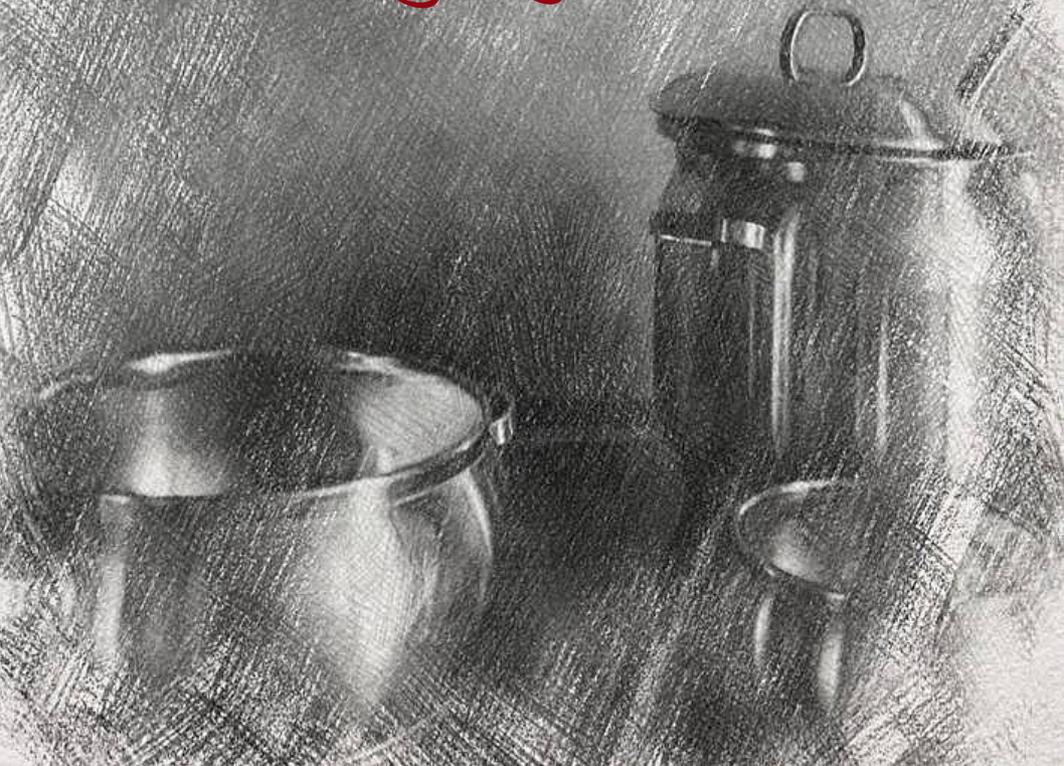


Cosa Bolle in Pentola
Le Ricette



Bollito di vitello in salsa alla calendula

Ingredienti per 4 persone:

Polpa di vitello per bollito g 600
Cipolla n 1
Carote n 2
Sedano n 2 coste
Erbe aromatiche (salvia, rosmarino, erbe stagionali) n 1 mazzetto
Sale

Per la salsa:

Panna ml 300
Latte di soia ml 100
Scalogni n 2
Fiori di calendula "Az. Agr. Roberta Capanna" g 25
Burro g 50
Farina g 50
Cognac q.b.
Sale
Pepe

Preparazione:

Il segreto per ottenere un buon bollito è la temperatura dell'acqua che deve essere caldissima. Mettere a bollire 2 l di acqua in una pentola capiente. Quando l'acqua bolle, immergere la carne, salare e aggiungere le verdure con il mazzetto guarnito di gusti misti. Consigliamo le carni genuine della "Soc. Agr. San Luigi" dei F.lli Allio di Paesana - Cn Cuocere per 40 minuti circa.

Per la salsa:

Scaldare leggermente la panna ed il latte, aggiungere i due scalogni tritati finemente, incorporare i petali di fiori di calendula della "Biocapanna" ed il Cognac. Salare e pepare legando il tutto con un roux fatto con burro e farina. Servire la carne, a temperatura secondo gradimento, accompagnata dalla salsa.

Ricetta realizzata nel corso del V appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Bonbon di fichi caramellati e caprino fresco

Ingredienti per 4 persone:

Pasta sfoglia n 1 confezione

Fichi n 8

Miele q.b.

Senape q.b.

Caprini n 2

Maggiorana

Preparazione:

Stendere il foglio di pasta sfoglia e tagliarlo in 8 quadrati.

Incidere a croce la parte superiore dei fichi e inserire una noce di caprino fresco.

A parte preparare una miscela a base di miele, senape e maggiorana tritata.

Collocare un fico al centro di ogni quadrato di pasta sfoglia irrorandolo con un cucchiaino della salsa preparata e chiudere a tulipano.

Sistemare i fagottini su un foglio di carta da forno e cuocere in forno già caldo a 180° C per circa 20 minuti, finché la sfoglia non risulterà dorata. Servire tiepidi.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Crocchette di asparagi di Santena e pecorino

Ingredienti per 4 persone:

Farina 200 g
Uovo n 1
Birra 5 cl
Acqua q.b.
Gusti freschi n 1 mazzetto (prezzemolo, menta, salvia, maggiorana*)
Asparagi n 5-6
Pecorino grattugiato 50 g
Sale
Pepe
Olio di semi

Preparazione:

Bollire gli asparagi in acqua salata per circa 12 minuti. Scolare e tritare in piccoli pezzi.

Preparare una pastella con la farina, l'uovo, la birra. Se necessario allungate il composto con un po' di acqua.

Incorporate i gusti precedentemente lavati e tritati, gli asparagi e il pecorino grattugiato.

Mettere a scaldare, a fuoco vivo, una padella antiaderente con abbondante olio di semi. Con l'aiuto di un piccolo mestolo, distribuire l'impasto e friggere le le crocchette da ambo i lati sino a che risulteranno dorate. Servire calde.

*potete ridurre o sostituire i gusti dell'impasto a piacimento.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Fagottino di pasta brick con caprino alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone:

Pasta brick* o malsouka n 1 confezione
Caprini freschi o semistagionati** n 2-3
Erbe aromatiche fresche (maggiorana, timo, etc...) 1 mazzetto
Miele q.b.
Burro q.b.

Preparazione:

Lavorare i caprini con il trito di erbe aromatiche, amalgamando gli ingredienti per ammorbidire il composto.

Tagliare dei rettangoli di pasta brick (10 cm x 5 cm h), spennellare l'interno con del burro fuso ed aggiungere un cucchiaino di caprino aromatizzato, disponendolo nel senso della lunghezza. Arrotolare la porzione di pasta brick su se stessa, chiudendola a sigaretta. Ripetete il procedimento.

Accendere il forno a 170° C. Spennellare con del burro fuso anche l'esterno dei fagottini, disporli in una teglia rivestita di carta forno e infornare per qualche minuto. Estrarre la teglia non appena la pasta inizierà a dorare.

Servire i fagottini tiepidi, cosparsi con un velo di miele.

* La pasta brick ha un ruolo importante nella cucina libanese, tunisina e nordafricana in genere. Si presenta sottilissima e davvero delicata di sapore. Si può riempire con carne e verdure, ma non di rado è possibile gustarla con ripieni dolci. Realizzare in casa la pasta brick è impegnativo, e il livello di difficoltà abbastanza elevato. Sugeriamo l'acquisto dell'ingrediente pronto. La pasta brick si acquista nei negozi alimentari etnici o anche nei supermercati come l'auchan. Oggi, in Francia, infatti l'utilizzo della pasta brick nella preparazione dei piatti è ormai molto diffuso.

** Se preferite un gusto più delicato, suggeriamo il caprino fresco, per un gusto più deciso, invece,, quello semistagionato.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Filetto di maiale a bassa temperatura con miele e Argalà

Ingredienti per 4 persone:

Filetto di maiale kg 1
Miele di castagno o millefiori g 50
Pastis Argalà ml 15
Pepe in grani
Sale
Zucchero
Olio
Erbe aromatiche n 1 mazzetto (facoltativo)

Preparazione:

Preparare una salamoia per la carne con 1 l di acqua, 70 g di sale fino e 30 g di zucchero semolato. Immergere completamente il filetto nella salamoia e riporre nel frigorifero per 2/3 ore. Al termine, sciacquare ed asciugare. Mettere il filetto in una busta sottovuoto con il miele, il Pastis Argalà e i grani di pepe e completare il sottovuoto con apposita apparecchiatura. Scaldare il forno a vapore o preparare il bagnomaria ad una temperatura di 55° C e cuocere per circa 12 ore, avendo cura che l'involucro rimanga costantemente immerso. Terminata la cottura raffreddare immediatamente la busta immergendola in acqua ghiacciata.

Poco prima di servire, aprire la busta estrarre il filetto e filtrare il liquido del condimento.

Asciugare la carne, e rosolare in modo omogeneo il filetto in una padella antiaderente con un poco di olio e, a discrezione con l'aggiunta di erbe aromatiche.

Affettare il filetto sottile e servire con una cucchiata del liquido di cottura, precedentemente filtrato, e insalatina condita con olio EVO.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Focaccia alle nocciole

Ingredienti per 8/10 persone:

Farina frumento per pizza (media forza) kg 1
Farina di nocciole g 200
Lievito di birra g 40
Burro fuso g 50
Sale g 30
Zucchero g 50
Rosmarino tritato o altre erbe aromatiche secondo gusto g 10
Acqua g 350
Latte intero g 350.

Preparazione:

Preparare l'impasto della focaccia incorporando alle farine, tutti gli ingredienti, avendo cura di aggiungere il sale in ultimo. Lavorare l'impasto a lungo e con energia. Terminata la preparazione, lasciare riposare l'impasto in massa per almeno un'ora. A seguire, stendere l'impasto in sfoglia alta due centimetri in una o più teglie precedentemente oliate e creare i classici affossamenti con l'aiuto delle dita. Spennellare con olio di oliva e sale. Lasciare lievitare la focaccia in teglia sino a raggiungere il doppio dell'altezza iniziale. Cuocere in forno caldo a 200° C per 15-20 minuti.

Servire calda, accompagnata da un tagliere di salumi e formaggi saporiti.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Frittelle alle erbette di campo e caprino morbido

Ingredienti per 4 persone:

Farina g 250

Uova n 2

Caprino morbido della "Fromagerie la Meisoun dei Roc" n 1

Latte q.b.

Erbette di campo fresche miste (ortica, borragine, malva, tarassaco etc.) g 250

Lievito per torte salate n 1/2 bustina

Olio di semi q.b.

Preparazione:

Preparare una pastella con la farina, le uova, il latte, il caprino, il lievito e il trito di erbette fresche, aggiustare di sale e pepe e lasciare riposare per qualche minuto. La pastella dovrà risultare mediamente densa.

Scaldare abbondante olio di semi in una padella antiaderente e distribuire la pastella, a formare delle piccole frittelle, con l'aiuto di un piccolo mestolo. Cuocere le frittelle da entrambi i lati sino a doratura uniforme.

Servire calde.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Gazpacho aromatizzato ai piccoli frutti con riso Venere

Ingredienti per 4 persone:

Riso Venere "Cascina Oschièna" g 150
Cipolla rossa di Troppa n 1
Cestino di fragole n 1
Cestino di lamponi n 1
3 pomodori maturi
Olio EVO
Sale
Pepe
Tabasco q.b.

Preparazione:

Bollire il riso venere con un certo anticipo, ricordando che la cottura richiede circa 35/40 minuti.

Passare alla preparazione del Gazpacho. Affettare la cipolla, pelare i pomodori e passarli al frullatore aggiungendo i frutti rossi.

Aggiustare di sale e pepe e condire con un filo di olio EVO e qualche goccia di tabasco (1/3 max). Fate raffreddare il gazpacho in frigorifero.

Preparare delle ciotoline monoporzione sistemando il riso sul fondo ricoprendo con il gazpacho. Servire molto freddo.

* Potete sostituire i frutti rossi a piacimento o incorporarne altri, come ribes e mirtilli.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Insalatina di quinoa con zucchine grigliate, peperoni al forno e dressing al dragoncello

Ingredienti per 4 persone:

Quinta* g 300
zucchine "Marchisio" n 3
peperoni al forno "Marchisio" n 2
limone n 1
Sale
Pepe
Olio EVO q.b.
Dragoncello

Preparazione:

Cuocere la quinoa in abbondante acqua salata Per 15/20 minuti.

Affettare in lunghezza le zucchine e grigliarle.

Tagliare a striscioline i peperoni al forno dell'Azienda Agricola "Marchisio Pietro".

Unire tutti gli ingredienti e condire con un dressing (condimento) preparato emulsionando l'olio extravergine, il succo di limone, le foglioline di dragoncello, sale e pepe.

*La quinoa è un alimento dotato di particolari proprietà nutritive e incredibilmente versatile in cucina. La quinoa è un alimento davvero molto nutriente con qui potrete creare piatti ricchi e gustosi.

Pianta erbacea originaria del Sud America appartiene alla stessa famiglia delle barbabietole e degli spinaci, ma spesso in cucina viene impiegata come un cereale.

Alimento altamente digeribile, proteico e con poche calorie, adatto ad ogni dieta.

Ottima fonte di proteine vegetali, la quinoa è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine.

Tostando i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore di questo "falso cereale" che, come segnalato, non appartiene alla famiglia delle graminacee.

Ricetta realizzata nel corso del VIII appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Lonzino di maiale Parva Domus in salsa tonnata all'antica

Ingredienti per 8/10 persone:

Lonza di maiale kg 1
Olio extra vergine dl 2
Mirepoix (cipolla, sedano e carota) g 300
Spicchi di aglio n 2
Foglie di alloro n 2
Tonno all'olio sgocciolato g 250
Acciughe sotto sale o sott'olio g 30
Tuorli sodi n 8
Vino bianco secco l 0,3
Capperi g 10

Preparazione:

Parare la carne e legarla; far rosolare la mirepoix con l'olio, gli spicchi di aglio e le foglie di alloro, unire la carne e lasciarla rosolare leggermente aggiustando di sapidità.

Bagnare con il vino bianco, aggiungere le acciughe e ultimare la cottura in casseruola coperta o in forno a 160° C per circa 45 minuti oppure inserire la sonda impostata a 60° C al cuore.

A cottura ultimata raffreddare la carne, filtrare il fondo di cottura e passare tutti gli ingredienti rimasti al frullatore aggiungendo le uova sode, i capperi e il tonno; montare con l'extravergine d'oliva fino ad ottenere una salsa omogenea e di giusta densità utilizzando il liquido del fondo per allungare.

Tagliare la carne a fettine sottili, disporla su un piatto con dell'insalatina, velarla con la salsa tonnata senza coprire tutta la carne e decorare a piacere (capperi).

Ricetta realizzata nel corso del II appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Lumache "Giacosa" alla ligure con patate

Ingredienti per 4 persone:

Lumache Helix Aspersa "Giacosa" già cotte g 500

Patate g 800

Cipolla n 1

Aglío q.b.

Alloro n 2 foglie

Prezzemolo n 1 mazzetto

Vino bianco n 1/2 bicchiere

Acqua 1,5 l circa

Peperoncino q.b.

Sale

Pepe

Preparazione:

Mettere a cuocere le lumache in una pentola con acqua fredda salata. A bollore raggiunto, proseguire la cottura per circa 40 minuti. Sgusciare le lumache con l'aiuto di uno stuzzicadenti e rimuovere l'intestino.

Sbucciare e tagliare le patate a dadini. Soffriggere la cipolla e l'aglio e, non appena accennano ad imbiondire, aggiungere le patate, l'alloro, parte del prezzemolo tritato e le lumache.

Sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare e ricoprire con acqua aggiungendo il peperoncino. Lasciare cuocere sino a che le patate saranno morbide e l'acqua consumata. Servire spolverando il piatto con il rimanente prezzemolo tritato.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Lumache "Giacosa" in umido con gelato al gorgonzola

Ingredienti per 4 persone:

Per le lumache in umido:

Lumache Helix Aspersa "Giacosa" già cotte g 500
Scalogni n 2
Olio EVO
Vino bianco secco n 1 bicchiere
Aglione n 1 spicchio
Sale
Pepe
Prezzemolo tritato q.b.
Peperoncino q.b. (facoltativo)

Per il gelato:

Panna liquida ml 200
Latte ml 250
Gorgonzola dolce g 100
Grana Padano g 50

Preparazione:

Lumache in umido:

Mettere a cuocere le lumache in una pentola con acqua fredda salata. A bollore raggiunto, proseguire la cottura per circa 40 minuti. Sgusciare le lumache con l'aiuto di uno stuzzicadenti e rimuovere l'intestino.

In una casseruola unire all'olio EVO gli scalogni e lo spicchio d'aglio tritati e fare rosolare, quindi aggiungere il bicchiere di vino bianco e lasciare sfumare. Versare le lumache nella casseruola del nel sugo, aggiungere il prezzemolo, un velo di peperoncino sminuzzato (facoltativo) e aggiustare di sale e pepe. Amalgamare bene gli ingredienti e cuocere per 10 minuti.

Gelato al gorgonzola:

Scaldare il latte con il gorgonzola lasciato a temperatura ambiente per scioglierlo senza far bollire il liquido. Spegnerne e aggiungere il formaggio grattugiato e la panna. Mantecare in gelatiera fino alla densità del gelato.

Servire le lumache in umido accompagnate al gelato.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Pancakes di fagiolini e cipolle caramellate

Ingredienti per 4 persone:

Per i pancakes:

Latte cl 175
Farina g 125
Uovo n 1
Lievito n 1 cucchiaino
Burro g 20
Sale
Pepe

Fagiolini cotti al vapore o bolliti g 150

Per le cipolle caramellate:

Cipolle rosse di Tropea n 2
Burro g 50
Zucchero di canna n 2 cucchiaini
Spezie q.b. (cannella, cardamomo e anice stellato)
Sale
Pepe

Preparazione:

Preparare le cipolle caramellate mettendo sul fuoco una padella antiaderente con il burro, lo zucchero di canna, le spezie e, in ultimo, le cipolle di Tropea tagliate a julienne. Salare, pepare e coprire con un coperchio sino a che non risulteranno caramellate.

Preparare l'amalgama per i pancakes setacciando la farina e il lievito. Aggiungere le uova, il latte, il burro fuso, i fagiolini tagliati a pezzettini, sale e pepe.

In una piccola padella antiaderente, precedentemente imburrata e scaldata, versare 2 cucchiaini del composto in modo da ottenere un dischetto di circa 7/8 cm. Cuocere da ambo i lati sino a che risulterà dorato. Ripetete il procedimento sino a terminare il composto.

Servire il pancake caldo decorato con un cucchiaino abbondante di cipolle caramellate.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Pasta fresca di Barbarià e Ragù di Pecora

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

Farina Barbarià (grano e segale) g 400

Uova n 4

Olio EVO q.b.

sale

Per il ragù:

Polpa di pecora o agnellone g 400 . In alternativa, 2 vasetti di sugo di pecora in vaso "La Rosa Bianca"

Mirepoix (sedano, carota e cipolla) g 300

Vino rosso ml 150

Concentrato di pomodoro g 80 o passata di pomodoro g 200

Alloro n 1 foglia

Lardo o pancetta g 40

Aglío n 1 spicchio

Rosmarino n 1 rametto

Prezzemolo fresco n 1 mazzetto

Olio di oliva q.b.

Burro n 1 noce

Sale

Pepe.

Preparazione

Versare sulla spianatoia la farina a fontana. Al centro mettere l'uovo, un filo d'olio, un pizzico di sale e impastare. Al bisogno, aggiungere poca acqua tiepida oppure vino bianco, sino ad ottenere un impasto compatto. Far riposare almeno un quarto d'ora, quindi tirare le sfoglie sottili e lasciarle asciugare.

Preparare delle tagliatelle arrotolando la sfoglia su se stessa, tagliandola con un coltello, oppure scegliere altri formati.

Tagliare la polpa di carne a cubetti minuti. A parte, tritare il lardo e le verdure del mirepoix.

In un tegame, rosolare con l'olio il lardo e la polpa di pecora, aggiungere il soffritto, gli aromi e il burro e far rosolare qualche minuto. Bagnare con il bicchiere di vino rosso, e far sfumare. Unire poco pomodoro e cuocere il ragù coperto per circa 2 ore. Se necessario, diluire con un po' di acqua o brodo.

Cuocere la pasta al dente, scolarla e saltarla in un tegame con il sugo di modo che si insaporisca. Servire calda, con prezzemolo tritato.

* Potete ridurre drasticamente i tempi di preparazione acquistando il ragù di pecora in vaso dell'Azienda Agricola "La Rosa Bianca di Cavallermaggiore" - Cn, e la Pasta di Barbarià del "Pastificio Antilia" di Busca - Cn.

Ricetta realizzata nel corso del III appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Quiche profumata ai fiorilli e lavanda

Ingredienti per 6/8 persone:

Per la pasta brisé:

Farina g 200

Burro g 70/80

Vino bianco ghiacciato cl 70

Sale

Pepe

Per il ripieno:

Ricotta g 200

Formaggio Grana Padano g 100

Uova n 2

Fiori di lavanda "Az. Agr. Bio. Roberta Capanna!" n 1 cucchiaino

Fiorilli n 6 (fiori di zucca o di zuccina)

Sale

Pepe

Preparazione:

Preparare la pasta brisé amalgamando la farina con burro sale e pepe. Aggiungere in ultimo il vino bianco e lavorare l'impasto sino ad ottenere un panetto, che metterete a riposare in frigorifero per circa 40 minuti, avvolto in pellicola da cucina.

Preparare la farcia unendo alla ricotta le uova, il Grana Padano grattugiato, sale e pepe. Stendere la pasta brisé e foderare una teglia da forno del diametro di 25 cm.

Versare il ripieno e distribuire uniformemente sulla superficie i fiorilli, precedentemente puliti e privati di stelo e pistillo, e i fiori di lavanda.

Cuocere la quiche in forno preriscaldato a 180° C per 25/30 minuti. Servire tiepida o a temperatura ambiente.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Riso Venere saltato con asparagi di Santena, pancetta e cialda croccante

Ingredienti per 4 persone:

Riso Venere "Cascina Oschiena" g 300
Asparagi di Santena n 1 mazzetto
Pancetta tagliata spessa un centimetro g 150
Grana Padano g 150
Scalogno n 1
Vino bianco n 1 bicchiere
Brodo vegetale q.b.
Sale
Pepe

Preparazione:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata per circa 30/40 minuti.
Tagliare la fetta di pancetta a cubetti e tenere da parte.
Lavare e mondare gli asparagi, tagliarli a rondelle tenendo da parte le punte. Saltare per qualche minuto le rondelle insieme a uno scalogno tritato e un filo d'olio, sfumando con del vino bianco e terminando la cottura con del brodo vegetale. Cuocere a parte le punte di asparagi con olio e poco brodo affinché risultino croccanti.
A cottura ultimata, saltare insieme il riso con gli asparagi e la pancetta e, al bisogno, aggiustare di sale e pepe.

Cialde di parmigiano:

Mettere in una padella antiaderente un cucchiaino di Grana Padano ben distribuito. Una volta fuso, rimuovere con attenzione la cialda ottenuta. Lasciare raffreddare.

Comporre il piatto con il riso saltato e adagiare un cialda di Grana Padano intera o a pezzi per conferire maggiore croccantezza.

Ricetta realizzata nel corso del 1° appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



Risotto alle lumache "Giacosa" con riduzione di vino barbera.

Ingredienti per 4 persone:

Risò categoria superfino Carnaroli o aromatico Apollo "Cascina Oschiena" g 250

Lumache Helix Aspersa "Giacosa" g 400

Scalogni n 3

Patata n 1

Vino bianco aromatico ml 80

Vino rosso strutturato (Barbera DOC) ml 250

Burro g 40

Grana Padano g 40

Brodo vegetale l 1

Rosmarino

Sale

Pepe

Altri aromi (facoltativo)

Preparazione:

Mettere a cuocere le lumache in una pentola con acqua fredda salata ed eventuali aromi (facoltativo). A bollore raggiunto, proseguire la cottura per circa 40 minuti. Sgusciare le lumache con l'aiuto di uno stuzzicadenti e rimuovere l'intestino.

In un pentolino, portare ad ebollizione il vino rosso con un rametto di rosmarino e ridurlo a concentrato pari a due cucchiainate di liquido.

In una padella, soffriggere un trito fine di scalogni e aghi di rosmarino, unire le lumache sgusciate, pulite e precedentemente cotte, aggiungere il riso.

Tostare e bagnare con il vino bianco. Lasciare sfumare.

Incorporare la patata grattugiata e procedere alla cottura del riso con del brodo vegetale fino a cottura ultimata, 14/16 minuti circa.

Mantecare con burro e Grana Padano. Servire caldo con la riduzione di Barbera sul piatto.

Ricetta realizzata nel corso del VII appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Rollè di trota salmonata e asparagi

Ingredienti per 4 persone:

Filetto di trota salmonata n 1

Asparagi n 1 mazzetto

Maggiorana tritata n 1 mazzetto

Sale

Pepe

Olio di Nocciola "Azienda Agricola SA.MA" (facoltativo*)

Preparazione:

Tagliare il filetto di trota salmonata in fettine sottili, e disponetele una accanto all'altra cospargendole con il trito di maggiorana. Salare e pepare. Adagiare un asparago sopra ogni fettina ed avvolgere a sigaretta.

Sistematate i rollè ottenuti in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere in forno caldo a 175° C per 7/8 minuti. Estrarre i rollè dal forno e servire caldi.

* Prima di servire potete aggiungere ai rollè qualche goccia di olio di nocciola tostata dell'Azienda Agricola SA.MA - laboratorio del Gusto di Refrancore (At).

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Rollé di vitello e lardo aromatizzato alla senape leggera

Ingredienti per 4 persone:

Fettine di coscia di vitello di media dimensione n 8

Fettine di lardo aromatizzato n 16

Cucchiái di senape in grani n 4

Cucchiái di Miele n 2

Salsa worcestershire n 3-4 gocce

Olío EVO q.b.

Vino Bianco n 1/2 bicchiere

Sale

Pepe

Preparazione:

Disporre sul piano di lavoro le fettine di carne e battetele con il batticarne per renderle sottili. Consigliamo le carni genuine della "Soc. Agr. San Luigi" dei F.lli Allio di Paesana - Cn.

Preparare un composto con la senape, il miele le gocce di worcestershier, amalgamare bene e spennellare le fette di carne adagiando, sopra ognuna di esse, due fettine di lardo aromatizzato. Arrotolare delicatamente la carne sino ad ottenere delle piccole rolatine.

In una padella antiaderente, scaldare un filo di olío a fuoco medio ed incorporare i rollé di vitello affinché sigillino.

Irrorare con il vino bianco, lasciare sfumare e terminare la cottura coprendo con un coperchio per qualche minuto. La cottura dipenderà dallo spessore iniziale delle fettine di vitello.

Comporre il piatto accompagnando i rollé con della misticanza fresca.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Salame cotto di pecora in crosta con composta di pere

Ingredienti per 6 persone:

Salame cotto* di pecora "Az. Agr. La Rosa Bianca" g 300

Pere Madernasse o Kaiser g 500

Burro g 60

Miele di castagno g 20

Fogli di pasta fillo o phyllo surgelata g 100

Spezie (cannella, chiodo di garofano, noce moscata)

Preparazione:

Mondare le pere senza sbucciarle e tagliarle a piccoli cubetti.

Fondere una parte del burro, circa 40 g, e cuocere brevemente le pere con una cucchiata di miele. Aromatizzare con le spezie gradite (cannella, chiodo di garofano, noce moscata).

Stendere la pasta fillo in doppio o triplo strato, spennellata di burro fuso per non farla seccare e ricavarne dei quadrati di circa 7x7 cm.

Sistemare al centro di ogni porzione di pasta fillo una fetta di salame cotto di pecora dell'Azienda Agricola "La Rosa Bianca" di Cavallermaggiore - Cn, aggiungere una cucchiata di composta di pere e chiudere a tulipano. Passare in forno caldo a 180° C per 5 minuti fino a doratura della pasta. Servire tiepido.

* È possibile sostituire il salame di pecora, con del salame cotto di maiale.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Sfogliatina con caprino fresco e albicocca al forno.

Ingredienti per 4 persone:

Rotolo di pasta sfoglia n 1
Albicocche n 4
Tomino di capra fresco g 200
Cucchiái di miele n 4
Uovo n 1
Maggiorana q.b.
Sale
Pepe

Preparazione:

Stendere la pasta sfoglia e ricavare 8 dischi. Con i primi quattro dischi ottenuti, foderare quattro stampini monouso e inserire, nel centro, 50 g di tomino di capra della "Fromagerie la Meisoun dei Roc". Coprire il tomino con mezza albicocca e condire con sale, pepe, maggiorana e un cucchiáio di miele. Chiudere le preparazioni con i rimanenti dischi di pasta sfoglia e spennellare con l'uovo.
Cuocere in forno preriscaldato a 175° per 20 minuti circa. Sfnare, lasciare intiepidire e servire.

Ricetta realizzata nel corso del VI appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT

Straccettí al salto con pisellini novelli e fave

Ingredienti per 4 persone:

Coscia di vitello g 400
Pisellini freschi sgranati g 200
Fave fresche sbucciate g 100
Vino bianco 1/2 bicchiere
Cipollotti freschi tagliati a julienne n 2
Brodo vegetale q.b.
Farina per impanare gli straccettí q.b.
Erbe fresche (timo, maggiorana, etc.) n 1 mazzetto
Sale
Pepe

Preparazione:

Rosolare i cipollotti in una padella antiaderente con un filo di olio, aggiungere i piselli e le fave, ed erogare con il brodo vegetale. Cuocere per 10 minuti, togliere dal fuoco e mettere da parte le verdure cotte.

Tagliare la carne a striscioline e passarle nella farina. Consigliamo le carni genuine della "Soc. Agr. San Luigi" dei F.lli Allio di Paesana - Cn

Nella stessa padella di cottura delle verdure, aggiungere un goccio di olio e cuocere la carne, salare, pepare e sfumare con il vino bianco.

Evaporato il vino, terminare la cottura della carne aggiungendo del brodo vegetale. Incorporare le verdure cotte in precedenza e spolverare con le erbe fresche tritate.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Tartare di vitello con olio di nocciola e scaglie di Grana Padano

Ingredienti per 4 persone:

Polpa di vitello g 400

Olio di nocciola tonda gentile trilobata "Azienda Agricola SA.MA" q.b.

Grana Padano in scaglie g 170

Sale

Pepe

Preparazione:

Sgrassare la polpa di vitello eliminando eventuali parti adipose, tagliarla in piccoli pezzi e, con l'aiuto un coltello ben affilato, batterla finemente su un tagliere. Consigliamo le carni genuine della "Soc. Agr. San Luigi" dei F.lli Allio di Paesana - Cn

Condire a piacere con sale, pepe macinato fresco e qualche goccia di olio di nocciola dell'Azienda Agricola SA.MA - laboratorio del Gusto di Refrancore (At).

Disporre in un piatto da portata o in porzioni singole aiutandosi con un coppapasta, cospargere con delle scaglie di Grana Padano e servire.

Ricetta realizzata nel corso del IV appuntamento di "Cosa Bolle in Pentola" attività inserita nel progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti" ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



CONSERVATORIA
DELLE CUCINE
MEDITERRANEE



FONDAZIONE CRT

Terrina di pecora con insalata di finocchi e arance

Ingredienti per 6 persone:

Terrina di pecora "Az. Agr. La Rosa Bianca" g 500

Arance n 3

Finocchi n 2

Olio EVO g 60

Sale

Erba cipollina fresca q.b. (facoltativo)

Preparazione:

Pelare a vivo le arance, eliminando anche la parte bianca sotto la buccia, e ridurle a spicchi.

Pulire e affettare sottilmente i finocchi.

Miscelare i due ingredienti e condire con olio extravergine e sale. Eventualmente, aromatizzare con l'erba cipollina tritata finemente.

Affettare la terrina di pecora dell'Azienda Agricola "La Rosa Bianca" di Cavallermaggiore - Cn, e servirla adagiandola sull'insalata di arance e finocchi, preparata in precedenza.

Ricetta creata all'interno del progetto "Giovani Eccellenze - Nuovi Orizzonti"
ideato e realizzato da Conservatoria delle Cucine Mediterranee
in collaborazione con l'Associazione Cuochi di Torino
e il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Torino



FONDAZIONE CRT