

Carlo Torti - Biologo Nutrizionista & Giulia Antonicelli - La Danza dei Panini

Presentano:

“Il Piccolo Ricettario”

Foto e ricette di Giulia Antonicelli aka “La Danza dei Panini”



Instagram: https://www.instagram.com/carlotorti_nutrizionista/

Facebook: https://www.facebook.com/carlotorti_nutrizionista-101214687938179/



Instagram: <https://www.instagram.com/ladanzadeipanini/>

Facebook: <https://www.facebook.com/LaDanzaDeiPaniniDiGiuliaAntonnicelli/>

Tortino di riso e verdure

Vi siete mai chiesti come fare una bella figura con un semplice tortino di riso? Ecco, questa è un'idea che secondo me vi piacerà moltissimo per tre motivi: in primis perché è facilissimo da fare e molto poco costoso, poi perché è un piatto coloratissimo ed estivo e infine perché è buono, molto buono!



Per questa ricetta non vi so dire esattamente le quantità, perché in realtà non ci sono dosi precise, ma sta a voi regolarvi anche a seconda del vostro gusto personale.

A me piace farlo così, ora ve lo dico...

Ingredienti:

- Riso selvaggio (si chiama proprio così).

Se non lo avete o non lo trovate vanno benissimo anche riso integrale, farro, orzo o quelle miscele di cereali che ormai si trovano dappertutto.

- Carote

- Zucchine

- Pomodorini

- Scalogno

- Olio extravergine di oliva

- Sale e pepe

- Erbe aromatiche: basilico, timo e maggiorana

Per questa ricetta è necessario che tutti gli ingredienti siano freschi e saporiti, altrimenti non otterrete lo stesso risultato, per cui, vi prego, non usate verdure surgelate o già tagliate o risi precotti o oli di semi (è un piatto molto mediterraneo!)

Procedimento:

1. Fate bollire il riso in abbondante acqua salata (ci vorranno circa 30 minuti per questo tipo di riso). Dopodiché scolatelo e conditelo con olio evo e pepe (sale no se avete già salato l'acqua).

2. Tagliate le verdure a dadini piccolini.

3. Fate appassire in padella con un filo di olio evo lo scalogno tritato, poi aggiungete per prime le carote, dato che hanno tempi più lunghi di cottura, poi le zucchine e proprio alla fine i pomodorini (ai quali avrete già tolto i semi e la parte interna, altrimenti faranno troppa acqua).

Le verdure dovranno risultare saporite e cotte, ma ancora croccanti (proprio come le vedete in foto).

4. Infine salate le verdure e aggiungetele al riso; quindi unite le erbe tritate, ma tenetevne un pò intere per guarnire.

5. Ora che è tutto pronto, servite i vostri tortini in delle piccole cocotte o aiutandovi con dei coppapasta, per renderli ancora più belli e invitanti.

Ultimo appunto: chiaramente potete utilizzare le verdure che più vi piacciono, come peperoni o per una versione autunnale anche la zucca..insomma, quello che più vi piace!

Un tocco di classe? Qualche goccia di glassa di aceto balsamico servita a fianco del tortino o sopra (non mescolata).

Provateci perché è un'idea molto carina e gustosa!

Cartoccio di Porcini, Melanzane e Nocciole



La ricetta originale proponeva i funghi porcini ma non li ho trovati freschi, ma ho utilizzato i classicissimi prataioli freschi che si trovano facilmente nei supermercati e devo dire che il risultato è stato comunque delizioso.

Ingredienti:

- 6 funghi porcini
- 2 piccole melanzane
- 80 grammi di uvetta sultanina
- 8 grammi di nocciole sgusciate
- 1 scalogno
- Origano secco
- Olio evo
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Pulite con cura i funghi (mi raccomando, i funghi non si lavano, per cui bagnate dello scottex e puliteli solo con questo, eventualmente aiutandovi con un coltellino) e poi tagliateli a fette.
2. Sciacquate le melanzane, spuntatele e tagliatele a pezzetti (se hanno tanti semi interni, salatele, mettetele in un colapasta, lasciatele lì almeno mezz'ora e fategli fare l'acqua).
3. Saltate per 5 minuti i funghi e le melanzane in una larga padella con un filo di olio e un pizzico di sale, a fuoco bello vispo, in modo che si asciughino un

po'. Se dovessero proprio fare tanta acqua scolate l'eccesso e ponete in un piatto.

4. Fate stufare leggermente uno scalogno tagliato a fettine sottili nella stessa padella dove avete fatto cuocere funghi e melanzane. In questo modo si insaporirà ancora di più.

5. Mettete in ammollo l'uvetta e tagliate molto grossolanamente le nocciole.

6. Preparate a questo punto 6 fogli di carta da forno bagnati e strizzati. Distribuite funghi e melanzane sui fogli e dividete sulle porzioni l'uvetta, le nocciole, lo scalogno, un pizzico di pepe e l'origano secco.

7. Chiudete i fagottini e legateli con un giro di spago da cucina. Disponeteli su una teglia e cuoceteli in forno a 250°C per circa 15 minuti.

Fagottini di Pasta Fillo Ricotta e Spinaci



Questi fagottini sono ottimi come antipasto da offrire ad ospiti ed amici. Si possono preparare anche con il ripieno avanzato dei ravioli di magro.

Ingredienti:

- 1 Kg di spinaci freschi (pesati prima di essere cotti)
- 500 g di ricotta vaccina fresca (non usate quelle già confezionate perché sono troppo acquose. Al banco dei formaggi hanno sempre quelle fresche che invece sono belle compatte.)
 - 2 uova intere
 - 100 gr di parmigiano
 - Sale, pepe e noce moscata a piacere
 - Maggiorana fresca a piacere
- Una confezione o due (a seconda di quanto ripieno preparate) di pasta fillo (in genere ci sono dentro circa 6 fogli)
 - 2 noci di burro
 - 1 o 2 tuorli per spennellare

N.B Calcolate che dovrete sempre usare due fogli a tempo (uno sarebbe troppo sottile) e ricaverete 4 rettangoli con cui preparerete i vostri fagottini.

Preparazione:

1. Fate sciogliere il burro in un pentolino, poi appoggiate sul piano da lavoro un foglio di pasta fillo e spennellatelo con il burro fuso, quindi adagiate sopra un altro foglio delle stesse dimensioni per farli aderire l'uno con l'altro.

2. Dalla pasta che avete a disposizione ricavate quattro rettangoli uguali tagliando a metà la pasta sia nel senso della lunghezza che nel senso della larghezza. In questo modo si ottengono 4 rettangoli.

3. Ponete il ripieno nell'angolo stretto del rettangolo.

4. Prendete l'angolo in basso a sinistra del rettangolo e ripiegate a metà sul lato lungo del rettangolo di pasta in modo da creare un triangolo. Proseguite ad avvolgere il triangolo di pasta su se stesso fino al termine della striscia di pasta. (Un po' come si fa per piegare i sacchetti della spesa) Avrete così creato degli involtini triangolari.

5. Prendete una leccarda, rivestitela di carta da forno e appoggiate delicatamente gli involtini, spennellateli con i tuorli d'uovo sbattuti.

6. Infornate in forno preriscaldato statico a 200° per 25 minuti (o in forno ventilato a 180° per 15-20 minuti).

N.B per la preparazione del ripieno basterà far cuocere per 2/3 minuti gli spinaci nell'acqua bollente, tritarli finemente e poi aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Tagliatelle Fresche al Ragù Espresso di Coniglio

La ricetta è ispirata da quella di Cannavacciuolo.



INGREDIENTI:

- Coniglio disossato
 - Sedano
 - Carota
- Cipolla bianca o dorata
- Olio extravergine di oliva
 - Timo
 - Vino bianco
 - Sale e pepe
- Olive taggiasche o fave bollite e private della loro buccia (facoltative)
(Per le fave potete usare quelle fresche o quelle congelate più comode.)

PREPARAZIONE:

1. Per prima cosa preparate il coniglio tagliandolo prima a listarelle e poi a cubetti molto piccoli: per questo passaggio potete anche usare un frullatore con le lame apposta per fare le tartare di carne facendo però attenzione a non fare un purè di coniglio; altrimenti potete utilizzare benissimo un coltello.
2. Dopodiché preparate le vostre verdure (sedano, carota e cipolla in parti uguali) per il soffritto tagliandole finemente o, se preferite, potete lasciarle più grossolane.

3. A questo punto iniziate a soffriggere le verdure con un pò di olio e.v.o. (se avete paura che si brucino, risultando poi pesanti da digerire, potete aggiungere un cucchiaino di acqua calda per aiutarvi).

4. Aggiungete ora il coniglio, fatelo rosolare per bene a fiamma vivace e bagnatelo con un po' di vino bianco che lo andrà ad insaporire. Lasciate cuocere la carne con il fuoco abbastanza basso (se il coniglio è tenero ci vorrà molto poco) e quando sarà tenero e ben insaporito salate, pepate e insaporite con delle foglioline di timo.

5. A questo punto, potete aggiungere a piacere le olive taggiasche tritate molto grossolanamente oppure le fave più delicate e primaverili.

ATTENZIONE però, o le olive o le fave! Insieme non vanno molto d'accordo.

6. Ora non vi resta che scolare le tagliatelle belle al dente e condire. Il mio consiglio è di allungare sempre questi sughetti, che rischiano di risultare un po' asciutti, con un po' di acqua di cottura della pasta già salata. Questo passaggio aiuterà a legare il tutto, soprattutto se avete usato delle tagliatelle fresche.

A piacere potete aggiungere una spolverata di parmigiano al vostro piatto!

Pasta Mista con Ceci e Calamari al Profumo di Limone

(Per 4 persone)



INGREDIENTI:

- 200 gr di pasta mista: spaghetti e linguine spezzati, gramigna, mafalde (la si trova già nei pacchi pronti, per esempio della Garofalo)
- 2 calamari grandi già puliti (oppure 4 piccoli)
 - 1 spicchio di aglio
 - 300 gr di ceci già lessati
- 1/2 bicchiere di vino bianco
 - 2 rametti di rosmarino
- La scorza di mezzo limone
- Olio extravergine di oliva
 - Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Private dell'anima lo spicchio d'aglio tagliandolo a metà e fatelo rosolare in una casseruola dal fondo spesso con un po' di olio; quando l'aglio comincerà a sfrigolare, toglietelo e buttate nella casseruola i calamari tagliati a pezzettini piuttosto piccoli. Fate rosolare e insaporire per un minuto mescolando di tanto in tanto e poi bagnate con il vino bianco e lasciate sfumare.
2. Aggiungete i ceci, salate e versate l'acqua calda necessaria a coprire il pesce e i legumi (circa due dita). Portate a bollire e versate la pasta direttamente nella casseruola. Profumate con il rosmarino tritato e fate

cuocere per una decina di minuti o fino a quando la pasta sarà cotta, ma al dente, ovviamente. Se necessario potete aggiungere di tanto in tanto in goccio di acqua calda.

3. Quando la pasta sarà cotta e il fondo umido ben ristretto, spegnete e completate con la scorza di limone grattugiata, un filo di olio e una generosa macinata di pepe. Distribuite nei piatti e servite accompagnando la pasta con un pò di fondo che sarà diventato bello cremoso e non brodoso, come vedete in foto.

Zuppa Estiva di Legumi e Cereali



INGREDIENTI:

- Misto di legumi e cereali 200 gr (esistono già i pacchetti pronti al supermercato)
 - Due confezioni di pancetta dolce
 - Timo
 - Basilico
- (Se preferite potete usare anche salvia, rosmarino e maggiorana)
 - Metà o un quarto di cipolla dorata o bianca
 - Carota 200 gr
 - Sedano 100 gr
 - 1 patata grande
- Brodo vegetale leggero o acqua calda (1,5 l)
 - Olio extravergine d'oliva
 - Sale
 - Pepe nero macinato

PREPARAZIONE:

1. Prendi una pentola capiente, versaci un po' di olio, le verdure tagliate a cubetti e la pancetta e fai soffriggere per circa 10 minuti
2. Dopodiché aggiungi la patata tagliata a cubetti, il misto di legumi e cereali e copri con il brodo o con l'acqua calda aggiungendola di tanto in tanto se necessario. Portate il tutto a ebollizione e cuocete a fuoco lento con il coperchio finché i cereali non risultano cotti e la zuppa saporita e della giusta consistenza. (Ci vorrà circa un'ora o qualcosa in più)

3. Verso fine cottura aggiustate di sale e di pepe e, una volta, spento il fuoco, aggiungete timo e basilico tritati o spezzettati grossolanamente e un filo di olio a crudo.

Ottima servita anche a temperatura ambiente, quindi pratica da portare a lavoro.

Fusilli Zucchine e Zafferano

Un primo freschissimo ed estivo!
Le dosi sono calcolate per circa 4
zucchine di media misura per 200
grammi di pasta e 1 o 2 bustine di
zafferano.



INGREDIENTI:

- 4 zucchine chiare
- 1 scalogno
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe
- Zafferano (1 o 2 bustine)
- Parmigiano reggiano
- Basilico greco o basilico classico

PREPARAZIONE:

1. Fate soffriggere in una padella con un pò di olio lo scalogno tagliato finemente aggiungendo nel caso un goccio di acqua o brodo per non farlo bruciare.
2. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle abbastanza sottili e fatele cuocere avendo cura di non bruciarle facendole rimanere di un verde bello brillante.
3. Una volta cotte sistemate di sale, pepe e qualche fogliolina di basilico (aggiunto a fuoco spento).
4. Portate a bollore l'acqua della pasta e tuffate i vostri fusilli (anche le linguine non sono per nulla male), tenete da parte una tazza di acqua di cottura e scioglietevi le bustine di zafferano.

5. Scolate la pasta molto molto al dente, unitela alla padella con le zucchine, accendete il fuoco al minimo, rovesciatevi l'acqua di cottura con lo zafferano e continuate a mantecare anche con un pò di parmigiano grattugiato finché non si sarà formata una cremina (ci vorranno due minuti); aggiungete il basilico e servite.

6. Su ogni piatto aggiungete ancora qualche fogliolina di basilico e una spolverata di parmigiano a piacere.

Focaccia con Verdure e Formaggi



INGREDIENTI:

- Farina 00 500 gr
- Formaggio primo sale 280 gr
- Zucchine 200 gr
- Ricotta 120 gr
- Pomodorini ciliegia 100 gr
- Maggiorana
- Timo
- Olio extravergine d' oliva
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Setacciate la farina e mescolatela con 200 g di acqua, 100 g di olio e 12 g di sale, precedentemente disciolto in un pò di acqua, fino a ottenere un composto omogeneo. (Non ci vorrà molto, circa 10 minuti).
2. Fate riposare l'impasto a temperatura ambiente per almeno 2 ore, così che diventi bello elastico.
3. Grattugiate le zucchine e il primo sale, unendo il tutto alla ricotta mescolando con una frusta.
4. Tagliate i pomodorini a metà.

5. Preparate un'emulsione con 50 g di acqua, 50 g di olio e un pizzico di sale.
6. Dividete l'impasto in due parti uguali e stendetele con il matterello fino a ottenere una sfoglia spessa 2 mm.
7. Scaldate il forno, prendete una teglia e foderatela con la carta da forno e adagiatevi una sfoglia.
8. Distribuite il ripieno in piccoli mucchietti ravvicinati e ponete metà pomodorino sopra ciascuno
9. Aggiungete qualche fogliolina di maggiorana o di timo e poi ricoprite con la seconda sfoglia, ritagliando l'eccedenza di pasta sui bordi.
10. Ripiegate i bordi, bucate la sfoglia superiore con una forchetta in corrispondenza dei mucchietti di ripieno e cospargete la superficie della focaccia con l'emulsione di acqua, olio e sale.
11. Cuocete in forno a 190 °C per 25/30'

Tonno Scottato al Sesamo e Pesto di Menta



INGREDIENTI:

- Tonno (un filetto fresco) circa 600 g
- Sesamo

Per la marinatura:

- Olio extravergine d'oliva 10 g
- Pepe nero q.b.
- Sale fino q.b.
- Succo di limone 1/2

Per il pesto:

- Menta 20 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pinoli 10 g
- Mandorle 10 g
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

1. Nella ciotola di un mixer versate le foglioline di menta ben lavate e asciugate, unite anche i pinoli, le mandorle pelate e l'olio di oliva. Salate e pepate e azionate il mixer per ottenere una salsa omogenea. Al termine otterrete una salsina un po' densa e forte, per cui dovrete allungarla con un po' di acqua e aggiungere ancora un goccio di olio per emulsionare bene e aggiustare eventualmente di sale.

2. A questo punto preparate in una ciotola la marinatura e ponetevi il tonno ancora intero per circa mezz'ora. Questo servirà a insaporirlo e renderlo più morbido.
3. Impanate il tonno con i semi di sesamo e fatelo scottare in una padella antiaderente circa 1 minuto per lato e poi tagliateli a fettine sottili.
4. Al termine potrete aggiungere qualche chicco di fleur de sel se l'avete in casa.

Nuvola alla Carote



INGREDIENTI:

- 130 gr di zucchero
 - 2 uova
 - 250 gr carote
- 80 gr burro fuso (oppure olio di semi nella stessa quantità)
 - 80 gr farina "00"
- 50 gr di farina di mandorle
 - 30 gr fecola
 - 10 gr lievito
 - Pizzico di sale
 - Zucchero a velo

PROCEDIMENTO:

1. In un mixer frullare le carote il più sottili possibile.
2. Versarle in una caraffa o in bicchiere alto e frullare nuovamente con un frullatore a immersione per rendere il tutto più vellutato.
3. Sciogliere il burro in un pentolino. Unire il burro fuso tiepido e continuare a frullare per pochi secondi, altrimenti il burro impazzisce.
4. Montare zucchero con la frusta nella planetaria, uova e pizzico di sale fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

5. Aggiungere al composto montato di uova e zucchero il frullato di carote e burro. Mescolare fino a rendere tutto omogeneo.
6. Infine aggiungere la farina, la fecola e il lievito setacciati e mescolare fino ad incorporarli.
7. Imburrare e infarinare lo stampo, versare il composto e cuocere a forno statico a 175° per circa 30-35 minuti.
8. Sfornare, lasciare raffreddare.
9. Capovolgere il dolce sottosopra, anche se sarà stato realizzato in un classico stampo da plumcake, resterà in stile mattonella.

Plumcake alla Panna Variegato al Cacao



Leggerissimo, senza né olio né burro, ma reso morbido solo dall'aggiunta di panna montata e super super soffice, anche dopo due giorni.

INGREDIENTI:

- 180 gr di farina di tipo 2 (oppure 00)
- 150 gr di zucchero
- 2 uova grandi (altrimenti 2 uova e mezzo se sono di dimensioni medie)
- 1 bacca di vaniglia
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g)
- 250 gr di panna fresca
- Cacao amaro q.b
- Un goccio di latte fresco

PROCEDIMENTO:

1. Con delle fruste elettriche montate le uova con lo zucchero e i semi di una bacca di vaniglia con un pizzico di sale (ma proprio piccolo), fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso (ci vorranno circa 5-10 minuti)
2. Aggiungete a questo punto la farina setacciata con il lievito e mescolate ancora con le fruste elettriche.
3. A questo punto montate separatamente la panna (non montatela troppo a lungo, deve rimanere bella cremosa)
4. Aggiungete la panna montata al composto lasciato prima da parte incorporandola delicatamente e mescolando dall'alto verso il basso.

5. Dividete l'impasto in due ciotole e ad una delle due aggiungete il cacao amaro setacciato, quanto basta per ottenere il giusto risultato in colore e sapore. Eventualmente potete aggiungere un goccio di latte freddo ai due composti se vi dovessero sembrare un po' troppo denso e compatti.

6. Imburrate e infarinate ora uno stampo da plumcake o un'altra teglia, versate l'impasto bianco e sopra quello al cacao e poi con i rebbi di una forchetta miscelate senza esagerare e come volete. Infornate in forno preriscaldato a 170° C per circa 30 minuti.

Torta Soffice alle Mandorle More e Lamponi



Dose per una teglia rettangolare
20x30 cm, oppure per una tortiera
tonda dal diametro di 28 cm

INGREDIENTI:

- 3 uova medie
- 120 gr zucchero
- 80 gr miele (facoltativo)
- 170 gr formaggio spalmabile
 - 100 gr farina "00"
 - 100 gr fecola
- 100 gr farina di mandorle
- 1 bustina di lievito
- 150 gr olio di mais
- Pizzico di sale
- More
- Lamponi (o frutta a piacere)
- Mandorle a lamelle

PREPARAZIONE:

1. In planetaria, o con delle fruste elettriche, montare le uova, lo zucchero, il miele e il pizzico di sale per 7-8 minuti, fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
2. Inserire nella planetaria il formaggio spalmabile e mescolare in modo da incorporarlo.

3. Aggiungere al composto la farina di mandorle e subito dopo farina, fecola e lievito setacciati. Continuare a mescolare con la frusta della planetaria per rendere il composto liscio e omogeneo.
4. Con le fruste in movimento, aggiungere a filo l'olio e continuare a mescolare fino a che l'impasto non lo avrà assorbito tutto.
5. Preparare lo stampo imburrandolo e infarinandolo, versarvi l'impasto e decorare con la frutta e le mandorle a lamelle.
6. Cuocere in forno statico preriscaldato a 180 °C per 35 minuti.