

Giovedì, 28 gennaio 2010

Cotoletta alla Milanese - La varianti alla CI - Secondi piatti - Piatti di carne

Cotoletta alla CI - Variante della Cotoletta alla Milanese La cotoletta alla Milanese, con un appropriato contorno di verdure al vapore o di patatine è più un piatto unico che un secondo, tuttavia, si presta moltissimo a fare da "rinforzo" ad un primo più leggero, specie per il pranzo dei più giovani che hanno bisogno di energia pronta.

Non lo proporrei, infatti come secondo piatto, dopo un piatto di fettuccine al ragù o una porzione di lasagne pasticciate, ma dopo uno spaghetti al pomodoro fresco, una bella cotoletta ci sta proprio bene, e se la accompagnate con un bel bicchiere di vino fresco e generoso, farete un pranzo davvero coi fiocchi.

Il mio modo di preparare la cotoletta alla Milanese, però, risente un po' dei vari giri che ho fatto durante la mia vita e, se la ricetta originale è già gustosa di suo, la mia versione vi aggiunge ancora più gusto. A voi il giudizio!

Dunque, io per questa preparazione preferisco le costate di vitello con l'osso, sono tenere e delicate, si cucinano in pochissimo tempo ed hanno la consistenza giusta per raccogliere tanta pastella e diventare croccantissime. Se per qualche motivo non dovete gradire questo tipo di carne potete scegliere delle fettine non troppo sottili (1 cm.) di girello o di scamone.

Qualche ora prima di iniziare a prepararle metto in un piccolo contenitore da frigo la quantità di pangrattato che mi servirà per l'impanatura, insieme ad uno spicchio d'aglio tagliuzzato fine, un ciuffetto di prezzemolo tritato ed un pizzico di pepe, chiudo ermeticamente con il coperchio e lascio insaporire la mia miscela di pangrattato ed aromi vari.

Ma ecco la lista di ingredienti (per 4 persone) ed il procedimento:

Se usate le costate di vitello: 4 costate di vitello con l'osso

Se usate girello o scamone: 600 grammi di fettine scelte

2 uova

50 grammi di Parmigiano reggiano grattugiato

due o tre cucchiaini di farina

pangrattato

prezzemolo

sale q.b.

pepe nero q.b.

In un piatto abbastanza capiente sbattete le uova con il Parmigiano, un pizzico di sale ed uno di pepe nero.

Infarinare bene la carne (farà attaccare più uovo e quindi più pangrattato, donandovi una crosta croccante e saporita) e passatela più volte nell'uovo, facendo attenzione a bagnarle bene senza lasciare zone con la sola farina.

Ponete in un foglio di carta velina il pangrattato preparato come in premessa (lasciate pure i pezzetti d'aglio) ed immergetevi, ad una ad una - le costate o le fettine, schiacciandole fortemente con il palmo della mano così da attaccare più pangrattato possibile.

Sollevatele dal pangrattato (quando l'uovo non trasparirà più dall'impanatura) e ponetele in un piatto in attesa di friggerle.

Riscaldare abbondante olio d'oliva in una padella sufficientemente larga (l'olio è caldo al punto giusto quando, facendovi cadere un pezzetto dell'impanatura prende a sfrigolare) ed immergete con cautela le cotolette.

Cotoletta con verdure al vapore

A seconda dello spessore della carne serviranno due o tre minuti da un lato e poco meno dall'altro per cucinare completamente la cotoletta. Gli ultimi secondi regolateli a piacimento per ottenere il grado di cottura ed abbrustolimento che gradite.

Lunedì, 26 ottobre 2009

Spaghetti al pesce scappato - Pasta alla bottarga - Ricetta veloce di pesce - Primi piatti

Spaghetti al pesce scappato il piatto che vi propongo in questo è una ricetta classica della gastronomia Italiana, solo con qualche variante che vi permetterà di gustare i sapori mediterranei del mare, dell'olio d'oliva e del pesce... senza il pesce!

Gli "spaghetti al pesce scappato" sono una ricetta velocissima da preparare, rivisitazione parecchio saporita dell'immortale pasta "ajo, ojo e peperoncino", gli spaghetti aglio e olio che tante notti hanno allietato i ritorni da serate brave in discoteca e feste varie.

Gli ingredienti per 4 persone sono:

350 grammi di spaghetti o vermicelli (meglio se trafilati al bronzo tipo Pasta Garofalo anche l'ottima Pasta di Gragnano Coop)
otto olive nere
otto filetti di acciuga sott'olio
otto cucchiaini d'olio d'oliva
uno spicchio d'aglio
peperoncino rosso piccante
due cucchiaini di bottarga di tonno
due cucchiaini di parmigiano grattugiato
mezzo bicchiere di vino bianco
pepe q.b.

Soffriggete aglio, acciughe ed olive denocciolate in una padella capiente (servirà a saltare gli spaghetti).

Quando l'aglio sarà imbrunito e le acciughe disfatte aggiungete il peperoncino e bagnate con il vino bianco. Sfumate a fuoco vivace mescolando frequentemente con un cucchiaio di legno.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata tenendoli molto al dente, scolateli lasciandoli grondanti dell'acqua di cottura e poneteli nella padella con il fondo di olio, acciughe ed olive.

Rigirategli sul fuoco vivace perché si insaporiscano bene. Quando il fondo di "pesce scappato" prenderà ad attaccarsi alla pasta togliete dal fuoco ed aggiungete, spolverandoli, il parmigiano ed in ultimo la bottarga evitando che "cuocia" ma sciogliendola e stemperandola uniformemente sulla pasta.

Con il forchettone da cucina avvolgete gli spaghetti in grosse matasse e ponetele nei piatti, spolverando su ognuno un pizzico di bottarga.

Con un piatto molto saporito come questo sceglierei un vino bianco secco e corposo come una Vernaccia di San Gimignano o un Greco di Tufo che, senza coprire il gusto forte della bottarga e delle acciughe, non si lasci coprire da questi gusti marini e molto salini.

In alternativa al vino, su questo piatto si può bere un'ottima birra. Personalmente prediligo i gusti decisi e quindi suggerisco una Tennent's Super (singolo malto) o una Bulldog Strong Ale.

Buon appetito!

Scritto da *Ciro Iodice* in *Primi, Ricette Pesce* at 18:10

Mercoledì, 16 settembre 2009

Bruschetta mediterranea - Vecchia posta - Mozzarella - Pomodori secchi - Olive taggiasche - Capperi

Bruschetta "Alla Vecchia posta" con Olive taggiasche e pomodori secchi Durante le nostre giornate di lavoro, capita spesso di non riuscire a trovare il tempo giusto per pranzare in maniera corretta ed appropriata e, perciò, consumiamo frettolosamente un tramezzino, un panino, una pizzecca. Qualcosa, cioè, che ci permetta di trattenere l'appetito fino alla sera.

Questo comportamento, oltre ad essere sconsigliato per il nostro stomaco e per il nostro benessere complessivo, è anche una contraddizione delle nostre splendide tradizioni gastronomiche Italiane.

Tuttavia, la ricetta che vi sottopongo oggi, una Bruschetta Mediterranea, mette d'accordo tempi di preparazione, gusto al palato, leggerezza e digeribilità, sebbene sia riduttivo chiamarla "bruschetta" perchè, preparata sempre con una fetta di pane sul fondo, alla fine della preparazione, aspetto e profumi saranno quelli di una vera e propria pizza Italiana. Anzi, Mediterranea.

La ricetta che vi propongo l'ho "trafugata" da quella della "Bruschetta alla Vecchia Posta", preparata dal ristorante "alla Vecchia Posta" di Cornuda, TV, a cinque minuti dal centro di Montebelluna. Un posto molto caratteristico, con mobili in legno, patio esterno coperto ed una incredibile collezione di birre sia in bottiglia che alla spina.

Ecco allora la ricetta per due persone. In dieci minuti avrete un paio bruschette-pizza gustose, nutrienti e leggere.

Bruschetta "Alla Vecchia posta" con Olive taggiasche e pomodori secchi Due fette di pane per bruschetta

In alternativa potete usare fette di pane da pagnotta

50 gr. mozzarella

20 olive taggiasche

6 pomodori secchi

2 cucchiaini di capperi

mezzo bicchiere di passata di pomodoro

Olio q.b.

Sale q.b.

Inumidite leggermente le fette di pane schizzandovi acqua con le dita e ponetele sulla bisticchiera calda. Intanto sminuzzate la mozzarella ed i pomodori secchi, unitevi i capperi e le olive taggiasche e condite con un filo d'olio e sale. Rimescolate bene in una ciotolina così che gli ingredienti si insaporiscano ed i pomodori secchi si ravvivino un po'.

Quando le fette di pane saranno abbrustolite secondo il vostro gusto, spalmatele con un velo di passata di pomodoro, disponetevi sopra il composto della ciotolina e rimettete sulla bisticchiera a gratinare.

Quando la mozzarella sarà sciolta la vostra bruschetta-pizza sarà pronta per essere gustata. Buon appetito!

P.S. Se siete nell'intervallo di pranzo e dovete tornare al lavoro bevete pure acqua, ma se la preparate di sera o nel week end beveteci sopra un boccale di birra Kwack così come suggerito da Sandro, il proprietario della vecchia Posta oppure passate di là a gustare quella che versa lui con religiosa delicatezza.

Il gruppo Facebook del ristorante "Alla Vecchia Posta"

Scritto da [Ciro Iodice](#) in [Primi](#) at 17:39

Venerdì, 11 settembre 2009

Grigliata di Pesce - Gamberoni calamari e orata- Secondi pesce

Grigliata di Pesce - Gamberoni calamari e orata- Secondi pesce

Che ne dite di una ricetta fresca saporita e dietetica al tempo stesso?? Lo sapete io adoro cucinare e dare consigli sulle ricette ma devo mantenere comunque la linea senza rinunciare al gusto. Cimentiamoci quindi in piatti leggeri, come la seguente ricetta di pesce grigliato. Come vedrete dalla ricetta in foto abbiamo una grigliata di gamberoni, orata e calamari.

Pochi ingredienti freschi e il gioco è fatto:

4 orate piccole (a porzione);

8 gamberoni;

4 calamari;

8 molliche di pane;

1 limone;

1 spicchio d'aglio;

qualche ciuffetto di prezzemolo;

4 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva;

pepe q.b.

sale q.b.

Pulire il pesce con acqua corrente. Non squamare le orate altrimenti rischiate che rimangano appiccicate alla piastra. Preparare la mollica di pane inumidita con acqua, un goccio d'olio e limone. Aggiungere un ciuffetto di prezzemolo e 1/2 spicchio d'aglio tritati (l'aglio può essere messo anche diviso in due parti e toglierlo dopo che la mollica abbia preso un po' di sapore, se si preferisce). Aggiungere sale e pepe secondo i propri gusti. Usare la mollica per riempire il ventre dell'orata e i calamari.

Preparare una piastra, quando diventa bollente grigliare il pesce. Condirlo con un sughetto composto dal restante olio, dai ciuffetti di prezzemolo tritati, limone e l'altra metà dello spicchio d'aglio. Sale e pepe a piacere eBUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Ricette, Ricette Pesce, Secondi at 13:11

Giovedì, 10 settembre 2009

Cheese Cake ai frutti di bosco - Ricetta dolce

:Cheese Cake ai frutti di bosco - Ricetta dolce

Che cosa ne dite se provassimo a fare la ricetta di uno dei dolci più buoni a livello internazionale?

Ebbene sì, la ricetta della cheese cake ai frutti di bosco è un dolce che ho mangiato in diversi posti ma qui in Italia se la cavano molto bene...provate un pò a recarvi da i fratelli la bufala. Io ho provata a rifarla e la riuscita è stata positiva.

Ecco gli ingredienti 300 gr di biscotti integrali (i ?Digestive?)

3 uova

150 gr di zucchero

350 gr di ricotta di bufala

150 gr di mascarpone

150 gr di burro

marmellata ai frutti di bosco

1 bustina di vanillina

q.b. di sciroppo ai frutti di bosco

Per prima cosa sbriciolare i biscotti e porli in una terrina. A parte fondere il burro in un pentolino o anche al microonde.

Mescolare il burro fuso ai biscotti ormai in polvere e formare la base in una tortiera da forno precedentemente imburrata. Lasciare che la base si indurisca quindi porla per circa un'ora in frigo.

Intanto preparare la crema mescolando in un recipiente la ricotta, il mascarpone, lo zucchero, i tuorli, la vanillina finché il composto non diventa cremoso. Se non si preferisce il mascarpone si può usare un'unica dose di ricotta (500gr). A parte montare gli albumi a neve. Mescolare i due composti un composto omogeneo e fermo.

Versare la crema così ottenuta sulla base di biscotti, ormai solida, e infornare per circa 45 minuti a 160°. A cottura ultimata, lasciarla raffreddare in frigo per almeno 3-4 ore.

Cospargere la torta con la marmellata di frutti di bosco e lo sciroppo secondo i gusti.

Si può scegliere anche di condirla con fragole, ananas, cioccolato o caramello e ...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Dolci, Ricette at 16:24

Giovedì, 3 settembre 2009

Ricetta della torta al cioccolato o torta kinder - ricette dolci

ricetta della torta al cioccolato - torta kinder - ricetta dolci

Quante volte grandi e piccini abbiamo voglia di cioccolato? Barrette, torte di cioccolato, praline o altro. Dicono che il cioccolato è un ottimo modo per coccolarsi, esistono terapie, massaggi, e chi più ne ha più ne metta. Io vi propongo una torta al cioccolato, anche detta torta kinder. Pochi ingredienti, 30 minuti di cottura e la torta al cioccolato è pronta.

Preparate i seguenti ingredienti:

8 uova;
300 gr di zucchero;
250 gr di margarina;
250 gr di farina tipo 00;
1/2 bicchiere di latte;
6 cucchiaini di cacao amaro;
250 gr di nutella;
250gr di panna da montare;
zucchero a velo vanigliato per coprire;
2 bustine di lievito in polvere pan degli angeli;

Pronti a creare??? Montare a neve gli albumi e mettere in frigo. A parte prendete un recipiente abbastanza capiente e montate i rossi d'uovo con lo zucchero. Aggiungere la margarina, precedentemente sciolta, la farina delicatamente e il cacao, mescolare in modo da rendere il composto liscio e senza grumi.

A questo punto aggiungere gli albumi. Quando il composto è omogeneo sciogliere il lievito nel latte e mescolarlo agli altri ingredienti.

Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 25 minuti, controllare la cottura senza mai aprire il forno almeno per i primi 20 minuti.

Quando la torta al cioccolato è pronta metterla su un piatto da portata. Quando il nostro dolce al cioccolato si è raffreddato, tagliarlo al centro e farcirlo con nutella e panna precedentemente montata, secondo i propri gusti, spolverare la parte alta con zucchero vanigliato e coccolatevi, il gioco è fatto...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Dolci, Ricette at 15:23

Ricetta della torta all'ananas - ricetta dolci

Ricetta della torta all'ananas - ricetta dolci

Tra le tante ricette proposte sin'ora ho un pò nascosto un lato di me...ebbene sì...sono estremamente golosa per cui oggi vi propongo una ricetta di un dolce che ho avuto il piacere di assaggiare da mia zia Rosaria questo week end. Fin'ora ne avevo solo sentito parlare ma vi assicuro che mangiarlo è stata tutta un'altra cosa. E' una ricetta veloce, si attesta su una preparazione di 10 minuti e una cottura di 40 minuti.

E' una ricetta estiva perchè è alla frutta, o meglio all'ananas; il dolce nella foto è semplice ma può essere presentata anche con amarene o ciliegie. Ora basta chiacchiere e procuratevi i seguenti

ingredienti altrimenti l'acquolina sale :
1 scatola di ananas sciroppata (500gr);
200 gr di zucchero bianco;
50 gr di zucchero di canna ;
5 uova;
200 gr di farina tipo 00;
70 gr di burro;
1 bustina di lievito in polvere;
1 scorza gialla di 1/2 limone;
un pizzico di sale.

Pronti a creare? Adagiare il burro in una tortiera da forno di circa 24 cm e sciogliere in forno a 50°.

Disporre sul burro ancora caldo lo zucchero di canna in modo uniforme e successivamente le fette di ananas. Il succo tenerlo da parte.

Mettere in un recipiente lo zucchero e le uova, appena il composto è cremoso unire delicatamente la farina continuando a frullare ed evitando che si formino i grumi. Unire poi la scorza di limone grattugiata, il sale, il succo d'ananas. Infine aggiungere il lievito. Quando il composto è omogeneo e vellutato versarlo nella tortiera sulle fette di ananas. Mettere in forno preriscaldato per 10 minuti a 180°; poi alzare la temperatura a 200° per ulteriori 30 minuti. Capovolgere il dolce su un piatto grande, quando è ancora caldo, in modo che si stacchi facilmente dalla tortiera. Servire ben fredda e guarnire con amarene o ciliegie a piacere eBUON APPETITO!

Scritto da Caterina Romano in Dolci, Ricette at 12:19

Mercoledì, 2 settembre 2009

Polpette di manzo fritte, in padella o al sugo - ricette secondi

Polpette di manzo fritte, al sugo o in padella - ricetta secondi - ricetta carne

Ricette leggere, ricette estive, ricette invernali???? Perchè non parliamo di ricette gustose??? Con questo non vuol dire passare ore ed ore in cucina...come ormai saprete le mie ricette sono ricette veloci e saporite...le polpette di manzo le ho fatte ieri per cena per le mie amiche Federica e Pamela: tempo di preparazione con cottura inclusa 10 minuti...Alcune ricette che vi propongo dietetiche altre un pò meno ma non per questo da evitare, no? La giusta regola è non esagerare ma mangiare tutto, siete d'accordo?? A tal proposito vi propongo le polpette di carne di manzo con pinoli e uva passa. Gli ingredienti facili da trovare ed economici da acquistare sono i seguenti:500 gr di carne tritata di manzo magra;

3 uova;

250-300 gr di pane;

50 gr di parmigiano grattugiato;

un cucchiaio raso di pinoli;

un cucchiaio raso di uvetta passa;

un ciuffetto di prezzemolo;

un pizzico di pepe;

1/2 cucchiaino di sale;

olio extra vergine d'oliva per la cottura.

Mettere il pane in un recipiente colmo d'acqua e latte; mescolare in una scodella abbastanza capiente,le 3 uova con la mollica di pane ammorbidita nell'acqua e latte; aggiungere il sale, il pepe, il pinoli, l'uvetta, e il prezzemolo precedentemente lavato e tritato leggermente.

Ad impasto pronto unire la carne tritata e amalgamare, con le mani preferibilmente, per circa 5 minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Quando il composto è pronto dividerlo in piccole palline e friggerle in una padella antiaderente con olio extravergine d'oliva; in alternativa se si preferisce una ricetta più leggera si possono immergere in un sughetto di pomodoro oppure in un tegamino con acqua, olio, aglio e prezzemolo di modo che le polpette di manzo vengano gustose e morbide ma leggermente bollite....e BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Carne, Ricette, Secondi at 14:23

Lunedì, 31 agosto 2009

Ricetta di grano con pomodorini pachino tonno e mozzarella - ricetta primi - ricetta antipasti

Ricetta di grano con pomodorini pachino tonno e mozzarella - ricetta primi - ricetta antipasti

Ricette estive???...ma perchè precluderci per il resto dell'anno il gusto di un bel piatto di grano all'insalata o meglio grano con pomodorini pachino, tonno e mozzarella???

Di seguito vi propongo la ricetta veloce e semplice, perchè come avete capito il gusto dev'essere la prima cosa ma non possiamo trascorrere ore in cucina giusto??

Procuratevi gli ingredienti di seguito elencati:300 gr di grano;

200 gr di pomodorini pachino

250 gr di tonno all'olio extra vergine d'oliva;

200 gr di mozzarella o formaggio a piacere;

un paio di cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva (almeno 4 se si usa il tonno al naturale);

olive bianche o nere a piacere;

foglie di basilico;

sale q.b.

Lessate il grano in una casseruola, meglio se con una pentola a pressione.Si risparmia un pò di tempo. Da parte lavate il basilico ed i pomodorini pachino tagliandoli a piccoli dadini.

Unite infine ai pomodorini e al basilico, il tonno, la mozzarella o il formaggio tagliati a tocchetti,le olive, l'olio e il sale.

una volta lessato il grano aspettare che si raffreddi e unire gli ingredienti.

Ecco la ricetta di grano con pomodorini pachino, tonno e mozzarella pronta per essere servita come antipasto o anche come primo e ... BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Contorni, Primi at 16:56

Petto di pollo con pomodorini pachino e basilico - Ricetta con foto

pollo in padella con pomodori pachino e basilico - ricetta secondi carne

Eccomi una nuova ricetta, questa volta si tratta di una ricetta di carne o meglio una ricetta di pollo. Tutti sanno che il pollo è leggero, la carne bianca è ottima in una dieta ma quando lo si vuole assaporare in tutta la sua morbidezza, farlo grigliato non è il massimo.

Vi propongo a tal proposito una ricetta veloce e semplice per gustare il petto di pollo in tutta la sua morbidezza..leggete di seguito..e vi renderete conto che il segreto è semplice basta qualche piccolo ingrediente base ed in più un pò di farina. Come ???

Procuratevi:

3 fettine di petto di pollo;

8 pomodorini pachino;

4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva;

5-6 olive nere (se piacciono);

5-6 foglie di basilico;

1 spicchio d'aglio;

sale q.b.

Mettete sul fuoco una padella con l'olio extra vergine d'oliva con l'aglio. Aspettare che imbiondisca.versate, poi, i pomodorini pachino, precedentemente lavati e tagliati in due parti, con le olive. Dopo pochi minuti stendere in padella, sul letto di pomodorini, le fettine di petto di pollo, lavate e infarinate. Aggiungete le foglie di basilico già lavate. Salate a piacere.

In pochi minuti il pollo con pomodorini e basilico è pronto da essere gustato in tutta la sua morbidezza e ...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Carne, Ricette, Secondi at 16:25

Mercoledì, 26 agosto 2009

Spaghetti al pomodoro pachino e basilico - ricetta primi

Spaghetti al pomodoro pachino e basilico - ricetta primi

..chi di voi si è mai fatto mancare un bel piatto di spaghetti all'italiana???... gli spaghetti al pomodoro e basilico, una ricetta estiva ed invernale al tempo stesso, una pasta veloce da preparare e dal sapore gradevole da gustare sempre. Come ricordo spesso, il segreto è nell'amore che ci si mette ma soprattutto nella geniunità degli ingredienti.

Per la ricetta di pasta, spaghetti al pomodoro pachino e basilico, bastano veramente pochi ingredienti ed è una ricetta veloce da preparare:450 gr di spAghetti o vermicelli;

300 gr di pachino rossi e dolci;

5 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva;

foglie di basilico;

1 spicchio d'aglio;

sale q.b.

Lavare accuratamente i pomodori pachino, tagliarli in 2 parti e tenerli da parte. lavare il basilico.

In una padella, capiente, lasciar rosolare l'aglio nell' l'olio extravergine d'oliva finchè diventi biondo; a tal punto aggiungere i pomodori, il sale q.b e qualche foglia di basilico (non tutte).

A parte cuocere gli spaghetti in una pentola larga e tanta acqua cosicche la pasta non si attacchi.

Quando gli spaghetti son al dente, scolarli ed unirli al pomodoro.

Decorare con foglie di basilico fresche e ... BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Primi at 01:34

Ricetta tocchetti di scamorza e speck al tegamino - secondo - antipasto

Antipasto - tocchetti di scamorza e speck al tegame - secondi

...quante volte in tarda mattinata, per aperitivo o per merenda abbiamo voglia di qualche stuzzichino, che non sia nulla di inscatolato o impacchettato?? Una ricetta veloce da preparare in pochi minuti e fare uno spuntino sano..proprio quello che ho mangiato qualche giorno fa casa di Giovanna. In realtà lei lo ha associato ad una serie di antipasti il che non è male..se si riesce a gustare tutto Ecco la ricetta dei tocchetti di scamorza e speck al tegame, occorre avere solo due ingredienti:

una bella scamorza (io la consiglio bianca, non affumicata);

qualche fettina di speck

Si procede così:

tagliare la scamorza a tocchetti;

avvolgere ogni tocchetto nello speck, possibilmente tagliato sottile. Sistemere i tocchetti in un tegame da poter mettere al forno.

Cuocere per qualche minuto in un forno preriscadato a 200°; in alternativa qualceh minuto al microonde e la ricetta aperitivo o antipasto o stucchino è pronta da gustare e ...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Carne, Contorni, Ricette, Secondi at 01:08

Spigole al forno con fettine di limone e pomodori pachino - secondo pesce

Spigole al forno con fettine di limone e pomodori pachino - secondi pesce

Eccoci qui, ancora con una deliziosa ricetta di pesce. Molti di noi son tornati dal mare, alcuni stanno per cominciare le vacanze, ma una ricetta di pesce al profumo di mare non può essere preparata solo in estate, non trovate? Una ricetta di spigole di mare, una ricetta veloce e gustosa si può preparare in qualsiasi momento, quel che occorre sono semplici ingredienti. Di seguito gli ingredienti ed il semplice procedimento...una sola raccomandazione SPIGOLE FRESCHISSIME...più son fresche più il sapore di mare è forte più le spigole son gustose:3 spigole

6 pomodorini pachino
3 spicchi d'aglio
6 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
1/2 bicchiere di vino bianco
1 limone
prezzemolo
sale q.b.

Pulire le spigole con acqua corrente, eliminando le interiora e le squame.

Preparare una teglia che possa contenere comodamente il pesce precedentemente lavato.

Lavare accuratamente i pachino, il limone e tagliare entrambi a fettine. Separatamente lavare il prezzemolo e sminuzzarlo. Tagliare infine l'aglio in 2 parti.

Inserire all'interno della pancia di ogni spigola, l'aglio, il prezzemolo, un paio di fette di limone, un pachino a fette, con il resto del limone e del pomodoro decorare la superficie del pesce.

Bagnare il tutto con il vino e l'olio. salare a piacere.

A questo punto la nostra ricetta è pronta. Basterà infornare a 200° per una ventina di minuti (ovviamente il tempo dipende dalla grandezza delle spigole) e ...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Ricette, Ricette Pesce, Secondi at 00:36

Venerdì, 7 agosto 2009

Zuppa di cozze con gamberoni maruzze polipo e fasulari - secondi pesce

Zuppa di cozze con gamberoni maruzze polipo e fasulari - secondi pesce

Altro che ... con l'alibi delle ricette dietetiche, veloci, estive ecc..da quando sono in ferie non faccio altro che pranzare e cenare fuori..assaporando i più svariati gusti dell'estate carne pesce antipasti contorni...anche se a dire il vero sono ricette che io proporrei anche per l'inverno, come la seguente zuppa di cozze con gamberoni, polipo, maruzze, fasulari e chi più ne ha più ne metta. Mia nonna diceva < chell' ca ci mitt' chell' ci truov > quindi se volete potete esagerare a vostro piacere.

Quello che inoltre potrebbe renderla ancora più piacevole in inverno è "l'olio santo" ovvero la generosa dose di olio extra vergine d'oliva ricco di peperoncini rossi che caratterizza la zuppa di cozze.

Ecco gli ingredienti magici per una gustosa zuppa di cozze:1 kilo di cozze

600 gr di polipo

una dozzina di gamberoni

500 gr di fasulari

200 gr di maruzze

pane da tostare

2 spicchi d'aglio

1/2 bicchiere di vino bianco

olio extra vergine d'oliva piccante

ciuffetti di prezzemolo

Scaldare separatamente il pesce, in particolare il polipo con la sua acqua, le cozze, le maruzze e i fasulari possono essere messi insieme in una casseruola e a fuoco lento aspettare che si aprano. I gamberoni, per renderli più saporiti, sfumateli in olio aglio e vino bianco. Attenzione a non farle cuocere troppo altrimenti si rischia di rendere duri il pesce e i frutti di mare e di alterarne il risultato.

A cotture ultimate, unire in una padella le cozze, il polipo, i gamberoni le maruzze e i fasulari con i ciuffetti di prezzemolo tritato e lasciare insaporire insieme per qualche minuto.

A questo punto tostare delle fettine di pane, formarne un letto su un piatto fondo e aggiungere la zuppa. Irrorare il tutto con abbondante "olio santo"...e BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Contorni, Ricette, Ricette Pesce, Secondi at 12:39

Melanzane a bruschetta con pomodoro e formaggio emmenthal - antipasti - contorni

melanzane a bruschetta - contorno - antipasto

Che ne dite di un piatto leggero, una ricetta vegetariana da servire come antipasto o anche come contorno accanto ad una grigliata di carne o di pesce.

Una ricetta veloce da abbinare a qualsiasi pietanza, veloce da preparare e bella da servire.

Scoperta da me solo due sere fa, quando la mia amica Giusy mi ha invitato a cena per un barbecue di pesce ed io l'ho subito personalizzata e servita a pranzo come antipasto in piscina.

Pochi ingredienti e qualche attimo alla griglia e la ricetta di melanzane a bruschetta è pronta per essere servita in tavola:

3 melanzane nero/viola;

2 pomodori da insalata, rossi e di media grandezza

1 fetta di emmenthal spessa (circa 1/2 cm)

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva

foglie di basilico

sale q.b

Lasciare le melanzane tagliate a fette in una bacinella con acqua e sale per 15 minuti circa. Dopodichè lasciare

asciugare bene le melanzane e grigliatele sulla piastra, precedentemete riscaldata, o meglio alla griglia. Se non avete tanto tempo le melanzane possono essere semplicemente lavate, tagliate a fette e grigliate, l'unica differenza è che l'ortaggio potrebbe avere un gusto un pò più amaro, ma a me piace lo stesso anzi lo consiglio.

Tagliare a parte i pomodori a cubetti piccini, aggiungere emmethal tagliato allo stesso modo e uno spicchio d'aglio tagliato in 2 parti.

Prendere un vassoio da portata, formare un letto con le melanzane grigliate, e cospargerle con il composto di pomodori, formaggio e aglio.

Condire il tutto con olio e sale. Aggiungere qualche fogliolina di basilico e il gioco è fatto...più facile a farsi che a dirsi e....BUON APPETITO!

Scritto da Caterina Romano in Contorni, Ricette, Secondi at 11:55

Giovedì, 6 agosto 2009

Pesce spada Patric e Giusy - Ricette estive di pesce

Stasera non posso andare a letto se primo non condivido con voi la seguente ricetta di pesce. Ebbene sì in estate non si fa altro che inventare pietanze per deliziare il palato con ricette di mare, ricette veloci e ricette gustose, per allietare le lunghe serate con gli amici o con il proprio partner.

Questa sera sono stata invitata a cena da una coppia di amici e per la prima volta ho assaggiato una ricetta con il pesce spada davvero gustosa ed originale, per cui prima di scriverla è doveroso per me ringraziare Giusy e Patric per l'arte culinaria e la meravigliosa ospitalità.

Munitevi dei seguenti ingredienti e la cena è pronta: 3 fette di pesce spada

- 1 pomodoro grande da insalata
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 2 foglie di lattuga
- 1 rametto di rosmarino
- 1 peperoncino piccolo
- 1 spicchio d'aglio
- succo di un limone
- sale q.b.

Procedimento:

Preparare in una terrina un sughetto composto da battuto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, succo di limone, aglio tagliuzzato e peperoncino.

Lavate il pesce spada e lasciatelo marinare, per circa un'oretta, nel composto precedentemente preparato. Tagliare a fettine sottili un pomodoro da insalata, possibilmente rosso-maturo.

A questo punto grigliare il pesce spada, ovviamente sarà molto più gustoso se cucinato sulla brace e preparate gli strati in questo modo:

poggiare una fetta di pesce spada su un piatto da portata, spennellarla col sughetto aggiungere un letto di pomodori tagliati a fette e una foglia di lattuga, coprire il tutto con una seconda fetta e ripetere per un altro strato.

Abbellirlo con qualche rametto di prezzemolo e rosmarino ed il piatto è pronto per essere servito...BUON APPETITO!

Scritto da Caterina Romano in Ricette, Ricette Pesce, Secondi at 01:52

Mercoledì, 5 agosto 2009

Seafood spaghetti con scampi cozze e vongole - ricetta di cucina - ricetta pasta - ricetta pesce

nuova ricetta di cucina - ricetta pasta - ricetta pesce - seafood spaghetti

Buon pomeriggio...com'è andata la ricetta di ieri? Polipo alla caterina?

Oggi vi propongo una nuova ricetta di pesce, sempre una ricetta di pasta ma con un sapore di mare più spiccato...una ricetta estiva e altrettanto veloce.

Prima di procedere nella descrizione devo ringraziare una grandissima amica, Francesca e l'ottimo cuoco ideatore della ricetta nonché amico Franco, che ci hanno deliziato spesso con questa ricetta di mare, al loro ristorante :HIDDEN TREASURE a West Hampstead quartiere di Londra che mi ha ospitata per 3 mesi e più, facendomi sentire in una piccola isola napoletana...

Pochi ingredienti per una ricetta veloce e soprattutto pesce freschissimo garantiranno un'ottimo risultato per gli spaghetti ai frutti di mare Napoli/Londra:

1/2 kilo di cozze

1/2 kilo di vongole veraci

8 scampi

200 gr di pomodorini pachino

5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

1 bicchiere di vino bianco

2 spicchi d'aglio

un ciuffetto di prezzemolo

granelli di pepe nero

sale qb

Procedimento:

Lasciare spurgare le vongole per circa due ore in acqua e sale. Sappiate che il pescivendolo può darvele già spurgate e in quel caso è tutto più veloce.

Pulire le cozze, metterle in una casseruola a fuoco lento aspettando che si aprano. Quando tutte le cozze saranno aperte separarle dal sugo, il quale dovrà essere passato in un colino e messo da parte. Pulire gli scampi.

A questo punto preparare una padella antiaderente con olio extravergine d'oliva e i due spicchi d'aglio. Quando l'aglio imbiondisce, aggiungere i pomodorini pachino, precedentemente lavati e tagliati a spicchi. Dopo circa 3-4 minuti aggiungere il pesce e il sugo delle cozze. Lasciare cuocere aggiungendo il pepe, il prezzemolo e il sale. Attenzione ricordatevi che le vongole e le cozze sono già abbastanza salate.

Verso fine cottura sfumare il vino.

Ecco che la ricetta di pesce al profumo di mare è pronta da servire. Io consiglio di servirlo anche con altri tipi di pasta quali paccheri o linguine e...BUON APPETITO.

Scritto da Caterina Romano in Primi, Ricette at 16:37

Martedì, 4 agosto 2009

ricette pesce - ricette primi - ricette estive - ricette con foto - sugo polipo alla caterina

ricette pesce - ricette primi - ricette estive - ricette con foto - sugo polipo alla caterina

Volevo deliziarvi con una ricetta veloce, una ricetta di pesce che ormai da tempo io non posso più gustare in seguito ad un' intolleranza...ma poco importa, sono felice di condividerla con voi e immaginare il sapore di mare in una ricetta estiva ed economica.

Si tratta di una ricetta di pasta con sugo e polipo rinominata da me perchè ho voluto personalizzarla con qualche ingrediente differente dalla solita ricetta.

Procuratevi i seguenti ingredienti ed in pochi minuti la ricetta di polipo è pronta da servire:

500gr di polipo verace

350 gr di pachino

4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

1 scalogno

2 foglie di alloro

1 chiodino di garofano

1/2 bicchiere di vino

granelli di pepe rosa

sale qb

Procedimento:

Munitevi di una casseruola antiaderente e fate rosolare lo scalogno precedentemente pulito e tagliato a fette con l'olio extra vergine d'oliva. Dopo qualche secondo, quando lo scogno imbiondisce, unire i pachino, già lavati e tagliati a spicchi.

Una volta raggiunto il bollore aggiungere il polipo lavato e tagliato a pezzetti, l'alloro, il chiodino ed il pepe rosa. Salare a piacere, ricordandosi che il polipo è già salato.

Lasciar cucinare per una quindicina di minuti dopodiche aggiungere il vino bianco e lasciarlo sfumare, ecco che il gioco è fatto, ed il sugo di polipo è pronto per essere servito con qualsiasi tipo di pasta e BUON APPETITO!

Scritto da Caterina Romano in Primi, Ricette, Ricette Pesce at 16:13

La Pasta alla CI: variazioni sul tema del sugo alla puttanesca

Pasta alla CI: elaborazione di una puttanesca Questa ricetta è l'elaborazione - durata una decina d'anni - di un piatto che ho avuto il piacere di gustare sull'Isola di Ischia, al ristorante "Da Maria" sulla spiaggia di Carta Romana.

Purtroppo il ristorante "Da Maria" si può raggiungere solo in barca, ma se raggiungete il porticciolo di Ischia Ponte, nella parte antica dell'isola, troverete senz'altro un barchino il cui gentilissimo marinaio - per pochi euro - vi accompagnerà da Maria per poi venire a prelevarvi, alla fine del vostro pranzo, e riportarvi sulla terraferma.

Il piatto originale erano gli "Spaghetti a modo mio", offerti dal gestore del locale insieme a piatti dai nomi più accattivanti (e conosciuti): linguine allo scoglio, spaghetti alle vongole, risotto alla pescatora. Ma la mia curiosità, all'enunciazione di questo nome sibillino, fu subito alta e li scelsi subito.

Si tratta di vermicelli conditi un sugo fatto con olive verdi e nere, uva passa, pinoli e pomodorini, profumato con foglie di basilico. Una elaborazione di una ricetta più vecchia e tradizionale conosciuta come "Puttanesca".

Nel corso degli anni ho aggiunto alcuni ingredienti, applicati alcuni accorgimenti ed ulteriormente "contaminato" la ricetta con altri sapori, creando un ensemble molto gustoso (e non solo il solo a pensarla così). E' così nata la "Pasta alla CI" (dall'iniziale del mio nome) come hanno voluto chiamarla gli amici ai quali l'ho cucinata spessissimo.

E allora ecco ingredienti e procedimento:

500 g. vermicelli (personalmente preferisco Garofalo, Amato, Pasta di Gragnano dei supermercati Coop)
100 g. pancetta affumicata a dadini
100 g. olive verdi e nere (quelle in salamoia che denocciolerete all'atto della preparazione)
300 g. pomodorini freschi (o una scatola di quelli già scottati)
una manciata di pinoli
una manciata di uva passa
uno spicchio d'aglio
mezzo bicchiere di vino bianco
parmigiano reggiano
qualche fogliolina di basilico
olio
sale

peperoncino q.b.

Mettete l'olio nella padella larga, aggiungete l'aglio sbucciato e SCHIACCIATO (non fatto a pezzettini) e lasciate imbiondire, bagnate con poco vino e lasciate sfumare.

Aggiungete la pancetta ed il peperoncino, le olive verdi e quelle nere ed ancora poco vino.

Quando sarà sfumato per metà (terrete un po' di liquido sul fondo) aggiungete l'uvetta e lasciate che pancetta ed uvetta assumano un aspetto rosolato.

Aggiungete il rimanente vino bianco e sfumate per metà ed infine aggiungete i pomodorini e mezzo bicchiere d'acqua. Coprite e lasciate andare a fuoco medio rimescolando con il cucchiaino di legno, raschiando bene il fondo della padella per evitare che il sugo si attacchi.

In una piccola pentolina, meglio se antiaderente, mettete i pinoli e ponete sul fuoco, scuotendoli ogni paio di minuti facendo attenzione che non brucino. Quando saranno un po' abbrustoliti spegnete e teneteli da parte.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata (1 litro per ogni 100 grammi di pasta) facendo attenzione al tempo di cottura (meglio assaggiare a partire dai 6-7 minuti di cottura).

Con un forchettone estraete dall'acqua gli spaghetti portati a cottura e poneteli direttamente nella padella col sugo che nel frattempo avrete rimesso sul fuoco e spadellate per qualche istante, assicurandovi che la poca acqua di cottura amalgami e scioglia per bene il sugo e lo faccia aderire bene alla pasta.

Aggiungete i pinoli tostati ed una manciata di parmigiano grattugiato et voilà.

Scritto da Caterina Romano in Primi at 14:57

Venerdì, 31 luglio 2009

CUCINA THAI - antipasti- Gamberi in sfoglia croccante - Khung hau tord khob - cucina etnica

CUCINA THAI - antipasti- Gamberi in sfoglia croccante - Khung hau tord khob - cucina etnica

Oggi vi presentiamo una ricetta di pesce molto semplice e veloce.

é una ricetta di cucina etnica, Thai, per la precisione e si usano i gustosi gamberi tanto facili da trovare in queste calde giornate estive ingredienti

PREPARATO PER 4 PERSONE

16 sfoglie per wonton

4 cucchiari di salsa chilli

Succo di 1 lime

16 grandi gamben cotti con il guscio

Olio di semi per friggere

Salsa di prugne per servire

Togliere la testa ai gamberi sgusciarli lasciando le code intatte, metterli in un piatto di ceramica e irrorarli con il succo di lime precedentemente spremuto

Mettere il piatto lontano da fonte di calore e lasciarle riposare per circa 30 minuti

Prendere una sfoglia per wonton e spalmare un po di salsa chilli. prendere un gambero e mettetelo in diagonale rispetto alla sfoglia facendo uscire la coda

Ricoprire il gambero con l'angolo inferiore della sfoglia, ripiegare poi un angolo laterale e arrotolare la sfoglia fino a formare un involtino, in modo che il gambero sia completamente avvolto ma la coda deve rimanere fuori.

Proseguire l'operazione con tutti i gamberi rimanenti

Prendere un wok e versate l'olio di semi poi portate l'olio in temperatura per friggere i gamberi un po alla volta, una volta che il gambero raggiunge un colore d'orato potete servirlo con salsa di prugne.

CALORIE 480 KG.Cal

Scritto da Caterina Romano in Contorni, Ricette Pesce at 10:05

Mercoledì, 29 luglio 2009

ricette pomodori - Ricette estive - vellutata con pomodori - ricette bimby ricette di cucina

ricette pomodori - Ricette estive - vellutata con pomodori - ricette bimby ricette di cucina

Ecco una ricetta per gustare i pomodori di stagione in modo originale e gustoso, molto indicata in questa stagione estiva, per non mangiare sempre la solita pasta al pomodoro. useremo anche il cetriolo e le mandorle per conferire al piatto una freschezza mediterranea profumata all'aneto. il successo sarà assicurato con questa ricetta di cucina al pomodoro molto semplice e anche dietetica, per tenere sotto controllo il vostro peso e non interferire con la vostra prova costume. è una ricetta fredda, una ricetta veloce, una ricetta dietetica, una ricetta con verdure: allora cosa aspettate?

Ecco gli ingredienti estivi per la vellutata:

Ingredienti per la vellutata con pomodori (dosi per 4 persone)

- 150 gr di pane
- 1 cipollotto
- 1 cetriolo
- 400 gr di pomodori maturi
- 1 peperone
- 70 gr di mandorle pelate
- 1 spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto di vino
- 2 rametti di aneto fresco
- sale
- pepe

Preparazione

Pulite il cipollotto, tagliatelo a spicchi, sbucciate il cetriolo e fatelo a dadini, cospargetelo con il sale e fatelo riposare una decina di minuti in modo che vada via l'acqua di vegetazione, poi sciacquatelo con acqua fredda e asciugatelo.

Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a metà e togliete i semi e l'acqua di vegetazione, lavate e asciugate il peperone, dividetelo a metà e togliete semi e filamenti, poi sbucciate l'aglio, schiacciatelo bene e togliete il germoglio centrale.

prendete il robot da cucina - potete usare anche il bimby - e mettete dentro tutte le verdure e anche la mollica di pane e le mandorle, aggiungete sale, olio, aceto e pepe, frullate bene per 3 minuti e poi aggiungete a filo 100 ml di acqua. Versate la crema in 4 ciotole e decorate con l'aneto.

Scritto da Caterina Romano in Primi, Secondi at 09:54

Mercoledì, 22 luglio 2009

Ricette cucina Estive - Straccetti di Manzo all'ucelletto - ricette veloci ricette carciofi

Ricette cucina Estive - Straccetti di Manzo all uccelletto - ricette veloci ricette carciofi

Ecco una ricetta non propriamente estiva, ma che sarà facile da riprodurre laddove, nelle zone più calde, potrete trovare carciofi coltivati col metodo della forzatura.

Dopotutto l'abbinamento carciofo-mentuccia produce un binomio assolutamente estivo che è assolutamente rinfrescante.

Buon Appetito! Tagliate la pezza di manzo a pezzetti sottili, scottateli con olio, aglio e lauro in una padella di ferro caldissima, salate e pepate. A parte scottate i carciofi tagliati a piccoli spicchi con olio, aglio fresco, mentuccia e cotica. Togliete carne e carciofi dalle padelle e mescolateli. Sgrassate i fondi di cottura, uniteli e diluiteli con del brodo di carne fino a che non ottengono la consistenza di una salsa. Filtrate e aggiustate di sapore. Mettete la salsa a specchio sul piatto, adagiatevi la carne e i carciofi e guarnite con foglioline di mentuccia. Completate il piatto con un filo d'olio.

Scritto da Sergio Gallo in Carne, Contorni, Secondi at 18:00

Ricette cucina Estive - Antipasto estivo di riso - ricette cetrioli ricette fagiolini ricette melanzane

Ricette cucina Estive - Antipasto estivo di riso - ricette cetrioli ricette fagiolini ricette melanzane ricette peperoni

Cari amici eccovi una ricetta fresca ed estiva per rinfrancarvi dal caldo che in questi giorni sta asfissando tutta l'Italia. una ricetta di cucina a base di zucchine, riso, cetrioli, pomodori, basilico, fagiolini e peperoni. Buon Appetito! Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso cotto e lasciato raffreddare

100 g di zucchine

100 g di melanzane

1 peperone giallo

100 g di fagiolini freschi

100 g di cetrioli

100 g di pomodori

basilico a pezzetti

salsa di olio

succo di limone

aglio, origano

sale e pepe.

Preparazione: lessare e far raffreddare le zucchine e quindi tagliarle a fettine. Gratinare il peperone quindi spellarlo pulirlo dai semi e tagliarlo a fettine. Lavate e tagliate a dadi le melanzane. Bollire i fagiolini, sbucciare e affettare il cetriolo, e raggruppare insieme gli ingredienti, aggiungere il riso, il basilico e la salsa. Mescolare e servire.

Scritto da Caterina Romano in Contorni, Primi at 16:18

Martedì, 7 luglio 2009

dolci ricette - gelato di amaretti - ricette estive

dolci ricette - gelato di amaretti - ricette estive

Oggi facciamo un gelato molto particolare, dedicato a chi ama gli amaretti e li aggiungerebbe a tutti i dolci che ci sono al mondo!! Il gelato di amaretti è facile e gustoso e di certo non si trova nei negozi e in pasticceria, se avete qualche familiare o amico che adora questi biscottini, fategli una sorpresa, io da amante degli amaretti, la gradirei moltissimo!

Ingredienti per il gelato di amaretti (dosi per 4 persone)

- 1/2 litro di latte
- 100 gr di zucchero
- 100 gr di amaretti
- 3 tuorli
- * 1/2 bustina di zucchero vanigliato

Preparazione

Pestate bene gli amaretti e poi mescolateli con i tuorli, la vaniglia, lo zucchero e il latte, montate il tutto con la frusta elettrica fino ad avere un composto spumoso.

Mettete il composto in un pentolino e fate cuocere a fiamma bassissima, al primo accenno di bollore togliete dal fuoco e raffreddare. Versate il composto nella gelatiera per 30/40 minuti e poi trasferitelo in un contenitore e ponetelo in freezer.

Servite il gelato in delle coppette e decorate con amaretti sbriciolati e caramello.
via---> buttalapasta.it

Scritto da Sergio Gallo in Dolci, Ricette at 15:10

Ricette pollo - ricette zucchine - cous cous con verdure e pollo

Ricette pollo - ricette zucchine - cous cous con verdure e pollo

La ricetta del cous cous che di solito preparo è piuttosto semplice, si tratta di una libera interpretazione, so che i puristi del genere non approverebbero sia per i tempi di cottura che per alcuni degli ingredienti ma, al palato non si comanda!! Il cous cous con verdure e pollo è la ricetta di un piatto unico sostanzioso ma equilibrato, sarebbe comunque sempre opportuno non abbondare con le porzioni... Tuttavia rimane uno dei piatti più gustosi che io conosca. Se vi piace una cucina un pò speziata, ecco la ricetta

Difficoltà:

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 2 ore

Cous cous con verdure e pollo

Ingredienti per 4 persone:

- 1 coscia di pollo per persona (non solo il fusello!)
- 1 melanzana
- 2 zucchine
- 2 peperoni (1 giallo e 1 rosso)
- 3 cipolle medie

2 carote medie
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di curcuma
1 cucchiaini di cumino
2 cucchiaini di coriandolo
1 spicchio d'aglio
Pepe bianco macinato
Olio d'oliva
400 gr. di cous cous fine

Preparate in una pentola un generoso fondo di olio, tritate le cipolle e lo spicchio d'aglio e mettetele in pentola ad imbiondire ed aggiungete la curcuma, il cumino ed il coriandolo.

Una volta imbiondite aggiungete anche le cosce di pollo e fatele rosolare per bene.

Unite quindi tutti gli ingredienti tagliati a cubetti piuttosto piccoli (melanzana, zucchine, carote e peperoni).

Regolate di sale e fate cuocere.

Quando le verdure saranno più o meno tutte ben rosolate potrete aggiungere almeno 500 ml di acqua e far proseguire la cottura per 1 ora e mezza a fuoco lento con pentola coperta.

Ricette pollo - ricette zucchine - cous cous con verdure e pollo

Ogni tanto sarà sufficiente mescolare il tutto ed eventualmente aggiungere l'acqua nel caso dovesse essere insufficiente.

Quasi a fine cottura unite il concentrato di pomodoro e girate.

Intanto preparate in una pentola 400ml di acqua, aggiungete un pochino di sale ed un cucchiaino d'olio.

Se volete che il vostro cous cous sia di colore giallo intenso potete unire all'acqua anche 2 cucchiaini di curcuma.

Quando l'acqua sarà giunta ad ebollizione spegnete il fuoco ed unite 400 gr. di cous cous.

Lasciate riposare per 4 minuti quindi sollevate il coperchio ed aggiungete al tutto una noce di burro.

Sgranate il cous cous con i rebbi di una forchetta quindi servitelo in un piatto con il vostro condimento in abbondanza e mettete la coscia di pollo dal lato opposto del piatto.

Il cous cous lo potete preparare anche di sole verdure seguendo lo stesso procedimento, senza mettere il pollo!

via--->c u c i n a e r i c e t t e . i t

Scritto da Caterina Romano in Carne, Primi at 12:51

Lunedì, 6 luglio 2009

Ricette pollo - insalata di pollo con zucchine fagiolini e asparagi - ricette estive

Ricette pollo - insalata di pollo con zucchine fagiolini e asparagi - ricette estive

Una ricetta estiva e veloce con tutti i sapori mediterranei dei fagiolini, del rosmarino, dell'erba cipollina e le zucchine. Un'estasi di sapori per una ricetta leggera e dietetica a base di pollo

Ingredienti

500 gr di fettine di pollo
100 gr di prosciutto cotto alla brace in un'unica fetta
2 zucchine
100 gr di fagiolini
150 gr di punte di asparagi
60 ml di panna da cucina
rosmarino
maggiorana
erba cipollina
3 spicchi d'aglio
30 gr di burro
vino bianco
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Tagliamo le zucchine a rondelle spesse circa mezzo centimetro e nel frattempo facciamo bollire l'acqua in una pentola dove andremo a cuocere i fagiolini e gli asparagi, dopo averla salata. Li lessiamo ed aggiungiamo anche le zucchine.

Queste ultime le lasciamo cuocere per pochi minuti, scolandole al dente, insieme al resto della verdura. Tagliamo pezzetti i fagiolini e le fettine di pollo a striscioline.

Tritiamo il rosmarino, l'erba cipollina, la maggiorana e l'aglio. Facciamo scaldare una padella antiaderente con il burro ed un filo d'olio extravergine d'oliva. Vi adagiamo la carne e la facciamo rosolare a fuoco vivo per un paio abbondanti di minuti e poi versiamo circa mezzo bicchiere di vino bianco e lo facciamo evaporare.

Cospargiamo la carne con il trito di erbe aromatiche ed aglio e continuiamo a mescolare. Aggiungiamo la panna da cucina ed amalgamiamo per bene. Regoliamo di sale e di pepe e lasciamo cuocere per circa 15 minuti.

Ricette pollo - insalata di pollo con zucchine fagiolini e asparagi - ricette estive

A questo punto aggiungiamo asparagi, zucchine, fagiolini e il prosciutto cotto tagliato a striscioline, facciamo cuocere il tutto per circa 2 minuti. Impiattiamo irrorando l'insalata con il fondo di cottura e completiamo il piatto con una bella macinata di pepe.

Scritto da Sergio Gallo in Ricette, Secondi at 18:28