

74^ MOSTRA ORTOFRUTTICOLA CITTÀ DI CUNEO

L'ORTO IN TAVOLA

l'Attualità delle Tradizioni – I Ricettari

Stiamo per inaugurare la 74^ Mostra Regionale Ortofrutticola della città di Cuneo e come annunciato vi proponiamo il secondo ricettario di San Sereno. Anche quest'anno la collaborazione del Comitato San Sereno e dei Centri Sociali d'incontro di Cuneo ci ha permesso di raggruppare in un volumetto le ricette nate dall'ingegno di chi si appresta ai fornelli cercando di utilizzare e valorizzare la genuinità del prodotto locale.

Questa edizione della Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo inaugura anche la rassegna gastronomica Antichi Sapori d'autunno, che accompagnerà in ottobre la Fiera del Marrone di Cuneo; a novembre la Mostra Nazionale dei Bovini di Razza Piemontese e la festa degli Autori, proponendo nei ristoranti convenzionati dall'Associazione Albergatori di Cuneo, i menù tipici della cucina rustica legata al nostro territorio individuati dagli esperti di gastronomia Elma Schena e Adriano Ravera.

Sebastiano Dalmasso
Assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo

CAROTA DI SAN ROCCO

ANTIPASTI

SFORMATO DI CAROTE E FINOCCHI

Per 6 persone – 500 g di carote, 6 finocchi piccoli, 40 g di burro, 1 bicchiere di latte, 2 uova, 4 cucchiari di formaggio grattugiato, besciamella, sale.

Pulite le carote, lessatele, insaporitele in metà burro, poi bagnatele con metà latte, fate assorbire e frullate il tutto. Procedete nello stesso modo anche con i finocchi. Preparate la besciamella incorporatevi il formaggio grattugiato e dividetela in due ciotole. In una mescolate il purè di carote, nell'altra quello di finocchi. Alla fine aggiungete un tuorlo d'uovo in ciascuna. Montate gli albumi a neve e incorporateli in parti uguali ai due composti. In uno stampo imburrato versate a strati alternati i due purè fino a esaurimento degli ingredienti. Cuocete a bagnomaria in forno preriscaldato a 180° C e abbiate cura che l'acqua non raggiunga mai il bollore, ma sobbolli. Dopo 40 – 50 minuti infilate uno stecchino nello sformato, se lo ritirate asciutto potete togliere il recipiente dal forno. Prima di sformare sul piatto da portata, lasciate riposare lo sformato 10 minuti. Potete servire questa preparazione anche come originale inizio pranzo in sostituzione di riso o pasta.

ANTIPASTO DI CAROTE

Per 4 persone – 300 g di carote, 100 g di tonno, ½ bustina di olive nere, ½ bustina di olive verdi, 1 cetriolo sott'aceto e qualche funghetto, 1 limone, olio, sale.

Pulite le carote, lavatele e grattugiatele, unite il tonno sbriciolato e il cetriolo tritato fine, condite il tutto con il succo di limone, olio e sale. Disponete le carote a corona su un piatto e guarnite tutto attorno alternando le olive verdi e nere e i funghetti.

PRIMI PIATTI

RISOTTO ALLE CAROTE

Per 4 persone – 350 g di riso, 4 carote novelle, 1 bicchiere di vino bianco secco, brodo, 2 cucchiari di panna, 1 piccola cipolla, 50 g di Emmental, 50 g di burro, sale, pepe.

Pulite le carote , tagliatele a pezzetti e frullate con il vino bianco. Fate sciogliere il burro in un tegame, unite la cipolla tritata e lasciate appassire a fiamma bassa. Versate il frullato nel tegame.

Scaldare per qualche istante a fuoco vivo e unite il riso mescolando. Cuocete aggiungendo il brodo come per un normale risotto. Salate e pepate.

Tagliate a lamelle sottili l'Emmental e unitelo al riso insieme alla panna 5 minuti prima di finire la cottura. Mescolate. Coprite e fate riposare 2 minuti prima di servire.

CREMA DI CAROTE

Per 4 persone – 800 g di carote, 40 g di fontina, ½ litro di latte, 2 bicchieri di brodo, 1 spicchio di aglio, noce moscata, sale, pepe.

Mettete in una pentola le carote tagliate a pezzetti e lo spicchio di aglio, coprite con acqua salata.

Cuocete a fuoco medio fino a consumare quasi tutto il liquido. Frullate e versate in pentola. Unite brodo e latte tiepidi, mescolando bene. Cuocete 10 minuti fino a ottenere una crema densa. Salate e pepate. Distribuite la crema in piatti fondi possibilmente caldi. Cospargete con la fontina grattugiata, un pizzico di noce moscata e uno di pepe.

ZUPPA DI CAROTE

Per 4 persone – 600 g di carote, 200 g di patate, 1 l di brodo, 39 g di burro, peperoncino, 1 limone, grana, sale, pane scuro.

Portate a ebollizione il brodo e versate le carote grattugiate, le patate pelate e tagliate a cubetti, il peperoncino , il sale. Cuocete 1/2 ora e frullate.

Versate il composto in una pentola, unite burro, succo passato al colino di un limone. Cospargete le fette di pane scuro di grana grattugiato, coprite con la zuppa di carote e servite.

SECONDI

FRITTATA DI CAROTE

Per 4 persone – 6 uova, 4 carote, 100 g di groviera, 100 g di pane sbriciolato fresco, burro, sale, pepe.

Raschiate e grattugiate le carote. In una terrina sbattete le uova con sale e pepe; unite le carote, il formaggio a fettine, il pane. In una padella scaldate una noce di burro, versate il composto d'uova e cuocete la frittata da entrambe le parti. Servite guarnendo con ciuffi di prezzemolo.

CONTORNI E INSALATE

CAROTE GLASSATE AL LIMONE

Per 4 persone – 750 g di carote, 40 g di burro, 2 cipolline, ½ limone, semi di sesamo, prezzemolo, olio, sale, pepe.

Tagliate le carote a rondelle un po' spesse e mettetele da parte per un quarto d'ora in acqua salata. Tritate le cipolline e soffriggetele con il burro in un tegame. Quando sono ben appassite, unite il succo filtrato e la buccia grattugiata del limone. Lasciate insaporire, aggiungete le carote, salate, pepate con moderazione e fate cuocere ancora 10 minuti.

Ritirate dal fuoco, passate sul piatto da portata, cospargete con un po' di semi di sesamo tostati in forno alcuni minuti e prezzemolo tritato. Irrorate il tutto con un filo d'olio e servite.

CAROTE IN AGRODOLCE

Per 4 persone – 300 g di carote, 300 g di zucchero, 1l abbondante d'aceto bianco, 100 g di uvetta, 50 g di pinoli, 1 pizzico di sale.

Lavate, raschiate e tagliate a julienne le carote. In un tegame versate l'aceto, aggiungete zucchero e carote, lasciate bollire a fuoco medio un quarto d'ora. Scolate le carote, conservate il liquido. In un barattolo di vetro sistemate le carote a strati alternandoli con l'uvetta (lavata e strizzata) e pinoli.

Coprite con il liquido di cottura e se non basta aggiungete aceto fresco. Chiudete ermeticamente il barattolo e dopo venti giorni le carote in agrodolce sono pronte. E' un insolito contorno per bolliti.

CROCCHETTE DI CAROTE A SORPRESA

Per 4 persone – 1kg di carote, 70 g di Emmental, 40 g di burro, 2 uova, farina, formaggio grattugiato, pangrattato, noce moscata, olio, sale, pepe.

Lessate le carote per un quarto d'ora. Tagliatele a pezzetti, insaporitele in un tegame con il burro per 15 minuti. Ritirate dal fuoco e passatele al setaccio.

Raccogliete il ricavato in una terrina, incorporatevi un uovo, cinque cucchiari di formaggio grattugiato, un pizzico di noce moscata. Mescolate, salate, pepate e aggiungete tanto pangrattato quanto serve per ottenere un composto abbastanza sodo.

Formate delle crocchette, farcite ognuna con un cubetto di Emmental, infarinatela. Sbattete l'uovo avanzato con poco sale, tuffatevi le crocchette, passatele nel pangrattato e friggetele in olio bollente. Formate una piramide di crocchette sul piatto da portata e servitele calde.

DOLCI

CIAMBELLA ALLE CAROTE

Per 4/6 persone – 140 g di farina, 150 g di zucchero grezzo, 2 carote, 2 uova, ½ bustina di lievito, olio, 30 g di burro, 50 g di uvetta, 20 g di noci, latte, zenzero, noce moscata, zucchero a velo, sale.

In una terrina mescolate farina, zucchero, lievito, una punta di sale, di zenzero e di noce moscata. Aggiungete due cucchiari di latte, mezzo bicchiere di olio, il burro fuso e le uova. Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. Incorporate l'uvetta e le noci tritate. Aggiungete le carote pulite e tritate finemente. Imburrate uno stampo a ciambella, versatevi il composto e cuocete in forno caldo a 170° C per circa un'ora. Lasciate raffreddare bene. Sformate, cospargete con abbondante zucchero a velo.

PEPERONE DI CUNEO

ANTIPASTI

BUDINO AL PEPERONE ROSSO

Per 6 persone – 3 peperoncini rossi maturi, 50 g di burro, ½ litro di panna liquida, 5 uova intere, un pizzico di noce moscata, sale, una piccola cipolla. Per la salsa – ½ litro di latte, 25 g di farina, 50 g di burro, 150 g di groviera.

Tritare la cipolla e farla rosolare in una padella con il burro. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle e farli cuocere lentamente. Quando saranno cotti, scolarli e metterli nel frullatore; aggiungere la panna, le uova, la noce moscata, un pizzico di sale e frullare il tutto. Ungere con il burro degli stampini da budino e riempirli con il composto. Far cuocere a bagnomaria, nel forno a 180° C, per circa 40 minuti. Preparare intanto la salsa al formaggio facendo con il latte, la farina e il burro, una besciamella piuttosto liquida. Aggiungere il formaggio dopo averlo grattugiato e farlo fondere lentamente. Servire la salsa calda sui budini sformati su un vassoio.

SFORMATO DI PEPERONI E OLIVE

Per 6 persone – 800 g peperoni gialli, 150 g di olive nere, 4 acciughe sott'olio, 3 fette di pan carrè, 10 g di capperi, 6 foglie di basilico, olio extra vergine di oliva, origano, pane grattugiato e sale q.b.

Bruciacchiate i peperoni e togliete loro la pellicina, divideteli a metà e , dopo aver tolto i semi, tagliateli a listarelle larghe due dita. A parte snocciate le olive e sminuzzatene la polpa. Tagliuzzate anche le acciughe insieme alle foglioline di basilico ben lavate e unite tutto in una terrina aggiungendo anche i capperi e il pan carrè tagliato a tocchetti. Condite con 4 cucchiari d'olio, salate e aggiungete un pizzico di origano. Impastate quindi con cura. In una pirofila unta d'olio stendete il composto preparato. Spolverizzate con del pane grattugiato e mettete in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti(se durante la cottura la preparazione si colorisce troppo copriarla con carta stagnola). A cottura ultimata irrorate ancora con un filo d'olio e servite subito ben caldo.

PRIMI PIATTI

RISO E PEPERONI

Per 4 persone – 320 g di riso, 1 peperone rosso, 1 giallo, 1 verde, 30 g di burro, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 cipollina, 1 spicchio di aglio, sale, pepe.

In una casseruola soffriggete nel burro la cipolla e l'aglio tritati. Mescolatevi i peperoni puliti e tagliati a striscioline sottili, coprite e cuocete per 20 minuti. Insaporite con un cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in poca acqua tiepida. Salate e pepate. Spegnete quando i peperoni siano diventati morbidi. Lessate il riso, scolatelo e conditelo con la salsa di peperoni e il parmigiano.

CONTORNI E INSALATE

INVOLTINI DI PEPERONI AL TONNO

Per 4 persone – 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 peperone verde, 350 g di tonno, 6 filetti d'acciuga, 3 cucchiaini di funghi sottolio, 1 cipollotto, capperi sottosale, prezzemolo, olio, aceto.

Arrostite i peperoni in forno a 180° C per un'ora. Pelateli, eliminate i semi e i filamenti bianchi, dividete in quarti, asciugate su un telo da cucina.

In una ciotola, mescolate il tonno sminuzzato con il cipollotto e i funghi tritati, alcuni capperi, le acciughe, tagliate a pezzettini, il prezzemolo.

Amalgamate con cura gli ingredienti spruzzando un po' d'aceto. Distribuite il composto sulle falde di peperone, arrotolatele strette e mettete in frigorifero fino al momento di servire. Disponete i peperoni a coppie di colori differenti nel piatto da portata, irrorateli con un giro d'olio versato a filo.

Servite.

PEPERONI AL QUADRIFOGLIO

Per 4 persone – 4 peperoni, 4 cucchiaini di cipolla tritata, 4 cucchiaini di formaggio grattugiato, 2 fette di pan carrè, 1 uovo, 1 pizzico di maggiorana, 1 cucchiaino di timo, 4/6 olive nere snocciolate, sale e pepe.

Per la salsa – ½ bicchiere di latte, 1 cucchiaino di farina bianca, un po' di lievito in polvere, 2 uova, sale e pepe.

Sbattete l'uovo e amalgamatelo con cipolla, formaggio, pane ammollato nel latte e strizzato, aromi, olive tritate; salate e pepate. Con il composto riempite i peperoni che avrete lavato e asciugato privandoli del coperchio e adagiateli in una pirofila imburrata con la parte aperta verso l'alto.

In una ciotola passate al setaccio farina e lievito, aggiungete latte due tuorli d'uovo sale, pepe e infine gli albumi montati a neve.

Versate il composto sui peperoni e infornate la teglia in forno caldo a 175° per 30 minuti.

Sfornate e servite.

FAGIOLO DI CUNEO

PRIMI PIATTI

PASTA E FAGIOLI

Per 4 persone – 800 g di fagioli freschi, 1 cipolla grande, 100 g di tagliatelle all'uovo, sale, olio.

In una pentola rosolate la cipolla tritata nell'olio, unite i fagioli e coprite con molta acqua. Portate a bollire e poi cuocete a fiamma dolce per due ore. Salate. Passate metà fagioli al frullatore e unite di nuovo il composto agli altri fagioli. Portate ancora a bollire, aggiungete la pasta all'uovo e a cottura ultimata salate ancora se occorre.

MINISTRONE DI FARRO E FAGIOLI

Per 4 persone – 200g di farro, 150 g di fagioli, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 pomodori, salvia, ½ bicchiere di vino bianco, olio, sale, pepe.

Mettete a bagno per una notte il farro e i fagioli separatamente. In una pentola rosolate in due cucchiaini d'olio cipolla, carota, sedano e aglio tritati. Spruzzate con il vino, lasciate evaporare, aggiungete i pomodori e due foglie di salvia, cuocete per un quarto d'ora. Frullate tutto.

Versate in una pentola, portate a bollire, regolate sale e pepe; unite il farro e fate sobbollire per un'ora e mezzo. Condite con un giro d'olio.

ZUPPA DI FAGIOLI E ORZO

Per 4 persone – 150 g di orzo, 150 g di fagioli rossi, 3 patate, aglio, 50 g di pancetta, passato di pomodoro, 1 cipolla piccola, olio, sale, pepe.

Tenete a bagno i fagioli per una notte. Poi lessateli in un litro d'acqua. In un'altra pentola insaporite la pancetta, uno spicchio d'aglio e la cipollina tritati, aggiungete un litro d'acqua fredda e l'orzo. Fate bollire molto lentamente per 2 ore. Aggiungete i fagioli con la loro acqua di cottura, due cucchiaini di passato di pomodoro, le patate a pezzetti. Regolate sale e pepe. Cuocete per un'ora abbondante servite la zuppa ben calda e completatela con un filo d'olio.

CONTORNI E INSALATE

FAGIOLI MISTI IN INSALATA

Per 4 persone – 450 g di fagioli tra Cuneo, di Spagna, cannellini, 50 g di fagiolini, olio, 1 scalogno, aglio, sale, peperoncino.

Sgranate i fagioli e lessateli in acqua bollente salata con lo scalogno tritato. Lessate anche i fagiolini dopo averli privati delle punte e dell'eventuale filo. Raccoglieteli in un insalatiera. In una ciotola mescolate mezzo spicchio d'aglio tritato con alcuni cucchiari d'olio, un pizzico di sale e il peperoncino sbriciolato. Condite con questa salsa l'insalata di fagioli e fagiolini soltanto 10 minuti prima di portarla a tavola.

PURE' DI FAGIOLI

Per 4 persone – 250 g di fagioli secchi, ¼ di litro di brodo, 40 g di burro, sale, pepe bianco.

Mettete a bagno i fagioli in acqua fredda per alcune ore e lessateli. Sgocciolateli e passateli al mulinetto. Raccogliete il passato in una pentola, salate con moderazione, ponete sul fuoco, aggiungete il burro e fate asciugare il composto mescolando di continuo. Poi diluitelo con il brodo caldo versato lentamente a filo regolandovi per la consistenza : puo' darsi che non tutto il brodo sia necessario. Mescolate e lontano dal fuoco aggiungete uno o due pizzichi di pepe bianco. E' un ottimo contorno per carni di maiale arrosto.

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Per 4 persone – 300 g di fagioli secchi, 400 g di pomodori pelati, 2 spicchi d'aglio, salvia, olio ,sale , pepe .

Lasciate a bagno i fagioli in abbondante acqua fredda per 12 ore . Trascorso questo tempo eliminate i fagioli venuti a galla, scolate gli altri e trasferiteli in un tegame pieno a meta' d'acqua. Ponete sul fuoco, calcolate due ore di cottura a fiamma molto bassa dall'inizio del bollore. Sgocciolateli e passateli in un tegame dove avete fatto dorare in tre cucchiari d'olio gli spicchi d'aglio e 4-5 foglioline di salvia. Mescolate e cuocete a calore moderato per circa 10 minuti. Aggiungete i pomodori, salate, pepate e lasciate sul fuoco a calore moderato per un quarto d'ora, mescolando spesso. Appena sentite che il fondo di cottura si addensa ritirate. Passate i fagioli su un piatto da portata e serviteli subito caldi.

FAGIOLI AL BRANDY

Per 4 persone – 500g di fagioli borlotti, ½ cipolla, 1 spicchio d’aglio, 2 cucchiaini d’olio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 foglia d’alloro, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 bicchierino di brandy, sale, pepe.

Lessate i fagioli freschi in acqua fredda cui avete aggiunto uno spicchio d’aglio, la salvia, il sedano e il sale. Appena l’acqua accenna il bollore abbassate la fiamma e fate cuocere un’oretta.

Quando sono cotti scolateli. Fate scaldare due cucchiaini di olio con la cipolla affettata, aggiungete la salsa di pomodoro e fate insaporire; aggiungete il brandy, il prezzemolo tritato, l’alloro, sale e pepe e infine i fagioli. Cuocete per 10 minuti.

DOLCI

TORTA DI FAGIOLI

Per 8 persone – 250g di farina 00, 250g di zucchero, 300g di fagioli, 100g di margarina, 1 bustina di lievito, 1 tazza di latte acidulato con succo di limone, 2 uova intere, 1 pizzico di sale.

Far bollire in acqua e latte con un po’ di sale i fagioli, scolarli e passarli al passaverdure. In una terrina sbattere la margarina e lo zucchero, unire le uova, mescolare fino a ottenere un composto spumoso. Incorporare 200 g di passato di fagioli, la farina, il lievito e il latte acidulato. Amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versare il composto in una tortiera imburrata e infarinata. Infornare a 180° per 45 minuti.

Guarnire la torta raffreddata con una crema composta da 3 cucchiaini di panna montata a neve, 3 cucchiaini di passato di fagioli e 3 cucchiaini di zucchero a velo.

PATATE DI BISALTA – ENTRACQUE

ANTIPASTI

FRITTELLE DI PATATE

Per 4 persone – 800 g di patate, 2 uova, 2 cucchiai di parmigiano, 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaio di burro, 2 cucchiai d’olio, noce moscata, sale, pepe.

Lavate le patate e lessatele con la buccia in acqua salata. Pelatele e passatele al setaccio. Mettete il passato in una pentola con un pizzico di noce moscata, un uovo intero e un tuorlo, il formaggio, pepate e mescolate bene. Formate con il composto delle palline, schiacciatele quindi infarinate. Scaldate il burro e l’olio in una padella antiaderente, friggete da ambo le parti a fiamma moderata. Scolate le frittelle e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

PATE’ DI PATATE

Per 6/8 persone – 8 hg di patate, 2 hg di tonno, qualche cappero, 2 acciughe.

Lessare le patate, pelarle, passarle unitamente agli altri ingredienti. Comporre degli spumoncini, metterli in gelatina. Decorare a piacere.

PATATE RIPIENE

Per 4 persone – 7/8 patate, prezzemolo, aglio e basilico, 2 hg di carne tritata, sale e pepe, 2 cucchiai di vino bianco secco.

Svuotate le patate. Impastare a parte gli altri ingredienti, riempire con l’impasto le patate e cuocere con olio e burro per 15 minuti circa.

PRIMI PIATTI

BUCUN DL' PRINCI

Per 6 persone – 600g di patate farinose; 100g di burro , 2 uova, 300g di farina bianca; 100g di parmigiano; 1 ramo di salvia; sale e noce moscata q.b.

Lessare e scolare le patate.

Passare al setaccio e unire 50 g di burro, farina , uova, sale e noce moscata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto consistente. Per renderlo più soffice frullare in precedenza le uova.

Ricavare gli gnocchi servendosi di due cucchiali.

Cuocere subito in acqua abbondante per 5-7 minuti. Scolare e condire con 50 g di burro, parmigiano e salvia.

Per presentare la portata utilizzare un tegame di terracotta o un "fojòt"

GNOCCHI ALLA VERDIANA

Per 10 persone – 1kg di patate; 100g di semolino; 150g di erbette; 200g di farina; 2 tuorli d'uovo; salsa (pomodoro, burro, salvia, alloro, panna); sale, pepe, noce moscata e parmigiano q.b.

Preparare gli gnocchi impastando le patate schiacciate con il semolino, i tuorli d'uovo e le erbette ridotte in purea. Insaporire con il parmigiano. Amalgamare a lungo, stendere in strisce e tagliare ricavando gnocchi di forma cilindrica.

Cuocere in acqua salata. Condire con burro profumato con salvia e alloro e legare con salsa di pomodoro e panna.

SECONDI

COTOLETTE DI PATATE

Per 4 persone – 4 grosse patate, 1 uovo, 4 formaggini cremosi, 1 tazza di pangrattato, 1 cucchiaino di burro, 4 cucchiali di olio, sale e pepe.

Lavate le patate e lessatele con la buccia tenendole al dente. Pelate le patate e tagliatele a fette non troppo grosse. Schiacciate i formaggini con una forchetta e lavorateli un poco per farli ammorbidire.

Spalmate il formaggio sulle fette di patate chiudendole a due a due.

In un piatto sbattete l'uovo con un pizzico di sale e pepe. Bagnate bene le coppie di patate e passatele nel pangrattato. Scaldate burro e olio in padella e cuocete le cotolette di patate fino a dorarle da tutte e due le parti. Sgocciolate su carta e lasciate raffreddare completamente.

PIZZA ALLE PATATE

Per 4 persone – 400 g di pasta di pane, 3 patate grandi, 200g di pancetta, 100 g di taleggio, 50 g di parmigiano, rosmarino, olio, sale, pepe.

Lavate, lessate, sbucciate e affettate sottilmente le patate. Tagliate a cubetti pancetta e taleggio, a scaglie il parmigiano. In una teglia stendete la pasta. Distribuite sulla superficie le fette di patate e condite con un giro d'olio. Cuocete in forno caldo a 220° C per un quarto d'ora circa.

Aggiungete pancetta e formaggi, rosmarino, sale e pepe. Irrorate con un giro d'olio e cuocete altri 7-8 minuti. Servite la pizza calda.

SPALLA D'AGNELLO INFORNATA CON PATATE

Per 4 persone – 1 spalla disossata di 1 kg circa, 1 kg di patate, 500 g di cipolle, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di timo, ½ litro di brodo anche vegetale, burro, sale, pepe.

Sbucciate patate, cipolle, aglio e tagliate a fettine sottili. Imburrate una teglia. Stendete sul fondo uno strato di patate, salate, pepate, spolverizzate di timo, coprite con cipolle e aglio. Continuate gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Praticate alcune incisioni sulla spalla d'agnello e appoggiatela sulle patate. Salate e pepate. Versate il brodo nel recipiente. Distribuite alcuni pezzetti di burro. Cuocete in forno a 200° C per un'ora.

A metà cottura coprite la teglia con un foglio di alluminio. Sfornate e lasciate riposare la carne coperta per circa 10 minuti prima di servirla.

CONTORNI E INSALATE

PATATE ALL'ANTICA

Per 4 persone – 500 g di patate di media grandezza, 50 g di burro, un cucchiaio di farina, ½ l di latte, sale, noce moscata, prezzemolo, succo di limone.

Lessare le patate, pelarle e affettarle. Preparare in una teglia una besciamella liquida con il burro, il latte, un cucchiaio scarso di farina il sale e la noce moscata. Appena la salsa si è addensata versare nel tegame le patate e lasciarle insaporire qualche minuto. Aggiungere due cucchiainate di prezzemolo tritato e, fuori fuoco, il succo di ½ limone.

INSALATA GUSTOSA DI PATATE

Per 4 persone – 4 grosse patate, 4 fette di pancetta affumicata, 2 cucchiaini di zucchero, 1 limone, 8 cucchiai di olio, 2 cucchiai di aceto, sale.

Lavate bene le patate e lessatele con la buccia in acqua salata per circa quaranta minuti. Scolate sbucciate e tagliate a dadi, dopo averle raffreddate leggermente. Bagnate con aceto e spolverizzate con zucchero. Soffriggete la pancetta in una padella con due cucchiai di olio fino a renderla dorata e croccante. Scolate e versate l'olio di cottura sulle patate. Sbriciolate la pancetta e aggiungetela sulle patate. Mescolate un po' di sale e pepe con il succo del limone, unite il resto dell'olio, versate il tutto sull'insalata mescolando bene.

DOLCI

BIGNE' SFIZIOSI DI PATATE

Per 6/8 persone – 500 g di pere, 400g di patate, 150 g di farina, 100g di mandorle, 80 g di burro, 4 uova, olio d'oliva, zucchero a velo.

Portate a bollire l'acqua con il burro; unite la farina mescolando senza interruzione fino a quando la pasta si stacca dalla pentola. Raffreddate, unite le uova una alla volta; unite le patate lessate e passate, le mandorle tritate e le pere a pezzetti.

Friggete l'impasto versandolo a cucchiai in una padella di olio ben caldo; scolate su carta assorbente; disponete i bigne' su un piatto da portata, cospargeteli di zucchero a velo e serviteli tiepidi.

ZUCCA CHE FANTASIA

ANTIPASTI

TORTA SALATA ZUCCA

Per 6/8 persone – 1kg di zucca gialla, 300g di pasta sfoglia, 50g di groviera, 20g di funghi secchi, 2 uova, formaggio grattugiato, cipolla, olio, sale, pepe.

Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida. Tagliate a fette la zucca, eliminate i semi e la parte filamentosa, cuocete in forno a 180° C per 20 minuti. Passatela al setaccio. In una casseruola sciogliete il burro e rosolate la cipolla tagliata ad anelli sottili, i funghi strizzati e tritati. Unitevi il passato di zucca e lasciatelo asciugare per 10 minuti, mescolando. Ritirate il recipiente dal fuoco, incorporate al composto quattro cucchiai di formaggio grattugiato, un uovo intero e un tuorlo, amalgamate. Salate, pepate. Dividete la pasta sfoglia in due parti, tiratene una a disco e adagiatelo in una tortiera imburrata facendo risalire la pasta sui bordi. Ricoprite la superficie con le fettine di groviera, versate il composto di zucca. Tirate a disco la restante pasta e coprite il ripieno. Sigillate i bordi pizzicandoli in modo da formare un cordoncino, bucherellate la superficie con una forchetta e cuocete in forno preriscaldato a 200° C per un'ora.

PRIMI PIATTI

CREMA DI ZUCCA

Per 10 persone – 400g di patate; 500g di zucca; 1,5 l di brodo (o acqua) ; 10 cl. di panna; 2 tuorli d'uovo; 1 cipolla; 2 porri (gambi); 80g di burro; 40g di farina bianca; sale e pepe q. b.

*In trenta grammi di burro far rosolare i porri e la cipolla. Aggiungere le patate e la zucca tagliate a tocchetti e far insaporire, quindi coprire con il brodo e cuocere per un'ora abbondante. Scolare le verdure e con il brodo rimasto fare una vellutata. Condire con 50g di burro dorato con la farina.
Servire con crostini caldi a parte*

ZUPPA DI ZUCCA

Per 4 persone – 1kg. Di zucca, 140g di groviera, 20 cl. Di panna, 40g di burro, 1 l e ½ di brodo, 3 fette di pane raffermo, 2 patate, 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe.

Tagliate la polpa della zucca a cubetti e cuoceteli a vapore per circa 20 minuti. In un tegame scaldate il burro, insaporitevi le cipolle tritate, poi aggiungete le patate tagliate a dadini, i cubetti di zucca, l'aglio sbucciato e privato del germoglio verde centrale. Regolate sale e pepe. Aggiungete il brodo caldo e cuocete la zuppa per circa mezz'ora. In una ciotola amalgamate groviera e panna, mescolatevi il pane leggermente tostato tagliato a pezzetti e un pizzico di pepe. Suddividete in fondine singole e coprite con la zuppa.

CONTORNI E INSALATE

ZUCCA AL FORNO CON PATATE

Per 4 persone – 400g di polpa di zucca, 4 patate gialle, 4 pomodori maturi, 1 cipolla, olio, sale, pepe.

Sbucciate le patate e tagliatele a fette di mezzo centimetro. Tagliate la zucca a fettine di un centimetro e la cipolla ad anelli. In una teglia oleata alternate strati di patate, cipolle e zucca. Pelate i pomodori tagliateli a dadini e distribuiteli sulla zucca. Condite con olio, sale e pepe. Cuocete in forno a 180° C per un'ora. Raffreddate 5 minuti prima di servire.

DOLCI

TORTA DI ZUCCA

Per 6-8 persone – 8 amaretti, 150g di zucca cotta, 2 uova, 225g di farina, 200g di zucchero, 100g di burro, ½ bicchiere di latte, 1 bustina di lievito, 1 limone.

Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Passate la zucca al passaverdura. In una ciotola lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere una crema. Incorporatevi le uova e mescolate a lungo fino a ottenere una crema. Incorporatevi le uova e mescolate a lungo fino a quando il composto diventa molto gonfio e spumoso. Aggiungete il passato di zucca , la farina, il lievito, la buccia grattugiata di un limone, gli amaretti sbriciolati e il latte. Per questi due ultimi ingredienti regolatevi a seconda della consistenza dell'impasto che dovrà restare morbido. Imburrate uno stampo, versatevi il composto e cuocete in forno a 180° C per 45 minuti.

VARIETA' IN CUCINA

ANTIPASTI

FLAN A TRE COLORI

Per 6 persone - 400g di patate, 300g di carote, 300g di spinaci, 3 uova, 80g di burro, 30g di farina, 300cc di latte, 1 spicchio d'aglio, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele, schiacciatele e mettetele in una terrina. Lessate gli spinaci in poca acqua salata, scolateli e strizzateli. Insaporiteli in un tegame con una noce di burro e uno spicchio d'aglio, tritateli e metteteli in un'altra terrina. Grattate le carote, lessatele in acqua salata, passatele al passaverdure, insaporitele in un tegame con un po' di burro e mettetele in una terza terrina. Preparate una besciamella densa con 30g di burro, la farina e il latte, salatela, pepatela, unite un po' di formaggio grattugiato. Quando si è intiepidita aggiungete i tuorli, mescolando bene. Distribuite la besciamella nelle tre terrine in parti uguali. Montate gli albumi a neve e suddivideteli tra le tre terrine. Imburrate uno stampo, infarinatelo leggermente e versatevi prima la purè verde, poi quella di patate, poi quella di carote. Cuocete in forno caldo per 45 minuti.

LA TARTRA' - *budino di latte e panna con erbe, è molto aromatizzato*

Per 10 persone - 25 cl. di latte, 75 cl. Di panna fresca; 50g di parmigiano; 1 mazzetto intero di lauro, salvia, rosmarino e prezzemolo; 1 mazzetto tritato finemente di lauro, salvia, rosmarino, prezzemolo, cipolla e aglio(circa 1 cucchiaino); 30g di burro; 6 uova; sale, pepe e noce moscata q.b.

Immergere il mazzetto intero di aromi in latte e panna, lasciare a bagno per un'ora. Soffriggere gli aromi tritati nel burro. Dopo aver scolato il burro unire al soffritto latte e panna(senza i gusti interi). Aggiungere il parmigiano e i tuorli d'uovo, insaporendo con sale, pepe e noce moscata. Amalgamare il tutto con gli albumi montati a neve ben ferma e versare subito in uno stampo imburrate. Cuocere a bagnomaria in forno a 180° per 20/30 minuti. Sforzare e servire ben caldo.

CARCIOFI CON FONDUTA AL TARTUFO

Per 10 persone – 5 carciofi medi; tartufo bianco; 400g di fontina; 4 tuorli d'uova; 1 l di latte; 30g di farina bianca; 1 dl. di panna.

Eliminare le foglie dure dei carciofi, recidere i gambi e asportare l'eventuale "fieno" dall'interno. Spuntare i carciofi a 2/3 della loro altezza e bollire o cuocere a vapore per 15-20 minuti circa.

Preparare la fonduta amalgamando a caldo la fontina con i tuorli e la panna. Scolare i carciofi e sezionarli a metà, disporre in una pirofila o su piatti monoporzione dopo aver versato la base di fonduta. Il piatto va servito ben caldo, subito dopo aver "grattato" il tartufo.

SFOGLIATELLE AI PORRI

Per 10 persone – 600g di pasta sfoglia; 12 porri(solo il bianco); 400g di scalogno; 20 cl. di olio d'oliva; 2 cucchiaini di zucchero; 80g di burro; 2 uova; 30 cl. di vino bianco secco; 5 cl. di aceto di vino; 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro; 1 cucchiaio di coriandolo in grani; sale e pepe q.b.

Stendere la sfoglia, tagliarla in rettangoli(7/8 cm.) e infornare per 15 minuti a 230° spennellando con il tuorlo di uovo. Rosolare lo scalogno con burro, olio e zucchero, deglassare con aceto sul fuoco, aggiungere il vino bianco e far consumare. Unire il concentrato di pomodoro, salare e pepare.

Cuocere per 30 minuti. Bollire per 3-4 minuti i porri puliti e tagliati in rondelle, quindi scolarli e cuocerli con il burro per 45 minuti a fuoco lento. Dividere a metà i rettangoli di sfoglia e farcirli alternando la purea di scalogno alla purea di porri.

PRIMI PIATTI

RISO ALLE FRAGOLE

Per 6 persone – 500g di riso superfino Arborio; 250g di fragole; 100g di burro; 50g di cipolla; 100g di panna da cucina; 2lt. Di brodo; 1 bicchiere di vino bianco.

Tritare la cipolla e imbiondirla nel burro, aggiungere il riso e tostarlo insieme alle fragole tagliate a pezzi. Versare il bicchiere di vino e lasciar evaporare. Poco alla volta aggiungere il brodo fino a cottura quasi ultimata, incorporare la panna e far riposare qualche minuto.

*Prima di servire mantecare con una noce di burro fresco
Guarnire il piatto di portata con fette di fragole fresche.*

PIGNATTA DELLA TRADIZIONE (OLA)

Per 6 persone – 4 lt. Di acqua; 4 patate; 1 carota; 2 gambi di sedano; 3 porri; 2/3 foglie di cavolo; 300g di zucca; 500g di fagioli regina; 250g di cannellini; 5-6 foglioline di basilico; 30g di prezzemolo; 2-3 gambetti di santoreggia; 8 foglie di menta e ortiche; 1 pizzico di maggiorana; 1 zampino e 200g di costine di maiale; olio, burro, sale, pepe e noce moscata.

Pulire le verdure, tritare gli aromi e tagliare a dadini gli ortaggi. Fare a pezzi zampino e costine. In un fujòt di terracotta, mettere acqua, fagioli sgranati, le verdure e la carne. Aggiungere olio, burro, sale, pepe e noce moscata. Iniziare la cottura sulla stufa a legna fino a portare a ebollizione, poi cuocere il tutto per 12 ore in forno a legna. Servire calda.

MINISTRONE INVERNALE

Per 4 persone – 200g di maccheroncini, 6 foglie di cavolo verza, 3 patate, 1 cipolla, 150g di fagioli di Cuneo, 2 gambi di sedano, 1 fetta di zucca gialla, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, parmigiano, sale e pepe.

Ponete in una pentola di terracotta l'olio scaldate e aggiungete la cipolla, il sedano e la zucca gialla a dadini. Aggiungete 2 bicchieri di acqua calda.

Dopo 10 minuti unite i fagioli e le foglie di cavolo verza tritate finemente. Ripreso il bollore allungate con un litro e mezzo di acqua calda, salate e cuocete per un'ora. Unite i maccheroncini.

A cottura ultimata il minestrone dovrà risultare molto denso. Terminata la cottura aggiungete parmigiano, olio e pepe nero.

CONTORNI E INSALATE

CAVOLFIORE ALLE SPEZIE

Per 4 persone – 1 cavolfiore piccolo, 2 carote, 1 spicchio d'aglio, 1 limone, vino bianco secco, semi di cumino, paprica, olio, sale.

Pulite e lavate il cavolfiore. Tagliate le cimette più tenere e raccoglietele in una insalatiera. Unite le carote tagliate a julienne e lo spicchio d'aglio tritato finemente. In una ciotola emulsionate il succo di limone filtrato al colino, un cucchiaino di vino e tre d'olio, mezzo cucchiaino di semi di cumino, un pizzico di paprica e uno di sale.

Amalgamate, versate sulle cimette e mescolate per insaporire.

FAGIOLINI ALLA MOZZARELLA

Per 4 persone – 1kg. di fagiolini, 100g di mozzarella, 1 cipolla, latte magro, basilico, brodo vegetale, sale.

Pulite i fagiolini e scottateli rapidamente in acqua salata. Affettate la cipolla e bollitela per qualche minuto in un bicchiere di latte. Aggiungete la verdura e portatela a cottura aggiungendo ogni tanto un brodo fatto con estratto vegetale.

A fine cottura aggiungete la mozzarella a dadi, qualche foglia di basilico sforbiciata e un po' di scorza di limone grattugiato. Coprite il recipiente di cottura, e lasciate fondere il formaggio prima di servire.

Allo stesso modo si possono preparare zucchine, carote e patate.

PORRI AL POMODORO

Per 4 persone – 1 kg di porri, 4 pomodori, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, timo, olio, sale, pepe.

Pulite lo scalogno, tritatelo e fatelo appassire in un tegame con tre cucchiari d'olio e mezzo bicchiere d'acqua. Dopo qualche minuto aggiungete i pomodori pelati e tagliati a pezzetti, l'aglio, il timo, sale e pepe. Fate insaporire a fiamma vivace, irrorate con il vino, fate evaporare, abbassate il calore e lasciate cuocere per 15 minuti.

Pulite i porri, lavateli con cura, tagliateli a rondelle sottili, sbollentateli in acqua salata. Sgocciolateli bene, metteteli nel tegame con il pomodoro, coprite e stufate per 15 minuti. Scoperchiate, fate asciugare l'eventuale liquido rimasto.

PORRI GRATINATI

Per 4 persone – 1 kg di porri, 3,5 dl di latte, 65g di burro, 25g di farina, 50g di formaggio grattugiato, 50g di Emmental, 2 tuorli, pangrattato, noce moscata, sale, pepe.

Pulite i porri eliminando la parte verde, lavateli con cura e lessateli in acqua salata. Dopo un quarto d'ora sgocciolateli e fateli asciugare distesi su un telo da cucina. In un tegame fate sciogliere 40g di burro, insaporite i porri per alcuni minuti, poi sistemateli in una pirofila imburrata. Preparate la besciamella con il restante burro, la farina e il latte. Alla fine, ritirate la salsa dal fuoco e aggiungete i tuorli, l'Emmental grattugiato, un pizzico di noce moscata, sale, pepe. Versate la besciamella sui porri, cospargeteli di formaggio grattugiato e un po' di pangrattato, distribuite alcuni fiocchetti di burro e gratinate in forno caldo a 180° C per 20 minuti.

RAPE IN TEGLIA CON PORRI E ZUCCA

Per 4 persone – 300g di rape, 200g di polpa di zucca, 200g di porri, timo fresco, sesamo, olio, sale.

Tagliate la polpa della zucca a fettine. Adagiatele su un foglio d'alluminio, salatele, mettete qualche fogliolina di timo, chiudete il cartoccio e cuocete in forno a 200° C per mezz'ora. Pulite le rape e i porri, tagliateli a rondelle e cuocete in tre cucchiari d'olio.

Unite la zucca, lasciate insaporire. Cospargete due cucchiari di semi di sesamo e versate un filo d'olio.