

Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano



Ciaoooo, dopo tanto tempo rieccomi!!! Mi riaffaccio 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

qualche fogliolina di mentuccia

scaglie di parmigiano regiano

succo di 2 limone

olio EVO

sale

pepe bianco

Procedimento:

La prima cosa che faccio 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. 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?



Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi



Altra ricetta gustosa con il mini kiwi Nergi, il super frutto proveniente dal Piemonte ricco di vitamine e sali minerali.

Oggi piatto unico! Leggero, salutare e versatile.

Ottimo in estate, piatto fresco, ma sarebbe perfetto, per esempio, anche da portare anche in ufficio. Di cosa parlo? Di una buonissima insalata di farro con gamberetti, qualche ortaggio e soprattutto i buonissimi mini kiwi Nergi. Un piatto ricco di colori, profumi e soprattutto è ottimo da consumare freddo, non appesantisce e il suo apporto di carboidrati, proteine e fibre ne fanno sicuramente un piatto ben bilanciato.

Vi racconto subito la ricetta...

Ingredienti:

- 250 g Farro perlato
- 350 gr di Nergi
- 500 gr di gamberetti rosa
- 350 g Pomodorini ciliegino
- 1 daikon
- 2 grandi peperoni gialli
- Olio di oliva q.b.
- Scorza di un limone non trattato
- Sale grosso q.b.

La prima cosa che faccio per preparare l'insalata di farro è portare ad ebollizione l'acqua in un tegame capiente e salo, quindi verso il farro e lo lascio cuocere per circa 20 minuti o cmq fino a cottura. Scolo e lo passo in una ciotola, aggiungo un filo d'olio.

Passo quindi agli ingredienti per il condimento: sciacquo i gamberetti ed interi li scotto in acqua bollente, appena cambiano colore li scolo e li pulisco, levo il carapace ed il filetto nero sul dorso della polpa. Metto da parte in una ciotola.

Passo agli ortaggi, lavo e taglio a cubetti i pomodori ed i peperoni, invece il daikon lo pelo, io uso il pelapatate mi viene più comodo, e poi lo taglio a fettine molto fini.

Per ultimo taglio a fettine anche i Nergi.

Bene, rimane solo da assemblare il tutto e condire a piacere. Quindi aggiungo nella ciotola con il farro prima i pomodori, i peperoni, il daikon e una grattugiata di scorza di limone, mescolo. Per ultimi aggiungo i gamberetti ed i mini kiwi e dò una mescolata veloce in modo che si condisca bene il tutto, cercando di evitare che questi ultimi si schiaccino.

La mia insalata è pronta!

Anzi sapete che vi dico? Domani me la porto in ufficio!!! ☐



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:

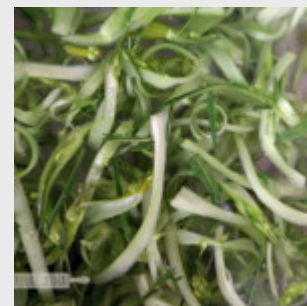
- 1 cespo di germogli di cicoria catalogna
- 5-6 filetti di alici sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- olio
- sale
- aceto
- pepe nero

Procedimento:

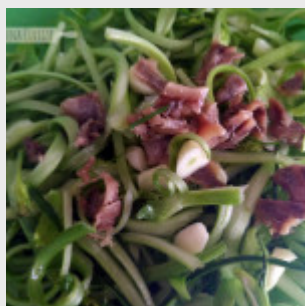


La prima cosa da fare, ovviamente è pulire il cespo di catalogna. Per questa ricetta userò solo i germogli e non le foglie, quindi le tolgo e le metto via, le userò per qualche altra ricetta.

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!!!



Insalata di aringa alla russa



Purtroppo in Russia non sono mai stata, ma mi piacerebbe moltissimo! Questa ricetta l'ho "estorta" ad una mia cara amica e collega russa, uzbeka per la precisione. Io la chiamo simpaticamente Berez ☐

L'assaggiai in sua compagnia in un ristorante russo a Roma e subito mi colpì, io già adoro l'insalata russa, quella che tutti conosciamo, e ne mangerei a quintali,

beh questa è ancora più buona, è simile ma l'aringa gli dà quella marcia in più.

Ingredienti:

- 1 confezione di aringhe affumicate (sono in media 3-4 aringhe)
- 3 patate
- 2 carote
- 1/2 cipolla
- 2 barbabietole rosse
- 1 uovo sodo
- 6 cucchiaini di maionese

Per prima cosa se l'aringa è salata le metto a bagno nel latte per almeno mezza giornata.

Inizio lessando patate e carote, le sbuccio, taglio a dadini le carote e schiaccio le patate. Sbuccio e grattugio anche le barbabietole già cotte.

Faccio bollire 1 uovo e lo taglio a fettine, mi servirà per decorare la mia insalata.

Spezzetto l'aringa. Metto a bagno in acqua fredda per circa mezz'ora la cipolla in modo che si addolcisca un pochino, passato il tempo la scolo e la taglio.

Bene, gli ingredienti sono pronti passo alla preparazione vera e propria. Su un piatto inizio a fare gli strati con i vari ingredienti: prima le patate schiacciate, poi il pesce, le cipolle, uno strato di carote e sopra le barbabietole, io finisco con un altro strato di patate schiacciate sopra, livello per bene. Ad ogni strato ho salato gli ingredienti.

Sull'ultimo strato di patate dispongo le uova e servo con abbondante maionese ☐

Volendo Berez suggerisce di inserire la maionese anche tra lo strato di carote e barbabietole ☐

Buonissima e se non fosse per la maionese direi anche

leggera! ☐



Polpo e patate finger



Il polpo con le patate una ricetta classica della cucina mediterranea.

Ottima sia tiepida che fredda è una buona soluzione per una cena veloce o un pranzetto estivo o anche, come ho fatto io, da servire finger per un aperitivo, un brunch o un buffet.

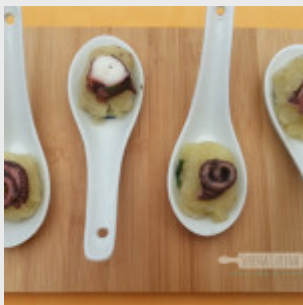
Facile, light ma molto gustosa.

Vi dico come ho preparato questo piatto...

Ingredienti:

- 1 polpo (500 gr)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di vino bianco
- 3 patate
- olio evo
- pepe nero
- sale
- prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- aceto

Procedimento:



La prima cosa da fare è pulire carota, sedano e cipolla che metto a bollire in pentola con abbondante acqua, il cucchiaio di vino e l'alloro, aggiusto di sale.

Quando bolle prendo il polpo dalla testa e immergo i tentacoli 3-4 volte nella pentola, poi tuffo il polpo completamente in acqua e a fuoco lento faccio cuocere coperto per circa 20 min.

Intanto che il polpo si cucini, preparo le patate, le lavo e le metto a bollire. Una volta cotte, le sbuccio e le schiaccio, le condisco con olio, sale, pepe, prezzemolo ed aglio tritati e una spruzzata di aceto.

Cotto anche il polpo, lo scolo e lo taglio a pezzettini,

condisco anche questo come le patate.

Bene, ingredienti cotti, è ora di assemblare il piatto.

Dispongo in alcuni cucchiari per zuppa giapponesi un quadratino di patate schiacciate e sopra un pezzettino di polpo, sistemo ordinatamente i cucchiari su di un vassoio di legno, e via sul tavolo pronti per essere gustati...

et voilà facile e scenico!!! ☐



Insalata di quinoa salmone e carote viola



Eccoci qui con un altro dei miei esperimenti... questo molto colorato, carino che ne dite?

L'altro giorno vagando per il supermercato mi imbatto nello scaffale bio con legumi, zuppe e semi vari e tra tutte, eccola li, la confezione di quinoa che mi guardava... e io guardavo lei... e mi dissi tra me e me: "che faccio non la prendo? E certo che la prendo!" Peccato che non sapevo minimamente che sapore avesse... vabbè, pensai: "a casa... qualcosa mi invento!"

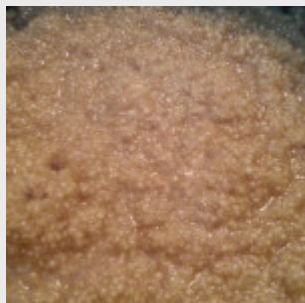
E lo so, non sono normale, soprattutto quando mi aggiro per negozi e supermercati vari...

E quindi, una volta arrivata a casa, ho tirato fuori un po' di cose dal frigo e questo è quello che ne è venuto fuori... non male e poi è anche colorato!

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 150 g di semi quinoa
- una zucchina
- 1/2 cipolla
- 6 pomodorini maturi
- 100 g di fettine di salmone affumicato
- 1/2 carota viola (ma va bene anche quella arancione)
- sale
- olio
- erba santoreggia
- succo e scorza di un limone
- un pizzico di paprika



Prima cosa lessare la quinoa, 20 minuti in acqua bollente, diciamo che per una tazza di quinoa ce ne vogliono 2 di acqua. Metto a bollire e lascio che i semi assorbano tutta l'acqua.

Secondo passaggio, pulisco e taglio la zucchina e la cipolla e le metto a stufare in padella con un po' di acqua, olio e sale e copro.

Ora rimangono solo da pulire e affettare i pomodorini e la carota, i primi li faccio a dadini, mentre della seconda ne taglio un po' a striscioline fine con il pelapatate, in modo da avere una specie di petali viola, bellissimi, che userò come decorazione, il resto la taglio a pezzetti piccoli. Metto tutto da parte.



Altro passaggio, spezzetto un po' del salmone con le mani e anche qui ne lascio un paio di fettine intere da parte per decorazione.

Bene, ingredienti pronti, quinoa cotta e anche le zucchine sono stufate, lascio raffreddare un po' e li unisco tutti in una ciotola, condisco bene con olio, sale, succo di limone e un pochino della sua scorza grattugiata, aggiungo anche un pizzico di paprika, mescolo bene e via...

Servo con in cima le fettine di salmone, i petali di carote e un ciuffetto di erba santoreggia...

Davvero buona! ☐





Insalata di guacamole e astice



Piatto molto gustoso e leggero. Super idea di Mio marito che ha pensato di trasformare la salsa guacamole in un'insalatina e di abbinarla ad uno dei crostacei più buoni in assoluto. E vi dirò di più ha anche tagliato tutti gli ingredienti!!!! ☐

Piatto molto facile ma di grande impatto... insomma se volete fare un figurone con poche mosse è l'ideale!

Vi racconto come ho creato questo piatto...

Ingredienti:

- 1 Avocado maturi ma non troppo morbidi
- 1 Pomodoro maturo ma sodo
- 1 spicchio d'aglio

- 1 Cipolla piccola
- Cumino
- 1 Lime
- 1 peperoncino fresco verde
- Pepe
- Sale
- Olio Evo
- 1 rametto di coriandolo
- 1 Astice



Primo passaggio sbollento l'astice in acqua bollente per 10 minuti, lo scolo e lo faccio raffreddare. Intanto passo a preparare l'insalata di guacamole: pulisco e taglio a cubetti l'avocado, il peperoncino e il pomodoro, proseguo tritando grossolanamente la cipolla, l'aglio e i semini di cumino, se preferite si può anche usare quello in polvere.

Unisco tutti gli ingredienti e condisco, metto da parte in una ciotola in modo che si insaporisca il tutto.

Passo ora a sgusciare bene l'astice recuperando tutta la polpa anche dalle chele, la taglio a pezzettoni e la unisco al guacamole, Mescolo bene il tutto cercando di non far rovinare troppo l'avocado.



Servo con un ciuffetto di coriandolo e un filo d'olio ancora sopra.

Buonissima!!! ☐

