

Budino al caffè

Ingredienti

1/2 litro di latte

4 tuorli d'uovo

4 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di farina bianca

1 cucchiaino di caffè solubile

1 cucchiaino di cacao amaro

Montare a neve i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi aggiungere farina e cacao mescolando con un cucchiaino di legno. Unire poco alla volta il latte bollente dopo avervi sciolto il caffè solubile. Fare bollire il composto ottenuto per 8-10 minuti mescolando. Lasciare intiepidire, poi versare in un recipiente e mettere in frigo. Servire freddo.

Fagiolata “alla stanotte nun se dorme”

Ingredienti per 4 persone

800 g di fagioli borlotti in scatola ben scolati

1 cipolla tagliata a fettine lunghe e sottili

800 g di passata di pomodoro

80 g di pancetta a cubetti

1 bicchiere di vino bianco

peperoncino tritato

3 cucchiaini di olio di oliva

sale e pepe

Versare in una padella larga la cipolla, il peperoncino (abbondate se volete) e l'olio, mescolare bene e far soffriggere il tutto fino a doratura, aggiungere poi la pancetta e far cuocere a fuoco alto per circa 5 minuti. Successivamente versare il vino e portarlo a evaporazione, aggiungere il pomodoro, il sale, il pepe e mantenere la cottura per altri 20 minuti a fuoco lento, rovesciare poi i fagioli nel pomodoro proseguendo la cottura per altri 10 minuti circa, creando la densità del composto. Al termine spegnere il fuoco, coprire e far riposare per 6-7 minuti.

Frittelle di ceci e verdura

Ingredienti per quattro persone

200 g di farina di ceci

4 zucchine

2 peperoni

1 cipolla

Sale, pepe

Tagliare a piccoli pezzi cipolla, zucchine e peperoni e far cuocere nell'olio caldo per 15 minuti.

Preparate una pastella con la farina di ceci, sale, pepe versando l'acqua poco alla volta, mescolando con cura per evitare grumi. La pastella non deve essere troppo densa.

Unite alla pastella le verdure cotte e mescolate bene. Scaldate in una padella l'olio di oliva fino a farlo diventare ben caldo (ma non bollente).

Versate nell'olio la pastella ottenuta con singole cucchiainate (ogni cucchiainata formerà una frittella). Per non far attaccare le frittelle tra loro, aspettate qualche secondo tra una cucchiainata e l'altra, quando le aggiungete nell'olio caldo.

Servire in tavola caldo.

Insalata del grimaldello di pesce con caramello

Ingredienti per 4 persone

350 g di pesce (già lessato in precedenza)

1 cipolla

4 arance

100 g di vino bianco

1 tazzina di aceto

limone

50 g di insalata

100 g di zucchero

sale e pepe

Tagliate la cipolla a rondelle e rosolatele in una padella con olio, sale e pepe. Affettate poi le bucce delle arance a striscioline e mettetele in un pentolino con acqua facendole bollire per circa 2 minuti e mescolate.

In una casseruola mescolate il vino, il succo delle arance rimaste, l'aceto e un pizzico di sale e ponete sul fuoco facendo ridurre il liquido della metà.

Preparate poi il caramello: mettere in una padella lo zucchero, alcune gocce di limone, 3 cucchiaini di acqua e cuocete girando fino a quando compare il colore "del caramello", aggiungete il preparato con il succo di arance e riducete il tutto in una salsa densa.

Disponete in fila su quattro piatti prima uno strato di insalata (in precedenza tagliata), le parti di pesce (meglio se tagliate a filetti) e condite subito con la salsa di caramello e tutti gli altri composti.

Insalata di lenticchie “scappo lesto”

Ingredienti

Lenticchie di montagna

Sedano, carote

Alloro, basilico, erba cipollina

Cipolla bionda

Cipolla rossa (di tropea magari)

Sale, pepe, olio

Peperoncino

Aceto balsamico

Per prima cosa, se usate lenticchie secche, lavate bene le lenticchie eliminando eventuali sassetti, fatele bollire in un brodo saporito e aromatizzato con l'alloro spegnete il fuoco quando risulteranno ancora croccanti; nel caso le voleste mettere in ammollo la sera prima il tempo di cottura si ridurrà di qualche minuto.

Scolate le lenticchie ormai cotte, e lasciatele raffreddare. Se invece usate quelle in scatola passatele sotto l'acqua e scolatele bene.

Nel frattempo pulite e tagliate finemente la cipolla rossa e mettetela a bagno, tritate l'erba cipollina, tagliate il peperoncino a rotelline. In una ciotolina, create un'emulsione con l'olio, l'aceto, il pepe macinato, e il sale.

Aggiungete alle lenticchie la cipolla rossa ben scolata, unite il peperoncino, l'erba cipollina e le foglie di basilico spezzettate con le dita (tenetene qualcuna intera per guarnire l'insalata di lenticchie).

Condite con l'emulsione di olio e mischiate per bene il tutto aggiustando di sale.

Linguine broccoli e patate... “nun te resta che evade!”

Ingredienti:

Linguine

Broccolo (preferibilmente verde, ancora meglio siciliano)

Patate

Aglione, olio, sale

Peperoncino

Vino Bianco

Prezzemolo

Pangrattato

Per prime sbucciate le patate e fatele a dadini, un centimetro di lato può andar bene, fate bollire l'acqua e salatele, sbollentate le patate per 5 minuti non di più, devono solo ammorbidirsi, scolatele tenendo l'acqua di cottura, subito dopo sbollentate anche il broccolo che avrete pulito a diviso in cimette, anche questo solo il tempo per farlo ammorbidire, scolatelo e tenete da parte l'acqua.

Fate soffriggere aglio e peperoncino in abbondante olio, sfumate col vino e tuffateci le patate e i broccoli, fateli cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, il tempo che si scuriscano (in realtà fate voi, potete farli bruciacchiare o mantenerli semilessati), nel frattempo avrete rabboccato l'acqua e aggiustata di sale ci avrete messo a cuocere le linguine, scolatele al dente e saltatele in padella con le verdure, alla fine aggiungete il trito di prezzemolo, pinoli, pangrattato e servite ben calda.

Pollo all'ananas "Fuga alle Bahamas"

Ingredienti:

Petti di pollo a fettine

1 scatola di ananas (meglio quello senza zucchero)

olio

aglio

salsa di soia

sale

1 manciata di farina

Tagliare a pezzetti non troppo piccoli i petti di pollo e sistemarli in una scodella cospargendoli di salsa di soia. Lasciateli riposare per una ventina di minuti. Poi infarinateli leggermente e poneteli nella padella dove avrete preparato un soffritto con l'olio e l'aglio.

Nel frattempo tagliate l'ananas a pezzetti tenendo da parte il succo.

Unite i pezzetti di ananas al pollo e portare avanti la cottura. Salate a piacere facendo attenzione a non esagerare (la salsa di soia è già molto salata)

A parte, preparate in un pentolino una salsa scaldando insieme il succo dell'ananas, un poco di salsa di soia e un pizzico di farina per farla addensare. Quando il pollo sarà cotto, versate la salsa nella padella, mescolate e infine servite.

Ottimo assieme a un contorno di riso bianco.

Scaloppine “libera tutti e tutte”

Ingredienti per 4 persone

4 fettine di carne (anche quelle dell'Amministrazione)

4 fette di prosciutto cotto

4 fette di formaggio

1 barattolo di funghi (ben sciacquati ed asciugati)

90 g di burro

farina, olio, sale e pepe

Affettate i funghi, scaldare 20 g di burro in una padella dove aggiungerete i funghi che cuocerete per 4 minuti, mettendoli poi da parte. Infarinate le fettine di carne, scaldare in una padella il resto del burro e un goccio d'olio, adagiatevi le fettine di carne e portatele a cottura (se sono già cotte scaldatele appena per qualche minuto da entrambi i lati).

Dopodiché su ogni fettina adagiatevi una fetta di prosciutto, i funghi pepati e una fetta di formaggio, coprite la padella e fate cuocere finché il formaggio è fuso.

Spaghetti “alla tonno subito”

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di spaghetti
- 2 spicchi d'aglio tagliati a pezzetti
- 1 buccia intera di limone tagliata a quadratini piccoli
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 500 g di tonno
- peperoncino tritato a volontà
- 1 bicchiere di vino bianco
- 100 g di pane grattugiato (anche pane secco sbriciolato)
- sale e pepe

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portate ad ebollizione. Nel frattempo in un pentolino mettete l'olio, l'aglio, peperoncino e i quadratini di scorza di limone e fate soffriggere il tutto, dopodiché aggiungete il tonno e mescolate a fiamma non molto alta per circa 5 minuti.

Aggiungete il vino, il pepe, il sale e il limone spremuto.

Fate cuocere per circa 5 minuti. Quando l'acqua è giunta ad ebollizione (e salata in precedenza) versate gli spaghetti. Quando saranno cotti al dente scolateli e riversateli nella pentola (priva d'acqua) con una minima aggiunta d'olio più il condimento preparato.

Ponete nuovamente la pentola sul fuoco e mescolate il tutto per circa 2 minuti. Una volta messi gli spaghetti nei piatti, spargete sopra il pane grattugiato.