



Fi.Ma – Pesca Notizie

Informazione riservata ai Soci – agonismo – gestione acque/ambiente – attività ricreativa
www.fimachiavari.it - info@fimachiavari.it - www.facebook.com/fimachiavari
 Diffusione esclusivamente telematica tramite mail-list FI.MA



GIORNALE FIMA PERIODICO n° 12 – Gli SPECIALI DEL MESE DICEMBRE 2024

GLI SPECIALI DEL MESE

Come ogni giornale, periodico o rivista che si rispetti, si usano gli “speciali” per trasmettere informazioni o approfondimenti tecnici sui vari argomenti solitamente trattati dall'autore (o editore) della redazione, sia essa “giornalistica” o come la FIMA, puramente amatoriale, ma decisamente professionalmente organizzata per dare la massima informazione ai propri tesserati e soci.

Ogni mese escono gli Speciali Tecnici che trattano di Tecniche di Pesca, ma pure di Ricette di Cucina e della Storia e Tradizione del nostro popolo. Chiamate anche Schede Tecniche che dopo esservi giunte con la mail-list della FIMA e con i la pagina WhatsApp FIMA, vengono inseriti nel sito www.fimachiavari.it a disposizione esclusivo dei Soci in regola con i rinnovi annuali della tessera FIMA, e digitando la password inviata da FIMA stessa.

PRANZO DI NATALE - RICETTE E TRADIZIONE

La Tradizione vuole di festeggiare la ricorrenza del Natale a casa in famiglia, con genitori, suoceri, figli, nipoti, e vari parenti compreso gli amici. Usanza che nei secoli si è persa, forse perché la “agiatezza” e la grande “disponibilità” di cibo, ci hanno fatto dimenticare le priorità della vita, e i grandi sacrifici che i nostri avi, “famiglie contadine” subivano nei paesi dell'entroterra vivendo solo con quanto dava la terra e il raccolto di stagione.

Della vita contadina posso solo raccontare, perché non l'ho vissuta, salvo pochi mesi ogni estate, in Val di Vara, raccogliendo i racconti degli anziani che in tali occasioni di festività, narravano a noi giovani

provenienti dalla “riviera”, che dimostravamo interesse ed apprezzamento verso questi racconti di una vita fatta di fatiche e stenti, ma sana e ricca del sapere, non di studio ma di esperienza, e di amore verso la campagna, boschi e monti. E la TRADIZIONE LIGURE basa le radici proprio su queste esperienze da un lato contadine e dall'altro marinare, ciò appunto, quanto contraddistingue il popolo ligure ed altri, l'aver saputo unire nei secoli le TRADIZIONI CONTADINE e MARINARE nei piatti tipici del Natale.

Ma veniamo ai giorni nostri, oltre ad essere liguri, siamo anche ITALIANI e a tutti NOI, principalmente piace MANGIAR BENE, e quando si festeggia l'impegno in cucina deve essere al massimo, non solo per la quantità di portate ma principalmente nell'osservare la TRADIZIONE che vuole sulla tavola “I PIATTI SIMBOLO” di ogni famiglia, che variano da vallata in vallata, e da Levante a Ponente ligure.

Per cui sui piatti della Tradizione si potrebbe scrivere un libro e son sicuro dimenticare qualcosa..... anche se, per dirla francamente, non ho scritto un libro, ma una intera ENCICLOPEDIA DELLA CUCINA, che trovate sul sito www.fimachiavari.it aprendo la pagina CURIOSITA' e digitando la password di Socio.

Per cui in questa specifica occasione mi limito ad inviare 4 capitoli estrapolati dalle **Ricette della Tradizione:**

- a) ANTIPASTI DI NATALE
- b) RAVIOLI A NATALE E' TRADIZIONE
- c) GLI ARROSTI PER NATALE IL CLASSICO
- d) IMPARIAMO A FARE IL PANDOLCE, PANETTONE, PANDORO, CANTUCCI CON VINSANTO

buona lettura dei pdf allegati, e

BUONE FESTIVITA' A TUTTI
Umberto Righi

ANTIPASTI E CONTORNI PER IL NATALE

IL CAPPON MAGRO

In origine consumato dai pescatori, direttamente sulle barche o dalla servitù dei nobili che riutilizzava gli avanzi dei banchetti. Oggi è considerato un piatto molto ricercato, di difficile preparazione, destinato principalmente ai giorni di festa. Ecco la ricetta.

INGREDIENTI X 4 persone: 3 Patate grandi , 1 Cavolfiore piccolo, 8 Carote, 1 kg Pesce di polpa bianca (branzino, nasello, dentice, cappone, muggine, ecc), Fettine di musciamme o di bottarga (facoltativo), Sale q.b., 1 Limone, 2 Uova sode , Olive verdi o nere (opzionali), 1 Barbabietola rossa (cotta al forno) , 4 Carciofi di Albenga, 350 g Scorzonera, 250 g Gallette del marinaio o friselle bianche, Olio d'oliva extra vergine ligure q.b., Aceto di vino bianco o di mele q.b., abbondante Salsa verde, Crostacei e molluschi a piacere, Aragosta o astice (facoltativa),

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

PROCEDIMENTO

Pulite il pesce a polpa bianca e lessatelo in acqua bollente salata, scolatelo, e poi spolpatelo.

Condite la polpa con sale, olio d'oliva e un po' di succo di limone e mettete da parte.

Rassodate le uova e passate a preparare le verdure: pulitele, lavatele e lessatele al dente in acqua bollente salata.

Quindi, scolatele e tagliatele a fette spesse circa 1 cm. per poi condirle con olio, sale e un po' di aceto, secondo i gusti.

Adesso mettete da parte le verdure condite e passate ai crostacei.

Cuocete i crostacei e i molluschi separatamente, scolateli e mettete anche loro da parte.

Ora prendete un recipiente cilindrico o dal conico abbastanza grande, per esempio una pentola, e rivestitela con pellicola trasparente alimentare.

Iniziate a formare strati con le gallette, il pesce bianco, verdura, condendo ogni strato con la salsa verde, in quantità decisa a seconda dei gusti.

Deponete sul fondo del recipiente uno strato uniforme della prima verdura e comprimete il tutto leggermente, in modo da compattarlo.

Cospargetelo di salsa verde e distribuite qualche fettina sottile di musciamme o di bottarga.

Proseguite in modo analogo con la seconda e poi la terza fino all'ultima verdura.

Fate poi uno strato con la polpa di pesce e cospargete anche questo con la salsa verde.

Infine, concludete con uno strato di gallette del marinaio ammolate in acqua ed aceto e ben strizzate.

Mettere il cappon magro in frigorifero a riposare fino al momento di servirlo.

Al momento dell'impiattamento, rovesciate il contenitore con il cappon magro sopra ad un largo piatto da portata ed eliminate la pellicola che lo ricopre. Cospargetelo con altra salsa verde a piacere e decoratelo con i molluschi ed i crostacei.



INSALATA RUSSA (Antipasto o Contorno)

L'insalata russa può essere preparata in modo veloce usando la busta di verdure base surgelate (tipo Orogel) oppure se si ha più tempo si possono usare verdure fresche. Anche la maionese può essere quella già pronta, oppure fatta in casa .

INGREDIENTI

- 2 buste da 400 gr di verdure miste surgelate Orogel, oppure: 3 patate (grandi), 4 carote, 200 gr di piselli, 200 gr di fagiolini
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 barattolo da 250 ml Maionese (o ve la fate in casa)
- Sale qb

Si può scegliere di aggiungere alle verdure anche del tonno in scatola e uova sode come guarnizione.

PROCEDIMENTO INSALATA RUSSA OROGEL:

Aprire la busta di verdure Orogel miste, come carotine, piselli e patate. Fatele scongelare in una zuppiera e condirle con il sale e l'olio. Aggiungere la maionese conservandone un po' per la guarnizione finale. Mescolare delicatamente e versare in un'altra zuppiera; livellare l'insalata russa e, aiutandosi con un coltello, spalmare il resto della maionese sulla superficie. Guarnire eventualmente con qualche pezzetto di verdura messo da parte e qualche fiocchetto di maionese in tubetto. Conservare in fresco qualche ora prima di servire.



INSALATA RUSSA CON VERDURE FRESCHE:

Pulite tutte le **verdure**, tagliatele a **dadini** e lessatele in acqua bollente e salata in modo che siano croccanti, e non sfatte. I tempi di cottura variano a seconda del tipo di verdura e della grandezza dei tagli; le patate sono quelle che richiedono il tempo maggiore. A parte, lessate anche le **uova**. Scolate tutti gli ingredienti e lasciateli raffreddare.

Amalgamate tutte le **verdure con la maionese** in modo che alla fine l'insalata russa risulti abbastanza asciutta e senza maionese in eccesso. Regolate di sale se necessario; le uova è preferibile tagliarle a fettine ed aggiungerle per decorare il piatto.

COME GUARNIRE ED ARRICCHIRE L'INSALATA RUSSA

Se si desidera dare una forma particolare all'insalata russa deponetela in uno stampo foderato di pellicola e mettetela in frigorifero per circa un'ora; prima di servirla basterà capovolgerla sul piatto di portata e decorarla opportunamente. Gli ingredienti che possono essere aggiunti all'insalata russa, anche solo come decorazioni sono moltissimi: sott'aceti, tonno, cetriolini, capperi, würstel, manzo bollito, salmone, aragosta, etc.

LA MAIONESE FATTA IN CASA (metodo Alba)

Non dove ha trovato questo semplice metodo per fare la maionese, ma vi garantisco che la prepara in un lampo e buonissima.

INGREDIENTI x 300 g: 1 uovo, 30ml olio evo, 170ml olio di semi, mezzo cucchiaino di sale, mezzo cucchiaio aceto di mele, 1 cucchiaino senape (facoltativo), un cucchiaino succo di limone.

PREPARAZIONE: metti tutti gli ingredienti tranne il succo di limone, nella brocca del frullatore ad immersione, si aziona x circa 1 minuto, poi si solleva lentamente fermando il frullatore, si aggiunge il cucchiaino di limone e si mescola con un mestolo... la maionese è pronta!!!! SEMPLICISSIMA

TRIPPA FRITTA (antipasto o contorno)

Stuzzicante piatto ligure e toscano. In casa mia si preferiscono le trippe "centopelli" perché restano più tenere, ma si possono usare anche altri pezzi, pur che siano tagliate non più spesse di 1 cm. Provate a cucinarle e offritele in tavola come antipasto o contorno (senza dire cosa sono)..... Vi assicuro che questi bastoncini croccanti non hanno sapore di trippa, forse ricordano vagamente la seppia frita. Uno tira l'altro e ve ne chiederanno altre.

INGREDIENTI: trippa lessata, fredda; farina bianca; olio di arachidi per friggere; sale

PROCEDIMENTO: la trippa va precotta in bollitura (dal trippaio in via Rivarola la trovate pronta x l'ultima cottura), tagliatela o fatevela tagliare a striscioline dello spessore di meno di 1cm e della lunghezza di circa 6cm. Mettetela a scolare in un colino. In una padella di alluminio portate a temperatura l'olio. Mettete un po' di farina bianca in un piatto, passateci le striscioline di trippa sbattendole leggermente per togliere l'eccesso di farina. Friggetele in olio profondo per pochi minuti, finché la trippa diventerà rigida, croccante, senza colorirsi più di tanto. Con una pinza togliete la trippa e mettetela su un foglio di carta assorbente, salate bene e servite.



TRIPPA IMPANATA E FRITTA

(antipasto o delizioso secondo da accompagnare al fritto misto genovese)

Mia madre, da ottima cuoca aveva tanta inventiva, e riusciva a deliziarci il palato con prelibate ricette, tra queste l'uso delle trippe impanate e fritte era un modo economico per rallegare la tavola specialmente durante le numerose occasioni in cui ci trovavamo tra amici e parenti, anche a Natale



INGREDIENTI: trippa precotta; 1 uovo; sale; pepe; farina; pangrattato; olio di semi per friggere; fette di limone

PREPARAZIONE: la trippa va precotta in bollitura (dal trippaio in via Rivarola la trovate pronta x l'ultima cottura), tagliatela o fatevela tagliare a striscioline dello spessore di meno di 1cm e della lunghezza di circa 6cm.; In una ciotola mettere l'uovo, sale e pepe, quindi sbatteteli bene con una forchetta; Passate le striscioline di trippa prima nella farina mescolata al sale; poi passatele bene nell'uovo sbattuto; ed infine passatele nel pangrattato; Scaldate l'olio in una padella capiente e quando è bollente fatevi friggere la trippa; facendola colorire da entrambi i lati; passatela in un foglio di carta assorbente per far assorbire l'olio in eccesso quindi servitela in un vassoio con fette di limone.

INSALATA DI TRIPPA (antipasto)

Forse meno conosciuta questa ricetta ligure, che ho avuto modo di apprezzare presso dei parenti di Genova, e che mia madre riproponeva dopo una sua rivisitazione da consumare come piatto freddo servito come antipasto in piccole porzioni da assaggio.

INGREDIENTI: cipolle bianche taglia piccola, di trippa centopelli precotta, sale e pepe, aceto bianco o succo di limone, olio extra vergine di oliva, prezzemolo



PREPARAZIONE: la trippa va precotta in bollitura (dal trippaio in via Rivarola la trovate pronta x l'ultima cottura), tagliatela o fatevela tagliare a striscioline molto sottili. Mettiamola in una zuppiera e condiamola con sale, aceto bianco o succo di limone e mescoliamo ben bene, lasciamola in ammollo nel sughetto per un paio di ore. Aggiungere nella quantità a vostra scelta la cipolla bianca tagliata finemente, pepe, olio di oliva extra vergine e girate bene. Così è pronta da servire con l'aggiunta di prezzemolo tritato. Volendo si può arricchire a piacere con cipolline, cetrioli e altri sottaceti, ma secondo me la base semplice è già buona. Ottimo piatto da consumare servito in piccole dosi come antipasto, ma provatela come piatto unico freddo in estate....

INSALATA DI MARE - RICETTA ALBA

L'insalata di mare è un piatto caro alla nostra tradizione ligure, si può preparare con gli ingredienti che più ci piacciono, anche se l'ideale è scegliere in base alla disponibilità di pesce fresco che troviamo la mattina al mercato. Si possono usare totani, seppie, polpo, calamari e gamberi (o gamberoni), cozze e vongole, ma la Alba ha una sua personale ricetta che vi propongo in questa occasione. Non è un piatto economico, perché tutto con pesce fresco, ma chi l'ha potuta assaggiare sia come antipasto o come portata unica si è leccato i baffi.....



INGREDIENTI ALBA: seppia, totano, cozze e vongole fatte aprire, gamberi o gamberoni; 1 limone (succo); prezzemolo e aglio poco, qb olio extravergine di oliva; Sale qb; Pepe qb;

PROCEDIMENTO : cottura separate di totani (30 minuti) e seppie (45 minuti). Cozze e vongole separate si fanno aprire dentro una padella con un filo d'olio e fuoco lento finché si aprono tutte (qualche minuto). Passate alla pulizia dei gamberi: eliminate la testa, staccate le zampe e la coda e sgusciateli e scottateli in acqua per pochi minuti. Lasciate raffreddare completamente, quindi tagliate seppie e totani a pezzi. In una capiente ciotola mescolate seppie totani tagliati a pezzetti con le cozze e le vongole precedentemente sgusciate. In una tazza mescolate l'olio con il succo di limone, prezzemolo e aglio tritato, un pizzico di sale (e una macinata di pepe facoltativo) e il colpo magico di un cucchiaino di maionese. Sbattete energicamente con una forchetta, in modo da emulsionare bene il tutto, quindi versate l'emulsione sul pesce. Mescolate bene per distribuire il condimento in tutto il piatto fatela riposare in frigorifero in modo che si insaporisca bene. Servite l'insalata di mare come antipasto in piccole porzioni di assaggio o in vassoio. Ottimo piatto unico per tutte le stagioni.

CARPACCIO DI POLPO (antipasto)

Il carpaccio di polpo è una preparazione raffinata ed elegante da portare in tavola ad ogni occasione. E' un piatto freddo che può essere consumato sia come antipasto che come secondo piatto. La preparazione è molto semplice, i tempi invece sono decisamente lunghi per consentire al polpo di restare ben compatto e prestarsi al taglio. (Tempi di preparazione: 30 min cottura: 1 ora totale: 1 ora e 30 min + 24 ore in frigo)



INGREDIENTI : 1 kg di polpo; 1 carota; 1 costa di sedano; 1/2 cipolla; chiodi di garofano; sale; olio di oliva extravergine; limone; prezzemolo

PROCEDIMENTO: Iniziate a pulire il polpo. Mettetelo in una pentola capiente con acqua, cipolla, sedano, chiodi di garofano e carota. Fatelo cuocere per circa 1 ora dal momento dell'ebollizione. Quando sarà cotto sollevatelo dall'acqua di cottura e mettetelo sul tagliere quindi tagliatelo a pezzi. Procuratevi una bottiglia cilindrica e tagliatela a metà. Inserite i tentacoli tagliati e pressateli per bene per evitare che restino spazi vuoti. Fate ora dei buchi sul fondo della bottiglia per consentire la fuoriuscita dei liquidi del polpo e pressate nuovamente (Mi raccomando non troppo perché un po' di liquido servirà come gelatina naturale per mantenere la forma delle fette.) Ricoprite quindi con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per almeno 24 ore, mettendo il polpo nel ripiano più freddo del vostro frigorifero. Una volta ripreso il polpo eliminate la pellicola e la bottiglia che lo avvolge. Affettate quindi il polpo con un coltello o, se l'avete, con un'affettatrice. Disponete le fette a raggiera sul piatto o vassoio e condite con l'emulsione, precedentemente preparata, a base di olio, sale, limone e prezzemolo. Il vostro carpaccio di polpo è pronto per essere portato in tavola come antipasto posizionate il vassoio a centro tavola a disposizione degli ospiti.

SEPPIE IN ZIMINO (antipasto e non solo)

Può essere un saporito assaggio in antipasto, ma ve la dico in confidenza io mi ci faccio un delizioso e "abbondante" secondo. Ma cos'è lo zimino? "zimino" è un modo di preparare seppie, baccalà o altri pesci in umido in cui entrano bietole o spinaci, uno dei piatti tipici della Liguria.

INGREDIENTI: seppie fresche; pomodori perini; bietole; gambo di sedano; cipolla; ciuffetto di prezzemolo; olio, sale e pepe qb.

Preparazione: Eviscerate le seppie, lavatele e asciugatele, tagliatele a listarelle. Eliminate le coste dure dalle bietole e tagliuzzate le foglie. In una padella scaldate quattro cucchiai d'olio e insaporitevi sedano, cipolla e prezzemolo ben tritati, unite le bietole, mescolate e cuocete per 10 minuti. Aggiungete le seppie, i pomodori passati al setaccio, salate e pepate, mescolate. Portate a cottura in circa 30 minuti. Ritirate, trasferite sul piatto da portata e servite in un vassoio per un gustoso assaggio di antipasto caldo.....



ACCIUGHINE MARINATE ALLA LIGURE

Ingredienti

800 g di acciughe fresche molto piccole , 2 limoni , ¼ di bicchiere di vino bianco secco , ½ bicchiere olio d'oliva extravergine , 1 spicchio d'aglio , un ciuffo di prezzemolo , sale

Preparazione Ricetta

Pulite, lavate e diliscate le acciughe. Disponetele aperte, in un solo strato, su un piatto da portata. A parte emulsionate il succo di 2 limoni con il vino bianco, l'olio d'oliva, sale, l'aglio e il prezzemolo tritati. Versate il condimento sulle acciughe e lasciatele marinare per almeno due ore prima di servirle.



ACCIUGHE FRITTE IN FARINA

Tipico esempio ligure, di come da un pesce povero come l'acciuga si possa ottenere un piatto semplice che risponde ad ogni occasione, sia come stuzzichino dell'antipasto o come un secondo piatto molto sfizioso. Può essere accompagnato ad una frittura mista di totanetti, gamberetti o pesce misto.

INGREDIENTI: acciughe freschissime, farina q.b., 2 uova, sale, olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE: Togliere la testa alle acciughe con le dita. Aprire a libro l'acciuga molto delicatamente arrivando fino alla coda, avendo cura di non spezzarla. Arrivati alla coda togliere la lisca tagliandola vicino alla coda, facendo attenzione a non spezzare l'acciuga a metà. Prendere un piatto fondo capovolto e appoggiarvi tutte le acciughe facendole scolare bene. Arrivato il momento di friggere passare ogni acciuga nella farina e successivamente nell'uovo sbattuto e leggermente salato. Friggere in abbondante olio e asciugare su carta assorbente. Mangiare caldissime.



ACCIUGHE IMPANATE E FRITTE

Un piatto semplice e gustoso, può essere un gustoso antipasto come un piatto di portata unito a fritti misti e contorno di patate e verdure fritte.

INGREDIENTI: acciughe freschissime, pan grattato., di farina, uova, sale q.b., olio di arachide per friggere.

PROCEDIMENTO: Pulire le alici togliere con le dita la testa Esercitate quindi una lieve pressione delle dita lungo la schiena per staccare la lisca centrale, ed apritele "a libro". Lavate asciugate con carta assorbente. Preparate 3 piatti piani, in uno mettete la farina, nel secondo il pangrattato e nel terzo sbatteteci le uova con un pizzico di sale. Prendete i filetti di acciughe e passateli nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pangrattato. Prendete una padella capiente e metteteci abbondante olio di semi di arachide. Aspettate che l'olio sfrigoli e mettete dentro le acciughe. Fatele friggere e appena dorate toglietele posandole su carta assorbente. Servitele calde su un vassoio a centro tavola.



CROSTINI DI ACCIUGHE (antipasto)

Le Acciughe sottosale sono una prelibatezza anche mangiate sul pane.....e noi fanciulli chiavaresi potevamo gustare questa prelibatezza anche a merenda “panino burro e acciughe” Se non lo avete mai assaggiato provate!!!

Ma di un piatto povero oggi si fa cibo per principi, ed ecco i Crostini con le acciughe come antipasto, e la fantasia della cucina ligure cambiando un componente ci crea decine di antipasti dove domina sempre l’acciuga sottosale.

Per cui alcuni esempi sui crostini con acciughe, potrete aggiungere capperi e salsina di pomodorini, burro o altri formaggi abbinati a salsine varie, maionese, peperoncino, olive, ecc.... non voglio togliervi il gusto di inventare, la cosa sicura, sono facilissimi da fare e molto saporiti.



PREPARAZIONE: Le acciughe sottosale, vanno dissalate immergendole in acqua, poi sciacquate e asciugate delicatamente con carta da cucina. Tagliate il pane a fettine (tipo filone o baghette); potete non tostarlo o grigliarlo, soprattutto se usate del buon pane fresco. Se invece avete pane congelato occorre grigliarlo in forno per renderlo croccante. Spalmate i crostini con la salsa di vostro gusto e completate ogni crostino con un filetto di acciuga arrotolato, ad un capperi, oliva o altro a volta scelta. Servite questi saporiti crostini in un vassoio a centro tavola.... farete un figurone!!!

INVOLTINO DI SALUMI FARCITI

Un antipasto facilissimo e velocissimo, gustoso e perfetto per aprire con gusto e fantasia la serata di festa con parenti e amici. In tali occasioni (frequenti in casa nostra) io ero incaricato a comporre gli involtini, che ovviamente “assaggiavo” quando mia madre o le zie erano distratte....

INGREDIENTI : sono a vostra scelta da assemblare agli involtini, che potrete fare più o meno ricchi e farciti di cremine, formaggi, funghi sottolio, sottaceti o insalata russa.



GRISSINI CASARECCI CON INVOLTINO DI SALUMI

Anni fa ci capitò la ricetta dei grissini casarecci fatti con vari componenti, esempio al formaggio, alla salvia, alle olive, al mais e divenne una abitudine prepararli per i pranzi in famiglia, proponendoli nel cesto del pane, ma la genialata fu con il vassoio di salumi avvolti al grissino stesso, facendo una sorta di involtino farcito con varie creme o semplici formaggi tagliati sottili.... Se non volete fare i grissini, li trovate facilmente in panetteria o supermercato con vari gusti, non vi resta che la fantasia di abbinamento e presentazione.



13 – RAVIOLI UN PIATTO UNA TRADIZIONE

L'argomento ravioli in casa mia era sinonimo di festa, di pranzo in famiglia con zii e cugini, in pratica una tavolata di gente. Ma il pranzo era solo la lieta conclusione di un lungo e "menoso" lavoro di preparazione iniziato il giorno prima, e dove io e mia sorella si "doveva" contribuire prestando la mano opera necessaria, perché quando ero giovane i ravioli venivano fatti in casa, non come oggi che si comprano belli e fatti al supermercato o dal negozio specializzato, che pur se buoni, non sono mai come quelli fatti a casa (ovviamente se si è capaci di farli). Per cui andiamo a scoprire come farseli da soli, partendo dalla "ricetta genovese" per poi superato questo non proprio facile "scoglio" andare a scoprire altre proposte molto gustose.....



RAVIOLI ALLA GENOVESE

I **veri ravioli alla genovese**, ripieni di carne o di magro, sono il fiore all'occhiello della tradizione culinaria ligure, che si attribuisce, proprio con i *ravièu* o *raieu* (ravioli in dialetto), l'invenzione della pasta ripiena.

Non so se questo sia vero, ma è assodato il fatto che il termine "raviolo", derivante dall'avvolgere la pasta attorno al ripieno e citato per la prima volta nel Decamerone, è una parola originaria dell'entroterra ligure.

I ravioli casalinghi costituiscono da sempre il tipico e festoso primo piatto della domenica in Liguria, ma, farli a mano richiede parecchio impegno e tempo, ormai vengono preparati in casa solo in occasione di ricorrenze speciali e per le festività annuali.

In passato ogni famiglia aveva il suo segreto, custodito gelosamente e tramandato da madre a figlia, per la preparazione di questo saporito piatto dal gusto tutto particolare e nutrizionalmente equilibrato.

I tempi sono, però, cambiati e ormai anche i **trucchi** per cucinare dei ravioli ripieni impareggiabili stanno finendo nel dimenticatoio e al giorno d'oggi sono pochissime le persone che ancora li conoscono e li mettono in pratica.

Ricordo ancora il sublime sapore e la consistenza soda, ma morbida e delicata allo stesso tempo, dei ravioli che mangiavo da ragazzino, preparati rigorosamente a mano da mia madre, nata in toscana ma cresciuta a Chiavari, ottima cuoca ma pure buona conoscitrice di tutti i segreti della cucina rivierasca.

Una decina di anni fa, dopo la morte dei miei genitori, riordinando le vecchie carte nei cassetti della vecchia casa, ho trovato per caso la ricetta genovese originale dei ravioli fatti in casa conservata dalla mia nonna paterna poi trasmessa a mia madre, che ovviamente lei realizzava con quanto a disposizione, per cui non posso giurare se questa ricetta corrisponda veramente in tutto e per tutto alla ricetta realizzata da mia madre, ma era già un buon punto di riferimento. Per cui con la mia compagna **“Alba”** abbiamo provato a farli seguendo passo per passo le indicazioni del vecchio appunto della nonna.

Puoi impiegare carne in umido cucinata al momento o anche quella avanzata del giorno prima, ma tieni comunque presente che nel ripieno dei tipici ravioli alla genovese la quantità di erbe deve essere doppia rispetto a quella di tutti gli altri ingredienti messi insieme.

Il composto per il ripieno genovese “ doc ” va fatto con 4 parti di verdure, 1 di carne e, per ultimo, con 1 di animelle, salsiccia e cervella.

Esecuzione della ricetta: **difficile**

Tempo occorrente per la preparazione: 2 ore circa + 3 ore per la cottura della carne del ripieno (1 ora e 1/2 con la pentola a pressione).

Ingredienti:

per la pasta

500 grammi di farina bianca

1 uovo fresco

1 bicchiere di acqua

sale q.b

per il condimento

1/2 chilo di girello (o carne di manzo magra)

2 scatole di passata di pomodoro

1/2 bicchiere di vino rosso secco di buona qualità

1/2 cipolla

1 spicchio di aglio

1 rametto di rosmarino

olio extravergine di oliva q.b

sale q.b

pepe q.b

per il ripieno

1/2 della carne occorrente per fare il sugo

100 grammi di cervella (possibilmente di abbacchio)

100 grammi di animelle

100 grammi di salsiccia

250 grammi di scarola (o di indivia bianca)

250 grammi di borragine

1/2 cucchiaino di foglie di maggiorana fresca tritate

1 spicchio di aglio

1/2 cipolla

1/2 bicchiere di Prescinsêua (o 1/2 bicchiere di cagliata o 1 bicchiere di latte e 1 limone)

Parmigiano Reggiano grattugiato q.b

olio EVO q.b

sale e pepe q.b



Preparazione dei ravioli

Per prima cosa prepara un umido di carne, facendo rosolare nell'olio il girello (la vecchia ricetta prevede anche l'uso di un po' di grasso di rognone per insaporire bene il ripieno) e aggiungendo poi la cipolla tritata, lo spicchio di aglio e il rosmarino.

Appena il tutto avrà iniziato a prendere colore, spruzzalo con il vino rosso, lascia evaporare l'alcol; poi aggiungi la passata di pomodoro e aggiusta di sale e pepe.

L'umido deve cuocere per almeno 2 ore (ma è meglio 3), coperto col coperchio e a fiamma bassa (se usi la pentola a pressione sono sufficienti 90 minuti)

Nel frattempo, pulisci, lava e fai bollire la scarola e la borragine e, una volta che le verdure saranno cotte, scolale accuratamente, strizzale bene con le mani per fare uscire più acqua possibile, forma 2 palle e tienile da parte.

Sbollenta le animelle e la cervella per circa 2 minuti in acqua caldissima (se le frattaglie sono di agnello non occorre eseguire questo passaggio) e tieni da parte anch'esse.

Disponi la farina a fontana sulla spianatoia, disponi l'uovo sgusciato e il sale nell'incavo al centro e lavora bene il tutto (iniziando con le dita e poi con le mani) fino ad ottenere un **impasto elastico, liscio e molto morbido** (in modo che i ravioli possano cuocere in brevissimo tempo) e lascialo riposare, coperto con un canovaccio pulito e infarinato.

Quando la carne sarà ben cotta, prepara il ripieno in questo modo:

- fai imbiondire la mezza cipolla tritata e lo spicchio di aglio (da eliminare in seguito) in una casseruola con poco olio extravergine di oliva;
- aggiungi la salsiccia sbriciolata, le animelle e il cervello e schiaccia bene il tutto coi rebbi di una forchetta;
- unisci le erbe sminuzzate, mescola delicatamente col cucchiaino di legno, fai prendere colore al composto e, infine, insaporiscilo con sale, pepe e la maggiorana fresca tritata.

Poi leva il tegame dal fuoco, **lascia intiepidire** il ripieno e, quando si sarà raffreddato abbastanza, passalo al tritatutto assieme alla metà della carne in umido.

Trasferisci il composto in una terrina, aggiungi 1 uovo sgusciato, 1 pugno di Parmigiano grattugiato e la Prescinsêua (o cagliata).

Cagliata: Se hai difficoltà a procurarti la Prescinsêua, prepara una cagliata fai da te seguendo questi 4 semplici passaggi:

1. scalda 1 bicchiere di latte;
2. aggiungi 1 cucchiaino da caffè di succo di limone filtrato;
3. cuoci, mescolando in continuazione, fino quasi al punto di bollore;
4. trasferisci poi il latte rappreso su una garza da cucina (l'ideale è usare l'apposito tessuto di garza per preparare il formaggio in casa) e lascia scolare tutto il siero.

Otterrai in questo modo una cagliata, che assaggerai per regolarne il gusto col sale.

Stendi la pasta col mattarello o con l'aiuto della macchinetta apposita tirando delle **sfoglie sottili e di dimensione limitata**.

Adagia una di queste sul piano di lavoro infarinato e allineaci sopra delle pallottoline di ripieno, assicurandoti che siano a poca distanza l'una dall'altra.

Poi ricopri con un'altra sfoglia di dimensione simile, **schiaaccia bene tutto intorno** con l'aiuto delle dita per sigillare la pasta e, infine, taglia i ravioli con l'apposita rotella, in modo da ottenere dei quadratini con la farcitura collocata al centro degli stessi.

10 minuti prima di servire i ravioli alla genovese in tavola, tuffali in acqua bollente salata (o, meglio ancora, nel brodo vegetale) e **falli cuocere per non più di 4-5 minuti** al massimo.

Una volta pronti, estraili dalla pentola con la schiumarola forata, scolali bene, sistemali sul piatto di portata con abbondante sugo dell'umido e una generosa spolverata di Parmigiano grattugiato e servi subito in tavola i ravioli di borragine e carne alla genovese ben caldi per poterne assaporare tutto il gusto particolare prima che si raffreddino.

RAVIOLI ALLA CARMEN

Dalla vera ricetta "genovese" tra una cuoca e l'altra vi sono piccole differenze, sia nella composizione del ripieno, sia nei componenti del "ragu" o "du tuccu" come si dice in dialetto genovese.

Ma vi posso garantire che tra tutti quelli assaggiati nei vari ristoranti e trattorie, quelli della "**Carmen**", a mio modesto parere sono tra i più buoni per non dire i migliori su tutti.

Infatti non sempre i ristoratori forniscono nel piatto i ravioli di propria produzione, spesso purtroppo ti rifilano come "caserecci" quelli acquistati dai grossisti (sempre pur buoni, ma mai come quelli fatti freschi dal ristorante).

Per cui mi sono fatto imprestare la ricetta della Carmen, la proprietaria di un noto ristorante di Borzonasca



Ripieno dei ravioli:

Rosolare con poco olio extra vergine di oliva e burro 1 cipollina affettata aggiungere 1/2 Kg. di bietole lessate e strizzate e 2 etti di carne. Rosolare lontano. Aggiungere l'impasto da salsiccia affresco.

Trita il tutto aggiungendo formaggio grattato, noce moscata, 1 spicchio d'aglio tritato con maggiorana, vendita, e legare con le uova (circa 6). Aggiungere abbondante formaggio parmigiano grattugiato. Fare i ravioli che vanno conditi con sugo di carne.

Per l'impasto: su 1Kg. di farina, 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine - 4 uova - acqua qb - vendita qb

Tuccu a modo mio:

Ingredienti: Olio extravergine di oliva e burro - 3 etti di trito (carote sedano e cipolla) - 3 etti di macinato di manzo – mezzo Kg. Di pezzo di carne di manzo "Matamà" - concentrato di pomodoro – trito di rosmarino e aglio – foglie di alloro – 1 rametto di timo – sale q.b. – acqua q.b. – vino rosso

Procedimento: far soffriggere il trito di verdure nell'olio e nel burro. Aggiungere la carne macinata e far rosolare. Aggiungere il pezzo di carne il "Matamà" far rosolare. Spruzzare di vino rosso e far evaporare con il coperchio. Quando il vino sarà evaporato aggiungere 1 scatola di concentrato di pomodoro. Acqua q.b. volendo si può aggiungere 1 bottiglia di passata di pomodoro. Mettere l'alloro, il timo e il trito di rosmarino e aglio. Far cuocere lentamente per almeno 2 ore.

RAVIOLI DI BRANZINO

I **ravioli di branzino** sono un piatto tipico della Liguria, con il ripieno a base di pesce, il branzino appunto, conosciuto anche come spigola. Un piatto semplice e gustoso, non troppo complicato da preparare, e con sapore molto delicato.

Per prima cosa, nella preparazione dei deliziosi ravioli di branzino, occorre lavorare la pasta sfoglia con farina, uova e acqua, facendola poi riposare per un'oretta. Poi va preparata la farcitura, da inserire all'interno dei ravioli, prima della cottura. Se non avete il branzino potete usare altri pesci di mare oppure la trota iridea non salmonata, l'importante sia dal sapore delicato.



Ingredienti: Farina **300 g**; Uova **4**; Branzino **300 g**; Pomodori **500 g**; Ricotta **130 g**; Parmigiano **4 cucchiaini**; Burro **90 g**; Cipolla $\frac{1}{2}$; Sale **q.b.**; Pepe **q.b.**; Erba cipollina **a piacere**

Preparazione: Su una spianatoia formate una fontana con circa 150 g di farina e al centro rompete 3 uova. Sbattete energicamente le uova insieme alla farina e con le mani impastate il tutto, aggiungendo la farina rimasta. Lavorate l'impasto per 10 minuti fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Avvolgetela in pellicola trasparente e fate riposare in un luogo fresco per un'oretta. Nel frattempo preparate il ripieno dei ravioli: lavate e pulite il branzino e cuocetelo a vapore per 5 minuti. Una volta cotto mettetelo in una ciotola e unite, mescolando, la ricotta, un uovo, il parmigiano, un pizzico di sale e un po' di pepe. Infarinare una spianatoia e stendete con una matterello l'impasto dei ravioli: quando la sfoglia avrà raggiunto uno spessore abbastanza sottile tagliate delle strisce di 12 cm di altezza. Prendete il ripieno e, aiutandovi con un cucchiaino, disponete delle piccole porzioni sulla sfoglia distanziandole 3 cm l'una dall'altra. Sovrapponete una striscia di sfoglia e con le dita fate pressione intorno ai bordi per compattare il tutto. Tagliate i ravioli con una rotella o con l'apposito stampino e disponeteli su un vassoio leggermente infarinato. Cuoceteli in abbondante acqua salata. Preparate un soffritto di cipolla e versate i pomodori fatti a tocchetti e fate cuocere insieme ad un pizzico di sale per 15 minuti. Impiattate i ravioli aggiungendo il sugo di pomodoro e decorate con erba cipollina

RAVIOLI DI PORCINI ALLA BOSCAIOLA

Li ho potuti gustare alle "Casermette del Penna" fatti dal Cuoco "Adelmo" superlativo chef x cui suggerisco alla prima occasione di fermarvi per gustare i suoi ottimi piatti.

Non ho la ricetta di Adelmo, ma dopo vari tentativi e con una attenta ricerca su internet, ho trovato questa che ci si avvicina parecchio sia come gusto delicato sia come aspetto.

Porzioni: 4 persone

Ingredienti: 500 g di farina (oppure miscelare con 200 g di farina di castagne); 4 uova; 2 cucchiaini di olio di oliva; 1 pizzico di sale; acqua; 1 scalogno, tritato; 3 cucchiaini di pinoli; 1 ciuffo di prezzemolo; 400 g di funghi porcini, freschi o surgelati; sale e pepe; burro fuso; parmigiano



Preparazione: Per preparare i ravioli alla boscaiola prepara la pasta amalgamando tutti gli ingredienti, forma una palla e lasciala a riposare in frigo per almeno mezz'ora, avvolta nella pellicola trasparente. Nel frattempo nell'olio fai appassire lo scalogno tritato, aggiungi il prezzemolo, i pinoli, i funghi, sale e pepe e fai cuocere. Una volta cotti, lasciali raffreddare e poi frulla il tutto (tienine da parte un poco per decorare il piatto). Ora stendi la pasta e farciscila con il ripieno, copri con un altro strato di pasta e taglia i ravioli. Cuocili in abbondante acqua salata e quando saranno pronti servi in tavola i ravioli alla boscaiola con burro fuso e parmigiano e parte di funghetti.

RAVIOLI PANNA E PROSCIUTTO

Questo piatto lo assaggiato da mia cugina una delle tante domeniche che passavo a Valletti parecchi decenni fa. Da quel giorno mi è rimasto impresso ed ho voluto riproporvelo in questa occasione. Un piatto velocissimo da fare, ovviamente se si hanno i ravioli già pronti.

Ingredienti: x 2 Persone

250 gr Ravioli con ripieno *ai Funghi porcini*(vedi preparazione sopra); 30 gr Burro ; 200 ml Panna; Parmigiano grattugiato ; Sale *q.b.*; 1 pizzico Noce Moscata ; 1 pizzico Pepe Nero Macinato



Istruzioni: Mettere a cuocere i ravioli preparati in precedenza, in acqua e sale. In un tegame sciogliere il burro e rosolare il prosciutto per pochi secondi. Aggiungere la panna ed amalgamare il tutto. A questo punto aggiungere il pepe, la noce moscata ed aggiustare di sale se fosse necessario. Quando saranno pronti i ravioli versarli nel condimento e far saltare il tutto per insaporire. Servire i ravioli panna e prosciutto ben caldi e spolverizzati di parmigiano grattugiato.

RAVIOLI ALLA TROTA

I ravioli alla trota salmonata (o salmone fresco) aromatizzato al limone sono un primo piatto cremosissimo e raffinato, io preferisco la trota più delicata. In questo caso vanno usati i ravioli di magro (senza carne) ripieni con boraggine e spinaci, potete usare anche quelli della ditta "Novella di Sori" già pronti per praticità e tra i prodotti commerciali i più buoni. Il sugo si prepara in **10 Minuti** è leggero e delicato. Qui indico le porzioni x 4-5 persone



Ingredienti: 500 g Ravioli di magro (senza carne); 250 g di filetto di Trota o Salmone fresco ; 1/2 Cipolla ; q.b. Olio extravergine d'oliva ; q.b. Prezzemolo ; 400 g Ricotta ; 1 Limone ; 1/2 bicchiere Vino

Preparazione: tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un giro di olio d'oliva, dopodiché unite la trota o salmone fresco spellato e ridotto a bocconcini. Cuocere per un paio di minuti finché non si sfalda poi sfumate con il vino, nel frattempo cuocete i ravioli in acqua bollente salata. In una ciotolina con una forchetta mescolate la ricotta con una spruzzata di succo di limone e la buccia grattugiata. Trascorso il tempo di cottura scolate i ravioli e versateli nella padella con la trota o salmone, dopodiché unite la crema di ricotta e qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta. Mantecate i vostri ravioli con sugo di trota o salmone fresco aromatizzato al limone e servite con una spolverata di prezzemolo tritato. Provate lo stesso procedimento con semplici spaghetti o penne....vi leccerete i baffi (io l'ho fatto).

RAVIOLI AL RAGÙ DI TONNO

Perfetti per quando si ha poco tempo per stare ai fornelli, in 10-15 minuti porterete in tavola un primo piatto goloso che piacerà a grandi e bambini. Potete utilizzare i ravioli con il ripieno che preferite, personalmente trovo che, con questo condimento, siano perfetti quelli di ricotta e spinaci, ma dipende dai gusti. Sono sempre graditi, sia in estate che in inverno e perfetti anche per chi, in cucina, è un principiante. Considerate, poi, che gli ingredienti richiesti alla realizzazione della ricetta sono sempre presenti in casa e che lo stesso condimento potrebbe essere utilizzato anche per una pastasciutta. Vi consiglio di usare del tonno di buona qualità e, se ne avete, della passata di pomodori fatta in casa; credetemi, però, che anche i miei amici single che in casa hanno solo prodotti acquistati al supermercato, sono entusiasti di questa preparazione.



Ingredienti (per 4 persone): 400 g di ravioli (suggerisco quelli con ricotta e spinaci); 1 piccolo scalogno tritato finemente; 700 g di passata di pomodori in pezzi; 250 g di tonno sott'olio sgocciolato dal suo olio di conservazione; 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva; timo q.b. (fresco o essicato); sale e pepe q.b.

Preparazione: Preparare i ravioli al ragù di tonno è davvero un gioco da ragazzi. Rosolate in una padella lo scalogno nell'olio extravergine di oliva e, quando sarà imbiandito, unite la salsa di pomodoro, il tonno sbriciolato con una forchetta, il timo e regolate di sale e pepe. Cuocete il condimento per una decina di minuti. Nel frattempo, lessate i ravioli in abbondante acqua salata e scolateli in una zuppiera (meglio se riscaldata). Aggiungete la salsa, mescolate delicatamente i vostri ravioli al ragù di tonno e serviteli caldi in tavola.

RAVIOLI BURRO E SALVIA

Non garantisco le origini, penso della vicina Emilia o piacentino, ma i ravioli alla salvia in casa mia li ho sempre visti. Mia madre usava quelli di carne, se ne faceva tanti, per cui per variare un po' tra mezzogiorno e sera, si era uso oltre al classico ragù di carne condirli anche



con burro e salvia. Facilissima e velocissima, qui le dosi x 6 persone.

IMPORTANTE: Prima di cominciare riscaldare i piatti nel forno, alla temperatura minima, in modo che siano caldi al momento di servire.

Ingredienti: 650 g ravioli di carne; 50 g burro; foglie di salvia q.b.; 16 g parmigiano grattugiato; un pizzico di sale; pepe macinato (facoltativo)

Preparazione: Cuocere i ravioli in una pentola ampia con acqua bollente e salata. Nel frattempo, far sciogliere il burro a fuoco dolce in un tegamino. Aggiungere le foglie di salvia e lasciare in infusione per qualche minuto per aromatizzare bene il burro facendo attenzione a non bruciarlo. Una volta pronti i ravioli, tirarli fuori dall'acqua con una schiumarola e metterli in uno scolapasta (sono troppo delicati per essere scolati direttamente come gli spaghetti). Svuotare la pentola e rimettere i ravioli al suo interno. Aggiungere il burro alla salvia eliminandone le foglie, il Parmigiano grattugiato e un po' di pepe macinato. Mescolare delicatamente per ben ricoprire con il condimento i ravioli e servire immediatamente nei piatti caldi.

RAVIOLO FRITTO

Mia madre aveva fantasia da vendere, e quando avanzavano dei ravioli ce li proponeva anche fritti, usati come contorno con il fritto misto tra cotolette e latte dolce, ti trovavi con sorpresa anche il raviolo.

Mia madre lo proponeva in due versioni, ossia fritto normale, o ripassato nell'uovo....

In questa ricetta la farcitura del raviolo è composta da erbe di campo (bietola selvatica, boragine, spinaci, ecc) condite con cipolla, uova, formaggio. Ma potete friggere anche quelli con ripieno in carne,

oppure anche i "pansoti" (ma ne parleremo nel prossimo capitolo)

Come antipasto l'ho anche trovato in qualche ristorante tra Genova ed estremo Levante ligure, quando per lavoro ero solito pranzare fuori sede.



INGREDIENTI:

Ripieno: bietole erbette o selvatiche, erbette miste di campo, cipollotti o cipolle dolci, maggiorana fresca, uova, parmigiano grattugiato, pecorino sardo stagionato, olio extravergine d'oliva, sale marino (pepe o noce moscata) facoltativa ricotta fresca.

Impasto: pasta Farina tipo "0", olio extravergine d'oliva, sale, acqua (vino bianco oppure un uovo).

PREPARAZIONE: Per la sfoglia lavorare la farina con un filo di olio, l'acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere un composto liscio e morbido. Farlo riposare per mezz'ora avvolto nella pellicola. Nel frattempo lavare le erbette, lessarle in acqua salata, scolarle bene e quando sono fredde tritarle. Far rosolare in una padella capiente lo scalogno tritato con un filo di olio, aggiungere poi le erbette e far cuocere. A parte mescolare le uova sbattute con il parmigiano, il pecorino, la ricotta, un pizzico di pepe e in ultimo le erbette ben rosolate. Aromatizzare il tutto con maggiorana e noce moscata. Infine tirare la sfoglia sottile, formare i ravioli con il ripieno, premere bene i bordi tagliare con apposita rotella. Poi friggere i ravioli in una padella con abbondante olio bollente. Servire i ravioli ben scolati e possibilmente caldi.

Elaborazione ricette Umberto e Alba

17 – SECONDI PIATTI DI NATALE

Il pranzo di Natale non solo è la tradizione, ma l'occasione d'eccellenza per radunare la famiglia, genitori, figli nipoti, parenti e amici. Dopo gli antipasti e primi piatti viene il turno dei secondi piatti, ed ogni famiglia ha proprie usanze e tradizioni del Natale, tramandate da genitori a figli. In questo capitolo speciale del Natale, con Alba abbiamo voluto raccogliere una selezione di secondi piatti più tradizionali o più diffusi sulle tavole liguri e italiane a base di carne, mentre del pesce se n'è ampiamente parlato in altre occasioni (cerca le ricette di pesce sul sito www.fimachiavari.it)

ARROSTI PER TUTTI

L'arrosto è un grande classico da gustare a tavola con la famiglia riunita. In questa occasione andremo ad esporre alcune ricette, sia al forno o in pentola, l'arrosto è sempre un secondo piatto gradito da tutti e che rappresenta la coltura culinaria della nostra regione.

ARROSTO DI VITELLO AL FORNO

In questa ricetta vi sveliamo quali ingredienti utilizzare, il giusto tempo di cottura e qualche accorgimento per ottenere un risultato succulento e saporito, degno anche delle occasioni più importanti come Natale e Pasqua!

INGREDIENTI : Sottofesa di vitello 600 g;
Patate 1 kg; Vino bianco 50 g; Rosmarino 2 rametti; Aglio 2 spicchi; Olio extravergine d'oliva 40 g; Sale fino q.b.; Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE: Per preparare l'arrosto

di vitello al forno con patate cominciate da queste ultime. Dopo averle ben lavate e asciugate, sbuccatele e poi tagliatele a tocchetti di circa un paio di centimetri, o comunque l'importante è che siano tutte dello stesso spessore. Versate i tocchetti in una ciotola e regolate di olio, sale e pepe e aggiungete anche l'aglio sbucciato. Aggiungete un rametto di rosmarino spezzettato e mescolate il tutto, con le mani o con un cucchiaio di legno, poi trasferite su una leccarda unta con olio e cuocete, in forno preriscaldato in modalità statica, a 200° per 20 minuti. Intanto occupatevi della legatura della carne. La prima cosa da fare però è quella di eliminare i tessuti biancastri che, durante la cottura, potrebbero diventare duri rendendo la carne poco tenera. Perciò con una mano tenete sollevato un lembo mentre con l'altra mano in cui impugnate una lama affilata, andrà bene quella per sfilettare il pesce, andate a scartare queste parti fino a ripulire completamente il pezzo di carne. Adesso passate a legarlo. Srotolate un bel po' di spago da cucina e lasciatelo passare al di sotto della carne sistemata in senso orizzontale sul tagliere. Congiungete le due estremità fino a formare un doppio nodo posto su lato esterno: per comodità noi partiamo dalla sinistra fino alla fine. Ora fate passare lo spago intorno alla mano per due volte (se credete potete anche far



ruotare la mano, così si annoderà in automatico), fino a formare un'asola . Poi fate passare la carne all'interno , stringete lo spago tirando l'estremità superiore o quella inferiore, fino a ad arrivare al centro . Ecco il primo nodo, ripetete così fino ad ingabbiare completamente il pezzo di vitello: intanto ricordatevi di lasciare circa un centimetro di spazio tra un nodo e l'altro . Giunti alla fine , ribaltate la carne dall'altro lato, tenendo sempre fermi i capi , e saldate il tutto facendo nuovamente un doppio nodo, ovviamente al lato opposto rispetto al primo . Steccate la carne facendo passare sotto i nodi l'altro rametto di rosmarino e poi salate e pepate il tagliere . Sistemateci su il pezzo di carne e cominciate a massaggiarlo facendo aderire gli aromi in tutti i punti . Mettete a scaldare l'olio in una padella e aggiungete la carne , lasciandola sigillare a fiamma medio-alta su tutti i lati: perciò ogni minuto circa dovrete girarla con una pinza o dei cucchiari di legno assicurandovi che la carne si rosoli per bene . Quando tutti i lati del pezzo di carne saranno ben sigillati, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare per qualche attimo, dopodiché spegnete la fiamma. Portate la carne al centro della leccarda facendo spazio tra le patate. Cospargete il pezzo di vitello con il sughetto e infilate un termometro per arrosto fino ad arrivare al centro della polpa. Proseguite la cottura, sempre a 200°, fino a quando il termometro non raggiungerà i 65°, orientativamente ci vorranno circa 35 minuti. Trascorso il tempo il vostro arrosto di vitello al forno con patate sarà pronto: attendete qualche minuto prima di eliminare lo spago e affettare questa bontà!

ARROSTO DI MANZO

Ecco come preparare l'arrosto di manzo in una classica versione al vino rosso! La carne di manzo, a differenza dell'arrosto di vitello o di maiale, richiede una cottura più lunga per ottenere un risultato morbido e succulento. Inoltre è importante massaggiarla prima della cottura con olio, sale e aromi in modo che si insaporisca per bene e rimanga succosa. Non vi resta quindi che scegliere il contorno e servire un arrosto di manzo al forno da manuale!



INGREDIENTI: Carne di Manzo girello 700 g; Vino rosso 200 g; Rosmarino 1 rametto; Olio extravergine d'oliva q.b.; Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari; Aglio 1 spicchio; Rosmarino 1 rametto; Sale fino q.b.

PREPARAZIONE: Per realizzare l'arrosto di manzo per prima cosa tritate finemente l'aglio e gli aghi di rosmarino. Versate 2 cucchiari di olio in una ciottola, aggiungete l'aglio e il rosmarino tritati e il sale , poi emulsionate con una forchetta . Legate il girello di manzo con lo spago da cucina inserendo un rametto di rosmarino, poi cospargetela con l'emulsione e massaggiate la carne con le mani per farla assorbire bene . Lasciate riposare in frigorifero per 10 minuti. Trascorso questo tempo adagiate la carne in una padella calda e ben unta . Rosolate la carne su tutti i lati per sigillare i succhi all'interno . Quando l'arrosto sarà ben rosolato trasferitelo in una teglia insieme al fondo di cottura, assicurandovi che il fondo della teglia sia ben unto . Cuocete in forno statico preriscaldato a 150° per circa 20 minuti . A questo punto irrorate la carne con il vino rosso e proseguite la cottura per altri 40 minuti sempre a 150°, coprendo la carne con un foglio di alluminio. Un paio di volte, durante la cottura, bagnate la carne facendo attenzione a non scottarvi. Una volta cotto, sfornate l'arrosto e lasciatelo riposare per una decina di minuti prima di rimuovere lo spago. Tagliate il vostro arrosto di manzo a fette e servitele irrorate con il brodetto di cottura!

ARROSTO IN PENTOLA A PRESSIONE

Per un buon arrosto serve tempo, ma preparare l'arrosto in pentola a pressione vi farà risparmiare sul consumo energetico, e di questi tempi, con gli aumenti delle bollette bisogna stare attenti a tutti i costi! Questa è un'ottima modalità di cottura per ridurre i tempi, senza rinunciare ad una carne tenera e succosa! Senza nulla togliere all'arrosto in padella e all'arrosto al forno, oggi ci siamo cimentati in una nuova ricetta salva bolletta che



ci ha davvero sorpreso, senza rinunciare al classico soffritto per ottenere un sughetto gustoso, perfetto per accompagnare le fettine di arrosto. Grazie alla pentola a pressione non solo ridurrete notevolmente i tempi di cottura, ma manterrete intatto tutto il gusto della carne e la sua morbidezza. L'arrosto in pentola a pressione è un secondo piatto perfetto per tutte le occasioni, dal pranzo della domenica al giorno di Natale. Accompatelo con un buon contorno e gustatelo in compagnia dei vostri cari!

INGREDIENTI: Sottofesa di manzo 1 kg; Sedano 1 costa; Carote 1; Cipolle 1; Vino bianco 200 g; Rosmarino 1 rametto; Salvia 1 rametto; Alloro 1 rametto; Sale fino q.b.; Olio extravergine d'oliva q.b.; Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE: Per preparare l'arrosto in pentola a pressione come prima cosa prendete il pezzo di carne legato, altrimenti leggete la nostra scheda: come legare l'arrosto per farlo voi. Versate un filo d'olio in una pentola a pressione della capacità di 4,5 L e scaldatelo a fiamma medio-alta. Inserite quindi l'arrosto all'interno. Rosolatelo bene su tutti i lati girandolo con delle pinze di tanto in tanto, cercando di non bucarlo. Trasferitelo poi su un tagliere e versate nella pentola il vino bianco. Deglassate il fondo di cottura e versate il liquido in una ciottola. Tritate grossolanamente il sedano e la cipolla. Fate lo stesso con la carota. Versate ancora un filo d'olio nella stessa pentola e aggiungete le verdure. Lasciatele stufare a fiamma medio bassa. Versate il fondo di cottura che avevate tenuto da parte, posizionate nuovamente l'arrosto all'interno e aggiungete le erbe aromatiche. Unite anche un pizzico di sale e una grattugiata di pepe. Chiudete la pentola a pressione e cuocete sempre a fiamma medio-alta. Non appena andrà in pressione (sentirete un fischio continuo), abbassate la fiamma per ridurla a media e calcolate 20 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate sfiatare la pentola del tutto. Appena non sarà più in pressione potrete aprire il coperchio e l'arrosto in pentola a pressione è pronto per essere servito. Tagliatelo a fette e servitelo impiattato su di un vassoio, con un velo di sughetto di cottura, e al centro o a parte un contorno a vostra scelta di patate al forno, lenticchie, legumi vari.....servire caldo fumante.

ARROSTO AL LATTE

Per rendere ancora più gustoso l'arrosto tradizionale vi proponiamo una ricetta realizzata con il latte, che oltre a conferire un gusto delicato alla carne, crea uno squisito fondo di cottura con il quale si prepara una cremosa salsa molto saporita, ideale per accompagnare le fettine di arrosto.

Pochi ingredienti per realizzarlo ma badate a scegliere bene la carne: per questa preparazione vi consigliamo il campanello di vitello, un taglio di carne ideale per la lunga cottura che



vi garantirà delle fette tenere e saporite. L'arrosto al latte è una pietanza perfetta per i menu delle feste, potete prepararlo in anticipo e poi servitelo a fette accompagnandolo con la salsa al latte calda, sarà una vera delizia!

INGREDIENTI: Vitello campanello 1 kg; Latte intero 1 l; Vino bianco secco 100 ml; Burro 70 g; Carote 1; Cipolle 1; Sedano 1 costa; Alloro 2 foglie; Aglio 2 spicchi; Farina 00 1 cucchiaio; Pepe nero q.b.; Sale fino q.b.

PREPARAZIONE: Per realizzare l'arrosto al latte iniziate legando la carne (di solito si trova già legata dal macellaio o ve la lega se lo chiedete). Posizionate la carne su di un tagliere, nel nostro caso il campanello di vitello, ed eliminate la cartilagine e il grasso in eccesso che potrebbero altrimenti indurire durante la cottura. Poi con lo spago da cucina procedete a realizzare la gabbia. Tritate le verdure per il soffritto: ponete nel mixer il sedano, la carota, la cipolla, azionate il mixer per sminuzzarle finemente e tenete da parte il misto di verdure per il soffritto. Ora ponete un tegame ampio sul fuoco, sciogliete 30 g di burro, ponete l'arrosto e fate rosolare la carne da tutti i lati. Quando la carne sarà ben rosolata, toglietela dal tegame e ponetela in una terrina. Nello stesso tegame sciogliete il burro restante e fatevi appassire la cipolla, il sedano e la carota tritati finemente con il mixer; aggiungete poi 2 spicchi d'aglio e le foglie di alloro. Quando il soffritto sarà ben consumato, unite l'arrosto di vitello, sfumate quindi con il mezzo bicchiere di vino, evaporato il quale salate e pepate. A questo punto aggiungete il latte già caldo, proseguite la cottura con il coperchio, finché la carne non sarà ben cotta all'interno, per circa 50 minuti. A cottura ultimata estraete la carne. Per verificare la cottura infilzate la carne con uno stuzzicadenti, se perderà un liquido trasparente vuol dire che la carne è cotta al punto giusto, se dovesse uscire del liquido rosa proseguite la cottura. Se non fuoriesce alcun liquido significa che la carne è stata cotta troppo a lungo. Ora eliminate dal fondo di cottura le foglie di alloro e gli spicchi di aglio, ponete il fondo in una ciotola e passatelo con un mixer ad immersione fino ad ottenere una salsa cremosa. Ponete la salsa ottenuta in un tegame, intanto in una ciotola ponete un paio di cucchiai di acqua fredda unite un cucchiaio di farina setacciata e mescolate per sciogliere la farina questo eviterà di formare i grumi nella salsa. Unite quindi la farina alla salsa, mescolate con una frusta e cuocete a fuoco basso per far addensare la salsa. Quando la salsa sarà cremosa spegnete il fuoco e trasferitela in una salsiera. Prendete l'arrosto al latte, tagliatelo a fette servitelo accompagnandolo con la salsa calda.

ARROSTO IN PADELLA

Ecco come preparare l'arrosto in padella, senza forno e con una deliziosa salsina ottenuta dalle verdure usate per il fondo di cottura! La prima cosa da fare è scegliere il giusto pezzo di carne: non deve essere troppo muscolosa perché risulti tenera. Qui si usa la noce, un taglio molto pregiato, valido per preparare l'arrosto di vitello. Dopo aver soffritto le classiche verdure: carote, sedano e cipolla, le abbiamo tenute da parte e nella stessa padella, dopo una veloce



deglassatura, abbiamo rosolato l'arrosto. Separando la carne dalle verdure potrete utilizzare una temperatura più alta per sigillarla, in questo modo tutti i succhi resteranno all'interno. Altra cosa importantissima per ottenere una carne morbida e succosa è quella di far riposare la carne dopo la cottura in modo che sia anche più facile tagliarlo! L'arrosto in padella è una preparazione che necessita di diversi passaggi per una cottura perfetta, la prima volta sembrerà complesso per realizzarlo...ma quando lo porterete in tavola ne sarà valsa la fatica ed il tempo speso. Un ultimo consiglio dopo averlo affettato non dimenticatevi di scaldarlo insieme alla salsa, per insaporirlo ancora di più!

INGREDIENTI: Noce di vitello 1 kg; Carote 1; Sedano 4 coste; Cipolle 3; Vino bianco 70 g; Brodo vegetale 200 g; Rosmarino 2 rametti; Sale fino q.b.; Pepe nero q.b.; Olio extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE: Per preparare l'arrosto in padella iniziate dal soffritto. Pelate la carota e tagliatela a cubetti; tagliate poi anche il sedano della stessa grandezza. In ultimo sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti. Versate un filo d'olio in una padella sufficientemente capiente e versate all'interno le verdure. Rosolatele per bene a fiamma medio-alta, salandole. Ci vorranno circa 10 minuti per ottenere delle verdure ben rosolate. Trasferite le verdure in una ciottola e deglassate il fondo della padella: a fuoco acceso, versate un mestolo di brodo vegetale, poi con un cucchiaio di legno grattate delicatamente il fondo della padella per ripulirla. Lasciate ridurre la salsa e versatela sulle verdure. Passate ora alla carne, vi servirà un pezzo di noce di vitello già legato con un rametto di rosmarino; salatela bene su tutti i lati. Nella stessa padella in cui avete appena cotto le verdure scaldate un filo d'olio. Non appena sarà caldo posizionate la carne all'interno e rosolatela bene su tutti i lati a fiamma medio-alta. Quando l'arrosto sarà ben rosolato, trasferitelo in una pirofila. Deglassate in fondo di cottura versando il vino bianco all'interno della padella e mescolate sino ad ottenere una salsina. Aggiungete poi nuovamente in padella sia l'arrosto che le verdure. Unite il brodo caldo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura. È importante bagnare spesso la carne durante la cottura, con il fondo, per mantenere l'arrosto umido e non farlo seccare. A metà cottura girate anche l'arrosto. Dopo circa 50 minuti l'arrosto sarà pronto, misurate la temperatura interna con un termometro da cucina, deve essere compresa tra i 60 e 65 gradi. Trasferite la carne in una pirofila. Coprite con un foglio di alluminio e mantenetela al caldo. Lasciate riposare per 50-60 minuti. Preparate anche la crema, versate nel bicchiere del mixer le verdure, insieme al sughetto di cottura e frullate il tutto con un mixer ad immersione. Regolate di sale e di pepe. Se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungete ancora un po' di brodo o di acqua. Terminato il riposo della carne, rimuovete lo spago e il rametto di rosmarino. Tagliate l'arrosto a fette di circa 1 cm, utilizzando un coltello ben affilato. Trasferite la salsina nuovamente in padella e lasciatela scaldare per pochi istanti. Aggiungete poi le fettine di arrosto. Coprite con un coperchio e scaldate tutto insieme. Mescolate in modo che la salsa copra bene le fettine di arrosto e servitelo decorando il piatto con dei rametti di rosmarino.

ARISTA DI MAIALE ARROSTO

Quando si parla del pranzo della domenica o delle festività solitamente si pensa all'arrosto di vitello o manzo, ma non va dimenticato che era usanza ligure allevare il maiale ed appunto macellarlo nelle particolari occasioni delle festività. Per cui vi propongo una ricetta con il maiale.



INGREDIENTI: Carrè di maiale 1,3 kg; Patate 500 g; Vino bianco 1 bicchiere; Brodo vegetale q.b.; Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari; Aglio 1 spicchio; Rosmarino 10 g; Pepe nero q.b.; Sale fino q.b.; Timo 10 g; Salvia 10 g

PREPARAZIONE: Per preparare l'arista di maiale arrosto come prima cosa prendete una parte delle erbe aromatiche: timo, rosmarino e salvia (la restante parte tenetela da parte); tritate le erbe grossolanamente su un tagliere. Passate quindi all'arista, ponetela sempre sul tagliere e con un coltello dalla lama affilata incidete la copertina, in modo da staccarla dalla carne ma senza separarla completamente. Quindi apritela ed inserite le erbe che avete tritato in precedenza all'interno; poi condite con sale e pepe. Richiudete la copertina e procedete a legare l'arrosto, per tenerlo insieme e dare forma alla vostra carne. Con lo spago da cucina procedete a realizzare la gabbia: passate lo spago prima sotto e poi sopra la carne, per il senso della lunghezza, fermando bene i capi del filo all'estremità con un nodo e lasciando una parte di spago leggermente più lunga. Ora utilizzate lo spago più lungo e procedete tornando indietro lungo il lato opposto e formate un ultimo nodo in modo da bloccare il filo. In questo modo la copertina resterà ben aderente al pezzo di carne. A questo punto proseguite a creare la vostra gabbia, facendo passare il filo tra le varie costine. Una volta che avrete girato lo spago intorno all'ultima costina, realizzate un'asola girando lo spago e tenendo ferma la base della stessa con le dita. Infilate la mano nell'asola e girate un paio di volte il filo, poi fate passare la carne all'interno e stringete per creare l'ultimo nodo. Quando la carne sarà ben legata passate alla cottura. Scaldate un filo d'olio in un tegame antiaderente e quando sarà caldo sistemate l'arista all'interno. Rosolatela bene girandola su tutti i lati, ma senza bucarla, solo in questo modo sigillerete i pori della carne e i succhi resteranno all'interno. Quando sarà ben dorata bagnate la carne con il vino bianco, che servirà a dare un tono acido alla carne di maiale, naturalmente dolce. Aspettate pochi istanti e utilizzando delle pinze trasferite la carne in una teglia da forno, tenendo da parte il fondo di cottura. A questo punto lavate bene le patate e asciugatele con un canovaccio. Poi tagliatele prima a metà e poi a spicchi possibilmente della stessa misura. Sistematele nella teglia e aggiungete un pò di sale sulle patate. Non ci sarà bisogno, invece, di aggiungere olio poichè l'arista ha questa copertina che in cottura si scioglierà. Infornate a 180° per circa 15 minuti. Nel frattempo prendete le erbe aromatiche messe da parte in precedenza e tritate anch'esse; poi schiacciate leggermente uno spicchio d'aglio in camicia. Trascorsi i 15 minuti estraete la carne dal forno, aggiungete lo spicchio d'aglio e le erbe aromatiche. Versate il brodo nella teglia, attorno al pezzo di carne e infornate nuovamente sempre a 180°: per capire il momento giusto in cui potrete fermare la cottura è necessario utilizzare un termometro. La temperatura al cuore della carne deve essere di 62-65°. I tempi di cottura variano in base alla pezzatura della carne che avrete utilizzato, ci vorranno circa 40-50 minuti. Estraete la teglia dal forno e trasferite solo la carne su un tagliere. Coprite con un foglio di alluminio e lasciate riposare la carne per 3-4 minuti; a seconda della pezzatura la temperatura interna potrà aumentare dai 2° ai 5°. Nel frattempo riprendete il fondo di cottura tenuto da parte e fatelo ridurre a fuoco dolce. A questo punto slegate la carne, assicuratevi di rimuovere tutto lo spago. Tagliatela poi a fette, regolando in base alla posizione delle ossa. Poi trasferite in un piatto sia la carne che le patate e ricoprite con il fondo di cottura. L'arista di maiale arrosto è pronta da servire!

BRASATO AL BAROLO

Probabilmente è un piatto di origine piemontese, ma come è noto la Liguria era ed è il porto per il commercio di lombardi e piemontesi portando oltre alle merci anche le tradizioni e le ricette. Un secondo piatto ricercatissimo che si prepara proprio utilizzando l'omonimo vino rosso del Piemonte. Una ricetta succulenta da servire agli ospiti durante le occasioni speciali, e perché no, anche per il pranzo di Natale!

INGREDIENTI: Manzo cappello del prete 1 kg; Barolo (1 bottiglia) 750 ml; Carote (circa 2 medie) 160 g; Sedano (circa 2 coste medie) 100 g; Cipolle dorate (circa 1 grossa) 180 g; Aglio 1 spicchio; Rosmarino 1 rametto; Alloro 2 foglie; Chiodi di garofano 3; Pepe nero in grani 4; Cannella in stecche 1; Burro 15 g; Olio extravergine d'oliva 50 g; Sale fino q.b.



PREPARAZIONE: Per preparare il brasato al Barolo cominciate facendo un sacchettino aromatico. In un pezzo di garza sterile sistemate i chiodi di garofano, i grani di pepe e la cannella.

Richiudete e fate un fiocchetto con dello spago da cucina. Poi legate anche il rosmarino e le foglie di alloro e passate alle verdure. Pulite sedano, carota e cipolla, spuntate e tagliate a tocchetti grossi 2-3 cm, infine mondate lo spicchio d'aglio. In una ciotola abbastanza capiente versate la carne, le verdure, il sacchettino e il mazzetto odoroso.

Coprite poi il tutto con il vino fino a coprire per intero la carne. Poi ricoprite con la pellicola trasparente e lasciate marinare in frigorifero per almeno 8-12 ore. Trascorso il tempo scolate il tutto senza buttare via il fondo. Prendete la carne e sistematela sul tagliere, asciugatela con della carta assorbente. In una padella lasciate sciogliere il burro nell'olio a fuoco medio. Non appena il fondo è ben caldo aggiungete la carne e lasciate rosolare a fuoco vivace. Rigirate su tutti i lati affinché sulla superficie si formi la crosticina.

Dopo qualche minuto trasferite la carne e il suo fondo in una pentola capiente, scaldate un attimo a fuoco medio e unite anche le verdure scolate lasciandole insaporire a fuoco più basso per circa 15 minuti. A questo punto potrete regolare di sale e coprire fino a metà la carne con la sua marinatura. Portate a bollire e poi chiudete con il coperchio, abbassate un po' la fiamma e lasciate sobbollire per 1 ora.

Trascorso il tempo rigirate e, soltanto se dovesse servire, potrete aggiungere ancora un po' di liquido di marinatura. Proseguite la cottura per un'altra ora. Una volta cotto il brasato toglietelo dalla pentola e mettete da parte su un piatto coprendo con il coperchio.

Poi eliminate gli aromi, prima di frullare con il mixer ad immersione le verdure e il fondo di cottra, potrete raccogliere un po' di liquido e tenerlo da parte. In questo modo potrete aggiungerlo al bisogno ottenendo la consistenza desiderata.

Nel frattempo affettate la carne, cercando di ottenere 2-3 fette a persona e disponete nel piatto da portata; nappate le fette con la salsa. Il vostro brasato al barolo è pronto, buon appetito! Roast beef in crosta di sale

ROAST BEEF IN CROSTA DI SALE

Ecco un secondo piatto tanto succulento quanto semplice da preparare, si può realizzare con anticipo e vi garantirà il plauso dei vostri commensali: il roast-beef, un piatto tipico della cucina anglosassone, ed appunto il porto e i traffici commerciali con l'europa ci hanno fatto conoscere questo modo per cucinare. Questa cottura è perfetta per trattenere l'umidità e i succhi della carne ma soprattutto per consentire a quest'ultima di



cuocersi lentamente ed in modo uniforme, penetrando all'interno del roast beef senza bruciarne la parte esterna. Il sale grosso dona una piacevole sapidità alla preparazione senza coprirne il gusto.

INGREDIENTI: Manzo (taglio per roast-beef) 650 g; Sale grosso grosso 2 kg; Rosmarino 5 g; Alloro 5 g; Timo 5 g; Acqua 30 g

PREPARAZIONE: Per preparare il roast beef in crosta di sale iniziate lavando ed asciugando le erbe aromatiche. Procedete tritando finemente rosmarino, alloro e timo . Dopodiché tagliate il grasso in eccesso dalla carne di manzo .

A seconda della carne scelta potrete legarlo per dargli una forma più compatta o lasciarlo come lo avete acquistato se il pezzo è già sufficientemente compatto. Massaggiate la carne con il trito di erbe aromatiche, strofinandole leggermente su tutta la superficie e facendo in modo che aderiscano bene su tutti i lati . Prendete ora una teglia da forno con i bordi alti e più larga rispetto al taglio della carne di 2 cm per lato: versatevi uno strato di sale di circa 2 cm sul fondo . Adagiate ora il roast beef sulla teglia e ricopritelo uniformemente con il sale , creando uno strato di circa 2 cm di sale per lato, una sorta di involucri. E' fondamentale utilizzare il sale grosso, poiché quello fino in cottura verrebbe assorbito eccessivamente dalla carne. Inumidite con l'acqua la superficie della crosta di sale in modo che questa si possa maggiormente indurire in cottura.

Infine infornate in forno statico preriscaldato a 200°C per 25 minuti (sconsigliamo l'utilizzo del forno ventilato poiché asciugherebbe troppo la carne e questa in ultimo non risulterebbe succosa). Il forno non andrà aperto fino a cottura ultimata per evitare che la temperatura si abbassi impedendo una cottura ottimale. Trascorso il tempo, estraete la teglia dal forno e lasciate riposare 10 minuti a temperatura ambiente. Dopodiché aiutandovi con dei cucchiari o un coltello se la crosta è divenuta molto dura, rimuovete il sale grosso raschiandolo con delicatezza . Eliminate tutto il sale di copertura poco alla volta . Prendete poi il roast beef e disponetelo su un tagliere, eliminando se necessario il sale grosso in eccesso. Quindi affettatelo delicatamente con un coltello dalla lama affilata o se preferite fettine più sottili con l'affettatrice : all'interno dovrà risultare rosea. Se preferite una carne non troppo cruda, prolungate di 5 minuti la cottura, sempre in base al peso della carne che scegliete. Ora il vostro roast beef in crosta di sale può essere impiattato e gustato !

CONIGLIO ALLA LIGURE

A Natale e nelle festività non può mancare in tavola il coniglio alla ligure, un secondo tipico della nostra tradizione ed usanza contadina, ormai diffuso in tutto il territorio nazionale. Interessante l'accostamento tra la carne delicata e "dolce" del coniglio, ed il sapore invece abbastanza amarognolo dato dalle olive nere taggiasche, il vino locale, ed ovviamente le immancabili noci e pinoli. La diffusione di questo piatto in Liguria, è dovuto all'usanza ed economicità di allevare i conigli in ogni famiglia di contadini, come del resto i polli, per sfruttarne la convenienza alimentare.



INGREDIENTI: Coniglio 1,5 kg; Olive taggiasche 100 g; Cipolle 1; Rosmarino 1 rametto; vino rosso 1 bicchiere; Aglio 2 spicchi; Timo 1 cucchiaino; Olio extravergine d'oliva circa 5 cucchiaini; Brodo di carne q.b.; Alloro 3 foglie; Sale fino q.b.; Pinoli 2 cucchiaini

PREPARAZIONE: Per prima cosa tagliate almeno in una dozzina di pezzi il coniglio ricordandovi di tenere da parte la testa, il fegato e i reni. Terminata questa operazione, mettete in un tegame capiente l'olio d'oliva, scaldatelo, e fateci appassire a fuoco basso la cipolla e l'aglio tritati; unite il coniglio e rosolatelo, poi aggiungete le foglie di alloro, di timo (o maggiorana) e il trito di aghi di rosmarino. Cuocete fino a quando il coniglio avrà assunto un bel colorito dorato. Lasciate cuocere per qualche minuto e poi aggiungete il bicchiere di vino rosso, lasciate evaporare il vino, quindi unite le olive taggiasche. Se vi piacciono, potete unire i rognoni e il fegato del coniglio. Aggiungete quindi i pinoli, amalgamate tutto per bene e poi coprite il coniglio con un coperchio e lasciate cuocere per circa un'ora finché il coniglio non diventerà tenero (la carne dovrà staccarsi facilmente dall'osso). Di tanto in tanto aggiungete un mestolo di brodo in pentola e fate cuocere il tutto a fuoco lento. Impiattate il coniglio irrorandolo con abbondante sugo di cottura e buon appetito!!

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Questa ricetta di coniglio alla cacciatora non so dirvi se rispecchia la tradizione ligure o quella toscana oppure possa essere un semplice adattamento di mia madre, che ai fornelli spesso giocava con gli ingredienti, ma vi garantisco sposa il sapore e i ricordi d'infanzia dei pranzi in famiglia.

INGREDIENTI: Coniglio a pezzi 1 kg; Pomodori pelati (non sgocciolati) 200 g; Olive taggiasche 100 g; Cipolle dorate 1; Aglio 2 spicchi; Salvia 5 foglie; Rosmarino 2 rametti; Brodo vegetale 200 g; Vino bianco 80 g; Farina 00 q.b.; Olio extravergine d'oliva q.b.; Sale fino q.b.; Pepe nero q.b.



PREPARAZIONE: Per realizzare il coniglio alla cacciatora per prima cosa preparate il brodo vegetale e tenetelo in caldo. Mondate la cipolla e tagliatela a fettine . Scaldate un giro d'olio in una casseruola, poi aggiungete la cipolla e gli spicchi d'aglio schiacciati . Fate appassire a fuoco dolce per qualche minuto . Quando la cipolla si sarà ammorbidita prelevatela dalla padella e tenetela da parte . Nel frattempo infarinate il coniglio già tagliato a pezzi ed eliminate l'eccesso di farina. Adagiate i pezzi di coniglio infarinati nella casseruola . Rosolate il coniglio girandolo su tutti i lati , poi aggiungete le erbe aromatiche e la cipolla tenuta da parte. Ora sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare completamente la parte alcolica. Unite i pelati schiacciati con la loro acqua e le olive. Salate e pepate, poi versate metà del brodo e cuocete a fuoco medio-basso per 45 minuti, con il coperchio . Trascorso questo tempo aggiungete il brodo restante e proseguite la cottura per altri 45 minuti, sempre con il coperchio. Una volta cotto togliete il coperchio, alzate la fiamma e fate restringere il sugo . Il vostro coniglio alla cacciatora è pronto per essere servito e gustato ancora caldo

GALLETTO (O CAPPONE) AL FORNO

Il Gallo al forno con le patate è un secondo classico della tradizione contadina ligure del Natale. Una ricetta abbastanza semplice, ma che non piace a tutti, infatti bisogna saperlo cuocere, per evitare che la carne si secchi eccessivamente e che diventi troppo dura o peggio stopposa. Sarà sufficiente, infatti, “ammorbidire” il gallo durante la cottura, ovvero bagnarlo regolarmente con del brodo vegetale o del vino bianco.



INGREDIENTI per 8-10 persone: 2 kg di Gallo ruspante (o cappone), una carota, 1 scalogno, 1 gambo di sedano, un bicchiere di vino bianco, q.b. erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo, alloro), q.b. di sale e pepe, 30 g di burro chiarificato

PREPARAZIONE: per la preparazione del gallo o cappone a forno con patate iniziate realizzando un trito con lo scalogno, la carota ed il gambo di sedano, poi scaldateli a fuoco lento in una pirofila. Ora prendete il gallo, legate le cosce e le ali per farlo rimanere compatto durante la cottura e adagiatelo nella pirofila aggiungendo le erbe aromatiche tritate. Fate rosolare per bene ed aggiungete anche 30 grammi di burro, poi con il burro fuso date una spennellata sulla superficie del gallo. Aggiungete un po' di sale e cuocete al forno per circa 2 ore a 180 gradi. La cottura è particolare e segue varie fasi: per i primi 10 minuti fatelo semplicemente dorare alzando la temperatura a 200 gradi, dopo abbassatela a 180 gradi e continuate la cottura. Ogni tanto bagnate il galletto con il vino bianco o, in alternativa, con del brodo vegetale, in questo modo si manterrà tenero e non si seccherà in fase di cottura. Sfornatelo e lasciate che si raffreddi prima di tagliarlo. Adagiate un pezzo di galletto su ciascun piatto condendo con il brodo di cottura rimasto nella pirofila. Accompagnate la portata con delle patate al forno preparate nella maniera classica.

VITELLO TONNATO

Anche il vitello tonnato ha origini piemontesi ma ormai consolidato nella tradizione culinaria ligure e italiana. Per chi ama la tradizione questo è un piatto imperdibile: e la ricetta non è affatto difficile come potrebbe sembrare, anche se ci vogliono un po' di tempo e di pazienza per ottenere un buon risultato (in particolare bisogna aspettare che la carne si raffreddi del tutto prima di tagliarla a fettine).



INGREDIENTI: 600 g di magatello di vitello; 1 carota; 1 gambo di sedano; 1 cipolla; 200 g di tonno in scatola; 3 filetti di acciuga; 50 g di capperi; 2 uova; ½ limone; 400 ml di vino bianco; 2 foglie di alloro; 2 chiodi di garofano; Sale q.b.; Pepe nero in grani q.b.

PREPARAZIONE: Per preparare il vitello tonnato, iniziate dalla cottura della carne che richiede un po' di tempo. Come prima cosa pulite le verdure con le quali andrete a cuocere la carne: pelate la carota, lavate e tagliate in due parti il sedano, sbucciate e tagliate la cipolla a metà o in 4 parti. Mettete il tutto in una pentola capiente, unendo anche i chiodi di garofano, il pepe in grani e le foglie di alloro. Per finire adagiate anche la carne e copritela con il vino e l'acqua (l'acqua dev'essere in quantità sufficiente da coprire bene la carne stessa). Fate quindi cuocere il magatello per circa 40 minuti a fiamma bassa da quando il brodo comincerà a sobbollire, salandolo più o meno a metà preparazione. Trascorso il tempo necessario per la cottura, lasciate raffreddare la carne nel suo brodo. A questo punto potete iniziare ad occuparvi della salsa tonnata.

Prima preparate le uova sode: mettetele quindi in un pentolino, copritele d'acqua e fatele cuocere per circa 7-8 minuti da quando l'acqua comincerà a bollire. Una volta pronte scolatele, passatele sotto l'acqua fredda ed eliminate i gusci: ora tagliate ogni uovo a metà e ricavatene i tuorli. Scolate per bene il tonno in scatola, eliminando del tutto l'olio in cui è conservato. Mettete i tuorli in un frullatore, unendo anche il tonno sgocciolato, i capperi (tenetene da parte qualcuno per decorare il piatto), le acciughe e un paio di mestoli del brodo in cui avete cotto la carne. Frullate bene il tutto, dopodiché aggiungete a filo il succo del limone, mescolando bene in modo da ottenere una consistenza perfettamente cremosa. La salsa tonnata è pronta.

Quando la carne si sarà raffreddata, toglietela dal brodo e tagliatela a fettine sottilissime. Disponete le fettine di carne sul vassoio da portata e versateci sopra la salsa tonnata, spalmandola con un cucchiaino in modo che ricopra uniformemente tutta la carne. Guarnite il vitello tonnato con i capperi tenuti da parte e servitelo in tavola!

NON E' NATALE SENZA IL PANDOLCE

Il Pandolce Genovese lo troviamo facilmente in panetteria e pasticceria, o pure al supermercato, ma salvo poche versioni artigianali, quanto in commercio viene prodotto in serie e farcito di conservanti, per cui se vogliamo seguire la "tradizione del Natale" facciamo in casa copiando alcune di queste ricette.

Come spesso ho scritto mia madre era un'ottima cuoca, e conservava le ricette tramite un "quaderno" ove trascriveva i passaggi ed ingredienti, magari tramandati da sua madre o dalle tante sorelle, tutte native toscane, poi venute nel Tigullio per lavorare e pure per viverci, ma diciamo che l'arte di saper fare di cucina era radicata anche in mia sorella e pure la mia attuale consorte sa cavarsela bene con i fornelli, tanto che per Natale, non mancavano in casa nostra panettoni, tortini, e pure cantucci con "vinsanto" da servire a parenti e amici che passavano a fare gli auguri..... compresi i tanti cugini e cuginetti che giravano per casa con ogni scusa per una fetta di pandolce.

Quando ero un "pivello", quindi almeno 50 anni fa, non si viveva nell'oro come molte famiglie chiavaresi, e gli investimenti fatti da mio padre in azienda, limitavano di molto gli sprechi per cui mia madre doveva far quadrare il bilancio familiare, cercando di essere parsimoniosa sulla spesa, e conveniva farsi il pandolce in casa piuttosto di comprarlo in pasticceria, aggiungendo intuito nel ridurre gli sprechi creando forme sempre più piccole, chiamati da lei "tortini di natale" ma che non avevano nulla di diverso dal pandolce da 1 kg o da ½ che si affettava a pranzo o cena con i parenti. Tra l'altro erano comodi per far merenda e portarseli "a pesca" o in gita la domenica pomeriggio.....

Per cui causa le forti "infiltrazioni" toscane, non posso garantire siano ricette 100% "autoctone genovesi", ma oggi come per le trote fario dei nostri valletti ci accontentiamo di vedere e prendere qualcosa con i "puntini rossi" senza fargli l'esame del DNA, per cui anche le ricette del pandolce le prendiamo come sono, purchè siano facili da realizzarsi in cucina.

PANDOLCE BASSO

Mia madre lo faceva di rado, preferiva quello più alto, perché più morbido. Per cui ho trovato una ricetta trascritta sull'impagabile "quadernetto" da mia sorella ma non so chi fosse la cuoca, ma ricordo, mi disse fosse la ricetta tradizionale.

Ingredienti: Farina 500 gr.; Burro 120 gr.; 1 Uovo; Zucchero 175 gr.; Uvetta passa 110 gr.; Cedro e arancia canditi 90 gr.; Pinoli 30 gr.; Lievito 1 bustina; Scorza di limone grattugiato; Latte 50 ml.; Acqua di fiori d'arancio 3 cucchiaini; Sale 1 cucchiaino



Procedimento: Come prima cosa il forno deve essere portato a 180°, poi disponi la farina a fontana con l'aggiunta del sale e prendi il burro a temperatura ambiente e lo mescoli alla farina, all'uovo, allo zucchero, al latte e all'acqua ai fiori d'arancio.

Importante impastare a lungo finchè non ottieni un composto omogeneo, poi aggiungi i canditi, l'uvetta, i pinoli e infine il lievito.

Dai la forma al pandolce con la tipica forma a semisfera schiacciata e pratica un taglio a croce sulla sua sommità. Ora il tuo pandolce è pronto per essere infornato.

Mettilo in forno per circa 1 ora (consigliabile per i primi 30 minuti in forno ventilato). Quando è cotto, lo ritiri e lo lasci raffreddare a temperatura ambiente, quindi trasferisci il pandolce sul piatto da portata. Puoi decora la sommità con un rametto di pungitopo con palline rosse o puoi lasciarlo naturale con la doratura di cottura.

Tipo di impasto che dura parecchie settimane per cui oltre alle cene di Natale, puoi preparane altri da regalare a parenti e amici. Provatelo "impucciato" nel Vinsanto!!!

PANDOLCE ALTO

Il pandolce è il dolce natalizio della tradizione ligure, che oltre alla antichissima versione bassa, oggi vede molta attrazione quella più alta, che resta più morbido e pure più gradito anche in casa nostra.

Cosa infilasse nell'impasto mia madre era impossibile saperlo prima, lo scoprivi quando lo mangiavi, perché doveva essere la novità di quel Natale..... in pratica mia madre già 50 anni fa produceva i panettoni che oggi si vedono pubblicizzati alla televisione, canditi, uvetta, gocce di cioccolato fondente, pinoli, mandorle, noci, ecc... A testimoniare la totale padronanza della cucina e dell'arte di fare da mangiare.....

Qui gli ingredienti di una delle tante varianti della mia famiglia.

Ingredienti x un pandoro da 1 Kg: 250g farina Manitoba; 250 g farina 00; 125 g zucchero; 125 g burro fuso; 25 g lievito di birra fresco; mezzo bicchiere di marsala; 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio; latte qb; 250 g uvetta, 50 g pinoli; 25 g cedro candito. (ai canditi puoi sostituire mandorle, noci, gocce di cioccolato pur mantenendo le giuste proporzioni)

Passaggi

Preparare l'impasto e farlo lievitare: Fondere il burro e lasciare raffreddare. Far ammolare l'uvetta in acqua tiepida. Dopo un quarto d'ora strizzarla e asciugarla con carta assorbente. Far sciogliere il lievito in un po' di latte tiepido. Mettere le farine mescolate allo zucchero a fontana sulla spianatoia. Potete usare anche la planetaria. Fare sciogliere il lievito nel latte tiepido e poi aggiungerlo alla farina con il burro sciolto, il marsala e l'acqua ai fiori d'arancio. Impastare fino ad avere un impasto liscio e omogeneo poi aggiungere uvetta, pinoli e canditi. Lavorare per distribuirli al meglio nell'impasto.

Appiattire con le mani l'impasto e fare le pieghe. Prendere la parte che sta in alto di fronte a voi e ripiegarla al centro poi la parte in basso e portarla al centro. Fare la stessa cosa con le parti laterali.



Girare l'impasto e dare la forma di mezza sfera. Adagiarla in una teglia leggermente imburrata. Dare i primi tagli a triangoli sulla parte alta e lasciare lievitare per 4/5 ore nel forno con la luce accesa. Non abbiate paura di farlo lievitare troppo. Meglio un'ora in più che un'ora in meno.

Cottura

Preriscaldare il forno a 150/160°C statico mettendo all'interno della camera anche una vaschetta di alluminio con acqua. In questo modo si creerà l'umidità giusta per non far seccare il panettone. Poi praticare tagli più profondi dei primi e infornare in forno caldo per circa un'ora ma ognuno conosce il suo forno e si deve regolare in merito. Sfnare, lasciare raffreddare e servire a fette. Il pandolce si mantiene fresco anche per un mese, poi si secca consentendo una conservazione per un tempo più lungo.

PANETTONE ALLE GOCCE DI CIOCCOLATO ALTISSIMO

Se vi piace il panettone commerciale, ecco la ricetta x farselo a casa, morbido, profumato e **ALTISSIMO!**

Ingredienti per il lievito: 150g di farina di forza (manitoba); 25g di lievito di birra (o anche solo 15 g.); 75g di latte appena tiepido. Lasciare riposare per circa un ora

Per l'impasto: 450g di farina (manitoba); 220g di latte appena tiepido; 2 tuorli, 50g di burro morbido, 40g di miele, 3 cucchiaini di zucchero, (2 cucchiaini), 10g di sale(o un cucchiaino), 200g di uvetta ammorbidita in acqua e asciugata (potete sostituirla con altri canditi o non metterla), 180g di gocce di cioccolato, la scorza grattugiata di 2 piccole arance, (1 arancio grande non trattato), 1 bustina di vanillina, latte q.b., zucchero per pennellare, una forma in carta per panettone da 1 kg



Preparazione: Sciogliere il lievito con il latte tiepido, unire i tuorli ed amalgamare bene, quindi unire lo zucchero, il miele, la farina, la scorza d'arancia, la vanillina ed il sale e impastare bene per ottenere un composto elastico. Se usate il bimby avviate per circa 15 sec. a vel. 4 poi altri 2 min. vel. spiga.

Togliere dal boccale aggiungere il burro e impastare a mano su una spianatoia e lavorare fino ad avere una pasta ben liscia.) Aggiungere a questo punto le gocce di cioccolato e se vi piace l'uvetta, amalgamando delicatamente per non romperla. Formare con l'impasto una palla ben tesa adagiarla nella forma di carta poggiata su una teglia da forno e mettere a lievitare, coperto, al caldo per 2/3 ore o finché l'impasto raggiungerà il bordo della carta.

Prima di cuocere, pennellare la superficie con poco latte mescolato a mezzo cucchiaino di zucchero.

Infornare con tutta la teglia a 180° per 35 minuti, a forno statico coprendo il panettone con un foglio di stagnola se la superficie dovesse scurirsi troppo. Prima di sfornare fare la prova stecchino.

Se volete fare i Panettoncini, dividete l'impasto in 12 cartine da panettone piccolo saranno porzioni da 80-100 g circa l'una. Per quelli piccoli il tempo sarà di 20 min. circa. Prima di sfornare fare la prova stecchino.

LASCIARE RAFFREDDARE SENZA COPRIRLI.

PANETTONE CON CANDITI E UVETTA

Preparare il panettone in casa è sicuramente una grande soddisfazione, ma c'è sempre l'incognita riesca come lo vogliamo, perché non è raro si afflosci ... Ma dopo vari fallimenti questa ricetta vi aiuterà ad ottenere un panettone ottimo e senza intoppi.



Per il lievito: 150 gr di farina manitoba; 20 gr. lievito di birra; 75 g latte

Per l'impasto: 450 gr di farina manitoba; 220 ml latte tiepido; 2 tuorli; 50 gr. Burro; 40 gr. Miele; 3 cucchiaino zucchero; 1 cucchiaino sale; 200 gr. uvetta | 180 gr. canditi vari; scorza grattugiata di un'arancia; q.b. vanillina; q.b. latte

Preparazione: Mescolare gli ingredienti del lievito quindi fare riposare per circa un'ora.

Adesso passare all'impasto: sciogliere il lievito con il latte tiepido, unire i tuorli ed amalgamare bene, quindi aggiungere anche lo zucchero, il miele, la farina, la scorza d'arancia, la vanillina ed il sale e impastare bene e a lungo con le mani fino ad ottenere un composto elastico. Unire anche il burro e continuare ad impastare. Aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e strizzata, i canditi e la scorza di arancia. Creare una palla con l'impasto e disporla all'interno di uno stampo da panettone. Mettere a lievitare in forno spento per 2/3 ore o comunque fino a quando l'impasto sarà arrivato quasi a toccare il bordo. Spennellare la superficie a piacere con del latte quindi infornare con tutta la teglia a 180° per 35 minuti.

PANETTONCINI SPRINT

Questa la mia consorte l'ha vista fare in TV, ma se avete bambini a casa che amano le merendine o vi piace avere ospiti, questa ricetta vi garantisce un figurone e prodotti sicuri senza conservanti.



Ingredienti: 3 uova intere, 100 g di burro morbido, 200 g di zucchero semolato, 350 g di farina 0, 130 g di latte intero, scorza grattugiata di un mandarino, succo di un mandarino, scorza grattugiata di un limone, 1 bustina di lievito per torte salate, 100 g di arancia candita frullata, 100 g di uvette ammollate nel brandy

Preparazione: In una ciotola, montiamo gli albumi a neve, con un po' di zucchero. In un'altra ciotola, lavoriamo con le fruste i tuorli con lo zucchero ed il burro morbido. Profumiamo con la buccia grattugiata degli agrumi. Uniamo la farina, il latte ed, infine, il succo di mandarini. Uniamo anche la buccia d'arancia candita tritata grossolanamente, le uvette rinvenute nel rum ed il lievito. Infine, incorporiamo delicatamente i bianchi a neve. Riempiamo i pirottini per metà, mettiamo sopra le mandorle tritate e la granella di zucchero. Inforniamo a 160-170° per 35-40 minuti.

IL PANDORO DI BENEDETTA

Non so se Voi seguite Benedetta in TV, qui da me oltre alla TV girano libri e video su Fb, ma non solo di Lei...

Se riuscite a far venire bene i Panettoni, allora potete cimentarvi nel Pandoro, perché per fare in casa il pandoro occorrono tempo e pazienza e bisogna organizzare il lavoro. L'impasto ha bisogno di una lunga lievitazione, in più volte, e una lavorazione particolare.

Partendo da un pre-impasto e aggiungendo via via gli ingredienti necessari nei vari passaggi (tra i quali ci saranno le varie lievitazioni e riposi in frigo), arriveremo all'impasto finale, da mettere nello stampo imburrato e cuocere in forno per un'ora in totale. Dopodiché non resterà che decorare con abbondante zucchero a velo.

Per un risultato ben lievitato e soffice, oltre a rispettare i tempi di lievitazione e riposo, dobbiamo utilizzare insieme alla farina 00 anche una cosiddetta "farina forte", cioè una farina ricca di glutine e povera di amido, ad esempio la **farina manitoba**.

Un altro aspetto importante della preparazione è la lunga lavorazione dell'impasto nell'ultima fase, dopo che avrà riposato in frigo per circa 15 ore. Dovremo infatti stenderlo col mattarello e ripiegarlo varie volte, facendo quella che si chiama "**sfogliatura**", mettendo all'inizio del procedimento il burro al centro dell'impasto steso. La sfogliatura non complicata, ma intervallata da riposi in frigo dell'impasto. Ma ne varrà la pena, perché il risultato sarà un pandoro sofficissimo!

Preparazione 45 minuti; Cottura 1 ora; Tempo totale 1 ora e 45 minuti ; + 8 ore di lievitazione

Ingredienti: **(1°Step)** 50 g farina metà 00 e metà manitoba; 3 g lievito di birra secco; 60 g latte tiepido; 30 g zucchero; 1 tuorli; **(2° Step)** 200 g farina metà 00 e metà manitoba; 2 g lievito di birra secco; 1 uovo; 120 g zucchero; 30 g latte tiepido; 30 g burro ammorbidito. **(3°Step)** 2 cucchiaini estratto di vaniglia; 1 pizzico sale fino; 230 g farina metà 00 e metà manitoba. **(4° Step)** 140 g burro ammorbidito. 20 g burro fuso. **(fine)** zucchero a velo q.b.



PRIMO STEP (PRE-IMPASTO): In una ciotola mescoliamo la farina con il lievito di birra secco. In un'altra ciotola mettiamo il tuorlo, lo zucchero, il latte e mescoliamo. Aggiungiamo ai liquidi la farina poco per volta. Copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare per circa un'ora, o finché l'impasto non raddoppia di volume.

SECONDO STEP: In una ciotola mettiamo la farina con il lievito e mescoliamo. Nell'impasto di prima aggiungiamo l'uovo, lo zucchero, il latte, il burro e diamo una bella mescolata. Aggiungiamo la farina poco alla volta e mescoliamo. Copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare per circa un'ora, oppure finché l'impasto non raddoppia di volume.

TERZO STEP: Riprendiamo l'impasto, aggiungiamo un uovo per volta e mescoliamo. Aggiungiamo l'estratto di vaniglia, il pizzico di sale e mescoliamo di nuovo. Ora amalgamiamo la farina poco per volta. Quando l'impasto diventa sodo, trasferiamolo su un piano di lavoro e impastiamo facendo assorbire tutta la farina. Imburriamo una ciotola e mettiamoci dentro l'impasto. Copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare per circa un'ora, finché non raddoppia di volume. Passato il tempo, trasferiamolo in frigorifero e lasciamolo riposare per circa 12-15 ore.

QUARTO STEP: Passato il tempo di riposo in frigo, facciamo riposare l'impasto per circa un'ora a temperatura ambiente. Poi trasferiamolo su un piano di lavoro infarinato e con un mattarello cerchiamo di dargli una forma quadrata. Al centro del quadrato mettiamo 140 grammi di burro a cubetti ammorbidito. Ripieghiamo i 4 angoli verso il centro e sigilliamo bene. Pieghiamo il quadrato a metà, formando così un rettangolo, e ristendiamo l'impasto mettendolo con il lato corto verso di noi. Pieghiamolo in 3 parti e facciamolo riposare in frigorifero per 20 minuti coperto con pellicola. Passato il tempo, riprendiamo l'impasto e stendiamolo di nuovo. Ripieghiamolo su se stesso per altre 3 volte, lasciandolo riposare in frigo ogni volta per 15 minuti. Alla fine, stendiamo un'ultima volta l'impasto dandogli una forma quadrata. Ripieghiamo gli angoli verso l'interno, come la prima volta, ma stavolta senza mettere burro. Capovolghiamolo e diamogli una forma tondeggiante. A questo punto, imburriamo per bene uno stampo da pandoro (da 750 ml) e adagiamo l'impasto al suo interno. Spennelliamo con 20 g di burro fuso, copriamo con la pellicola e facciamo lievitare in un luogo caldo per circa 3-4 ore, oppure finché l'impasto non arriva ai bordi dello stampo. Inforniamo e facciamo cuocere a 160° C in forno preriscaldato ventilato per 15 minuti, o in forno statico a 170° C per lo stesso tempo. Passato il tempo, copriamo la superficie con la carta stagnola e abbassiamo la temperatura a 130° C facendo cuocere per altri 45 minuti se il forno è ventilato, oppure a 140° C per lo stesso tempo con forno statico.

FINE: Sforbiamo, lasciamo raffreddare il nostro pandoro e poi decoriamo con abbondante zucchero a velo.

Qualche consiglio: Facciamo sempre lievitare gli impasti, coperti da pellicola, in un ambiente caldo e lontano da correnti d'aria. A seconda della temperatura dell'ambiente, i tempi di lievitazione variano un po', quindi prestiamo attenzione al comportamento dell'impasto, più che ai minuti.

Usiamo il burro morbido, con una consistenza tipo pomata. Facciamolo ammorbidire a temperatura ambiente e non mettiamolo poco prima nel microonde, perché non deve essere né liquido né caldo.

Una volta sfornato il nostro **pandoro**, facciamolo intiepidire bene prima di spolverizzare lo zucchero a velo, o rischiamo che si scioglia.

Sui modi per servirlo seguiamo i nostri gusti e quelli dei nostri ospiti: questo **dolce tradizionale natalizio** è squisito così com'è, ma si presta anche mille farciture una più golosa dell'altra.

Possiamo accompagnarlo con [crema pasticcera](#) o al mascarpone, con [crema al cacao](#), con una originale [crema di nocciole vegan](#) e con tutto ciò che preferiamo.

Una cosa è certa: il giorno dopo è ancora più buono e una fetta di **pandoro** appena scaldata per colazione ci rimette al mondo!

Non dimenticatelo: il Pandoro nel Vinsanto, o nello spumante dolce, vi farà gola!!!!

CANTUCCI TOSCANI LA RICETTA

Sarà il mio mezzo sangue toscano, e la consuetudine di frequentare cugini e zii toscani, e la “mi mamma” anch’essa toscana, di fatto i **Cantucci toscani** non sono mai mancati in casa e non solo a Natale. Del resto come detto in apertura di articolo, a casa nostra c’era sempre gente, e i cantucci con il vinsanto si “dovevano” assaggiare. Oggi, i Cantucci si trovano facilmente in negozio, ma fatti in casa, preparati



seguendo la ricetta tradizionale toscana, *“son di molto più boni”* per la loro genuinità ed esenti da conservanti. Decisamente inimitabili e apprezzabili inzuppati nel vinsanto (sempre toscano).

Ingredienti: 250 g di farina; 200 g di zucchero; 2 uova; 150 g di mandorle intere, leggermente tostate; 1 cucchiaino di lievito per dolci; Scorza grattugiata di un’arancia; Un pizzico di sale

Procedimento: Preriscalda il forno a 180°C e foderla una teglia con carta da forno. In una ciotola capiente, mescola la farina, lo zucchero, il lievito e aggiungi un pizzico di sale. Aggiungi le uova e la scorza grattugiata di un’arancia, quindi impasta fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi le mandorle intere e continua ad impastare fino a distribuirle uniformemente nell’impasto. Dividi l’impasto in due parti e forma due rotoli lunghi circa 25 cm. Disponi i rotoli sulla teglia preparata e schiacciali leggermente per appiattirli. Inforna per circa 20-25 minuti, o fino a quando i rotoli sono dorati e croccanti. Togli dal forno e lascia raffreddare per qualche minuto. Taglia i rotoli in fette oblique, spesse circa 1 cm. Distribuisci le fette tagliate sulla teglia e inforna nuovamente per 10-15 minuti, o fino a quando i Cantucci sono dorati e asciutti. Lascia raffreddare completamente prima di gustarli.

Consigli per la preparazione: Assicurati di tostare leggermente le mandorle prima di aggiungerle all’impasto. Questo donerà un sapore più intenso ai Cantucci. Puoi personalizzare la ricetta aggiungendo anche altri ingredienti come gocce di cioccolato o scorza di limone.

I **Cantucci toscani** sono famosi per essere accompagnati al Vin Santo, un vino dolce prodotto nella regione toscana. La tradizione vuole che i Cantucci vengano immersi nel bicchiere di Vin Santo prima di essere assaggiati, in modo che il biscotto si ammorbidisca leggermente grazie all’assorbimento del vino. Questo abbinamento è molto apprezzato e rappresenta una vera e propria esperienza culinaria toscana.

Oltre all’abbinamento con il Vin Santo, i Cantucci possono essere gustati da soli come snack, accompagnati da tè, caffè o altre bevande calde. I Cantucci possono essere utilizzati come ingrediente in alcuni dolci. Prova a sbriciolare i biscotti e ad utilizzarli come base per una crostata o come topping per una mousse al cioccolato. Aggiungeranno una nota croccante e un sapore unico al tuo dessert.

VINSANTO

Il **vin santo toscano** (o **vinsanto**) è un vino prodotto da uve lasciate appassire dopo la raccolta (vedi [vino passito](#)). Il vin santo viene spesso abbinato al [dessert](#). Questo bevanda tradizionale [toscana](#) e [umbra](#) è fatto con uva di tipo [Trebbiano](#) e [Malvasia](#). Spesso si tratta di un vino dolce. Può essere anche prodotto con uve [Sangiovese](#) e in questo caso si parla di *vinsanto occhio di pernice*. Molto spesso viene servito coi [cantucci](#).



Origine del nome: Una versione da [Siena](#) parla di un [frate francescano](#) che nel 1348 curava le vittime della peste con un vino che era comunemente usato dai confratelli per celebrare messa; subito si diffuse la convinzione che tale vino avesse proprietà miracolose, portandogli l'epiteto santo.

Un'altra versione viene da [Firenze](#): durante il [Concilio di Firenze](#) del 1439, il [metropolita greco Giovanni Bessarione](#) proclamò, mentre stava bevendo il *vin pretto*: "Questo è il vino Xantos!", forse riferendosi a un certo [vino passito](#) greco (un vino fatto con [uva sultanina](#) pressata) di [Santorini](#). I suoi commensali, che avevano confuso la parola "Xantos" con 'santos', credettero che egli avesse scoperto nel vino qualità degne di essere definite "sante". In ogni caso, da quel momento il *vin pretto* fu chiamato *Vin Santo*. Una variante della storia narra che egli abbia usato la parola *Xanthos* (in greco ξάνθος significa *giallo*) mentre parlava del vino.

L'origine meno romantica, ma probabilmente più verosimile, è l'associazione di questo vino con il suo uso comune durante la [messa](#).

Secondo un'altra versione il vino è denominato Vinsanto perché anticamente le uve venivano fatte appassire fino alla settimana santa, indi poi pigiate e torchiate.

Produzione: Tradizionalmente il vinsanto veniva prodotto raccogliendo i migliori [grappoli](#) ([vendemmia](#) "per scelti") e quindi appassendoli in modo deciso coricandoli su [stuoie](#) o appendendoli a ganci (tradizionalmente le [uve](#) venivano stuoiate o appese in periodi di [luna](#) calante, o dura, con la convinzione di evitare così che marcissero). Ad appassimento avvenuto le uve venivano pigiate e il [mosto](#) (con o senza [vinacce](#) dipendendo dalla tradizione seguita) veniva trasferito in [caratelli](#) di legni vari e di dimensione variabile (in genere tra 15 e 50 [litri](#)) da cui era stato appena tolto il vinsanto della produzione precedente. Durante questa operazione si prendeva cura che la [feccia](#) della passata produzione non uscisse dal caratello in quanto la si credeva responsabile della buona riuscita del vinsanto stesso, tanto da chiamarla madre del vinsanto. I caratelli erano sigillati e in genere dislocati nella soffitta della villa padronale o comunque in un sottotetto in quanto si riteneva che le forti escursioni termiche estate-inverno giovassero alla fermentazione e/o ai [sentori](#) del vino. Generalmente si riteneva che tre anni di fermentazione/invecchiamento fossero sufficienti per la produzione di un buon vinsanto anche se alcuni produttori lo invecchiavano (e lo invecchiano tuttora) per più di dieci anni.