

# **77^ MOSTRA ORTOFRUTTICOLA CITTA' DI CUNEO**

## **MINESTRE ZUPPE E VELLUTATE**

**L'ATTUALITA' DELLE TRADIZIONI - I RICETTARI -**

**IL RICETTARIO è STATO REALIZZATO PER L'ASSESSORATO ALL'AGRICOLTURA  
DEL COMUNE DI CUNEO**

**SI RINGRAZIANO PER LA COLLABORAZIONE FORNITA:**

**COMUNITA' SAN SERENO  
CENTRI SOCIALI L'INCONTRO DI CUNEO**

Il ricettario di San Sereno, atteso omaggio per i visitatori affezionati della Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo, nella quarta edizione illustra la preparazione di " Zuppe , Minestre e Vellutate" a base di verdure, con una sezione dedicata alle ricette "D'acqua" delle nostre valli: trote, rane, anguille, ecc...

Per l'edizione 2003 della Mostra- la 76^- la vetrina è stata dedicata alle produzioni ortofrutticole tipiche proposte dai Consorzi di Tutela della "Carota di San Rocco", del "Peperone di Cuneo", del "Fagiolo di Cuneo", ingredienti spesso impiegati nelle ricette che vengono proposte per suggerire nuove idee a chi apprezza ed utilizza gli ottimi e salubri prodotti offerti dal grande orto di Cuneo, così sapientemente illustrato attraverso l'allestimento della passerella di bancarelle di San Sereno.

Il grande caldo di quest'anno ha reso più che mai attuale il problema della scarsità d'acqua: l'energia elettrica è ormai insufficiente, il rischio del propagarsi di incendi è sempre maggiore, le produzioni agricole sono scarsissime in quantità e talvolta in qualità con il conseguente lievitare dei prezzi... per invitare tutti ad una maggiore sensibilità verso questo problema la scelta delle ricette definite " D'acqua" per ricordare anche questo patrimonio di delicati sapori che solo un ambiente equilibrato può garantire...

**Giuseppe TECCO  
Assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo**

### **CREMA DI PEPERONI – 60’**

Per 4 persone: peperoni rossi g.350 – vino bianco secco g.100 – formaggio fresco di capra g.80 – cipolla g.40 – menta fresca – una melanzana – olio extravergine d’oliva – sale – pepe

*Mandate i peperoni, riduceteli in dadolata e soffriggeteli in un filo di olio caldo con la cipolla tritata; sfumate con il vino, salate, unite un litro d’acqua e cuocete per circa 30’, quindi frullate e passate la crema al colino; conditela con un filo d’olio crudo e lasciatela raffreddare. Tagliate intanto a metà la melanzana, ungetela d’olio, salatela, cuocetela in forno poi tritate la polpa a coltello e conditela con olio, pepe e sale.*

*Portate in tavola la crema a temperatura ambiente, con la polpa di melanzana, una julienne di menta e il formaggio di capra.*

### **CREMA FREDDA DI CAROTE - 30’**

Per 2 persone : carota pulita g.100-brodo vegetale g.200-cipolla tritata g.30- pane g.30-peperone g.20-2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva-aneto fresco-sale-pepe.

*Fate cuocere a vapore per 10 minuti la carota tagliata a pezzetti . Stufate la cipolla con un cucchiaino di olio, quindi aggiungete la carota e il brodo vegetale. Portate a bollore, spegnere, frullare il tutto e aggiustate di sale e pepe. Mentre la crema si raffredda, riducete a fettine sottili il pane poi tostatelo in forno. Tagliate a pezzi piccolissimi il peperone, di colori diversi o di un solo colore a piacere. Servite la crema condita con il rimanente olio, i crostini, i cubetti di peperone e decoratela con delle foglioline di aneto fresco.*

### **CREMA FREDDA DI FINOCCHI E PEPERONI - 30’**

Per 6 persone: Yogurt intero g.350-finocchi già puliti g.350-latte g.200-peperone rosso già mondato g.150-panna liquida g.100-cipollotti spuntati g.50-basilico-origano in polvere-4 fette di pane casereccio- salsa Worcester-olio d’oliva-sale.

*Riducete mezzo peperone in piccolissima dadolata(brunoise). Private le fette di pane della crosta, tagliatele a cubetti, irrorateli con un filino d’olio, spolverizzateli di origano e passateli a tostare in forno. Tagliate a tocchetti il resto del peperone, i finocchi, i cipollotti quindi passate tutto al mixer insieme con lo yogurt, il latte, la panna, sale e abbondante Worcester, ottenendo una crema semidensa. Versatela nelle fondine, guarnitela con basilico fresco, i crostini di pane e la brunoise di peperone, quindi servitela.*

## **CREMA DI CAROTE CON MOLLUSCHI - 60'**

Per 6 persone: brodo vegetale l. 1,200-carote già mandate g.500-cozze e vongole, già sgusciate, g.250-farina g.40-burro g.40-aglio-prezzemolo-bacche di coriandolo-olio d'oliva-sale-pepe in grani.

*Riducete le carote a rondelle e soffriggetele nel burro aromatizzato con uno spicchio d'aglio. Spolverizzatele di farina, bagnatele con il brodo, salate e fate bollire per 45' poi frullate a crema.*

*A parte, rosolate in 6 cucchiainate d'olio caldo uno spicchetto d'aglio a fettine, unite i frutti di mare, fateli insaporire per un minuto, spegnete e aromatizzate con prezzemolo tritato e bacche di coriandolo pestate. Versate la crema di carote nelle ciotole, lasciatela raffreddare e, prima di servirla, guarnitela con i frutti di mare al coriandolo e una macinata di pepe.*

## **CREMA DI VERDURE CON GNOCCHETTI - 90'**

Per 6 persone: Crema: zuccina g.150-panna liquida g.100-carota g.50-2 cipollotti-fecola-burro-sale-pepe.- Gnocchetti: patate, da lessare g.200-code di scampo, sgusciate, g.200-farina g.80 più un poco per la spianatoia-burro-timo-sale-pepe

**Crema:** *riducete a dadini i cipollotti, la carota, la zuccina; fate stufare le verdure in una noce di burro, bagnatele con mezzo litro di acqua, salate, pepate e fate bollire lentamente per 10' poi frullate il tutto (anche con il frullino ad immersione) e portate ancora la crema sul fuoco; legatela con un cucchiaino di fecola, sciolta in poca acqua, unite la panna e fate cuocere lentamente per circa 5' in modo che la crema risulti cremosa. **Gnocchetti:** sbucciate le patate lesse, calde, e passatele allo schiacciapatate facendole cadere sulla spianatoia, sopra g.80 di farina. Unite le code degli scampi tritate, sale, pepe e impastate il tutto sulla spianatoia infarinata. Formate con l'impasto dei filoncini sottili come un dito e tagliateli a tocchetti (gnocchetti); passate questi ultimi su un vassoio ben infarinato poi gettateli in abbondante acqua bollente salata, togliendoli appena verranno a galla. Scolateli bene e rosolateli in una larga padella in una noce di burro spumeggiante aromatizzato con foglioline di timo. Distribuite la crema calda nelle fondine, guarnitela con gli gnocchetti e portatela in tavola immediatamente.*

## **GAZPACHO CON VERDURE GRIGLIATE - 60'**

Per 8 persone: peperoni rossi e gialli, in tutto g.800-pomodori g.400-cetriolo g.200-zucchine g.200-cipolle bianche g.150-basilico-brodo vegetale-olio extravergine d'oliva-sale-pepe in grani.

*Aprite a metà i pomodori, svuotateli dei semi, salateli, lasciateli capovolti a fare l'acqua. Spuntate le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, scavatele leggermente per togliere i semi, salatele, ungetele d'olio e cuocetele sulla griglia ben calda. Ungete e cuocete sulla griglia anche i peperoni( rossi e gialli ), le cipolle divise a metà e, per ultimi, i pomodori. Pelate i peperoni, privateli di semi e picciolo quindi frullateli insieme con il cetriolo pelato, tutte le altre verdure grigliate, un mestolo di brodo freddo, 5 foglie di basilico, un pizzico di sale. Tenete il gazpacho in frigorifero fino al momento di servirlo; allora controllatene la consistenza ( se dovesse essere troppo denso allungatelo con altro brodo freddo) e conditelo con un filo di d'olio crudo e una generosa macinata di pepe. Per la sua buona riuscita è necessario frullare le verdure a bassa velocità per incorporare nel frullato meno aria possibile*

## **MINESTRA CON PORRI E CAROTE - 75'**

Per 6 persone: porri g.500-carote g.350-farina di grano duro g.150-un uovo-aglio-salvia-rosmarino-prezzemolo-brodo di carne-olio d'oliva-sale

*Lavate i porri e dopo averli ridotti a rondelle scolateli e appassiteli in una casseruola con le carote anch'esse a rondelle, in un soffritto di olio e aglio tritato; bagnate con due litri di brodo, salate, incoperchiate e fate cuocere la minestra a fuoco medio. Impastate la farina con l'uovo, un pizzico di sale e poca acqua fino ad ottenere una pasta omogenea e molto compatta; battetela con un coltello, ottenendo dei minuscoli grumi di pasta( semola battuta). Dopo che la minestra avrà bollito per circa un'ora, versatevi la semola battuta e, alla ripresa del bollore, calcolate 3', spegnete. Condite la minestra con olio caldo aromatizzato con salvia e rosmarino; completate con una macinata di pepe e prezzemolo tritato. La semola battuta si può comprare secca, nei pacchetti; in questo caso ne occorrono g.250 e il tempo di cottura va raddoppiato.*

### **MINESTRA CON GNOCCHETTI - 30'**

Per 4 persone: scalogni g.150-polpa di zucca,decorticata g.200- erbette g.100-semolino g.60-un uovo-parmigiano grattugiato g.g.20-brodo di carne – olio extravergine d’oliva – sale – pepe .

*Soffriggete in un filo d’olio gli scalogni e la carota a dadini; unite le foglie di erbette, mondate e lavate, lasciate insaporire le verdure poi bagnatele con un litro di brodo di carne e portate all’ebollizione. Intanto amalgamate in una ciotola il semolino con l’uovo, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale; raccogliete il composto in una tasca di tela con bocchetta grossa, liscia, e fatelo cadere a tocchetti( gnocchetti ) nella minestra in bollire; proseguite nella cottura ancora per 10’ poi servitela subito con una macinata di pepe.*

### **MINESTRA D’AUTUNNO – 40'**

Per 4 persone: merluzzo fresco g.250 – polpa di zucca , decorticata g.200 – erbette g.150 – 2 scalogni – brodo vegetale – olio extravergine – sale – pepe.

*Stufate le erbette in un fondo di olio e scalogni tritati; unite la zucca a dadini, il merluzzo a cubetti, fate appassire il tutto per 7’, infine bagnate con g.800 di brodo caldo. Salate, pepate, coprite e lasciate bollire per 20’; servite la minestra con un filo d’olio crudo*

### **MINESTRA DI CAVOLO E PATATE**

Per 4 persone: 4 patate, 3 foglie verdi di cavolo, 2 spicchi d’aglio, un rametto di rosmarino, un cucchiaino di salsa di pomodoro, un litro di brodo di carne, olio d’oliva, sale , pepe.

*Sbucciate le patate, lavatele e disponetele intere in una casseruola con foglie di cavolo rotte in grossi pezzi. Coprite con il brodo e due mestoli d’acqua,aggiustate di sale e cuocete a fuoco moderato per 45’. Preparate a parte un soffritto per insaporire la minestra: schiacciate leggermente gli spicchi d’aglio e rosolateli in due cucchiai d’olio con il rosmarino. Unite la salsa di pomodoro e qualche cucchiaino di brodo e cuocete per 10’. Poco prima di togliere la minestra dal fuoco versatevi il soffritto( avendo eliminato il ramo di rosmarino ); mescolate, profumate con una manciata di pepe e servite*

## **MINISTRA DI FAVE**

Per 6 persone: 1 kg di fave fresche, due patate , una cipolla, un gambo di sedano, due ciuffi di menta, un rametto di timo, una manciata di lattughino, due cucchiaini di semola, 30 g. di burro e sale.

*Togliete il baccello alle fave e sbucciatele. Tritare finemente la cipolla, il gambo di sedano, i ciuffi di menta, il lattughino e il timo e soffriggete il tutto in una casseruola con una noce di burro. Unite un litro e mezzo d'acqua, salate e portate a ebollizione. Gettatevi le fave e le patate, sbucciate e tagliate a dadini, e cuocete per un'ora abbondante finché le verdure saranno completamente disfatte. Unite, poco per volta, la semola, mescolate e cuocete ancora per 10'. Servite subito con formaggio grattugiato.*

## **MINISTRONE DI FINE ESTATE**

Per 4/6 persone: 400g. di fagioli di Cuneo da sgusciare, 400g di melanzane piccole e sode , 100g. di fagiolini sottili, 350g. di patate bianche, un pezzo di verza, 250g. di zucchine piccole e sode, 150g. di funghi freschi, 400 g. di pomodori maturi, 100g. di olio vergine di oliva, 150g. di riso, prezzemolo, una cipolla, 4 cucchiaini di grana, basilico, maggiorana, due spicchi d'aglio, sale.

*Sgusciate i fagioli e immergeteli, via via, in acqua fredda; cuoceteli in poca acqua in ebollizione leggermente salata. Lavate le melanzane, tagliatele a dadi e immergetele in acqua fredda, meglio se corrente. Mondate e lavate fagiolini, zucchine e pomodori e tagliateli a tocchetti. Mettete tutto quanto avete preparato, funghi e melanzane comprese( non i pomodori e la metà dell'olio ), in una pentola, ponetela sul fuoco moderato e lasciate soffriggere per qualche minuto. Poi aggiungete circa un litro e mezzo d'acqua fredda, salate , e lasciate cuocere sempre a fuoco molto basso per circa tre ore. Nel frattempo mondate e lavate prezzemolo, basilico, maggiorana, aglio e cipolla ,quindi tritate tutto finissimo. Mettete il battuto e l'olio rimasto, in una casseruolina e, sul fuoco moderato, lasciate soffriggere sino a che il battuto si sarà bene appassito. Unite allora i pomodori e un pizzico di sale, mescolate e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Mondate la verza , lavate bene le foglie e tagliatele a striscioline, quindi ponetele nel recipiente contenente la verdura circa mezz'ora prima di toglierlo dal fuoco. Aggiungete anche i fagiolini cotti e scolati. Dopo circa 15 minuti versate nella pentola il riso, mescolate e cuocete a pentola scoperta. A fine cottura amalgamate al minestrone il soffritto, terminate di cuocerlo e servite accompagnato dal grana*

## **MINESTRA D'INVERNO**

Per 4 persone : 150g. di orzo perlato( tenuto a bagno per qualche ora), una carota , una cipolla, due spicchi d'aglio, 60g. di pancetta affumicata, 4 cucchiaini di olio, un peperoncino, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, brodo, sale.

*Mondate la carota, la cipolla e l'aglio e tritateli grossolanamente con la pancetta affumicata; sminuzzate il peperoncino, dopo averlo privato dei semi interni. Mettete il trito in una casseruola con olio e fatelo rosolare a fiamma bassa. Sgocciolate l'orzo dall'acqua e buttatelo nel soffritto, facendolo bene insaporire. Diluite il concentrato con un mestolo di brodo caldo e versatelo sull'orzo, mescolando. Aggiungete ancora un litro e mezzo di brodo caldo e cuocete per circa un'ora e 15', regolando di sale alla fine. Servite la minestra ben calda, con altro pepe a piacere.*

## **MINISTRONE FREDDO CON I CECI – 50'**

Per 4 persone: ceci lessi g.250 – possono essere quelli in scatola, sgocciolati e ben sciacquati dal liquido di governo, oppure si possono lessare circa g.100 di quelli secchi, dopo averli messi in ammollo per 12 ore con acqua e un pugno di sale grosso – carote g.200 – zucchina g.150 – patate novelle g.150 – pomodoro g.150 – falda di peperone rosso g.80 – una costa di sedano – 4 cipollotti – basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani.

*Riducete a rondelle i cipollotti e le patate, a dadini il sedano, la zucchina, le carote e il peperone. Soffriggete in una casseruola, in un filo d'olio caldo, il sedano, le carote, i cipollotti; unite quindi i ceci, il peperone e le patate, fate rosolare tutto bene e, per ultimo, aggiungete la zucchina e tanta acqua per coprire a filo le verdure; salate, incoperchiate, portate a bollore, calcolate 30' e a questo punto unite il pomodoro, spellato, svuotato e tritato grossolanamente; spegnete dopo 3', lasciate raffreddare il minestrone, completatelo con abbondante basilico ridotto a julienne, un filo d'olio crudo, una macinata di pepe fresco e servitelo nella zuppiera*

## **MINISTRONE FREDDO DI ORZO E VERDURE – 25'**

Per 4 persone: orzo perlato g.200 – piselli sgranati g.100 – carota g.80 – cipolla g.80 – erbette g. 50 – olio d'oliva – un dado per brodo.

*Tritate la cipolla e fatela appassire nella pentola a pressione con 2 cucchiaini d'olio. Raschiate e tagliate a dadini la carota poi unitela al soffritto. Mettetevi l'orzo, sciacquato. Coprite il tutto con circa g.700 di brodo bollente, preparato con il dado. Fate riprendere il bollore, quindi aggiungete i piselli e le erbette tagliate a pezzetti. Chiudete la pentola e calcolate 15' di cottura da quando va sotto pressione. Lasciate raffreddare e servite*

## **MINESTRA DI CASTAGNE**

Per 4 persone : 100g. di prosciutto cotto affumicato in due fette sole, 400g di castagne, 3 scalogni, 200g di mollica di pane, brandy, un litro e tre quarti di brodo di carne, noce moscata, burro, sale.

*Con un coltellino affilato, praticate un'incisione nella buccia delle castagne e immergetele in acqua bollente per 15'. Scottatele e privatele sia della buccia che della pellicola interna. Mettetele in un'altra casseruola, copritele col brodo, e aggiungete la mollica di pane sbriciolata. Cuocete il tutto per circa 35' poi passate il composto al setaccio. Mondate e tritate gli scalogni, quindi fateli appassire in 40g di burro. Unite il prosciutto a dadini, lasciare insaporire per qualche minuto e bagnate con tre cucchiaini di brandy. Aggiungete la crema di castagne, insaporite con una grattata di noce moscata, cuocete per 5' , mescolando ogni tanto, poi servite la minestra ben calda.*

## **MINESTRA DI FAGIOLI – 70'**

Per 6 persone : fagioli in scatola, sgocciolati dal liquido di governo, g.500 – carote g.250 – cipolleg.250 – prosciutto crudo, all'osso, g.200 – una costa di sedano g.100 – brodo vegetale – olio extravergine – sale – pepe.

*Riducete a dadini la costa di sedano, le carote, le cipolle e soffriggete il tutto in una casseruola, con un filo d'olio; aggiungete il prosciutto a pezzettoni, un litro e mezzo di brodo vegetale, i fagioli, sale, pepe, incoperchiate e fate cuocere lentamente la minestra scoperta per 50' circa. Portatela subito in tavola, ben calda.*

## **MINESTRA RAFFINATA**

Per 4 persone: 80g. di petto di pollo, 80g. di lingua salmistrata a fette, 150g. di punte d'asparagi surgelate, una carota, un litro di brodo, grana grattugiato, sale.

*Lessate il pollo per 20' in poca acqua ( volendo potete anche farlo cuocere direttamente nel brodo, sia questo di dado oppure di pollo o carne ). Scolate il petto di pollo e tagliatelo a listarelle. Fate scongelare le punte di asparagi. Raschiate la carota, lavatela e tagliatela a julienne. Riducete la lingua a bastoncini sottili. Portate a ebollizione il brodo, aggiungete le listarelle di pollo, la lingua, la carota e gli asparagi, coprite e fate sobbollire per 10 minuti. Regolate di sale. Accompagnate la minestra con del grana.*

## **ZUPPA SOSTANZIOSA – 90'**

Per 6 persone: biancostato di vitello kg.1 – pannocchie fresche g.300 – carota g.150 – fagiolini g.150 – zucchine g.150 – sedano g. 150 – piselli sgranati g.100 – cipolla – alloro – chiodi di garofano – sale – pepe nero in grani.

*Mettete la carne in acqua fredda,togliendola subito dopo che il liquido avrà iniziato a bollire. In una pentola sufficientemente capiente per preparare la zuppa, portate a bollore 11,5 d'acqua. Unite la carne, una foglia d'alloro, alcuni grani di pepe e due chiodi di garofano. Fate cuocere per circa 30', a fuoco moderato, schiumando il brodo di tanto in tanto, poi filtratelo per gli aromi e riportatelo sul fuoco, insieme con la carne parzialmente cotta e privata dell'osso, una cipolla intera, i piselli, le pannocchie tagliate a rondelle e le altre verdure ( carota, zucchine, fagiolini e sedano) tutte ridotte a tacchetti. Aggiustate di sale, incoperchiate e cuocete a fuoco moderatissimo per altri 35' circa, poi scartate la cipolla, sminuzzate la carne e servite subito.*

## **VELLUTATA AL CARCIOFO – 45'**

Per 4 persone: brodo (anche di dado) g.300 – latte g.300 – carote g.200 – patate g.150 – burro g.20 – 2 carciofi – scalogno – olio d'oliva – sale – pepe.

*In questa ricetta , salvo indicazioni specifiche, la cottura avviene nel microonde alla massima potenza. In una casseruola piuttosto capiente e adatta, mettete un filo d'olio e uno scalogno a rondelle. Tenete in forno per un minuto e mezzo, poi aggiungete le carote e la patata, il tutto ridotto a rondelle, fate andare per un minuto, infine mescolate, bagnate con il latte e il brodo, coprite e fate cuocere per 15' , poi ancora per 10' a potenza media e, infine, lasciate riposare la minestra nel forno spento per 5' . Mondate intanto i carciofi privandoli delle foglie fibrose, spuntateli abbondantemente, riduceteli in piccola dadolata, raccoglietela in un recipiente insieme con il burro, sale ,pepe e due cucchiainate d'acqua. Coprite con pellicola, passate in forno per 3 minuti e mezzo poi lasciate riposare nel forno spento per 2' e intanto, frullate la minestra. Servitela calda guarnita con la dadolata di carciofi.*

## **VELLUTATA DI CAROTE E BROCCOLETTI – 60’**

Per 6 persone: carote g.400 – broCcoletti g.300 – una patata – una piccola cipolla – burro – brodo vegetale – olio extravergine – sale – pepe – choux al formaggio per guarnire.

*Raschiate le carote, tagliatela a rondelle e soffriggetele in una casseruola con un filo d’olio, la cipolla tritata e la patata a cubetti, bagnate il soffritto con un litro e mezzo di brodo vegetale, salate e fate cuocere lentamente, scoperto, per 50’, quindi frullate il tutto. Nel frattempo lessate i broccoletti mondati, ridotti a cimette, scolateli e ripassateli in una noce di burro spumeggiante, salateli e pepateli. Trasferiteli infine nella zuppiera, versatevi sopra la crema di carote, guarnitela con due dozzine di piccoli choux al formaggio e servitela subito.*

*Se volete fare gli choux in casa, portate a bollire in una casseruola g.100 di acqua, g.40 di burro, un pizzico di sale, poi versatevi g.50 di farina, mescolate l’impasto sul fuoco finché si staccherà con uno sfrigolio dal fondo della casseruola, fatelo raffreddare poi incorporatevi un uovo, 3 cucchiariate di parmigiano e un pizzico di noce moscata grattugiata. Deponete su una placca l’impasto a mucchietti grossi come nocchie e infornatelo a 180° per 25’ circa.*

## **VELLUTATA ALLE VERDURE MISTE – 20’**

### **Con dadini di focaccia**

Per 4 persone: carote g.200 – falde di peperone giallo e verde g.150 – pomodoro g.100 – cetriolo – 3 vasetti di yogurt greco – focaccia al peperoncino – prezzemolo – basilico – aglio – olio extravergine d’oliva – sale – pepe nero in grani.

*Raschiate le carote, lavatele e riducetele a tocchetti, insieme con le falde di peperone, un piccolo cetriolo privato di semi, poi frullate il tutto con il pomodoro, lo yogurt, sale, pepe, un mazzetto di prezzemolo e basilico, uno spicchio d’aglio. Servite la crema di verdure con condita con un filo d’olio extravergine e una macinata di pepe, accompagnata con dadini di focaccia*

### **VELLUTATA DI CAROTE – 60'**

Per 4 persone: carote g 500 – cipolla g 150 – burro g 30 – farina di riso g 25 – un filoncino di pane francese – panna fresca – cerfoglio – un tuorlo – latte – brodo vegetale – sale – pepe bianco

*Stufate nel burro la cipolla tritata e le carote affettate molto sottilmente; bagnate con 600 g di brodo vegetale e g. 300 di latte, incoperchiate, lasciate cuocere per circa mezz'ora, quindi passate al passaverdura, raccogliendo nuovamente la crema nella casseruola. Tenendola sul fuoco moderato fate riprendere il bollore, quindi legatela con la farina di riso sciolta in un dito di latte freddo. Lasciate sobbollire la crema ancora 2'-3' poi spegnete e incorporatevi un tuorlo stemperato in un decilitro di panna. Salate, pepate e garnitela con fettine di pane francese tostate, foglioline di cerfoglio e un ciuffetto di panna montata.*

### **VELLUTATE DI PATATE E CAROTE – 10'**

Per 4 persone: passato di patate e carote( vedi ricette precedente con l'impiego di 250 g di carote e 250 g di patate ) – fettuccine di farro g 120 – scalogno – olio d'oliva – latte – sale – pepe

*Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Mondate e tritate lo scalogno. Versate in una pentola 4 grandi mestoli di passato di patate e carote, unitevi un litro di latte e scaldate il tutto. Salate l'acqua e cuocetevi 4 matassine di fettuccine per 5'. Scolatele e, nella stessa pentola, scaldate un cucchiaio d'olio. Fatevi appassire lo scalogno. Saltate le fettuccine nello scalogno. Suddividete la vellutata fra 4 piatti individuali, pepatela, unite la pasta e servite.*

### **VELLUTATA DI PEPERONI ARROSTO – 40'**

#### **Con quenelle di ricotta**

Per 4 persone: brodo vegetale g 500 – pomodori g 250 – ricotta romana g 200 – 2 peperoni colorati – un cetriolo – prezzemolo – basilico – aglio – paprica – olio extravergine d'oliva – sale

*Arrostite i peperoni sulla griglia calda poi pelateli, privateli del picciolo, dei semi, e frullateli, a bassa velocità, insieme con i pomodori tagliati a pezzi, un mazzetto di prezzemolo, accuratamente mondato, uno spicchio d'aglio, un filo d'olio extravergine, sale, basilico tritato, paprica, quindi formate delle polpettine allungate (quenelle). Servite la crema di peperoni guarnita con rondelle di cetriolo e quenelle di ricotta.*

## **VELLUTATA DI VERDURE CON ORZO – 40'**

Per 6 persone: orzo perlato g 150 – porro g 150 – zucchina g 130 – carote g 100 – panna liquida g 100 – brodo l 0,500. – sale – facoltativo: parmigiano grattugiato

*Spuntate la zucchina, quindi tagliatela a tronchetti. Affettate la patata. Tagliate a rondelle il porro. Raschiate e spuntate le carote, poi tagliate a rondelle il porro. Raschiate e spuntate le carote, poi tagliatele a rondelle. Mettete le 4 verdure preparate in una ciotola adatta al microonde e copritele con g. 200 di brodo caldo. Ponete nel microonde e cuocete per 10' a pot. max.*

*Versate le verdure nel frullatore, azionatelo e riducetele a un sottile passato. Mettete intanto nella ciotola l'orzo, copritelo con acqua, salate e passate nel microonde a pot. max. per 10', poi al minimo della potenza per 13'. Scolate l'orzo e ponetelo nella ciotola. Unitevi il frullato, altri g.300 di brodo e la panna. Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e ,se si fosse raffreddato troppo, scaldate la crema così ottenuta nel microonde per un minuto. Completate la preparazione, se vi piace, con del parmigiano grattugiato.*

## **ZUPPA AI PORCINI – 60'**

Per 6 persone : porcini g 250 – patata g. 170 – carota g.150 – piselli g.120 – zucchina g 100 – pomodoro g 100 - sedano g 70 – aglio – trito aromatico ( timo, maggiorana, prezzemolo ) brodo ( anche di dado ) l. 2 – olio d'oliva – sale – pepe

*Mondate i funghi, tagliateli a lamelle poi rosolateli in 2 cucchiainate d'olio aromatizzato da uno spicchio di aglio intero. Conditeli con sale, pepe e un pizzicone di trito aromatico, quindi spegnete e teneteli da parte. Pulite tutte le rimanenti verdure, lavatele tagliatele a dadini poi rosolatele in 3 cucchiainate d'olio, iniziando con il sedano, la carota , la cipolla e proseguendo poi con le altre. Non appena saranno ben appassite, unite tutto il brodo caldo, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 30', quindi aggiungete i porcini preparati e continuate a cuocere per 20' circa. A cottura ultimata, correggete di sale e pepe e completate con un pizzico di trito.*

## **ZUPPA ALLA MENTUCCIA – 90'**

Per 4 persone: carote g 150 – pasta corta tipo " ditalini rigati " g 150 – fagioli sgranati g 100 – erbette mondate g 80 – patata g 80 – piselli sgranati g 50 – fagiolini g 50 – cipolla mondata g 40 – basilico – mentuccia – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani

*Lessate per 20', in acqua bollente non salata, i fagioli. Spuntate i fagiolini e le carote, dopo averle raschiate. Lavate tutte le verdure, sgocciolatele e tagliatele in dadolata ( come per la macedonia ). Tritate finemente la cipolla. Ponetela ad appassire in una casseruola con 3 cucchiariate d'olio. Aggiungetevi tutte le verdure e fatele rosolare a fuoco vivo, quindi copritele con l.1,5 d'acqua calda. Salate, riducete la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere la zuppa per circa 60'. Circa 10' prima di terminare la cottura, aggiungete la pasta e insaporite la zuppa con un abbondante trito di basilico e di mentuccia. Mescolate, assaggiate, al caso aggiustate di sale, completate con una macinata di pepe e versate nei piatti. La zuppa è ottima sia tiepida sia fredda.*

## **ZUPPA DI VERDURE – 60'**

Per 6 persone : brodo ( anche di dado ) lt.1,5 – patate g 300 – carote g 150 – pasta fresca corta ( quadrucci ) g 180 – burro g 30 – 2 scalogni – 2 carciofi – timo – limone – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe

*Mondate i carciofi privandoli delle spine, delle foglie più dure e della parte fibrosa dei gambi. Vuotateli del fieno interno e riduceteli a spicchietti sottili che getterete, man mano, in una ciotola colma d'acqua fresca acidulata dal succo di mezzo limone.*

*Spuntate le carote, raschiatele e scanalatele con il "rigalimoni".*

*Mondate e affettate gli scalogni e poneteli ad appassire in 4 cucchiariate d'olio. Intanto sbucciate e riducete le patate in dadolata.*

*Unitele poi al soffritto con gli spicchi di carciofi, un rametto di timo e le carote tagliate a rondelle. Lasciate rosolare le verdure poi bagnatele con il brodo caldo. Incoperchiate e fate cuocere la zuppetta, a fuoco moderato, per circa 40' dal bollire. Trascorso questo tempo, unite i " quadrucci " ; salate, pepate. Spegnete dopo 5', mantecate la minestra con il burro e mezza cucchiata di prezzemolo tritato. Servitela calda.*

## **ZUPPA DI CIPOLLE**

Per 4 persone : 3hg. Di cipolle, 2 hg. Di pane raffermo, 1,2 litri di brodo di carne, un cucchiaino di farina di frumento, un hg . di formaggio nostrale grattugiato, 30 g di burro, pepe.

*Sbucciate le cipolle, dividetele in quattro spicchi e affettatele molto finemente. Versatele in un tegame dove precedentemente avrete sciolto il burro e cuocetele a fuoco basso, rimestando di tanto in tanto, per circa 20' : le cipolle dovranno appassire lentamente e diventare morbide senza mai soffriggere. Unite la farina e, mescolando, lasciatela rosolare finché sarà leggermente dorata. Bagnate con il brodo e fate sobbollire per altri 20 minuti. Nel frattempo affettate il pane e tostatelo in forno. Sistematelo a strati in un tegame di terracotta, ricopritelo con il formaggio grattugiato e versate sul tutto il brodo con le cipolle. Profumate con una manciata di pepe e passate in forno a 180° per 20'. Servite la zuppa molto calda.*

## **ZUPPA DI VERDURE GRATINATA – 60'**

Per 6 persone : baccalà ammollato g 500 – cannellini secchi da ammollare e lessare g 250 – alloro – un porro – 2 carote – una grossa cipolla – sedano – 6 fette di pancarrè – mezza verza – aglio – peperoncino – olio extravergine d'oliva

*Lessate per circa un'ora i fagioli ammollati con abbondante acqua, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, un pezzetto di carota. Mettete il baccalà in una padella ( lato della pelle verso l'alto ), con mezzo bicchiere d'olio, 4 spicchi d'aglio e un pezzetto di peperoncino; incoperchiate, poi fate stufare per circa 20'. Mondate, riducete a tocchetti tutte le verdure, lavatele, fatele stufare per 10' in una casseruola con un filo d'olio e l'acqua dell'ultimo risciacquo, quindi aggiungete i cannellini con un litro del loro brodo, il baccalà stufato, pulito, ridotto a scaglie e cuocete la zuppa per 30' circa; distribuitela quindi nelle fondine, cospargetela con pancarrè macinato, irroratela con l'olio di cottura del baccalà e passatelo al grill.*

## **ZUPPA FREDDA DI VERDURE E CORZETTI – 90’**

Per 6 persone : Zuppa :fagiolini g 150 – piselli sgranati g 100 – 6 pomodorini ciliegia – 2 coste di sedano – 4 carotine – 3 zucchine – un piccolo porro – 2 cipollotti – una falda di peperone rosso – una falda di peperone giallo – pesto ligure – brodo vegetale – olio extravergine d’oliva – sale – pepe; Corzetti : farina bianca g 75 – farina di grano duro g 75 – una patata lessa, passata g 30 – un tuorlo – vino bianco secco – sale

**Zuppa** : *dopo aver mondato le verdure, riducetele in parte a dadini e in parte a rondelle, quindi soffriggete in 4 cucchiariate d’olio iniziando con il porro e i cipollotti; a questo soffritto unite le altre verdure( tranne i pomodorini ), fatele insaporire per alcuni minuti poi bagnatele con due litri e mezzo di brodo vegetale; fatele insaporire per alcuni minuti poi bagnatele con due litri e mezzo di brodo vegetale; salate , pepate, incoperchiate e fate cuocere la zuppa per circa 40’ a fuoco medio.*

**Corzetti**: *impastate le due farine con la patata passata, un pizzico di sale, il tuorlo e un dito di vino, unito poco alla volta controllando la consistenza della pasta che deve risultare piuttosto soda. Stendetela poi con la macchinetta spostando i rulli fino alla penultima tacca della ruota dentata, poi ritagliate la sfoglia con l’apposito timbro per i corzetti ( oppure con un tagliapasta di cm. 4 di diametro). Appena la zuppa avrà bollito, aggiungetevi i corzetti, i pomodori tagliati a rondelle, calcolate un paio di minuti dalla ripresa del bollore poi spegnete, completate con abbondante pesto e lasciate raffreddare la zuppa prima di portarla in tavola.*

## **ANGUILLE ALLA PIEMONTESE**

Per 4/6 persone: 6/700 g di anguilla, 200 g di riso, 50 g di burro, 30 g di parmigiano grattugiato, carota, sedano, prezzemolo, lauro, salsa di pomodoro, vino bianco secco, sale.

*Lavate e pulite l’anguilla, spellatela e tagliatela a pezzi. Mettetela a cuocere in una casseruola, a calore medio, con una cipolla, una carota, un gambo di sedano tagliato a pezzi, due foglie di alloro, un ciuffo di prezzemolo intero con 4 bicchieri di vino. Intanto fate cuocere il riso in abbondante acqua corrente salata; scolatelo, mettetelo in una terrina e conditelo con burro e parmigiano. Quando l’anguilla sarà tenera toglietela dal fondo di cottura, scolatela e posatela su un piatto di portata contornandola di riso. Questo piatto va servito con salsa di pomodoro a parte.*

## **ANGUILLE IN CARPIONE**

Per 6 persone: 1 kg di anguille non troppo grandi, una cipolla, 3 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, 3 foglie di alloro, salvia, ½ litro di aceto, ½ litro di vino bianco secco, farina di frumento, sale, pepe in grani, olio.

*Pulire accuratamente le anguille togliendo tutta la viscosità, sventrarle e lavarle ripetutamente in acqua. Asciugarle e tagliare a pezzi di circa 10 cm. Passarle nella farina e friggerle in olio caldo finché saranno dorate e croccanti. Sgocciolare i pezzi su una carta assorbente e disporli in una terrina. In una casseruola scaldare l'aceto e il vino con l'alloro, aglio, cipolla tritata, rosmarino e salvia, pepe in grani e sale. Far bollire per tre minuti e poi versare bollente sulle anguille. Coprire, riporre in un luogo fresco e consumare dopo almeno due giorni*

## **TARTARA DI TROTA FARIO**

Per 3 persone: 600 g di trota, una cipolla, insalata ruga trita, un rosso d'uovo, sale e pepe, un limone, olio d'oliva.

*Pulire la trota staccando la polpa dallo squame. Tritare per cinque minuti con il coltello e poi condirla con tutti gli ingredienti lasciando per ultimo il limone. Servire su fogli di insalata con guarnizione di pomodori e limone.*

## **SPUMA DI TROTA**

Per 4 persone : 1 trota lessa di 400 g circa, una tazza di maionese, mezza tazza di panna, un bicchiere di brodo, 6 fogli di colla di pesce, una cucchiata di capperi, una cucchiata di olio, succo di limone.

*Sgocciolate la trota e passatela al setaccio a maglie larghe. Ammollare la colla di pesce in acqua fredda, scolarla, strizzarla e unirla al brodo di una casseruola. Portare all'ebollizione, mescolando e lasciando raffreddare. Amalgamare il brodo alla maionese, unire alla trota una cucchiata di succo di limone, i capperi e la panna montata. Ungere uno stampo di olio, versarvi il composto e metterlo in frigorifero. Al momento di servire, sfornare la spuma con l'aiuto di un panno bagnato di acqua calda e strizzato, posato sullo stampo.*

## **TROTA FARCITA DI LUMACHE**

Per 4 persone : 1 trota di 800 g circa, due uova intere , un cucchiaio di farina bianca, 200g di patate, 200 g di spinaci, 100 g di lumache, una cipolla, peperoncino, aglio , rosmarino, alloro, sale, olio d'oliva.

*Mondate e bollite le lumache in abbondante acqua. Intanto spinate la trota, aprendola con la pelle rivolta verso il tavolo, e aggiustate di sale. A parte preparate un trito con la cipolla, aglio, il peperoncino, l'alloro e il rosmarino e fatevi saltare le lumache lesse e sgusciate. Salate il tutto con moderazione. Tritate intanto le patate e gli spinaci che avete precedentemente fatto bollire, unite il tutto alle lumache, aggiungetevi le due uova intere e la farina, amalgamate bene in modo che risulti un composto omogeneo e con questo farcite la trota. Avvolgete la trota farcita in un foglio di vitafilm, legate strettamente e ponete a cuocere in acqua per 15 minuti circa. A cottura ultimata mettete la trota a raffreddare in frigo per 24 ore circa. Dopo averla tagliata a fette, deponete la trota farcita su un piatto da servizio e presentatela in tavola.*

## **TROTE ALLE ERBE DI MONTAGNA**

Ingredienti: ( dose in base alle dimensioni del pesce ) trote del Grana, bacche di ginepro, aglio, salvia, rosmarino, menta, timo di montagna, olio , burro.

*Preparare un trito di questi ingredienti. Tenere in caldo una teglia con olio e burro. Lavare le trote e asciugarle con un panno, mettere dentro a ognuna un pizzico del tritato, passarle in padella con olio. Ritirare la teglia dal forno, disporvi le trote e far cuocere a forno caldo per 7-8 minuti. Servirle con limone.*

## **TROTE IN CARPIONE**

Per 10 persone : 10 trote da 100-150 g l'una, un gambo di sedano, un porro ( la parte bianca ), due spicchi d'aglio, 4 foglie di lauro, una cipolla, un rametto di rosmarino, alcune foglie di salvia, un po' di prezzemolo, timo, sale, cinque chiodi di garofano, un pezzetto di cannella, profumo di noce moscata, pepe in polvere ed alcuni grani, un mezzo litro di aceto bianco, un mezzo litro di vino bianco secco, un bicchiere d'acqua.

*Friggere in olio le trote infarinate con due foglie di salvia ed un po' di rosmarino, salando e pepando. Tritare le erbe aromatiche ed aggiungere il trito al soffritto di cipolle ( con olio e burro ) preparato a parte, soffriggere ancora aggiungendo i profumi ed in ultimo l'aceto, il vino e l'acqua.*

*Bollire per 10 minuti a fuoco lento e raffreddare. Versare sulle trote fritte e raffreddate, ben disposte sulla teglia.*

## **TROTE CON FUNGHI**

Per 8 persone: 4 trote di circa 300g , un pugno di funghi porcini secchi o freschi, un cucchiaio di marsala da cucina, farina, burro, prezzemolo, una tazzina di brodo.

*Farcite le trote con una parte dei funghi secchi già fatti rinvenire in acqua tiepida e dorati nel burro. Mettete dei fiocchetti in burro in una pirofila, adagiatevi le trote farcite e coprite con altri fiocchetti di burro, poi fate cuocere a fuoco lento moderato per qualche minuto, rigirando una volta delicatamente. Scuotete ogni tanto la pirofila con piccoli colpetti. A parte preparate in tanto una salsa facendo rosolare i funghi rimanenti ( se secchi andranno ammollati precedentemente ), in un po' di burro con un pochino di farina ed un pugno di prezzemolo tritato, salate, pepate, ammorbidite con un po' di burro ed una goccia di marsala e lasciate ancora cuocere per qualche minuto. Al momento di servire versate sulle trote la salsa di funghi ben calda. Al momento di servire versate sulle trote la salsa di funghi ben calda. Guarnite con qualche rondella di limone.*

## **TROTE IN BOSCO**

Per 4 persone: 4 trote, 300g di castagne secche , 100 g di latte, 100 g di panna, 30 g di brandy, sale, pepe.

*Lessare le trote . Mettere a bagno le castagne secche il giorno prima, farle poi lessare con acqua abbondante e 2g di sale. Portare in ebollizione il latte, la panna, 3 grani di pepe pestato e il brandy ed infine aggiungere le castagne metà spezzettate e metà intere, indi versare sulle trote.*

## **ZUPPA DI TROTE**

Per 4/6 persone: 300 g di trote , 300 g di pomodori oppure 200 g di pelati, una carota , una cipolla, un pezzo di peperoncino ( facoltativo ) un gambo di sedano, 2 foglie d'alloro, un rametto di timo, un ciuffo di prezzemolo, un ciuffo di basilico, un uovo, un cucchiaio di salsa di pomodoro, uno spicchio d'aglio, mezzo limone , olio d'oliva, pane casereccio, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

*Sbucciare i pomodori, privarli dei semi e metterli in casseruola con la carota e la cipolla a pezzetti, il peperoncino, il sedano, le erbe aromatiche e mezzo bicchiere d'olio. Ripulire le trote , lavarle, raschiarle e privarle della testa, unire le verdure e cuocere coperto, a fuoco basso per circa due ore e mezza. Nel frattempo schiacciare in una ciotola lo spicchio d'aglio, unire il tuorlo d'uovo e preparare una maionese ben densa con limone, sale e un cucchiaio di salsa di pomodoro. Tostare le fette di pane e poi tagliarle a dadini. Quando la zuppa è cotta, passarla al passaverdura e tenere al caldo. Al momento di servire , nel piatto di ogni commensale sistemare due cucchiaini di pane, ricoprire con maionese e con parmigiano grattugiato e versare sul tutto il passato di trote molto caldo.*

## **RANE IN UMIDO**

Per 4 persone: 16 rane, 70 g di burro, 150 g di pomodoro, prezzemolo, lauro , limone, farina, olio d'oliva, sale, pepe, origano

*Preparate una marinata con due cucchiaini d'olio, il succo di limone, pepe in grani, sale. Lavate bene le rane, privatele del fiele e delle zampette e mettetele a marinare per un'ora e mezza. Versate in acqua bollente i pomodori, sbucciateli, privateli dei semi, tritateli finemente. In casseruola fate sfrigolare il burro, mettetevi le rane e quando sono dorate unite il pomodoro con un cucchiaio di prezzemolo tritato, spruzzate di sale e pepe e un poco di origano. A fuoco basso, fate cuocere sino a che le rane saranno tenere.*

## **FRITTATA DI RANE**

Per 6 persone : mezzo chilo di cosce di rana, pulite e disossate, 6 uova, 1 tazzina di latte, olio d'oliva, sale , pepe.

*Friggete le coscette di rana nell'olio bollente. Sgocciolarle qualche minuto avendo cura di coprire il piatto per mantenere morbide le carni delle rane. Sbattere intanto 6 uova ( uno a persona ). Aggiungere sale e pepe una tazzina di latte; mettere nel composto anche le cosce di rana, girare bene e rimettere in padella, in olio già caldo.*

## **ZUPPA DI RANE**

Per 4 persone : 15-20 rane, 150 g di riso, 150 g di fagioli rossi bianchi, 50 g di burro, 3 uova, salsa di pomodoro, panna liquida, brodo, cipolla, carota, prezzemolo, olio d'oliva, sale , pepe, noce moscata.

*Sciogliere il burro in padella con cipolla , carota e prezzemolo tritati; unire i fagioli e appassire qualche minuto mescolando. Coprire con 1,5 l di brodo salato caldo. Continuare la cottura a fuoco basso. Pulire le rane togliendo la pelle e farle dorare in padella con abbondante olio. Quando sono tenere disossarle e passare la carne. In una terrina amalgamare la carne a un cucchiaio di salsa di pomodoro, quindi unire al brodo. Quando i fagioli sono teneri gettare il riso. Amalgamate i tuorli delle uova con mezzo bicchiere di panna, sale e noce moscata. Quando il riso è cotto, incorporare i tuorli battuti mescolando energicamente. Servire caldissima.*

## **RANE IN CASSERUOLA**

Per 4 persone: 16 rane, 100 g di funghi porcini, 50 g di burro, 2 acciughe salate, prezzemolo, latte, vino bianco secco, farina, sale, pepe.

*Pulire i funghi e tagliarli a fettine. Dissalare e disliscare le acciughe e tritare grossolanamente. Pulire le rane in acqua corrente, privarle delle zampine e del fiele, metterle a bagno per mezz'ora in acqua con qualche cucchiaino di latte. Asciugare le rane in un panno pulito e infarinare. Sciogliere il burro in casseruola e far dorare le rane quindi aggiungere i funghi. Lasciar insaporire mescolando poi unire le acciughe. Mescolare energicamente e bagnare con mezzo bicchiere di vino. Salare e pepare e lasciar consumare, a recipiente coperto. Quando le rane sono tenere ritirate la casseruola dal fuoco e , spruzzate di prezzemolo tritato e servite subito.*

## **ZUPPA DI VERDURE con gamberi d'acqua dolce – 80'**

Per 6 persone: verdure miste( carota, zuccina, falde di peperoni colorati, sedano, cipollotto, porro, piselli sgranati, fagiolini), in tutto g 800 – 12 code di gambero d'acqua dolce – basilico – paprica dolce – crostini di pane insaporiti dall'origano – olio extravergine d'oliva – sale.

*Riducete a dadini le verdure tranne i piselli e i fagiolini. In una casseruola preparate un soffritto con l'olio e i dadini di cipollotto, porro, sedano, sedano, carota, poi aggiungete il resto delle verdure, i piselli e i fagiolini; fate insaporire, salate, bagnate con 2 litri di acqua e lasciate bollire per circa 60'. Sgusciate le code di gambero, sminuzzatele, rosolatele con un filo d'olio poi raccoglietele in una ciotola e fatele insaporire con sale , paprica e un trito di basilico. Portate in tavola la zuppa fredda, guarnita con la marinata di gamberi e crostini.*