

Salsa di peperoncino



Oggi da buona Calabrese vi parlo di peperoncini... anzi della mia salsa di peperoncini.

A dire la verità quello fissato con questa bacca è mio marito che ne consuma davvero in grosse quantità, ma soprattutto ne compra davvero tanto e spesso me ne avanza ancora di più...

Siccome davvero non so più come sistemarlo, ho pensato di provarlo anche in salsa, un'ottima soluzione da aggiungere ad un piatto già pronto, ma buona anche da consumare da sola magari su una fettina di pane abbrustolita... ma solo per palati molto strong!!!

Vi racconto la ricetta

INGREDIENTI

- 1 Spicchio d'aglio
- 1 Cipolla
- 2 Jalapeño
- 1 peperoncinoDiavolicchio di Diamante
- 400 gr salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di olio Evo
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Inizio a preparare la mia salsa di peperoncino lavando e mondando i peperoncini, li taglio a metà ne elimino i semi e li trito grossolanamente.

Passo a tritare anche lo spicchio d'aglio e la cipolla. Se preferite potete tritare tutto al mixer fino ad ottenere una crema, io preferisco lasciare i pezzetti interi e sentirne la masticabilità... ma sono gusti ☐

Passo quindi a far saltare per un paio di minuti in una padella l'aglio e la cipolla con il cucchiaio di olio, aggiungo anche il peperoncino e faccio andare ancora, quando saranno ben ammorbiditi aggiungo la salsa di pomodoro e faccio cuocere bene, aggiusto di sale.



Ed ecco pronta la mia salsa... certo non è proprio per i palati più delicati, ma devo dire che in giuste dosi è buona sulla bruschetta o anche come base per un'arrabbiata very Strong!

Se volete addolcirla un po' si potrebbe aggiungere dello zucchero di canna o magari usare del peperoncino meno piccante, per esempio anche solo jalapeño potrebbe essere una soluzione, qui sotto vi riporto una tabella presa da Wikipedia che riporta la classificazione di piccantezza dei peperoncini secondo la

Scala di Scoville

Gradazione Scoville	Tipo di peperoncino / Sostanza
16.000.000.000	Resiniferatossina
5.300.000.000	Tinyatossina
15.000.000 – 16.000.000	Diidrocapsaicina, Capsaicina pura
8.800.000 – 9.100.000	Nordiidrocapsaicina
6.000.000 – 8.600.000	Omodiidrocapsaicina, Omocapsaicina
2.500.000 – 5.300.000	Spray al peperoncino in uso alla polizia
3.180.000	Pepper X
2.483.584 – 2.723.058	Dragon's Breath
2.000.000 – 2.200.000	Carolina Reaper
1.067.286 – 2.000.231	Trinidad Scorpion Moruga, Trinidad Scorpion Butch Taylor, Naga Viper, Infinity Chili, Komodo Dragon Chili, Spray al peperoncino di uso comune
855.000 – 1.041.427	Naga Morich, Naga Dorset, Seven Pod (o Seven Pots)
876.000 – 970.000	Bhut Jolokia (noto anche come Ghost Chili), Naga Jolokia (Ibrido)
350.000 – 855.000	Habanero Red Savina, Indian Tezpur
100.000 – 350.000	Habanero, Jamaican Hot, Murupi White, Bird's Eye (noto anche come "Piripiri", "Pilipili", "African Devil")
50.000 – 100.000	Scotch Bonnet, Santaka, Chiltecpin, Rocoto, Thai Pepper (noto anche come Thai Dragon)
30.000 – 50.000	Ají, Cayenne, Tabasco, Piquin
15.000 – 30.000	Chile de Arbol, Calabrese, Manzano
5.000 – 15.000	Peter Pepper, Serrano, Jalapeño
2.500 – 5.000	Mirasol, Chipotle, Poblano
1.500 – 2.500	Sandia, Cascabel, NuMex Big Jim, NuMex Suave
1.000 – 1.500	Ancho, Anaheim, Pasilla Bajio, Española
100 – 1.000	Mexican Bell, Cherry, New Mexico Pepper, Peperone, Paprica

Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano



Ciaoooo, dopo tanto tempo rieccomi!!! Mi riaffaccio viva da queste parti proponendovi una ricettina talmente veloce e facile che ho quasi imbarazzo a chiamarla così': il Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano!

Finalmente si intravede uno spiraglio di Primavera e dopo un inverno piovoso arriva il sole che tutto fa sbocciare... e fa sbocciare anche uno dei fiori più buoni di tutti, il CARCIOF000! ☐

Ok, bando alle ciance passo direttamente alla ricetta!

Ingredienti:

- 4 carciofi freschi
- scaglie di parmigiano reggiano
- qualche fogliolina di mentuccia
- succo di 2 limone
- olio EVO
- sale
- pepe bianco

Procedimento:

La prima cosa che faccio, per preparare il mio Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano, è spremere uno dei 2 limone, l'altro lo taglio a fettine ne spreco un po' dentro una bacinella con dell'acqua. Passo quindi alla pulitura dei carciofi, elimino le foglie esterne e la parte superiore, li lavo e li immergo nella bacinella con l'acqua e limone. Con l'aiuto del mio fedelissimo coltellino curvo per verdure li taglio a fettine molto fini e le ripongo in un piatto abbastanza capiente. Passo, quindi, a condire i carciofi con l'olio, il succo di limone, il sale ed il pepe, mescolo bene il tutto, ricopro con della pellicola e faccio riposare per un'ora circa in frigo.

Nel frattempo che i carciofi si insaporiscano bene, preparo le scaglie di parmigiano, io lo taglio a coltello, ma si potrebbe usare anche il pelapatate o la

grattugia dalla parte con il taglio più largo.

Passo ora ad impiattare il mio carpaccio: prendo un piatto da portata e dispongo a strati prima i carciofi e poi le scaglie di formaggio, ripetendo il passaggio fino ad esaurire gli ingredienti. Per ultimo sopra passo ancora un filo d'olio, un po' di pepe e qualche fogliolina di mentuccia che spezzetto a mano.

Che ne dite?

Una ricetta leggera e versatile, ottima come contorno o antipasto, buona e salutare.



Involtino di melanzane e merluzzo



Oggi piatto veloce, leggero ed estivo: Involtino di melanzane e merluzzo ☐

Le melanzane sono davvero un ingrediente versatile, ci si può fare di tutto si va dall'antipasto al dolce, si la moda ultima infatti vede questo ingrediente spesso in abbinamento al cioccolato o

cmq come ingrediente principe del dessert...

tranquilli, io non mi spingo così in là, anche se... non mi sfidate!!! ☐

Io mi sono data ad un semplice involtino, veloce, facile ma soprattutto gustoso... anche perchè altrimenti con mio marito ci parlate voi?! Scherzo!!! ☐

Vi racconto la ricetta, che è meglio, va'...

Ingredienti:

- 2 melanzane medie
- 3 filetti merluzzo, meglio se fresco o cmq di un pesce polposo
- Pomodorini datterini
- Olio Evo
- Sale
- Pepe
- Qualche capperò
- Origano
- Prezzemolo
- 1 Spicchio d'aglio
- Basilico

Preparazione:



La prima cosa da fare, per preparare il mio involtino di melanzane e merluzzo, è preparare le melanzane grigliate, quindi le lavo per bene, tolgo il gambo e le affetto per lungo facendo fette di circa 5 mm. Intanto metto a scaldare sul fornello la piastra, quando è ben calda ci adagio sopra le fettine di melanzane e le lascio cuocere, prima da un lato, poi dall'altro. Così fino a finire tutte le mie fettine.

Passo ora a fare il ripieno con il pesce, io ho preso qualche filetto di merluzzo, lo faccio cuocere in padella insieme a qualche datterino, che ho precedentemente lavato e mondato, i capperi e lo spicchio d'aglio, che leverò a fine cottura. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco aggiungo al pesce anche origano e prezzemolo ed aggiusto di sale.

Metto da parte il ripieno, nella stessa padella metto a scaldare i restanti datterini con l'olio e gli stessi odori utilizzati per il merluzzo. Aggiungo anche qualche foglia di basilico. Intanto che la salsa cuocia un po' preparo gli involtini, arrotolo quindi le fette di melanzane farcendole con il merluzzo.



Per farli insaporire bene li passo per qualche minuto in padella con il sughetto appena fatto, servo con una bella foglia di prezzemolo ed un filo d'olio a crudo.

□

```
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Io ci abbinerei un bel spumante brut rosato, "Special Rosè" – Cantina LUCCHETTI – Charmat lungo 9 mesi per questo Spumante 100 % lacrima di Morro d'Alba. Luminoso e vivace, con pesca bianca aromatica, fragole e note floreali. In bocca è pieno e ricco con una bella acidità sul finale.

Patate ripiene... di patate (e tonno)



Vi ricordate le super battute di mio marito sulle zucchine ripiene di zucchine o le melanzane ripiene di melanzane? Bene, da oggi avrà in repertorio anche le patate ripiene di patate!!! ☐

E sia!!!

Ok non è nemmeno poi così originale l'idea, ma come al solito io ho fatto il mio esperimento! La versione

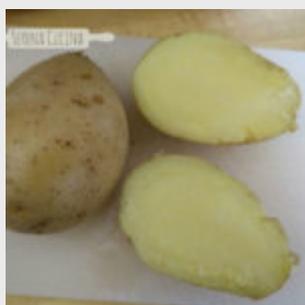
classica, o almeno quella più gettonata online, prevede del formaggio filante e del bacon, io ho fatto una versione tendenzialmente più leggera e anche più mediterranea rifacendomi anche un po' alle polpette di patate e tonno.

Vi racconto la ricetta:

Ingredienti

- 5 patate medie (possibilmente di forma e dimensione simili)
- 2 scatolette di tonno
- erba cipollina
- prezzemolo
- paprika
- curcuma
- sale
- pepe nero
- olio Evo

Procedimento:



La prima cosa da fare è ovviamente lavare bene le patate e metterle a lessare intere. Lavo accuratamente la buccia perchè non la eliminerò, farà parte del piatto.



Con un tritatutto manuale trito il prezzemolo e l'erba cipollina, metto a sgocciolare il tonno.

Una volta cotte le patate le lascio intiepidire, le taglio a metà e le svuoto, con l'aiuto di uno scavino, creando delle barchette, ripongo la palpa delle patate in una ciotola. Aggiungo nella ciotola anche il tonno e

il trito di erbe e con l'aiuto di uno schiacciapatate a pressione impasto bene il tutto.



Per ultimo condisco l'impasto con le spezie, aggiusto di sale ed un filo d'olio. Inizio quindi a farcire le barchette di patate e le dispongo su una leccarda



ricoperta con un foglio di carta da forno o meglio ancora un tappetino in silicone, così fino a finire gli ingredienti. Passo un filo d'olio in superficie e poi in forno per circa 25-30 min a 200° finchè non risultino croccanti e dorate.

Pronte! Ottime come finger o per antipasto, magari abbinate ad una panna acida, io le vedo bene accompagnate da un bel calice di un bianco fresco e aromatico ☐

```
ngg_shortcode_1_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Insalata di puntarelle



L'insalata di puntarelle alla romana è uno dei miei contorni preferiti. Insalata fresca e gustosa è una ricetta tipica, come si può intuire anche dal nome, della cucina laziale.

Questa ricetta l'ho imparata da Benedetta, una amica di famiglia di vecchia data, romana, veniva in vacanza al mare in Calabria. Spesso ci deliziava con pranzetti e ricette tipici del territorio laziale.

E' anche grazie a lei e al suo compagno Nicola che ho imparato ad amare questa cucina!

Vi racconto la sua ricetta...

Ingredienti:

- 1 cespo di germogli di cicoria catalogna
- 5-6 filetti di alici di Cetarafiulletti di alici sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- olio
- sale
- aceto
- pepe nero

Procedimento:



Per preparare l'Insalata di puntarelle, una ricetta tipica della cucina regionale del Lazio, la prima cosa da fare, ovviamente è pulire il cespo di catalogna. Per questa ricetta userò solo i germogli e non le foglie, quindi le tolgo e le metto via, le userò per

qualche altra ricetta.

Lavo bene i germogli esternamente e poi li taglio a strisce abbastanza fini. Tuffo le mie striscioline di puntarelle in acqua e ghiaccio per circa un paio di ore. Questo passaggio servirà a farle arricciare e poi anche a far perdere un po' del sapore amarognolo tipico di questa verdura.



Intanto spezzetto i filetti di alici e taglio gli spicchi di aglio, preparo anche un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.



Scolo le puntarelle e in una ciotola abbastanza capiente le condisco con l'emulsione, l'aglio e i filetti di alici.

Servo con una spolverata ancora di pepe nero.

Buonissima davvero!!!



Gazpacho in forma



Il Gazpacho è un buonissima zuppa fredda spagnola, la prima volta l'assaggiai a Barcellona in un ristorantino al porto e ne rimasi colpita. Una ciotola colma di questa zuppa freschissima e buonissima, si sentiva vagamente il sapore del peperone e del pomodoro,

condita ad arte con quel leggero sentore aspro dell'aceto, l'ideale per rinfrescare quella calda serata di luglio.

Questa zuppa è davvero buonissima ma, a mio avviso, ha solo un grave difetto: ci mangi insieme circa 2,5 kg di pane, continui ad inzuppare fette su fette all'infinito... vabbè almeno io... hihi

Per ovviare a questo mio dramma ho pensato, allora, di presentarlo in forma di mouse così da farlo diventare anche un simpatico antipasto o anche un contorno.

Vi dico come l'ho fatto...

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori maturi ma sodi
- 1 cipolla di Tropea
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cetriolo
- qualche foglia di basilico
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- 2 cucchiaini di aceto
- 24 gr di gelatina
- olio evo
- sale
- paprika

Procedimento:

Parto con il lavare e tagliare a pezzetti grossolani tutti gli ortaggi, li metto nel bicchiere del frullatore e frullo tutto bene.

Verso il composto in una ciotola e condisco bene con olio, sale, paprika e aceto.

In un pentolino metto ad ammolare la gelatina in acqua fredda, dopo qualche minuto passo il pentolino sul fuoco per far sciogliere bene il tutto. Unisco, quindi il liquido della gelatina al frullato ed amalgamo bene. Verso ora nello stampo e ripongo in frigo per almeno 5-6 ore.

Passato il tempo in modo che il gazpacho sia ben solido lo sformo sul piatto di portata e lo servo con un filo d'olio.



La primavera nel piatto



Ormai la primavera sta per lasciare il posto all'estate, la natura è ben sveglia, anzi è attivissima e l'orto è nel pieno della sua attività.

Per celebrare la mia stagione preferita ho pensato a questa ricettina, è quasi una Vignarola romana ma che ho rivisitato a mio gusto.

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 300 g piselli
- 300 g fave
- 2 carciofi romaneschi
- 200 gr di asparagina
- 2 cipollotti di Tropea
- 2 cucchiaini olio Evo
- Sale qb

- Pepe qb
- 2 cucchiaini di Bomba Calabrese

Procedimento:



La prima cosa da fare, ovviamente, pulire le verdure: cipollotti, carciofi e asparagi li affetto e sbuccio anche piselli e fave.

Passo alla padella, inizio a far rosolare i cipollotti con l'olio, faccio andare qualche minuto, aggiungo anche le altre verdure ed un po' d'acqua. Copro con un coperchio e lascio andare.



Faccio cuocere bene per circa un 20 minuti almeno, se si asciugano troppo aggiungo ancora dell'acqua.

Aggiusto di sale e 1-2 minuti prima di spegnere aggiungo la Bomba Calabrese, che gli darà un buonissimo tono piccante e saporito.

Servo con una bella foglia di basilico.

Ottimo piattino!



Tajeddha di verdure – sformato



Avevo a cena un paio di amici vegetariani, e presentargli le solite patate al forno e poco altro non mi andava proprio, così girovagando un po' su internet mi sono imbattuta sulla ricetta della classica tajeddha salentina, che ovviamente ho dovuto un po' rivisitare visto che l'ingrediente principale di questa è la cozza. Studiando bene la ricetta classica sulla guida

enogastronomica di www.nelsalento.com e, non vi nascondo, fantasticando anche un po' su quei magnifici posti, tra spiagge meravigliose e acque cristalline, e ricordando una ricetta di cui mi parlò di sfuggita una mia collega leccese, ho tirato fuori il mio sformato di verdure.

I miei amici devo dire hanno gradito molto, anzi hanno voluto anche la ricetta, ma io non vedo l'ora di assaggiare la tajeddha vera!

E infatti, appena andati via, mi sono messa subito a cercare un bel hotel ovviamente in Salento... l'estate è alle porte e bisogna iniziare ad orgazzarsi! ☐

Anche in questo caso www.nelsalento.com con la sua guida sugli hotel direttamente sul mare salentino mi è stata davvero utile, la mia prossima vacanza penso proprio che sarà ad Otranto! Già mi vedo spalmata sulla spiaggia a prendere il sole o magari in giro per ristoranti ad assaggiare tutte le prelibatezze locali... rimane un solo grande problema da affrontare...

LA PROVA COSTUME!

Vabbè intanto vi racconto la ricetta dello sformato, tanto sono verdure... ☐

Ricetta per 2 persone:

- 3 patate
- 2 cipolle
- 5 pomodori
- pangrattato
- sale qb
- olio evo
- prezzemolo qb
- origano
- pepe nero

Procedimento:



Per prima cosa affetto patate, pomodori e cipolle, spessore circa 3/4 mm.



Ungo la base di una pirofila e spolvero con del pangrattato, bene ora posso iniziare a disporre a strati i miei ingredienti: cipolle, patate e pomodori, seguo questo ordine con precisione per favorirne la cottura e il gusto, devo anche ricordarmi che ad ogni strato devo condire con sale, olio e le spezie.



Continuo con gli strati fino alla fine degli

ingredienti, facendo attenzione che l'ultimo sia di patate.



Spolvero ancora in superficie con il pangrattato, e finisco con un filo d'olio.

Inforno la mia tajeddha a 200° per circa 20 minuti.

Pronta! ☐





Sformatini di melanzane al telefono



Da buona calabrese, tra le mie ricette, non possono mancare le fantastiche polpette di melanzane, anche se rivisitate...

Con questa ricetta ho pensato di partecipare al contest "Fattorie aperte ai FoodBlogger" una bella iniziativa per far conoscere i prodotti tipici calabresi.

La mia ricetta prevede l'utilizzo del buonissimo Caciocavallo Silano, formaggio a pasta filata tipico

della Calabria, sarà il cuore morbido, gustoso e filante dei miei sformatini.

Provo a raccontarvi la ricetta...

Ingredienti:

- 500 gr. di melanzane
- 100 gr. di formaggio grattugiato
- 100 gr. di pane grattugiato
- Caciocavallo silano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova
- Prezzemolo
- Sale
- Olio

Procedimento:

Come prima cosa, taglio le melanzane a fette e le cospargo di sale, poi le lascio scolare nello scolapasta per circa mezz'ora.

Nell'attesa preparo il soffritto di trito d'aglio e prezzemolo a cui poi aggiungo le melanzane e lascio trifolare il tutto per circa 10 minuti (se volete realizzare una ricetta davvero light, le melanzane possono essere anche solo lessate).

Trascorsi i dieci minuti, frullo le melanzane che ho lasciato intiepidire e impasto il composto con le uova, il pan grattato e il formaggio.

Taglio a cubetti di circa 1 cm il caciocavallo silano o, se non riuscite a reperire il prodotto, una scamorza.

Alla fine, metto il composto ottenuto negli stampini; io utilizzo i monoporzioni ma, se volete, va bene anche uno

stampo grande. Dopo aver versato uno strato, spingo al centro un cubetto di caciocavallo silano, ricopro bene con l'impasto e metto in forno a 200° per 15/20 minuti.

Poi servo gli sformatini caldi, con un giro di glassa al balsamico.

Ah, queste piccole delizie sono "al telefono", perchè tagliandole calde il cuore filerà... Come il cavo telefonico di un tempo! ☐



Parmigiana di coste di bietole



E' appena passata Pasqua e dopo gli stravizi e le abbuffate delle feste, io proporrei di restare più sul leggero però con gusto.

Oggi, infatti, preparo la mia versione della parmigiana di coste di bietole, molto buona e gustosa.

Io uso le coste lesse, ma si potrebbero anche fare impanate e poi cotte al forno così da dare più gusto, ma io mi sono tenuta sul super light, vi racconto come...

Ingredienti

- 2 biete a coste
- 500 ml passata di pomodoro
- 2 mozzarelle
- Parmigiano grattugiato
- pan grattato
- olio
- sale
- pepe

Procedimento



Prima cosa da fare, ahime, pulire bene le bietole e costa per costa separo la foglia dalla parte bianca. Metto via le foglie che userò in qualche altra ricetta.

Ho lessato le coste in acqua salata e fatte scolare

bene. Come dicevo prima, volendo si potrebbero panare con uova e pangrattato e poi friggerle o cuocerle in forno, sicuramente la ricetta sarebbe più gustosa, ma io sto in fase light e quindi le userò lesse, sono buone lo stesso!

Intanto che le coste cuociano spezzetto le 2 mozzarelle, non sono molto accurato, tanto in cottura si scioglieranno.

Cotte le coste, inizio a disporle in una teglia, sulla base metto un po' d'olio e un po' di pane grattugiato, e faccio un primo strato con le coste, sopra la mozzarella, poi la salsa (la metto a crudo, non faccio il sugo, sempre da restare sul light) e per finire una spolverata di formaggio grattugiato. Ricomincio, quindi, con gli strati fino a che non finisco tutte le coste.



Ogni circa 2 strati, metto anche una spolverata di pan grattato, in modo che asciughi un po' dell'acqua che le coste rilasceranno e lo sformato non risulti troppo liquido.



L'ultimo strato sarà salsa di pomodoro e parmigiano.

Inforno a 200° per circa 40 minuti, lascio raffreddare leggermente, dando modo che il tutto si assesti e servo...

Gustosa!!!

