di aglio,

Olio e.v.o.,

Vino bianco,

Prezzemolo tritato

Sale e pepe,

Pulire i carciofi, tagliarli a fettine e poi a pezzetti, rosolarli con un filo di olio e uno spicchio di aglio per qualche minuto. aggiungere i tentacoli tritati e rosolare ancora per qualche minuto aggiungere il riso e bagnare con il vino bianco,

Continuare la cottura, il riso deve essere a metà cottura. Se occorre aggiungere un poco di brodo di pesce

Togliere dal fuoco ed unire un po' di prezzemolo tritato con l'aglio

Amalgamare bene il tutto ed inserire questo composto nelle sacche dei calamari avendo l'accortezza di non esagerare altrimenti scoppiano durante la cottura

Far rosolare in poco olio, Aggiungere del vino bianco e far sfumare.

Quando sono rosolati metterli in una pirofila con poco olio e un bicchiere di vino bianco e metterli in forno a 180° per almeno 20-30 minuti ma dipende dalla grossezza dei calamari.

Controllare la cottura finché risultano teneri. Servirli caldi irrorati con il sughetto che si è formato. Per evitare che si seccassero in forno ho coperto la teglia con un foglio di alluminio per i primi 20 minuti

I fagiolini

gli ho cotti a vapore e conditi con aceto balsamico emulsionato ad un poco d'olio

L'ananas



l'ho tagliata a fette, messa a macerare per 2 giorni in uno sciroppo fatto con zucchero ed acqua, ho aggiunto dell' anice stellato quando lo sciroppo era ancora bollente

L'ho servita cosparsa di zucchero di canna e fatta caramellare con la fiamma

IL MENU DI SILCO

La mia spesa:

4 carciofi: € 0,60/cad1 = 2,40
400 g. calamari: € 20/Kg = 8,00
400 g. fagiolini: € 4,48/Kg = 1,79
Ananas kg. 1,685: € 1,38/Kg = 2,33
Totale € 14,52

Come vedete ho abbondantemente sfiorato la cifra di 10 €, ma purtroppo abito in una zona turistica e i prezzi sono esorbitanti.

Oltre agli ingredienti ho utilizzato:

qualche fetta di speck

uova

farina 00

farina rimacinata

parmigiano

zucchero

olio evo

prezzemolo

pane grattugiato

pochissimo latte

Lasagna ai carciofi



Ho pulito due carciofi e li ho fatti stufare con uno spicchio d'aglio, sale e pepe, un giro d'olio evo e tanta acqua quanta necessaria per portarli a cottura. Li ho poi passati al minipimer, aggiungendo solo un filo di acqua per aiutarmi nell'operazione. Alla crema che ho ottenuto ho aggiunto una bella manciata di parmigiano. Ho preparato la sfoglia con le due farine e le uova e ne ho ricavato dei rettangoli che, una volta cotti, ho condito con la crema di carciofi, alternando la pasta alla crema di carciofi. Ho terminato con un giro di olio evo. Confesso che l'idea ispiratrice sono stati i meravigliosi tortelli ai carciofi mangiati alla cena con Marina, Piggi, Giuliana ecc. Pur non avendo aggiunto né bechamelle né salsa vellutata, le lasagne sono risultate molto gradevoli.

Calamari ripieni

Ho tagliuzzato i tentacoli e li ho fatti saltare in poco olio con uno spicchio di aglio e, una volta rosolati, li ho aggiunti al pane grattugiato e prezzemolo. Siccome però il composto risultava un po' asciutto, ho aggiunto poco (max 2 cucchiare di latte). Ho farcito i calamari e li ho chiusi con uno stecchino. Li ho fatti rosolare in poco olio con aglio e ho poi aggiunto i rimanenti 2 carciofi tagliati a spicchi e l'acqua necessaria per portarea a cottura. Carciofi e calamari si sono cotti nello stesso tempo. Per nappare i calamari, ho frullato una parte dei carciofi.



Fagiolini

Una parte dei fagiolini li ho utilizzati per la decorazione di questo piatto, mentre alcuni li ho impacchettati in una fetta di speck e li ho fatti rosolare solo per il tempo necessario per fare colorire lo speck.

Sorbetto di ananas

Molto semplicemente ho tritato grossolanamente la polpa (mi piace sentire qualche pezzetto nel gelato) e l'ho aggiunta a uno sciroppo ottenuto bollendo un bicchiere d'acqua a 150 g. di zucchero.



IL MENU DI ANNAMARIA58

Anche da parte mia, dedicato a Lallina...

La spesa: ho comprato ananas € 1,38, calamari (10, perchè noi siamo in 5, ed ho speso €7,20),carciofi €1,60 e fagiolini €1,69 per un totale di €11,87.



APERITIVO

Sangria al te'

Ingredienti:

3 bustine di tè

1 cestino di lamponi (o uno di fragole)

2 pesche (vanno bene anche quelle in scatola sgocciolate)

1 grappolo d'uva bianca

100 g. di prugne (anche secche, servono solo per il sapore)

dolcificante q.b. (pari a 4 cucchiari di zucchero)

Preparazione:

tagliare bene la frutta a piccoli pezzi. Intanto preparare il tè con due litri d'acqua, addolcirlo e farlo raffreddare. Mettere la frutta in una grande coppa, versarvi sopra il tè e lasciare in frigo a macerare per almeno 2 ore.

Servire freddo con ghiaccio.

Riso integrale all'ananas



Per ogni persona:

80g di riso integrale (per noi era così, poi ognuno mette la quantità che preferisce)

2 fette di ananas

1 cucchiaino di mandorle a lamelle sottili

1 cucchiaino di formaggio morbido e fresco (tipo philadelphia)

per tutti:

1 cucchiaio di olio evo

mezza cipollina

brodo vegetale preparato prima (con una carota, una cipolla, un gambo di sedano, un rametto di prezzemolo: si fanno bollire le verdure nell'acqua, si scolano e si conserva il brodo così ottenuto in frigo che servirà per cuocere ...)

un bicchiere di vino bianco secco

una bustina di zafferano

sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tritare la cipolla e farla rosolare nell'olio aggiungendo, se serve, il brodo precedentemente preparato. Unire il riso e farlo un pochino tostare, bagnare col vino e farlo evaporare. Portare a cottura usando il brodo di verdura caldo; a metà cottura aggiungere lo zafferano diluito in un pochino di brodo. Aggiustare di sale e pepe. A fuoco spento mantecare il risotto usando il formaggio fresco. Dividere le fette di ananas a pezzetti ed aggiungerne una parte al riso mescolando. Trasferire il riso nel piatto, guarnire con i pezzetti di ananas ed il cucchiaino di lamelle di mandorla e servire.

Calamari ripieni di carciofi



ingredienti:

Calamari

4 carciofi

un uovo

3 spicchi d'aglio

1 bicchiere di vino bianco secco

3 pacchetti di crackers senza sale

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di olio evo

sale e pepe

un limone

(questa dose è per cinque persone, con due calamari a persona)

Preparazione:

Pulire e lavare i calamari, staccando i tentacoli che verranno poi tritati.

La prova del Cuoquin@rio N. 2

Mondare i carciofi, dividerli a spicchi sottili mettendoli man mano nell'acqua acidulata con il limone. Sbucciare uno spicchio d'aglio e tritarlo finemente assieme al prezzemolo ed ai crackers. Tritare anche l'altro spicchio d'aglio e metterlo in un tegame assieme ad un cucchiaio di olio. Metterci dentro gli spicchi di carciofo e farli stufare a fuoco basso aggiungendo vino bianco se serve ed un goccio d'acqua calda, fino a cottura. Aggiustare di sale e pepe.

Togliere i carciofi dal tegame e, nello stesso, rosolare i tentacoli.

Trasferire il trito di aglio, prezzemolo e crackers, carciofi e tentacoli in una terrina e legarli con un uovo leggermente sbattuto. Il composto per farcire i calamari si dovrà presentare sodo; riempire le sacche dei calamari e chiuderle con uno stecchino.

Rosolare in un cucchiaio d'olio l'ultimo spicchio d'aglio ed unire i calamari farciti: sfumare con vino bianco e cuocere coperto a fuoco lento per circa un'ora (se occorre aggiungere acqua calda).

Aggiungere sale e pepe quanto basta e servirli poi tagliati a fette.

Fagiolini in padella



Ingredienti:

fagiolini

una cipollina

sedano

uno spicchio d'aglio

una carota

qualche foglia di prezzemolo

un cucchiaio di concentrato di pomodoro (oppure pelati, o pomodoro fresco)

sale e pepe

olio evo

brodo vegetale (quello preparato in precedenza)

Preparazione

Scottare i fagiolini in acqua leggermente salata e tagliarli a pezzi. Far appassire cipolla, sedano, aglio, carota in poco brodo di verdura; unire i fagiolini precedentemente preparati, unire il pomodoro e portare a cottura aggiustando di sale e pepe alla fine. Per ogni porzione aggiungere a crudo un cucchiaino di olio evo e qualche fogliolina di prezzemolo prima di servire.

Gelato all'ananas

Preparazione:

Mettere nel frullatore 300g di ananas, 200g di latte scremato, il succo di un limone e dolcificare q.b.

Frullare a lungo : il composto deve risultare spumoso e triturato finissimamente.

Metterlo nella gelatiera e far andare. Per chi non ce l'ha: mettere il composto in una ciotola di plastica nel congelatore ed andarlo a mischiare con un cucchiaio di plastica ad intervalli regolari, fino ad avere la consistenza giusta.

Decorare con cioccolato fondente (lo scarabocchio della foto pesa solo due grammi, quindi l'apporto calorico è esiguo).

Considerazioni personali: ho prodotto per più di due persone ma, facendo dei rapidi calcoli si ottengono le calorie finali che, anche se non sembra, sono poche.

Infatti, nell'elaborare il menù, ho usato pochissimo olio evo, niente burro o panna poco sale e niente zucchero. Anche l'alcool non c'è perchè quando si usa per cuocere se ne va...

Per quanto riguarda i dolcificanti, non ho messo la quantità, perchè rendono il dolce in modo diverso, dipende dal tipo di dolcificante che si usa. Io preferisco il fruttosio, ma dipende dai gusti e dalle esigenze personali.



IL MENU DI NUTRIA

potrebbe essere anche un menu' leggero, l'olio usato e' pochissimo.
Costo totale 11.50€

Primo:

Pasta in salsa di carciofi (senza olio)



Togliere ai carciofi le foglie piu' esterne e tagliare le punte, raschiare i gambi (col pelapatate) tagliare a meta'. Cuocere in pentola senza olio con prezzemolo aglio e semi di finocchio.

Da cotti togliere bene la barbetta (se c'è) e frullarli aggiungendo un po' della loro acqua di cottura, salare. Lessare la pasta e condirla con la salsa .

Secondo:

Calamari ripieni (ci va un cucchiaino d'olio e basta)

Togliere ai carciofi le foglie piu' esterne e tagliare le punte, raschiare i gambi (col pelapatate) tagliare a meta'. Cuocere in pentola con un cucchiaino d'olio , prezzemolo , aglio e semi di finocchio.

Da cotti togliere bene la barbetta (se c'è) e frullarli aggiungendo un po' della loro acqua di cottura.

Pulire i calamari tritare i tentacoli, mescolarli con la purea di carciofi e pangrattato, salare, farcire le sacche, chiuderle bene, cospargerle di semi di sesamo, mettere in padella con un cucchiaino d'olio , e farli rosolare sfumando con vino bianco. Cuocere circa 10/15 minuti aggiungendo un pochino d'acqua se si asciugano troppo. (un po' di ripieno mi e' uscito ho stemperato con un goccio d'acqua e ho messo sotto le fette di calamaro)

Contorno:

Patata e fagiolini

(la patata non era nella lista...me la fate passare?)

Lo devo dire?

Lessato patate e cornette , tagliate a fette, condite con olio e sale.



Dolce Bicchiere all'ananas

Avevo un po' di briciole di ciambella alla panna di marisaC (ma si puo' fare perche' ha ingredienti da dispensa)

ho fatto una crema pasticciera con 1 tuorlo, 2 cucchiaini di zucchero, 1 di farina e 250gr di latte.

Ho pulito l'ananas , fatta a pezzettini e messa a macerare nel maraschino. Ho messo delle briciole di torta in fondo al bicchiere per formare uno strato, bagnato con alchermes(?) ,ho messo pezzetti di ananas un po' di farina di cocco e la crema pasticciera, ho fatto un altro strato di torta con alchermes, ananas farina di cocco e crema. Messo in frigo solo per farlo raffreddare bene.



IL MENU DI Sofia

SPESA

Fagiolini 300gr 0.80
Calamari 8 euro
Carciofi 1.20 euro
Ananas 3.00
Totale 13 euro

Sformatino di fagiolini



1 uovo
50gr di ricotta
150gr di fagiolini lessati brevemente
50gr di pecorino grattugiato
Sale
Pepe
30gr di latte
30 gr di olio di mais

Mescolare tutti gli ingredienti e per ultimo aggiungere i fagiolini tagliati a pezzetti.

Cuocere in stampini monoporzioni a 160° per 15 minuti circa.

Mezzi paccheri calamari e carciofi



4 carciofi a fettine sottili
 200 gr di calamari a pezzetti
 Mezzi paccheri
 Scalogno
 Olio
 Sale
 Prezzemolo

Soffriggere in olio e scalogno i carciofi a fettine, quando sono ben rosolati aggiungere i calamari a pezzetti, rosolarli bene, salare, sfumare con un bicchiere di vino bianco e portare a cottura.

A fuoco spento aggiungere prezzemolo tritato.

Lessare al dente i mezzi paccheri, scolarli, mescolarli la pasta al sugo, aggiungendo un pochino d'acqua di cottura.

Calamaro ripieno di patate e basilico



1 calamaro da 200gr
 4 patate medie lessate
 1 uovo
 Sale
 Pepe
 Basilico
 Parmigiano

Lessare le patate, schiacciarle, unire uovo, sale, pepe, parmigiano e basilico spezzettato.

Far riposare il composto in frigo.

Riempire un calamaro con il composto di patate, chiudere BENE con stecchini, farlo rosolare in olio e scalogno, sfumare con un bicchiere di vino bianco e portare a cottura, rigirandolo DELICATAMENTE.

Semifreddo (spatasciato) all'ananas



3 tuorli
3 cucchiaini di zucchero
250gr di panna
3 fette di ananas frullate

Sbattere i tuorli con uno sciroppo fatto dallo zucchero con un cucchiaino d'acqua, aggiungere la panna montata e infine l'ananas frullata. Riempire 6 stampini monoporzioni e mettere in freezer per 6/8 ore prima di servire.

Note:

Lo sformatino era nato come un minicake salato ma si è trasformato nel frattempo, comunque era buono, l'abbinamento pecorino e fagiolini è ottimo, l'ha mangiato anche mio marito che non mangia fagiolini.

La pasta la dedico a Neera ed Enzo, l'ho fatta pensando a loro ed è il piatto di cui sono più soddisfatta e che rifarò sicuramente.

Il calamaro ripieno era la prima volta che lo cucinavo, il ripieno era troppo morbido e fuoriusciva, quindi non sono riuscita a tagliare delle fette sottili.

Il semifreddo si è spatasciato, l'ho lasciato in freezer troppo poco. Doveva essere accompagnato da fragole a pezzetti. E si sentiva la mancanza ma ieri sera ero troppo stanca.

E' la prima volta che partecipo, mi sono divertita tantissimo, ho tanto da imparare, soprattutto sulla presentazione dei piatti e sul fotografare..c'è tempo! Mi sono fatta pure l'autocritica 🍷

IL MENU DI vanilla75

Ecco il mio menù...e questa volta anche la spesa!!!

Calamari: 4.00 euro

Fagiolini: 2.25

Carciofi (4) : 2.00

Ananas : 3.40 🍌(quel banco di frutta non mi vede più!!!)

Totale:11.65

Torta salata ai carciofi e fagiolini

Ho fatto una base di pasta briseè con 200 g. di farina, 100 g. di burro, 3 cucchiaini di acqua fredda un pizzico di sale.

Steso nella teglia, il ripieno è composto da fagiolini e carciofi sbollentati, tagliati a pezzettini e poi ripassati in padella con due cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio. Messo il composto sulla pasta, poi a parte ho preparato una salsa con 1 uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, poco sale e pepe, 150 cc di crema di latte, ho cosperso poi sulla torta salata, aggiunto un po' di pinoli e messo in forno a 180° per 25-30 minuti.



Risotto con calamari e carciofi

Ho preso un cipollotto fresco l'ho tagliato sottile e messo in tegame con due cucchiaini d'olio, ho messo subito i calamari puliti e tagliato a rondelle, sfumato con vino bianco, poi ho aggiunto il carciofo tagliato sottile e i gambi a pezzettini, aggiunto un mestolo d'acqua calda, e il coperchio, ho fatto cuocere una decina di minuti, ho preso poi 160 g. di riso, una volta che il sugo nel tegame si era ristretto, ho tostato brevemente il riso, e poi ho proseguito la cottura allungando con il brodo vegetale di tanto in tanto.

A parte ho impanato dei pezzettini di carciofo e di calamaro, e li ho fritti.

Ho messo il riso nel piatto con due pezzetti di carciofo e il ciuffetto del calamaro fritti sopra



Sorbetto all'ananas

Ho preso la ricetta qui: <http://www.ricettedi.it/dolci/sorbetto.htm>

Quindi 150 cc di acqua e 100 g. di zucchero, ho fatto sciogliere lo zucchero sul fuoco, ho fatto poi freddare lo sciroppo, intanto ho pulito l'ananas, frullato bene 350 g. di polpa, con il succo di 1 limone, ho aggiunto lo sciroppo, e montato a neve un albume d'uovo con 1 pizzichino di sale, aggiunto al composto e versato in gelatiera per 30 minuti. A parte ho tagliato a pezzettini l'ananas e spruzzato con succo di limone e ho aggiunto un cucchiaino raso di zucchero, e fatto macerare, Quando ho servito il sorbetto ho aggiunto sopra i pezzettini d'ananas e due cialdine da gelato che giravano per casa!!!



IL MENU DI ADRIANA

Penso di potermi inserire nel menu sano.

Per prima cosa la mia spesa:

- calamaretti (non c'erano i calamari) - 400 gr. = 3,19 €
 - un ananas - 1.660 kg = 2,47 € (1,49 € al chilo).
 - fagiolini - 300 gr. = 1,04 €
 - 1 carciofo = 0,35 € (io alla fine non avevo capito quanti carciofi bisognava comprare se uno o 4)
- Totale della spesa: 7,05 €

Antipasto - Carpaccio di carciofi



Io non ho tanta dimestichezza con i carciofi perché non mi piacciono, di conseguenza li compro rarissimamente e non so neanche se sono tanto brava a pulirli.

Comunque ho pulito il carciofo e man mano che effettuavo questa operazione mettevo i pezzi in acqua e limone. Poi l'ho affettato sottilmente e l'ho condito con sale, pepe, olio e limone.

Primo piatto - Risotto ai fagiolini

Ho soffritto nel wok in un cucchiaino di olio mezza cipolla, ho aggiunto un pugno di riso a persona più uno per il wok e l'ho fatto tostare, ho versato un mestolo di brodo di pollo bollente ed i fagiolini verdi tagliati a pezzettini, ho proseguito la cottura aggiungendo un mestolo di brodo alla volta. A metà cottura ho aggiunto lo zafferano e quando sia il riso che i fagiolini erano al dente ho spento il fuoco, aggiunto una fetta di scamorza affumicata, mescolato e servito.



Secondo piatto - Calamaretti alla griglia



I calamaretti, dopo che li ho puliti sono rimasti veramente pochi, avevo comprato giusto 400 gr come scritto nella spesa, non c'erano i calamari ma solo totani o seppie e siccome non sapevo se andava bene ho preso questi. Una volta puliti li ho tagliati sulla lunghezza, aperti e cotti sulla griglia e poi conditi con olio, aglio e prezzemolo.

Dolce - Macedonia nell'ananas

Ho fatto una macedonia con la frutta che avevo in casa e l'ho servita in metà dell'ananas, io no aggiungo mai zucchero o altre cose nella macedonia, mi piace così natur.



IL MENU DI barbara



Vincitore del titolo "menù più interessante"

Eccomi qua.

La mia spesa :

4 carciofi 3,12 euro

435 gr di fagiolini (egiziani 🇪🇬) 1,30 euro

394 gr di anelli di calamaro decongelati (questo ho trovato..) 3,90 euro

1,560 ananas 1,53 euro

Totale 9,85 euro

Tortelli di carciofi con salsetta al limone



Ho tagliato a fettine sottilissime i carciofi e li ho stufati in olio e aglio, salato e pepato e aggiunto poca acqua fino a portarli a cottura.

Ho unito una patata lessata per legare il composto che era comunque molto morbido.

Ho preparato della pasta all'uovo e ho confezionato i tortelli.

Una volta lessati li ho conditi con olio tiepido a cui ho aggiunto la scorza grattata di mezzo limone e un pizzico (ma proprio poco) di pane grattato.

Su tutto una leggera sponverata di pepe nero e parmigiano.

Piccola stuoia di fagiolini con torre di calamari

Ho lessato i fagiolini e li ho intrecciati come una piccola stuoia, pennellato il tutto con poco olio e cosperso di sale.

Ho cotto alla griglia gli anelli di calamaro e poi li ho impilati riempiendo al centro con dadini di patata lessata condita con olio e pezzetti di bottarga.

Ho usato quella perche' l'avevo in casa e avevo voglia di mangiarla, ma si puo' sostituire con prezzemolo tritato e olio all'aglio che credo ci stiano bene.



Ananas al naturale con dadini di gelatina di maraschino



Dedicato al Tosco, che non mangia mai l'ananas senza il maraschino.
 Ho intiepidito del maraschino mescolato a dello Cherry (per il colore) e ci ho sciolto della gelatina.
 Ho versato in un vassoietto e ho messo in frigo fino a che si e' rassodato.
 Ho poi tagliato la gelatina a dadini e l'ho mescolata con l'ananas a dadini.

IL MENU DI ANNE

Eccomi anch'io
 Con un menù.. semplice 🍽️
 Spesa:
 calamari: 4€
 carciofi: 3€
 fagiolini: 2.9€
 ananas: 1.89€
 per un totale di 11.79

Antipasto:

Vellutata di patate e calamari al martini dry

Ho preso metà dei calamari tagliati a striscioline sottili e li ho fatti saltare in una pentola nella quale era appena appassita una cipolla. Sfumato con martini, aggiunto un bel po' di brodo di verdure e una grossa patata a pezzi.

Ho lasciato cuocere il tutto un'oretta. Messo da parte un po' di calamari e frullato tutta la parte "solida" con un po' di brodo.

Sistemato nelle zuppierine, decorato con i calamari messi da parte e con qualche zeste di limone.



Tagliatelle ai carciofi

Le tagliatelle le ho prese dalla dispensa 😊

Ho pulito i carciofi, tagliati a spicchi, fatti cuocere in padella con uno scalogno. Quando erano teneri ho preparato l'acqua per la pasta.

In un'altra padella ho fatto cuocere uno spicchi d'aglio tagliato a pezzetti con due acciughe.

Aggiunto i carciofi e fatto saltare la pasta cotta:



Insalata tiepida di calamaretti e uvetta

Ho messo a bagno una manciata di uvetta in aceto bianco per un'ora buona. Tagliato i pezzi di calamaro a quadrotti e cotti due minuti a vapore. Servito i calamari tenerissimi con l'uvetta un pochino strizzata, una leggerissima spolverata di paprika, buon giro di olio e evo e un po' di aceto balsamico:



Fagiolini freddi

A parte ho servito i **fagiolini freddi** semplicemente bolliti e conditi con una vinaigrette e semi di sesamo:



Zuppetta fredda di anans con croccante al cocco

Questa volta sono rimasta su consistenze liquide.

Ho frullato molto bene metà ananas senza buccia e legno centrale con 2 cucchiaini di zucchero di canna e due di rum vecchio. Messo in frigo fatto caramello con due cucchiaini di zucchero e un po' di acqua. Ho steso un po' di cocco su un foglio di carta da forno, messo sopra caramello, ripiegato il foglio e steso con il mattarello.



IL MENU DI PAPRIKA

Ecco il mio, lo definirei sano:

- 4 calamari medi circa 7,00 €
- 4 carciofi 0,60 € (erano in offerta, belli belli)
- 500 gr. fagiolini 2,20 €
- Ananas 1,52 €

Totale: € 11,32

Antipasto:

Stelline di sfoglia con crema di carciofi e fagiolini

Ho cotto la sfoglia (compra) e riempito le tartellette con crema di carciofi ottenuta frullando i gambi (presi dai carciofi alla romana) con un pò di besciamella e parmigiano e idem per i fagiolini.



Primo:

Malloreddus alla crema di carciofi e julienne di calamaro



Ho frullato i gambi dei carciofi aggiungendo un pò di olio e poco latte per renderli cremosi. A parte o cotto a vapore il calamaro, poi tagliato a julienne e insaporito in padella con olio, sale e pepe e sfumato con un pò di vino bianco. Ho condito i malloreddus origgginali (grazie Mariella) amalgamandoli con la crema e unendo poi la julienne di calamaro.

Secondo:

Polpettine di calamaro con fagiolini e carciofi alla romana

Ho frullato i calamari crudi con sale, pepe, prezzemolo, pecorino, 1 uovo, mollica di pane ammollata e strizzata, scorza di limone grattata, una manciata di pinoli. Ho fatto le polpettine, passato nel panegrattato e cotto al forno (andrebbero fritte però.....)BUONEEEEEEEEE!

I fagiolini li ho fatti al vapore e conditi con un'emulsione di olio, limone, sale e poche gocce di balsamico.



Carciofi alla romana

....una volta puliti, tra le foglie ho messo una salsina fatta con olio, sale, pepe, prezzemolo e mentuccia. Messi capovolti in pentola con olio a metà e acqua fino quasi a coprirli. Cotti a fuoco medio fino a che l'acqua è evaporata.



Dessert/Frutta:

Spiedini di ananas e fragole

Semplicemente dadini di ananas e fragole alternati su uno spiedino e aromatizzati con zucchero e limone.....avrei voluto fare un dolce, ma non ho fatto in tempo

E' un menù molto semplice, quasi banale, ma era per vedere se riuscivo a concludere qualcosa

IL MENU DI FERNANDA

Questo è il mio, sempre dietetico, un po' meno questa volta, visto che si poteva mangiare....a rate!

Spesa

calamaretti 300 gr. 2,40
 calamaro grande 400gr. 3,20
 fagiolini 500gr. 1,50
 carciofi 4 1,20
 ananas 4,00 cavoli qui mi han fregato!
 Totale 12,30

Antipasto...

spiedino di ananas e calamaretti alla griglia e carpaccio di carciofo



gli spiedini semplicemente grigliati, conditi con polpa d'ananas , limone erba cipollina.

il carpaccio, carciofi puliti e tagliati sottili conditi con succo di limone, poco olio lamelle di grana, lasciare marinare coperto.

Primo...

Ravioloni di pasta fresca ripieni di carciofi e calamaretti



la pasta è stata fatta con farina uovo acqua una puntina di concentrato in

tubetto, l'ho tirata sottile e ho ricavato dei dischi. per il ripieno ho tritato un po' del sugo preparato con poco olio, una piccola cipolla rossa tagliata sottile, fettine di due carciofi e calamaretti tagliati a pezzettini. ho spadellato i ravioli dopo averli lessati al dente, legando con del grana.

Secondo...

Calamario ripieno e fagiolini al pomodoro



la farcia è fatta tritando la codetta del calamario e impastando con poco pane raffermo, capperi tritati, prezz. aglio uovo.

ho chiuso con stecchini e messo al forno senza condimenti, solo un po' di vino bianco per 25 min. circa, all'inizio tenendo coperto i fagiolini, li ho prelessati e poi spadellati per qualche minuto in un sughetto leggero fatto con pochissimo olio, aglio, pomodoro a pezzettini origano e fatto andare per un 10 minuti

Dessert ...si fa per dire...

Coppetta di formaggio di yogurt, ananas e cannella



pezzetti di ananas, formaggio fatto in casa con lo yogurt, succo d'ananas, pezzetti d'ananas, cannella in stecca sbriciolata.

Frutta

Ananas al naturale



il taglio è stato fatto da mia figlia, spruzzato solo con succo di limone e poco zucchero di canna.

IL MENU DI _ALE13

Ecco anche il mio menu'. E' un menu' molto veloce e molto semplice e, tutto sommato, anche sano – ho preparato il tutto in meno di un'ora.

Insalata di fagiolini e calamari e tortino di fillo con fagiolini

Per l'insalata ho semplicemente sbollentato i fagiolini e i calamari puliti. Ho tagliato i calamari, aggiunto un paio di pomodorini che mi avanzavano e condito il tutto con un filo d'olio, sale e pepe.

Per il tortino, ho mescolato dei fagiolini sbollentati con poco formaggio fresco morbido di capra, un po' di erbe e pepe. Ho cotto in bianco in una formina per tartelletta un foglio di pasta fillo spennellata con pochissimo olio, a metà cottura ho messo il composto di fagiolini e ho finito di cuocere.



Calamari ripieni di carciofi profumati al timo

Ho stufato i carciofi con un filo d'olio, dell'aglio in camicia e un rametto di timo. Ho frullato parte di questi carciofi – eliminando aglio e timo - e poi passati al setaccio. Ho mischiato la purea ottenuta con i tentacolini dei calamari e pochissima mollica di pane per dare un po' di consistenza. Con questo composto ho riempito i calamari (erano piccoli perciò ne è bastato poco) e ho messo a cuocere in padella con un filo d'olio. Cuociono davvero in fretta. Il resto dei carciofi l'ho usato come contorno.



Tortino di fillo con ananas al profumo di miele, rum e vaniglia



La sera prima ho tagliato l'ananas a pezzi e l'ho messo in pentola coperto da uno sciroppo fatto da una parte di miele e due parti di acqua, l'interno di una bacca di vaniglia (si vedono i puntini neri nella foto), la bacca stessa e un po' di rum. Ho portato a bollore e lasciato andare a fuoco basso fino a che il liquido è evaporato completamente. E' l'unica operazione un po' lunga, ma richiede attenzione solo nella parte finale. Una volta cotto, ho tolto la bacca di vaniglia e minipimerato il resto. Ho passato tutto al setaccio perché l'ananas è molto fibroso. Ho messo il composto a raffreddare in frigorifero. Il giorno dopo ho riempito con questo composto due "coppette" di pasta fillo ottenute cuocendo in bianco in un pirottino di alluminio un foglio di fillo leggerissimamente spennellato di olio di riso.

IL MENU DI DANIELA F.



Vincitore del titolo "menù più interessante e più facile"

Il mio è un menù "essenziale" però rispecchia il modo di come si mangia a casa mia.

Cosa faccio partecipo per il menù sano?

Crema di carciofi



6 carciofi
prezzemolo
olio e.v.
aglio
brodo vegetale
1 scalogno
farina
un po' di burro
parmigiano

Pulite i carciofi e lavarli, intanto preparare del brodo vegetale, con cipolla, carota, e sedano, sale. In una padella scaldare l'olio con del prezzemolo e dell'aglio tritato, aggiungere i carciofi tagliati, po' di sale un po' di brodo vegetale, coprire e lasciare cuocere a piacere.

Intanto in un tegame fare stufare lo scalogno con il burro ed un po' di brodo, aggiungere la farina e fare tostate, aggiungere il brodo vegetale e poi i carciofi, lasciate cuocere a fuoco lento, per alcuni, minuti con il minipinner frullate tutto aggiungete un po' di parmigiano e servire.

Calamari dell'ultimo minuto 🇮🇹

Calamari (pagati 19,90€ al kg.)
Olio E.v.
buccia di limone

aglio
prezzemolo
temi
pane grattugiato



Pulire e tagliare i calamari, intanto, in una padella, scaldare dell'olio con della buccia di limone, aglio e prezzemolo, buttare giù i calamari, rosolarli un po', aggiungere del vino bianco e portare a cottura, a fine cottura mettere 2 o 3 cucchiainate di pane grattato, lasciare che si tosti, regolate di sale ed aggiungete del timo limone.

L'ho serviti con dei fagiolini cotti al vapore e conditi con olio sale ed aceto balsamico.

Questa volta con i fagiolini è andata bene, anche se venivano dall'Egitto non sapevano dell'acqua del Nilo 🇪🇬

Parfait all'ananas

Ananas fresco (o in scatola)
Tuorlo d'uovo
panna
zucchero

Tagliare delle fette di ananas a pezzettini e spolverarle con dello zucchero e lo lasciarle riposare.

Intanto montare il tuorlo con dello sciroppo di zucchero, (fatto con acqua e zucchero), montare della panna fresca, prendere degli stampini mono uso e coprire il fondo con i pezzettini di ananas e zucchero, quello che rimane frullarlo e aggiungerlo con la panna all'uovo montato.

Versare nello stampo e mettere in congelatore, alcune ore.



IL MENU DI ROSSELLA S.

La spesa non la metto, ho sfornato di parecchio con il pesce....

Antipasto

Carciofi croccanti con tartare di calamari.

2 carciofi
100g di calamari
olio, sale, pepe una fetta di limone
olio per friggere
farina



Ho pulito i carciofi lasciando il gambo molto lungo.
Ho tagliato i carciofi a fette tagliando anche tutto il gambo per la lunghezza.
Li ho infarinati velocemente e fritti in olio caldo fino a doratura. Li ho scolati e salati. Ho pulito benissimo il calamaro e tagliato a fettine sottilissime con un coltellino affilato.
Le ho messe in un piatto e condite con olio evo, pepe e poco di succo di limone, sale.
Ho composto il piatto mettendo i carciofi caldissimi e la tartare di calamaro sopra.
Ho messo a lato alcune gocce di aceto balsamico.

Lasagne bicolori con verdure

2 carciofi
100g di fagiolini
una cipollina fresca
300g di latte
un cucchiaino di farina
una noce di burro
sale, pepe, noce moscata
50g di parmigiano reggiano grattugiato

lasagne di pasta fresca gialla e verde



Ho pulito i carciofi e parte dei fagiolini, tagliati a listarelle e tocchetti e messi a rosolare in una padella con cipolla bianca, sale e pepe. Ho preparato una bechamel normale, profumata con noce moscata. Ho messo anche le verdure e ho composto le lasagne nel modo classico, alternando la pasta verde con la pasta gialla. Ho finito con uno strato di pasta dove ho messo qualche fiocchetto di burro e parmigiano. Messo in forno per 30 minuti.

Crema di fagiolini con calamaro al limone



200g di fagiolini
300g di calamari puliti
spicchio di aglio
cipollina fresca
un limone biologico
un pizzico di maizena
olio, sale e pepe

Ho pulito i fagiolini rimasti e messi a bollire.

In una padella ho fatto rosolare con pochissima cipolla bianca e olio di oliva il calamaro tagliato a pezzetti, sale pepe e zeste di limone. Ho aggiunto il succo del limone e cotto tutto velocemente.

Ho rosolato in padella i fagiolini a tocchetti, con uno spicchio di aglio che poi ho tolto.

Li ho passati con il mixer, insieme a un cucchiaino di olio e due del sugo del calamaro. Ho messo i fagiolini passati al centro del piatto al centro il calamaro e con il sugo rimasto ho fatto una saletta sciropposa mettendo una puntina di maizena, e ho versato sul pesce.

Bicchierino di ananas e crema allo yogurt

Con spiedino caramellato



100g di panna da montare
 ½ vasetto di yogurt naturale
 1 cucchiaino di zucchero semolato
 caramello
 ananas

Montare la panna con lo zucchero tenendola piuttosto densa, mescolare con lo yogurt.

Mettere nel fondo del bicchiere qualche pezzetto di ananas, mettere la crema e guarnire con altre fettine.

Preparare il caramello con zucchero e acqua. Tagliare l'ananas a pezzi e infilzarli in uno spiedino. Caramellare lo spiedino e servire.

IL MENU DI MARCHINO

Questo è il mio menù, che vorrei far concorrere anche nella categoria dei più sani. Voglio anche un bonus, dal momento che a me non piacciono carciofi e calamari, quindi non ho assaggiato niente e non li avevo mai cucinati prima (figurarsi pulirli, poi!)

Antipasto:

Crostini di calamari

Far soffriggere 1 spicchio d'aglio in un cucchiaino d'olio evo, poi levarlo e mettere i ciuffetti dei calamari. Saltarli per 3 minuti, poi salarli leggermente ed irrorarli con il succo di mezzo limone. Spadellarli ancora due minuti. Mantecare un cucchiaio di ricotta con un pizzico di sale e un cucchiaino di aceto balsamico. Tostare le fette di pane, velarle con la ricotta e metterci sopra i ciuffetti.



Vellutata di carciofi e ananas

Portare ad ebollizione una capace pentola d'acqua con 4 o 5 scorzette di limone, poi eliminarle, salare l'acqua e mettere a lessare i carciofi puliti e tagliati a quarti. Lessarli per circa 40 minuti, poi scolarli, frullarli moltomolto bene e passarli a chinois per eliminare la fibra dura rimasta. Pulire l'ananas, poi centrifugarne metà. Aggiungere metà del centrifugato al passato di carciofi, mettere il tutto in una casseruola, aggiungere 1 bicchiere di acqua e 2 di latte, e portate ad ebollizione. Fat sobbollire piano fin quando non addenserà da velare il cucchiaio, quindi impiattatela accompagnandola con fette tostate di pane spalmate di senape.

Fagiolini e calamari al forno



Affettare le sacche dei calamari a striscioline e farle scottare 5 minuti in un court-bouillon (io ho usato quello granulare). Lessare i fagiolini in acqua salata lasciandoli al dente. fare una besciamella leggera con 30 gr. di farina e 300 cc. di latte, salatela ed insaporitela con 1/2 cucchiaino di curcuma (sucedaneo dello zafferano). mescolate i fagiolini coi calamari, disponeteli in una pirofila in uno strato unico, coprite con la besciamella, spolverate di pangrattato e cuocete in forno a 160° per mezz'ora. Fate dorare il pangrattato con 1 minuto di grill (non 5 come me!) e portate in tavola.

Ananas al naturale



Tagliate il mezzo ananas a pezzetti, irroratelo con al metà rimasta del centrifugato, il succo dell'altra metà del limone, aggiungete 1 cucchiaino di zucchero, mescolate e fate riposare in frigo per un paio d'ore. Io ho aggiunto un cucchiaino di rhum, ma è puramente soggettivo.

In definitiva, in una cena per tre (ho avuto per cavia Quack e MarcoGrazia) ho utilizzato 500 gr. di calamari, 6 carciofi, 500gr. di fagiolini ed un ananas. Di mio ho messo un cucchiaino di ricotta vaccina, mezzo litro circa di latte, un cucchiaino d'olio bono, un cucchiaino di zucchero, 6 fette di pane toscano, un cucchiaino di senape e dell'aglio, un limone e del pangrattato. Il rhum non lo contate, è facoltativo.

Il risultato è stato apprezzato, e la vellutata, superato il primo momento di dubbio, è stata definita ottima ed insolita.