

# 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.



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 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 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, 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_0_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

---

## Tartare di tonno e Nergi®



La tartare di tonno... adoro!!!  
E allora Tartare di tonno e  
mini kiwi sia!

Oggi la sperimento in abbinamento ai Nergi, baby kiwi  
buonissimi e ricchi di vitamine e sali minerali.

Mi piace moltissimo la frutta abbinata a pesce in  
tartare, mi piace il dolce della frutta in contrasto al  
sapido del pesce e all'acido del limone.

Questa ricetta è perfetta per una cenetta estiva,

romantica... immaginatevi la scena: in giardino, sotto al gazebo bianco, circondati dai fiori... illuminati solo dalla fievole lucina traballante della candela, tavola impeccabile, quella leggera brezza che rinfresca la serata, tête-à-tête con la vostra dolce metà e...

le 2562 zanzare a banchettare festosamente  
DI voi...

ehhh adoro l'estate!

Ma veniamo a noi... ecco la ricetta va...

### Ingredienti:

- 450 g di tonno in tranci
- 1 Limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- Pepe nero

### Procedimento:

Inizio la Tartare di tonno e mini kiwi lavorando i tranci di tonno. Mi assicuro che sia pesce abbattuto e se non lo fosse lo compro almeno 4/5 giorni prima di quando vorrò consumarlo e lo congelo. Al momento dell'utilizzo, scongelo, sciacquo e lascio asciugare i tranci, li taglio poi a cubetti di circa 5mm.

In una ciotola, grattugio un po' della scorza del limone e ne spreco anche il succo, aggiungo l'olio evo ed emulsiono bene il tutto. Trasferisco il tonno tagliato nella ciotola ed amalgamo bene il tutto perchè si condisca in modo omogeneo.

Per ultimo taglio a fettine i Nergi e li aggiungo al tonno condito, mescolo velocemente cercando di mantenere intere le fettine del baby kiwi e servo con un pizzico di pepe ed un filo di olio.

Buona... speriamo sia anche afrodisiaca ☐



P.s. perdonate le foto, ma era una serata romantica a lume di candela... XD

## Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi



Oggi ricetta finger per un aperitivo sfizioso: Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi. Utilizzo un frutto nuovo: il Nergi®. E' un kiwi in miniatura tutto verde con la buccia commestibile e molto dolce. Appartiene alla specie *Actinidia arguta*, più

noto come kiwi siberiano, o baby-kiwi. Ricco di vitamine C ed E, è un ottimo antiossidante, inoltre è ricco anche

di potassio, calcio, magnesio, fosforo e fibre e in più è ipocalorico... che vogliamo di più?!

In Italia si produce in Piemonte, nella zona di Cuneo.



Ma i Nergeti sono presenti anche in Francia e in altri Paesi dell'Europa meridionale.

E' un ottimo frutto da consumare sia cotto che crudo, da solo o in abbinamento a ricette dolci e salate... io ho l'ho provato in cottura in un chutney e devo dire che il risultato è stato ottimo, anche a detta di mio marito che con la scusa del chutney si è mangiato pure la quinoa... ☐

vi racconto la ricettina...

### Chutney di Nergi-baby kiwi

#### Ingredienti:

- 200gr di Nergi – baby kiwi
- 1 spicchio d'aglio non troppo grosso
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di zenzero fresco in radice
- $\frac{1}{2}$  mela

- 5 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- un peperoncino fresco
- 1 pizzico di sale



La prima cosa che faccio per realizzare la mia ricetta di Polpette di quinoa e chutney di mini kiwi, è mondare e tagliare a pezzetti abbastanza piccoli Nergi®, mela, scalogno e aglio, li passo poi in pentola e li faccio cuocere a fuoco lento, appena cominciano a sfrigolare aggiungo la scorza di limone e lo zenzero fresco grattugiati, l'aceto, il sale, lo zucchero di canna ed il peperoncino tagliato a pezzettini.

Lascio cuocere lentamente per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto, fino ad ottenere un composto morbido ed amalgamato, quasi una purea.

Possiamo preparare il chutney e conservarlo in barattolo, basta sterilizzare il contenitore e metterlo in vaso ancora caldo. Questa volta lo uso per accompagnare delle croccanti polpette di quinoa.

Polpette di quinoa e formaggio al peperoncino

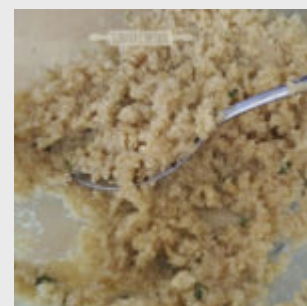
### Ingredienti:

- 100 g quinoa
- 2 cucchiaini di fecola di patate
- sale
- pepe
- peperoncino fresco
- basilico
- caciotta al peperoncino semi-stagionata
- olio per friggere

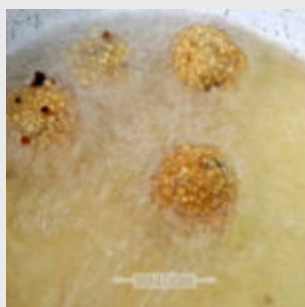


Inizio la preparazione delle mie polpettine di quinoa, la sciacquo bene sotto acqua corrente, per eliminare le saponine che potrebbero renderla sgradevole al gusto, e poi la faccio tostare in padella. Direttamente in padella aggiungo 400 ml di acqua e sale e faccio cuocere per circa 15 minuti. La quinoa si gonfierà e assorbirà tutta l'acqua.

Passo la quinoa in una scodella e la faccio raffreddare un po'. Aggiungo poi la fecola, le spezie, ed il basilico spezzettato grossolanamente con le mani. Amalgamo bene.



Intanto che la quinoa si fredda ho tagliato a quadrotti abbastanza piccoli un pezzetto di caciotta, la dimensione dei tocchetti di formaggio dipende da quanto grosse volete fare le polpettine, io li ho fatti piccoli perchè voglio avere delle palline piccoline.



Bene tutto pronto, passo a preparare le polpettine: prendo un po' di composto di quinoa e al centro metto un quadratino di formaggio, richiudo e appallottolo bene la

polpetta, così fino a terminare l'impasto. Tuffo le polpette nell'olio ben caldo e faccio colorire. Le scolo e le faccio asciugare per qualche secondo su un foglio di carta assorbente.



Finito!



Servo ancora calde accompagnate dal mio chutney di Nergi! ☐



---

## Antipasto di fragole, stracciatella e menta



Antipasto di fragole stracciatella e menta...

Oggi vi stupirò con effetti nemmeno troppo speciali, se non per la materia prima, che ovviamente deve essere di qualità!

Avete presente le fragole? Ovviamente si, bene immaginatele di gustarle invece che nel dessert in antipasto!!

Sono matta? Si in effetti un pochino... e la cosa che dovrebbe farmi riflettere è che cominciate a non essere gli unici a dirmelo! XD

Ma basta con gli sproloqui, vi racconto questo esperimento suggeritomi da mio fratello, che in viaggio di lavoro in Puglia, una sera mi chiama e mi dice testualmente: "devi assaggiare questa cosa: stracciatella di mozzarella e fragole, semplicemente messe insieme e mangiate". Bene e secondo voi non sperimentavo? Ovviamente l'ho un po' rivisitato e ne ho creato un antipasto rapido, ma sorprendentemente buono!

Vi racconto in 2 minuti la ricetta:

### Ingredienti:

- 250gr di stracciatella di vacca
- 200gr di fragole
- qualche fogliolina di menta
- olio Evo
- 3-4 fettine di pancarrè

### Procedimento:

La prima cosa che faccio, per preparare il mio Antipasto di fragole stracciatella e menta, è lavare bene le foglioline di menta e le fragole, queste le taglio a fettine di circa 2-3 mm. Passo al pancarrè, elimino la parte della crosta più scura e le taglio a striscioline. Metto a scaldare sul fornello una piastra e quando sarà ben calda abbrustolisco il pane, appena le mie striscioline saranno belle croccanti e leggermente colorate le levo dal fuoco.

Bene la preparazione è pronta rimane solo da impiattare!

Adagio allora un po' di stracciatella sulle fettine di fragola, una fogliolina di menta, un filo d'olio et voilà il piatto è pronto!

Ah, dimenticavo, se non doveste trovare la stracciatella potrete anche usare il ripieno della burrata.

Buon Appetito! ☐



---

## Albero di Natale rustico



Ricettina veloce e d'effetto... Albero di Natale Rustico... e già dal titolo si capisce che tipo a Pasqua sarebbe meglio fare un'altra cosa... oh poi fate come volete... XD (si ok basta simpatia per oggi!)

Tra le mille portate del pranzo natalizio, non può mancare un bell'alberello!

Ed ecco che mi viene in mente di fare con della pasta sfoglia un bell' Albero di Natale rustico.

Anzi, ne ho fatti 2 di gustosissimi alberi di pasta sfoglia uno farcito con della 'nduja e l'altro con del pesto, molto buoni e sfiziosi. Perfetti per l'aperitivo e tra gli antipasti sono un'ottima soluzione veloce e scenografica.

Ve li racconto...

### Ingredienti:

- 2 fogli di pasta sfoglia
- pesto
- 50 gr 'nduja

### Procedimento:



Davvero facile e veloce questa ricetta, soprattutto se si usa la pasta sfoglia già pronta e io, infatti, uso quella... ho provato qualche volta a farla in casa, ma vi confesso che i risultati non sono stati sempre dei migliori... e vabbè nessuno è perfetto ;P comunque, prometto che studierò o riproverò fino a quando non troverò la ricetta giusta e la posterò... intanto meglio andare sul sicuro!

Ok, ma ora basta chiacchiere, inizio a raccontarvi la ricetta, che di sicuro è molto più interessante dei miei disastri in cucina!!!

Per iniziare la mia ricetta ed avere così il mio bellissimo Albero di Natale rustico, spalmo bene su metà di uno dei 2 fogli di pasta sfoglia la 'nduja e ripiego il foglio su se stesso, con un matterello schiaccio e stendo leggermente l'impasto.

Ripeto l'operazione con il secondo foglio ma all'interno spalmo del pesto e spolvero anche un po' di formaggio grattugiato.



Farciti i fogli li ritaglio dando la forma di un albero, li passo su una teglia foderata di carta da forno e passo a cucinare.

In forno a 200° per circa 15-20 min.



---

# Sformato di miglio verdure

# e curcuma



Oggi, girovagando come il mio solito tra i reparti del supermercato, ho scovato una confezione di miglio... non l'ho mai assaggiato prima, quindi è l'ingrediente perfetto per l'esperimento di oggi e per la gioia di mio marito!! ☐

Qualche tempo fa mi era capitata tra le mani una ricetta di uno sformato di miglio con verdure, bene proviamo, ovviamente io ho in mente la mia versione!

Vi racconto cosa ho tirato fuori...

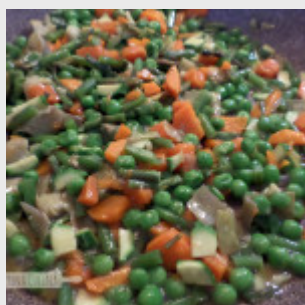
## Ingredienti:

- 300 gr di miglio
- 700 ml di brodo vegetale
- 2 cuori di carciofi
- 1 zuccina
- 100 gr di zucca
- 100 gr di piselli
- 1 carota
- 1 cipolla
- 50 gr di fagiolini
- 50 gr di asparagi selvatici
- olio Evo
- sale
- curcuma
- salvia
- rosmarino

## Procedimento:



Seguendo le indicazioni di cottura del sacchetto di miglio, l'ho prima tostato in padella per un paio di minuti e poi fatto cuocere nel brodo vegetale per circa 20 minuti.



Intanto che il miglio si cucini passo a preparare le verdure, le lavo e le taglio a dadini abbastanza piccoli. Le verso tutte in padella e le faccio cuocere insieme alle erbe aromatiche e ad un paio di cucchiai di olio ed un mestolo di brodo vegetale per circa 10 minuti.



Passati i 20 minuti unisco il miglio alle verdure, aggiungo anche un po' di curcuma, aggiusto di sale ed amalgamo per bene. Passo il tutto in una teglia oleata e faccio cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Buonissimo!



## Moscardini in umido



Ricettina veloce e di gran figura!

Il moscardino si presta a molte ricette facili e veloci, questa è tra le più classiche, ma che fa sempre il suo figurone e ci vuole davvero poco per prepararla.

Leggero e saporito, questo piatto è davvero una buona soluzione per una cenetta volante, ma con gusto, o anche in antipasto ad un evento più importante, non vi nascondo che mi ha salvato più volte in situazioni non previste! Menomale!!! ☐

Vi racconto come la faccio io...



## Ingredienti:

- 500 g. di moscardini piccoli
- 2 spicchi d'aglio
- olio EVO
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 150 g di salsa di pomodori
- Sale
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Paprika piccante (opzionale)

## Procedimento:

La prima cosa da fare è ovviamente pulire i moscardini, svuotando la parte del cappello dal suo contenuto e sciacquare bene tutto il corpo. Eliminare la parte con gli occhi e il becco al centro dei tentacoli. Ora, se i moscardini sono molto piccoli io li lascio interi, altrimenti li taglio.

Metto a scaldare una padella con dell'olio, l'aglio e un pezzetto di peperoncino fresco e faccio rosolare, aggiungo quindi i moscardini e li faccio saltare per qualche minuto a fuoco alto e girando spesso.

Sfumo ora con il vino bianco e assicuratami che il liquido sia ben evaporato tutto aggiungo anche la salsa di pomodori.

Lascio cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso e per ultimo, prima di spegnere, aggiungo un pizzico di paprika e aggiusto di sale.

Servo con un bel ciuffo di prezzemolo, una fetta di pane bruscato e un filo di olio a crudo.

Spettacolare!

Buon appetito! ☐



---

## Frittatine al forno con erbe aromatiche



Un appetizer, facile, veloce e molto gustoso. Buone le mie frittatine aromatiche!

La mia proverbiale repulsione alla frittura (vabbè forse sto esagerando, diciamo che tendo ad evitarla), mi porta sempre a cercare strade diverse ed anche la frittata, anche se appunto si chiama frittata, tendo sempre a farla al forno. A mio avviso è buona lo stesso, ma non chiedetelo a mio marito :), è meno pesante ed è anche più comoda da fare.

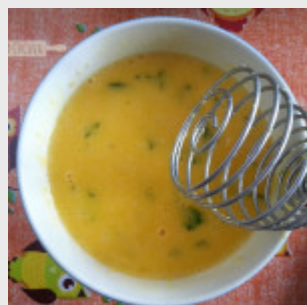
Queste frittatine monoporzione oltre ad essere

simpatiche da presentare come aperitivo, finger o anche tra gli antipasti, sono anche molto buone, le ho impreziosite con le erbe aromatiche del mio balcone, vi racconto come le ho fatte...

## Ingredienti:

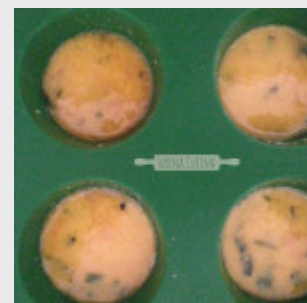
- 5 uova fresche
- 80 gr di Parmigiano grattugiato
- 50 ml di latte
- 4-5 foglie di basilico
- 5-6 foglie di menta
- 2-3 foglie di salvia
- 2-3 foglie di melissa
- sale qb
- pepe qb
- qualche punta di asparagi cotti al vapore (opzionale)
- maionese (opzionale)

## Procedimento:



In una ciotola apro e sbatto le uova insieme al latte, il formaggio, sale e pepe. Ci spezzetto dentro le foglioline di aromatiche a mano, così da non farle ossidare. Amalgamo bene.

In uno stampo per muffin in silicone verso un po' del composto, diciamo che arrivo ad un'altezza di 1-1,5 cm e ripongo in forno a cuocere per 30 minuti a 180°. Se si ha lo stampo in silicone, si può fare tranquillamente in quello rigido ungendolo prima con dell'olio.



A cottura effettuata, presento le mie frittatine con sopra adagiate delle punte di asparagi cotte al vapore con una goccia di maionese.

Buonissime! ☐



---

## 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!



## Frisella al pomodoro



E' sera, siete appena tornate a casa distrutte, è stata una giornata faticosa, tanto lavoro, una giornata intera fuori casa e... bisogna cenare, il marito reclama... cosa potreste preparare?

Ho la soluzione: una bella frisella con pomodoro e basilico...

## Ingredienti:

- 2 frise (o friselle) di grano
- 10 pomodorini circa
- olio extravergine d'oliva
- sale
- 1 spicchio di aglio
- origano
- basilico fresco
- qualche capperò

Io bagno leggermente le friselle con acqua, le metto sul piatto da portate e le condisco con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale, le strofino leggermente con uno spicchio di aglio.

Lavo i pomodorini e li taglio a pezzetti, in una ciotola li condisco con olio, sale, basilico fresco, questa volta ho usato quello viola, molto profumato, lo spezzetto con le mani per evitare che si ossidi, qualche capperò e origano.

Distribuisco i pomodorini sulle friselle bagnate e servo.

Volendo ai pomodori si potrebbero aggiungere anche un po' di mozzarella tagliata a dadini o del tonno.

Buonissime e velocissime! ☐

