

*Primo,  
Seconda  
& Dolce*



20•FB•03

*D*ue parole di introduzione, e conclusione,  
a questo primo libro di ricette: *Buon Appetito!*

*Fabio*

# Indice

Pasta in salsa di uova, puntarelle e mortadella .....	<b>1</b>
Penne al gorgonzola e pistacchi .....	<b>2</b>
Pennette di giugno .....	<b>3</b>
Bocconi di salmone con pancetta e olive .....	<b>4</b>
Sformatini di patate, piselli e formaggi .....	<b>5</b>
Carpaccio di bresaola con salsa di senape .....	<b>6</b>
Arrotolato di tacchino con salsa al formaggio .....	<b>7</b>
Terrina di gamberetti e spinaci .....	<b>8</b>
Strudel di funghi e spinaci .....	<b>9</b>
Quiche ai funghi .....	<b>10</b>
Cheese cake alle fragole in salsa .....	<b>11</b>
Pangialdine (panmeini) .....	<b>12</b>
Brownies .....	<b>13</b>
Crêpe al cioccolato e alla buccia d'arancia .....	<b>14</b>
Biscotti alla cannella .....	<b>15</b>
Tortine ai mirtilli .....	<b>16</b>

# *Pasta in salsa di uova, puntarelle e mortadella*

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 25 minuti

**COTTURA:** 35 minuti

**INGREDIENTI:**

320 g farfalle

400 g puntarelle

2 tuorli

100 ml panna da cucina

2 cucchiaini grana grattugiato

120 g mortadella in un sol pezzo

3 scalogno

30 g burro

½ bicchiere vino bianco

sale, pepe, noce moscata

**PREPARAZIONE:**

Lavate e mondate le puntarelle, avendo cura di togliere le foglie laterali e tagliatele a striscioline di circa mezzo centimetro. Tritate lo scalogno e tagliate a dadini la mortadella.

In una padella abbastanza capiente (dovrà contenere anche la pasta), rosolate lo scalogno per tre minuti, bagnate con ½ bicchiere di acqua e lasciate cuocere per 10 minuti.

Unite al soffritto la mortadella a dadini e lasciate rosolare per altri

3 minuti. Bagnate con il vino e lasciate evaporare per 5 minuti.

In una ciotola mettete i tuorli d'uovo, la panna, il grana, il pepe, il sale, la noce moscata e amalgamate bene.

Portate a bollore l'acqua, versatevi le puntarelle e le loro foglie, unite la pasta e cuocete a fuoco vivo. Scolate pasta e verdure tenendo da parte ½ mestolo di acqua di cottura. Versate nella padella del soffritto, rosolate per un paio di minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete il composto con i tuorli e panna e fate amalgamare il tutto.

Se la pasta risultasse troppo asciutta aggiungete il mestolino d'acqua di cottura tenuto da parte in precedenza.

Servite subito.

*Buon Appetito!*

# *Penne al gorgonzola e pistacchi*

**DIFFICOLTÀ:** facile

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 20 minuti

**CALORIE:** 520 per persona

**INGREDIENTI:**

300 g penne

150 g gorgonzola

50 g pistacchi sgusciati

30 g burro

1 dl panna fresca

1 mazzetto di erba cipollina

2 cucchiaini di olio extra vergine di  
oliva

noce moscata qb

pepe qb

sale qb

**PREPARAZIONE:**

Scottate i pistacchi in acqua bollente per 30 secondi, scolateli e spellateli strofinandoli avvolti in uno strofinaccio. Eliminate le pellicine e tritateli grossolanamente.

Scaldare il burro e l'olio in una padella, unite i pistacchi e lasciate insaporire per alcuni minuti.

Aggiungete il gorgonzola a tocchetti e la panna e mescolate finché il composto non diviene liscio

e cremoso. Togliete dal fuoco, unite l'erba cipollina tagliuzzata e insaporite con sale, pepe e noce moscata. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e mescolatela al condimento.

*Buon Appetito!*

# *Pennette di giugno*

**DIFFICOLTÀ:** facile

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 20 minuti

**INGREDIENTI:**

320 g pennette

10 foglie di basilico

30 g piselli surgelati

2 mozzarelle

40 g tonno sott'olio

30 g prosciutto cotto

1 pomodoro

2 cucchiaini olio extravergine

10 g succo di limone

sale qb

**PREPARAZIONE:**

Cuocete le pennette, scolatele al dente e lasciatele raffreddare.

Scottate il pomodoro in acqua bollente per cinque secondi, pelatelo e tagliatelo a cubetti.

Lessate i piselli, tagliate a dadini le mozzarelle e il prosciutto e tritate il basilico. Scolate il tonno e spezzettatelo con una forchetta.

Unite tutti gli ingredienti alla pasta e condite con succo di limone, olio e sale.

*Buon Appetito!*

# *Bocconi di salmone con pancetta e olive*

**DIFFICOLTÀ:** facile

**DOSI:** 2 persone

**INGREDIENTI:**

400 g di salmone

100 g pancetta arrotolata affettata

100 g olive nere denocciolate

salvia qb

1 foglia burro

pepe qb

sale qb

**PREPARAZIONE:**

Tagliare a cubetti il salmone, salare e pepare. Disporre un po' del composto al centro di una fetta di pancetta e arrotolarla.

Tagliare le olive; adagiare i rotolini di pancetta in una teglia da forno precedentemente imburrate e ricoprire con le olive sminuzzate.

Insaporire con la salvia.

Cuocere in forno a 200 °C per 15 minuti circa.

Servire caldi.

*Buon Appetito!*

# *Sformatini di patate, piselli e formaggi*

**DIFFICOLTÀ:** media

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 40 minuti

**CALORIE:** 405 a porzione

**INGREDIENTI:**

2 buste di preparato per purè

400 g latte

200 g piselli surgelati

80 g provolone piccante

80 g emmental

60 g parmigiano grattugiato

un uovo e un tuorlo

burro

sale qb

pepe e noce moscata

**PREPARAZIONE:**

Mettete a bollire il latte con altrettanta acqua, salatela al bollore e mescolatevi il preparato per purè e due cucchiaini di burro. Unite il tuorlo, l'uovo, il provolone e l'emmental a dadini e metà del parmigiano grattugiato. Mescolate finché si saranno ben sciolti. Condite con sale, pepe e noce moscata. Passare i piselli per qualche istante nell'acqua bollente, passarne al mixer 150 grammi e

amalgamate il passato a metà del purè. Foderate con la pellicola trasparente uno stampo da budino, imburratelo bene e mettete sul fondo i piselli non passati quindi, a strati, il purè verde e quello bianco. Cuocete a bagnomaria nel forno a 170 °C per circa 20 minuti. Sfornate e servite con il resto del parmigiano.

*Buon Appetito!*



# *Carpaccio di bresaola con salsa di senape*

**DIFFICOLTÀ:** facile

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 20 minuti

un piatto, aggiungete le zucchine e cospargete il tutto con la salsa di senape e yogurt. Servite subito.

**INGREDIENTI:**

250 g bresaola

200 g zucchine

125 g yogurt interno

1 cucchiaio di senape

70 ml olio extravergine

succo di un limone

1 ciuffo di erba cipollina

sale e pepe

**PREPARAZIONE:**

Pulite e lavate le zucchine e tagliatele a fette sottili e poi a fiammifero. Portate a ebollizione una casseruola d'acqua leggermente salata, lessatevi le zucchine, scolatele dopo un minuto e lasciatele raffreddare: devono rimanere molto al dente. Tritate l'erba cipollina finemente. Versate lo yogurt, la senape, il succo del limone, l'erba cipollina e un pizzico di sale e pepe in una terrina. Aggiungete l'olio di oliva e mescolate bene il tutto fino a ottenere una crema vellutata. Adagiate le fettine di bresaola su

*Buon Appetito!*

# *Arrotolato di tacchino con salsa al formaggio*

**DIFFICOLTÀ:** media

**DOSI:** 2 persone

**INGREDIENTI:**

240 g fesa di tacchino  
80 g prosciutto crudo  
30 g burro  
30 g farina  
250 ml latte  
30 g emmental  
salvia qb  
50 g parmigiano a scaglie  
sale qb  
pepe qb  
olio extravergine qb

**PREPARAZIONE:**

Battere la carne con l'apposito batticarne, salare e pepare. Ricoprire la carne con il prosciutto crudo, speziare con la salvia e spolverizzare con il formaggio parmigiano.

Arrotolare la carne e legarla con dello spago.

Cuocere la carne in una teglia con dell'olio, inizialmente a fuoco vivo per rosolarla e poi a fuoco medio per 50 minuti.

Preparare la besciamella con il burro, la farina e il latte, oppure

usare la besciamella già pronta, salarla, aggiungere l'emmental tagliato a dadini.

Tagliare la carne a fette e ricoprirle con la salsa di emmental e besciamella.

Servire caldo.

*Buon Appetito!*

# *Terrina di gamberetti e spinaci*

**DOSI:** 4 persone

**PREPARAZIONE:** 35 minuti

**COTTURA:** 40 minuti

**INGREDIENTI:**

600 g gamberetti sgucciati

2 albumi

5-6 bacche di ginepro

50 g burro

1 cucchiaino di succo di limone

150 g mascarpone

½ dl panna

250 g spinaci freschi

noce moscata

sale, pepe

**PREPARAZIONE:**

Scongelate i gamberetti, lessateli per alcuni minuti in acqua bollente e, una volta raffreddati, passateli al mixer, tenendone da parte qualcuno per decorare. Unite gli albumi, la panna, il ginepro polverizzato, il succo di limone, la panna, il mascarpone, sale e pepe. Frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Scegliete le foglie più belle degli spinaci, pulitele, lavatele e scottatele per qualche istante in acqua salata. Una volta

raffreddate rivestite uno stampo da plum cake, facendo in modo che le foglie sbordino parzialmente. Tritate il resto degli spinaci e stufateli dolcemente in una casseruola con del burro per circa 5 minuti; insaporite con abbondante noce moscata, salate e pepate.

Versate metà del composto di gamberetti nello stampo e livellatelo; stendetevi gli spinaci in uno strato uniforme e completate con l'altra metà del composto.

Battete lo stampo sul tavolo per eliminare eventuali bolle d'aria, e ripiegate sul composto le foglie i spinaci fuoriuscenti dai bordi.

Cuocete la terrina a bagnomaria in forno preriscaldato a 160 °C per 35 minuti. Toglietela dal forno, fatela raffreddare e tenetela in frigorifero per 4-5 ore.

Un attimo prima di servire sformate la terrina su un piatto.

*Buon Appetito!*

# Strudel di funghi e spinaci

**DOSI:** 6 persone

**PREPARAZIONE:** 45 minuti

**COTTURA:** 45 minuti

**INGREDIENTI:**

250 g pasta sfoglia surgelata

500 g spinaci surgelati

200 g funghi champignon surgelati

50 g parmigiano grattugiato

200 g ricotta

2 uova

2 scalogni

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio di semi di sesamo

olio extra vergine di oliva

20 g burro

farina

sale, pepe, noce moscata

**- PER LA SALSA AL PROSCIUTTO:**

100 g prosciutto crudo

1 scalogno

1 foglia di alloro

½ bicchiere di vino rosso

1 mestolo e mezzo di brodo di carne

1 rametto di timo

½ cucchiaio di fecola

marsala

pepe in grani

**PREPARAZIONE:**

Scongelate i funghi, tagliateli a fettine e fateli saltare in una padella con due cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio per sette minuti.

Salate, pepate e cospargete con il prezzemolo tritato. Scottate gli spinaci per tre minuti in acqua bollente e sgocciolateli; fate appassire gli scalogni tritati in una padella con il burro, unite gli spinaci e fateli rosolare per tre minuti. Profumate il tutto con noce moscata.

In una ciotola mescolate la ricotta con un uovo, il parmigiano, un po' di aglio tritato, la noce moscata, il sale e il pepe.

Stendete la pasta sfoglia scongelata, tagliatela a metà nel senso della lunghezza, in modo da ottenere due rettangoli uguali. Mettetene uno su una teglia da forno precedentemente imburrata e infarinata, e stendetevi sopra una striscia di spinaci bolliti.

*Buon Appetito!*

# Quiche ai funghi

**DOSI:** 6 persone

**PREPARAZIONE:** 30 minuti

**COTTURA:** 50 minuti

**INGREDIENTI:**

400 g funghi surgelati

2 uova

2 scalogni

1 rametto di menta

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine di oliva

200 g ricotta

sale e pepe

**- PER LA PASTA:**

200 g farina

2 uova

80 g nocciole

olio extravergine di oliva

sale e pepe

**PREPARAZIONE:**

Per la pasta, impastare la farina con le nocciole tritate, le uova e un pizzico di sale. Unite 50 g di olio e poca acqua e lavorate la pasta, poi avvolgetela in un telo e mettetela in frigorifero per 30 minuti.

Affettate gli scalogni e soffriggeteli con 20 g di olio; unite i funghi scongelati e tagliati a fettine, metà

delle erbe aromatiche tritate, salate, pepate e proseguite la cottura per 2, 3 minuti. Sbattete le uova con la ricotta, salate, pepate, unite le erbe tritate rimaste e mescolate il composto ai funghi.

Stendete la pasta in una sfoglia e rivestite uno stampo di 24-26 cm di diametro. Distribuitevi sopra il composto di funghi e cuocete in forno caldo a 200 °C per 10 minuti e poi a 180° per 30 minuti.

Servite la quiche tiepida.

*Buon Appetito!*

# *Cheese cake alle fragole in salsa*

**DIFFICOLTÀ:** media

**PREPARAZIONE:** 20 minuti

**DOSI:** 8-10 persone

**INGREDIENTI:**

250 g biscotti secchi

120 g burro

270 g zucchero

buccia di ½ limone

350 g ricotta

1 dl panna

3 uova

7 fogli di gelatina

½ bicchierino di Alchermes

300 g fragole

qualche foglia di menta

**PREPARAZIONE:**

Frullate i biscotti secchi e mescolateli in una terrina con il burro fuso, 1 cucchiaio di zucchero e la buccia di ½ limone grattugiato. Foderate la base di una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro, con i biscotti pressando bene sul fondo. Lasciate rassodare in frigorifero. Per preparare il ripieno mettete ad ammollare 5 fogli di gelatina in acqua fredda. Riunite nel frullatore la ricotta, la panna,

120 g di zucchero e i tuorli d'uovo. Strizzate la gelatina e scioglietela a fuoco dolce nel liquore. Unitela al composto di ricotta, frullate per qualche secondo e trasferite in una terrina. Montate a neve gli albumi e uniteli delicatamente alla ricotta. Versare nella tortiera livellando bene la superficie, rassodate in frigorifero. Per la salsa frullate le fragole con 150 g di zucchero e l'Alchermes, pesatene 150 g e unitevi due fogli di gelatina precedentemente ammollati in acqua fredda e sciolti con un cucchiaio d'acqua. Versate sulla superficie della torta e lasciate raffreddare nuovamente. Servite la torta accompagnata dal resto della salsa di fragole e decorate ogni fetta con fragole e menta.

*Buon Appetito!*

# *Pangialdine (panmeini)*

**DOSI:** 12 biscotti

**INGREDIENTI:**

150 g farina gialla  
150 g farina 00  
100 g zucchero  
100 g burro  
1 uovo + 1 albume  
1 cucchiaio e ½ latte  
½ bustina di lievito  
pizzico di sale

**PREPARAZIONE:**

Sciogliere il lievito nel latte, ammorbidire il burro. Mescolare le farine, lo zucchero, il burro, le uova, quindi il lievito e un pizzico di sale. Quando è tutto amalgamato fare dei mucchietti con il cucchiaio infornare a 175 °C per 20 minuti circa.

*Buon Appetito!*

# *Brownies*

**DIFFICOLTÀ:** facile

**DOSI:** 4 persone

**INGREDIENTI:**

85 g cioccolato fondente

130 g zucchero

60 g di burro (in sostituzione 1  
bicchiere di latte)

2 uova

30 g farina 00

30 g fecola

70 g gherigli di noce tritati  
(facoltativo)

**PREPARAZIONE:**

Sciogliere il cioccolato a fuoco basso. Unire sempre mescolando lo zucchero, le uova, un pizzico di sale, la farina, i gherigli tritati. Mettere il composto in una teglia rivestita con la carta forno, infornare a 180 °C per 20 minuti circa.

*Buon Appetito!*



# *Crêpe al cioccolato e alla buccia d'arancia*

**DIFFICOLTÀ:** media

**TEMPO DI ATTESA:** 1 ora

**PREPARAZIONE:** 20 minuti

**DOSI:** 20 piccole crêpe (4 persone)

**INGREDIENTI:**

225 g farina

3 uova piccole

2 bicchieri di latte

una noce di burro

2 cucchiaini di crema di latte fresca

2 cucchiaini di olio

2 cucchiaini di zucchero semolato

un pizzico di sale

un'arancia

125 g cioccolato fondente

zucchero al velo

cannella in polvere

**PREPARAZIONE:**

Versare la farina in una ciotola formando una fontana. Sbattere le uova, come per fare un'omelette, quindi metterle nella fontana e incorporarle alla farina con una forchetta. Aggiungere lentamente il latte, l'olio, lo zucchero, il sale e la cannella. Sbattere bene il tutto in modo da ottenere un impasto perfettamente liscio. Lasciare

riposare per circa un'ora.

Fare scaldare una padellina per crêpe con un cucchiaino di burro e aggiungere un mestolino di composto, in modo da coprire il fondo della padellina. Dorare ambedue i lati. Una volta preparate tutte le crêpe metterle in un posto caldo.

In un pentolino fondere a bagnomaria il cioccolato spezzettato, senza mescolarlo prima che sia ben fuso, e aggiungere due cucchiaini di crema di latte fresca.

Con un coltellino affilato tagliare delle striscioline sottili di buccia d'arancia. Servire le crêpe accompagnate dal cioccolato fuso e la buccia d'arancia.

*Buon Appetito!*

# *Biscotti alla cannella*

**DIFFICOLTÀ:** media

**DOSI:** 4 persone

**INGREDIENTI:**

100 g farina

80 g burro

40 g zucchero a velo

2 uova

buccia grattugiata di  $\frac{1}{2}$  limone

1 cucchiaino cannella in polvere

**PREPARAZIONE:**

Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente, setacciare la farina e disporla a fontana. Mettere il burro al centro della fontana, aggiungere lo zucchero a velo, la cannella e i tuorli. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, avvolgerlo in un film trasparente e lasciare riposare l'impasto in frigorifero per 3 ore.

Con un mattarello livellare l'impasto ad uno spessore di 3 mm e con uno stampo tagliare i biscotti.

Disporre i biscotti su una placca del forno imburrata e infarinata e cuocerli a 180 °C per 15 minuti.

Dopo averli fatti raffreddare, spolverizzarli con zucchero a velo.

*Buon Appetito!*

# *Tortine ai mirtilli*

**DIFFICOLTÀ:** media

**DOSI:** 30 tortine

**INGREDIENTI:**

125 g farina

125 g mandorle

125 g burro

100 g mirtilli

30 g zucchero al velo

3 uova

1 bustina di vanillina

2 cucchiaini di miele

**PREPARAZIONE:**

In una terrina montare a lungo i tuorli d'uovo con 60 g di zucchero. Incorporare il burro, la farina, le mandorle e il resto dello zucchero. Mescolare accuratamente. Montare gli albumi con la vanillina e unirli al composto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Distribuire il composto in stampini lisci imburrati e infarinati e cuocete in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Sfornare le tortine e lasciarle riposare. Scaldare per 2-3 minuti i mirtilli con il miele in una padella antiaderente. Scavare leggermente la parte superiore delle tortine e

disporre su ciascuna alcuni mirtilli. Spolverizzare con lo zucchero al velo.

*Buon Appetito!*

**RINGRAZIAMENTI:**  
tutti coloro che hanno inviato le ricette.

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:**  
Fabio Bianchi  
consulenza, progetto ed esecuzione di grafica per la pubblicità, l'editoria e il web  
via c. beccaria, 22 - 27100 pavia - tel. 0382.299.36 - cell. 328.02.82.742  
e-mail [fabbiobianchi@mac.com](mailto:fabbiobianchi@mac.com) - web [www.fabiobianchi.it](http://www.fabiobianchi.it)

**IMPAGINAZIONE:** Adobe InDesign.  
**CARATTERI:** Zapfino, Didot e Copperplate.  
**DISTRIBUZIONE:** Adobe Acrobat.

**2003**

“Girl With a Pearl Earring” Jan Vermeer (1632-1675).



**20•FB•03**