

# Scaloppina o involtino prosciutto e melone



Anche se il calendario dice che ancora manca qualche giorno, di fatto è arrivata l'estate e anche da molto... o almeno le temperature ce lo fanno capire! E qual'è il piatto estivo per eccellenza? Siiiiiiii, prosciutto e melone!!! Bene, quindi oggi si parla di prosciutto e

melone...

Troppo banale mi direte voi... ovvio mica posso proporvi una ricetta così, ok facile, ma mi sembra anche troppo, quindi... urge un esperimento!

Certo così è un po' meno fresca e leggera, ma potrebbe comunque essere una buona idea per una cenetta sfiziosa tra amici! ☐

Ve la racconto...

## Ingredienti:

- 500g di lonza di maiale
- 1 melone giallo piccolo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 2 noci di burro
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 6 cucchiaini di farina
- d'olio di oliva q.b.
- sale
- peperoncino
- 1 etto di prosciutto crudo tagliato spesso

## Procedimento:



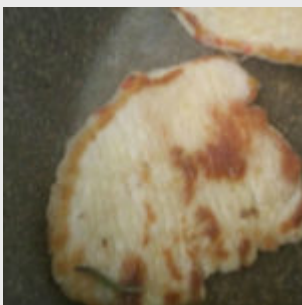
La prima cosa che faccio è pulire e tagliare il melone a quadratini.

Metto quindi a scaldare una padella antiaderente dove faccio saltare con il burro, i cubetti di melone ed un po' di foglioline di rosmarino.

Quando sarà leggermente caramellato ed inizierà un po' a sciogliersi lo tolgo dal fuoco e lo lascio da parte.



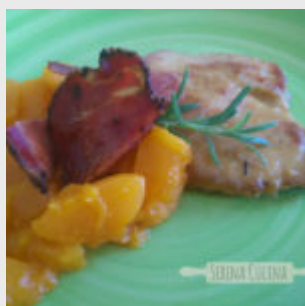
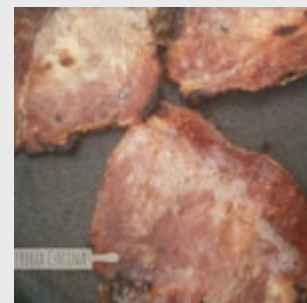
Passo ora alla carne, per appiattirla ed ammorbidirla un po' la batto col batticarne e poi la passo nella farina. Metto a scaldare in una padella l'olio e ci faccio dorare le scaloppine sui due lati, aggiungo anche un rametto di rosmarino per insaporire.



Quando sono ben dorate le sfumo con del vino bianco, a vino evaporato le copro e le lascio arrivare a cottura aggiungendo anche un paio di cucchiaini del melone cotto. Siccome a mio marito piace molto aggiungo anche un pizzico di peperoncino in polvere.

Ultimo passaggio da fare prima di servire è rendere croccante il prosciutto. La sapidità esaltata dalla cottura e la sua croccantezza andranno a contrastare la dolcezza e la morbidezza del melone.

Quindi scaldo ancora una padella, spezzetto il prosciutto tagliato spesso, diciamo un millimetro, forse 2 e lo faccio scaldare per bene fino a che non diventi bello croccante.



Ok ci siamo, esperimento quasi finito, è il momento di impiattare il tutto: melone, scaloppine e prosciutto croccante in cima...

andiamo al test!

Mmmh non male! Voi che ne dite?!



N.B. questa volta mi sono superata, ho fatto 'esperimento dell'esperimento: la scaloppina è diventata involtino!!!



In pratica tutto uguale, solo che prima di saltare le

scaloppine ne prendo un paio e le farcisco con il melone e le arrotolo, ripasso l'involto in farina e poi proseguo come detto sopra...

```
ngg_shortcode_0_placeholder" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

---

## Pollo alla salentina



Sono sempre alla ricerca di nuove ricette per i secondi, come vi ho già detto non sono proprio il mio forte, soprattutto se si tratta di carne.

E tra i miei ricettari in biblioteca ho scovato questa ricetta tradizionale salentina molto interessante.

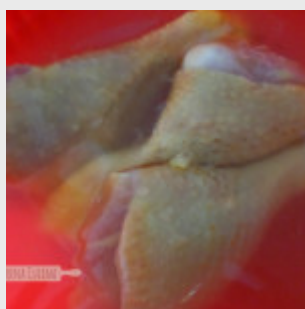
E' un modo diverso di preparare il pollo, la marinatura iniziale nel limone lascia un fresco sapore agrumato molto piacevole!

Vi racconto come l'ho preparato...

## Ingredienti:

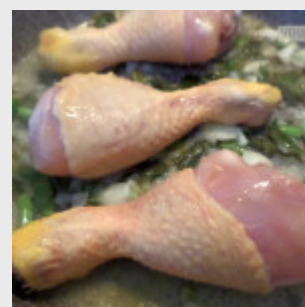
- 3 fusi di pollo
- 1 bicchiere di vino
- 1 cipolla rossa
- 2 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- qualche capperi
- 1 limoni
- 1 rametto di rosmarino
- sale qb
- pepe
- olio evo

## Procedimento:



Per prima cosa metto a marinare il pollo in acqua e limone, lo lascio stare almeno una mezz'ora.

Passato questo tempo vado a rosolare in una padella una cipolla e uno spicchio d'aglio schiacciato, quando saranno ben dorati aggiungo il pollo e il sale e lascio cuocere ricordandomi di girarlo di tanto in tanto, in modo da farlo cuocere bene su tutti i lati. Per non farlo friggere troppo aggiungo anche un po' di acqua e limone della marinatura, questo darà un gusto molto fresco alla carne, ma la faccio sfumare bene perchè altrimenti potrebbe rimanere amara.





Quando il pollo sarà quasi a metà cottura, taglio a pezzi i pomodori e li aggiungo in padella insieme al vino, copro con un coperchio e lascio andare a fuoco lento. Aggiungo un po' di acqua se necessario, in caso il fondo di cottura si restringa troppo.

Quasi a fine cottura aggiungo anche i capperi, un pizzico di pepe ed un rametto di rosmarino.

Pronto e buonissimo!! ☐



---

# Empanadas argentinas





Prima ricetta di questa nuova sezione non poteva non essere quella delle Empanadas. Piatto tipico argentino sono molto diffuse però in tutta l'America Latina.

La prima volta che ho assaggiato questo panzerotto è stata in un autogrill sull'autostrada tra Buenos Aires e Rosario ed è stato subito amore!!! Ero appena arrivata in Argentina e appunto dall'aeroporto di Buenos Aires stavo raggiungendo Rosario, dove avrei finalmente conosciuto i miei cugini e rivisto mia zia emigrata lì 60 anni prima, ero molto emozionata non vedevo l'ora di conoscerli e di conoscere questo "nuovo mondo". Tutte queste emozioni vi dirò mi avevano messo un certo languorino... Sosta in autogrill... fantastico, assaggerò qualcosa... aggirandomi tra gli scaffali intravedo nel bancone un panzerotto dall'aria paffutella e molto goloso... ho dovuto prenderlo!!!

Buonissimo!!! In pratica era un fagottino ripieno di carne soprattutto e poi spezie e qualche verdura...

di lì a poco avrei scoperto che ogni occasione era buona per gustare un'empanadas, che ce ne sono 3 versioni principali di carne di manzo, di carne di pollo e di verdure, ma le ricette cambiano a secondo della zona quindi si possono trovare mille varianti di questa ricetta, addirittura per esempio in Patagonia invece della carne si usa il pesce e anche una versione dolce.

La leggenda dice che le preparassero le donne argentine per festeggiare il ritorno dei loro gauchos dalla

pampas, dove avevano trascorso lunghi periodi con il bestiame.

Bene dopo avervi raccontato un po' di storielle non mi rimane che scrivere anche la ricetta...

## Ingredienti

### per l'impasto:

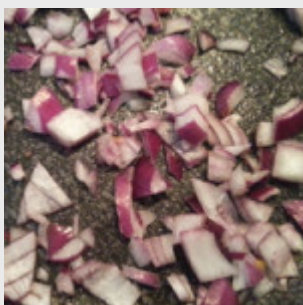
- Farina 500g
- 240 ml di acqua
- Sale qb
- 50 g di olio Evo

### Ripieno:

- 1 cipolla non tanto grande
- 50 gr di strutto o olio evo
- 2 uova sode
- 50 g di [uvetta](#)
- 1 peperoncino verde lungo
- 1 cucchiaino di Paprika forte in polvere
- 1 cucchiaino Cumino
- 80 gr [olive](#) verdi denocciolate
- 400 gr di carne di manzo tritata

### Procedimento:

Per prima cosa metto ad ammollare l'uvetta in acqua. In una ciotola inserisco la farina, l'olio, l'acqua e il sale, impasto bene fino ad ottenere un impasto liscio. Faccio un panetto che copro con la pellicola trasparente e lascio riposare a per circa 30 minuti.



Passo ora a preparare il ripieno: trito la cipolla e la faccio saltare in padella con lo strutto, anzi io preferisco l'olio, quindi con l'olio... metto poi a lessare le uova in un pentolino con dell'acqua, quando saranno cotte le sguscio e le taglio a fettine.



A cipolla imbiondita aggiungo la carne e a metà cottura circa unisco anche tutte le spezie. Lascio cuocere per una mezz'ora circa e unisco le olive che ho tagliato a pezzettini e l'uvetta sgocciolata, mescolo bene il tutto e lascio finire di cuocere e ritirare bene.

Il ripieno è pronto, bisogna stendere la pasta... con il matterello faccio una sfoglia sottile di circa 2-3 mm e con un coppapasta faccio dei cerchi e al centro di ognuno metto un po' di ripieno ed una fettina di uovo sodo.



Richiudo il tutto a mezzaluna e ripiego il bordo su se stesso per farlo sigillare bene, li spennello in superficie con dell'uovo sbattuto...

non resta che cuocere i miei fagottini... li inforno a forno già caldo per 15-20 minuti a 180°



Si mangiano calde! ☐



---

## Carciofi ripieni



Primavera = fiori, ed in cucina il fiore per eccellenza è ovviamente il carciofo.

Buono sia per il palato che per il fisico, è un alimento ricco di molte proprietà benefiche, una tra tutte è disintossicante per il fegato.

Mio marito mi permette raramente di cucinarlo in modo diverso dal classico "alla romana, o fritti... ma per ben la seconda volta sono riuscita a salvare i carciofi dalle sue grinfie e oggi li ho preparati ripieni!

Ecco come...

## Ingredienti:

- 5 carciofi, io uso quelli romaneschi
- 200 gr di carne tritata
- 1 uovo
- 50 gr di pangrattato
- 50 gr formaggio grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- menta
- sale
- pepe
- olio evo

## Procedimento

Inizio dai carciofi, come sempre faccio, elimino le foglie più esterne e la parte superiore del carciofo rimasto, e immergo in una ciotola con acqua acidulata.

Con le foglie che ho eliminato preparo un brodo, quindi le metto in pentola con sale e qualche foglia di menta e un po' d'olio. Il brodo mi servirà per far cuocere i carciofi ripieni.

Scavo la parte centrale dei carciofi puliti e la parte che elimino, se non è barba, la metto in ciotola, la userò per fare il ripieno. Rimetto i carciofi scavati nell'acqua e limone per evitare che si anneriscano.

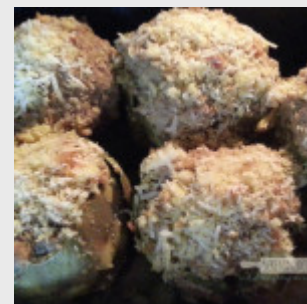


Finito con i carciofi, passo a preparare il ripieno. Nella ciotola con gli avanzi della parte centrale dei carciofi, aggiungo la carne, l'uovo, il pangrattato, il formaggio, menta e prezzemolo grattugiati ed amalgamo bene.

Ottenuto un bell'impasto compatto inizio a riempire i carciofi e li metto in padella, dove avevo precedentemente fatto imbiondire uno spicchio d'aglio. Riempiti tutti i carciofi e riposti in padella, li

faccio andare con un mestolo di brodo coperti con un coperchio. Se si seccano troppo ed iniziano a friggere aggiungo ancora brodo.

A metà cottura dei carciofi li passo in una teglia e li cospargo con altro pangrattato e formaggio grattugiato, aggiungo il fondo di cottura della padella e se dovesse servire ancora un mestolo di brodo di carciofi.



Faccio finire la cottura in forno così grazie al formaggio ed al pangrattato si gratineranno.

Li servo caldi con una fogliolina di menta fresca.

Mio marito ha gradito!!! ☐





---

## Pasta al pesto di carciofi e polpettine



Vivo nella patria del carciofo romanesco e cucinare questo magnifico prodotto è davvero un piacere!

Di solito, visto che a mio marito piacciono molto, li cucino alla romana o comunque in maniera molto classica, ma questa volta ho deciso di cambiare e così ho tirato

fuori questa buonissima crema di carciofi con cui ho condito la pasta e ci ho abbinato delle polpettine di carne e carciofi molto gustose. Ma vediamo come ho fatto...

## Ingredienti

### per il pesto

- 2 carciofi romaneschi
- 30 g di pistacchi
- 7-8 cucchiari di pecorino grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- olio evo q.b.
- sale
- pepe

### per le polpettine

- 1 carciofo romanesco
- 100 g di carne macinata
- 30 g di pane
- formaggio grattugiato
- 1 uovo
- qualche fogliolina di menta
- 1 spicchi di aglio
- sale qb
- pepe qb
- 2 cucchiari di olio evo

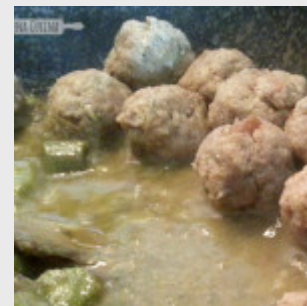
### Inizio dalle polpettine:



mondo per bene i carciofi eliminando le foglie esterne e anche la parte superiore delle foglie, in modo da avere così solo la parte più tenera del fiore che taglio a pezzetti piccoli. Ne separo una minima parte che finirà in padella per fare il fondo di cottura.

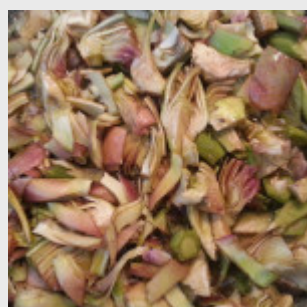


In una ciotola metto tutti gli ingredienti, tranne aglio e olio, e li amalgamo bene. Ottenuto un impasto bello compatto inizio a fare le mie polpettine, un trucco, mi bagno un po' le mani in modo che l'impasto non mi si attacchi, riesco così a fare delle polpettine quasi perfette! ☐



Metto a scaldare una padella con olio e lo spicchio d'aglio, faccio imbiondire un po' ed aggiungo quel po' di carciofi che avevo tenuto da parte, aggiungo un po' di acqua in modo che non si friggano (per non alzare il livello calorico) e inserisco le polpettine, copro e lascio cuocere girandole di tanto in tanto.

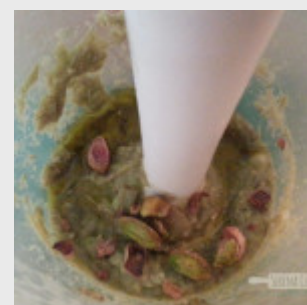
Polpette pronte, passiamo al Pesto!



La partenza è sempre la stessa... pulire i carciofi!!! ☐

Stesso procedimento di prima, elimino la parte più coriacea e taglio a pezzetti quello che mi rimane, butto in padella a stufare con olio, sale, pepe e acqua.

Faccio cuocere bene, trasferisco poi il tutto nel bicchiere del mixer e aggiungo il formaggio ed il pistacchio, frullo bene e aggiungo a filo l'olio, fino ad ottenere la consistenza di una crema bella liscia.



Bene ci siamo... rimane solo da cuocere la pasta...

Pasta pronte, bella al dente! La condisco con la mia crema di carciofi e sopra qualche polpettina, servo un filo d'olio e per chi lo gradisce ancora una spolverata

di formaggio e via...

Buonissima!!!

P.S. Queste 2 ricette possono essere anche usate da sole o in modo diverso, magari per un aperitivo di primavera, infatti le polpettine possono anche essere servite da sole, magari come finger food e la crema può essere tranquillamente usata per condire dei crostini o per riempire dei voulevant. ☐



---

## Spiedini di pollo alla curcuma



Altro esperimento...

Scena: ristorante cinese, ordino una spettacolare porzione di spiedini al curry, belli, fumanti, fritti-fritti... no, non è un errore, erano proprio fritti-fritti... niente di che, semplici spiedini di pollo, marinati ne curry e poi fritti. Buoni, anzi... buonissimi, ma fritti... fritti-fritti!

Bisogna intervenire... mumble, mumble e come te li alleggerisco?!

E da qui... gli spiedini di petto di pollo alla curcuma.

In realtà non è poi così fantasiosa questa ricetta, il pollo al curry lo conosciamo bene, gli spiedini cinesi ve li ho raccontati... essendo, poi, la curcuma la spezia base del curry, alla fine non mi sono inventata niente... la cosa particolare, forse, è che, anche grazie al metodo di cottura, questo piatto ha davvero poche calorie.

Ecco come li ho preparati...

## Ingredienti:

- 300 g di petto di pollo a tocchetti;
- 1 limone;
- 1 cucchiaino di olio Evo
- 1 peperone

- 1 cipolla di Tropea
- 2 cucchiaini di curcuma
- sale
- yogurt bianco

## Precedimento



Per prima cosa taglio a cubetti più o meno uguali il petto di pollo e lo metto a marinare nel succo del limone e un pizzico di sale, per circa 15-20 minuti.

Taglio a pezzetti anche la cipolla ed il peperone. Passato il tempo di marinatura, inizio a comporre i mie spiedini alternando la carne, i pezzetti di peperone e quelli di cipolla.

In una ciotola preparo un'emulsione con la curcuma un po' di acqua e un cucchiaino di yogurt bianco, con cui spennello gli spiedini.

Metto a cuocere in una padella antiaderente con alla base l'emulsione avanzata allungata ancora con un po' di acqua, copro con il coperchio, in modo che si sviluppi ancora più umidità e lascio andare fino a cottura.



Non li faccio asciugare troppo altrimenti la carne di pollo si secca, quindi se servisse aggiungerei ancora poca acqua.

Servo su un letto insalatina e con un filo d'olio.

Buoni e anche light!!!



---

Variazioni di involtini di  
pollo e peperoni



Il delirio ormai regna  
sovrano...

Oggi pollo ai peperoni, ricetta della tradizione romana, ma mica lo posso fare normale... no! Ho pensato, allora, di farne degli involtini e così utilizzando gli stessi ingredienti ho iniziato a lavorare... ma poi... eccola li, mi si accende un'altra lampadina e mi dico: "ma se l'involentino lo faccio di pollo con dentro i peperoni... perchè non posso fare anche l'involentino di peperoni con ripieno di pollo?"

E infatti l'ho fatto!!! E vi dirò anche che mio marito ha preferito il secondo rispetto a quello, diciamo normale... uno normale in famiglia no e?!

Vi racconto come li ho fatti, va...

## Ingredienti

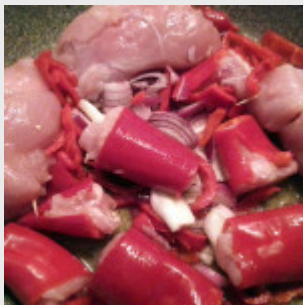
- 6 fettine di petto di pollo
- 3 peperoni corno
- 1 cipolla
- olio Evo
- sale
- pepe
- [mix di aromi](#)





Faccio per prima gli involtini di carne. Lavo 1 peperone e lo taglio a striscioline, stendo 4 fettine di petto di pollo su un tagliere e sopra dispongo i pezzetti di peperone, arrotolo partendo da un lato e chiudo l'involentino con uno stuzzicadenti.

Passo ora a fare gli involtini di peperoni, lavo i 2 peperoni rimasti, taglio la parte superiore, divido ogni peperone in 3 cilindri, taglio a pezzettoni le fettine di pollo restanti e li utilizzo per riempire i cilindri di peperone.



Dispongo le due tipologie di involtini in un tegame, trito grossolanamente la cipolla e la aggiungo nel tegame, cospargo con olio e inizio la cottura, faccio andare per un paio di minuti e poi aggiungo mezzo bicchiere di acqua, sale, pepe, un pizzico del mio **mix di aromi** per insaporire bene, copro con un coperchio e lascio andare fino a cottura.



---

## Coratella con carciofi



Eccoci qui con un'altra ricetta per mio marito... la coratella con i carciofi, un piatto tipico della cucina romana. Tradizionalmente è il piatto re della colazione di Pasqua... si avete letto bene si mangia a colazione... :0 non vi dico la mia reazione, la prima volta che mio marito mi

ha detto questa cosa...

Io, però la preparo come secondo va, che mi sa che è meglio ☐

Vi dico come l'ho preparata.

### **Ingredienti:**

- 1 coratella d'abbacchio quindi cuore, fegato e polmoni
- 3 carciofi

- 1 cipolla
- vino bianco secco
- succo di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- acqua o brodo
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- sale
- pepe

## Procedimento



Inizio col pulire i carciofi, tolgo le foglie più dure, l'eventuale barba all'interno e le punte e taglio tutto a pezzetti, li immergo in acqua e un po' di succo di limone.

Passo ora alla carne, taglio anche questa a pezzetti piccoli e lascio separate le varie tipologie di carne perchè avranno tempi di cottura diversi.

Trito grossolanamente anche la cipolla e la faccio imbiondire in padella con dell'olio.

Bene passo ora alla cottura dei carciofi, li metto in una casseruola con un po' d'olio, sale e pepe e faccio andare a fuoco basso aggiungendo, di tanto in tanto, un po' di acqua.



Nella padella con la cipolla aggiungo la coratella partendo dal polmone, con olio ed anche qui un po' di acqua, dopo circa 10 min aggiungo il cuore; dopo ancora un quarto d'ora circa, aggiungo il resto della carne e per ultimo il fegato. Sfumo con un bicchiere di vino bianco. Lascio cuocere continuando a bagnare, se

occorre, con dell'acqua.



Quando sarà tutto cotto unisco carciofi e coratella e condisco, lascio cuocere per altri 5 minuti in modo da far insaporire il tutto.

Servo caldo con una fogliolina di menta e volendo uno spruzzo di succo di mezzo limone.



---

## Lingua in salsa verde



La lingua di vitello in salsa verde... che buona!

Me la fecero assaggiare degli amici di famiglia, io ero piccola, avrò avuto circa 10 forse 12 anni, ma mi ricordo mi piacque subito moltissimo.

La preparazione è un po' lunga, ma non è difficile da fare, ve la racconto...

## Ingredienti

- Lingua di vitello – 600 g
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla non troppo grande
- Aceto
- 2 foglie di alloro secco



- Sale qb

## per la salsa verde

- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 2 filetti di acciughe
- 10 capperi
- mollica di pane
- olio
- sale
- aceto

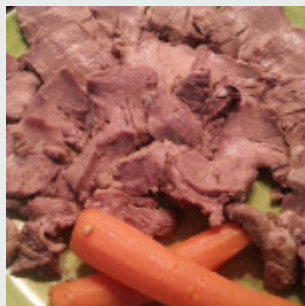


Per preparare la lingua al meglio io la lascio in acqua fredda per qualche ora, cambiando spesso l'acqua. Passate almeno 3-4 ore passo alla cottura, la faccio bollire in pentola per circa 1 ore e mezza o comunque finchè non risulti tenera, insieme al sedano, la carota, la cipolla e l'alloro.

Intanto che il bollito si cucini, preparo la salsa con un trito di aglio e abbondante prezzemolo, le acciughe ed i capperi, unisco un po' di mollica di pane, infine aggiungo l'olio fino ad avere la consistenza giusta della salsa, per ultimo aggiungo il sale e l'aceto assaggiando fino ad ottenere il gusto voluto.







Una volta cotta la lingua la lascio intiepidire nella sua acqua e poi la spello, la taglio infine a fettine sottili che dispongo in un piatto da portata e condisco il tutto con la salsina.

Questo piatto può essere consumato caldo o freddo, la cosa importante è condire in anticipo le fettine di lingua in modo che si insaporiscano bene.

