

Cucina italiana Cucina italiana

n° 1
2016 – 2017



Pour accéder à une recette : **Ctrl+clic**

[Falsa parmigiana](#)

[Tiramisù alla ricotta](#)

[Polenta al sugo di funghi porcini](#)

[Pandolce basso Genovese](#)

[Orecchiette con broccoli](#)

[Paccheri con semi di melagrana](#)

[Fusilli con zucchini](#)

[Penne con le cipolle di tropea](#)

[Ravioli di ricotta e bietole](#)



le ricette di Ambra

di sabato 15 ottobre 2016

Leggenda : q.b. = quanto basta (cioé, in quantità sufficiente)

Dopo i titoli delle ricette avete i link verso i video di **Benedetta Parodi**. La sua ricetta della Parmigiana è leggermente diversa, perché mette anche due mozzarelle. Io preferisco senza perché cotta così diventa elastica.

FALSA PARMIGIANA



Ingredienti per 4 persone:

- misto per soffritto q.b. , cioè sedano-carota-cipolla tritati se si ha tempo, altrimenti solo cipolla e si aggiungono un gambo di sedano ed una carota nella polpa di pomodoro
- olio
- 2 spicchi d'aglio, di grandezza media
- 1 bottiglia di passata di pomodoro (680 ml circa), o 2 scatolette di polpa di pomodori (2 x 400 ml)
- sale
- zucchero q.b. (un pizzico)
- basilico q.b. se proprio volete (io non ne metto perché tanto quando cuoce non sa più di niente)
- 3 melanzane grandi
- parmigiano q.b. (circa 200 gr))

Procedimento :

1. Preparare il sugo in un pentolino rosolando il misto per soffritto. Aggiungere l'aglio.
2. Aggiungere il pomodoro, il sale, lo zucchero, l'eventuale il basilico e far cuocere per mezzora.
3. Nel frattempo tagliate le melanzane a fette spesse 1/2 cm. Se avete tempo di farle appassire con poco sale, anche solo 10', rimangono più morbide. Disporle su una teglia ricoperta di carta forno, aggiungere eventualmente pochissimo olio, con un pennello o con le dita. Cuocetele in forno per 20 minuti a 180 gradi, sorvegliandole.
4. Sporcare il fondo di una pirofila con il sugo.
5. Deporre uno strato di melanzane, poi di sugo poi il parmigiano.
6. Ripetere l'operazione fino a formare due o tre strati, finire con il parmigiano.
7. Cuocere circa 20 minuti (anche un po' di più) in forno a 180 gradi. Se colora troppo in fretta abbassare un poco la temperatura e ricoprire eventualmente con carta forno. E' più buona quando le melanzane sono proprio fondenti, con una crosticina sopra.

Alla moda di Maria-Gabriella

Fra uno strato e l'altro aggiungere una salsina fatta con :

1. un uovo intero
2. circa 200 gr di ricotta
3. un poco di sale.

Gabriella taglia le melanzane più sottili, con un'affettatrice, per cuocerle più in fretta, e mette due strati di melanzane sul fondo della teglia.

TIRAMISÙ ALLA RICOTTA

<http://imenu dibenedetta.blogspot.com/2013/03/tiramisu-alla-ricotta.html>



Ingredienti per 4 persone (il risultato è abbondante):

- 75 ml di caffè forte, amaro
- cannella 1 cucchiaino da caffè o 1/2 cucchiaino da thé
- 375 gr di ricotta
- 225 gr di **vero** yogurt greco (lo yogurt **DEVE essere compatto, non cremoso!** A Lorient io uso TOTAL, che trovo solo da Monoprix, a Nayel, è il più compatto di tutti. **Gli altri non funzionano proprio**, neanche i fromages blancs che rendono il siero, ho provato. Unica eccezione DANIO della Danone, ma è difficile da trovare senza frutta. Eventualmente potete provare quello alla vaniglia, se non avete altro...
- 60 gr di zucchero a velo (potete frullare quello di semola)
- biscotti pavesini, ma sono impossibili da trovare a Lorient. Sostituite con i classici biscotti alla cuillère. Circa 1/2 scatola. I Pavesini sono leggeri e croccanti, adatti ai bimbi che cominciano a mangiare cose solide.
- cacao amaro

Ingredienti per 3 persone:

Una confezione di ricotta da 250 gr e una confezione di

yogourt Total da 170 gr, 40 gr di zucchero.

Tutti il resto: un po' meno.

Ingredienti per 6 persone:

Due confezioni di ricotta per un totale di 500 gr, 300 gr di yogurt (ma 2 confezioni di yogurt Total da 170 gr vanno bene lo stesso anche se avete 40 gr in più), 80 gr di zucchero.

Tutti il resto: un po' di più.

Procedimento :

1. Unire la cannella al caffè e mescolare.
2. A parte mescolare la ricotta con lo zucchero a velo e lo yogurt formando una crema omogenea.
3. Formare in una pirofila uno strato di biscotti bagnati col caffè, poi uno strato di crema.
4. Proseguire fino ad esaurimento ingredienti terminando con crema.
5. Mettere a riposare in frigo per qualche ora e spolverare con cacao al momento



POLENTA AL SUGO DI FUNGHI PORCINI

1. SUGO AI FUNGHI PORCINI (per 3 persone)



- * 1 carota
- * 1 gambo di sedano
- * 2 cipolle
- * polpa di pomodori (1 bottiglia o due scatole)
- * 1 tazzina da caffè piena di funghi porcini secchi ammollati in acqua tiepida/calda in una tazza più grande.

Tenere da parte l'acqua dei funghi.

(li trovate da Monoprix e anche da Leclerc. Quest'anno hanno dei boccali grandi, prezzo ottimo- Non sprecar soldi acquistando altri tipi di funghi, perché non danno gusto. È buona anche senza funghi)

- * aglio (poco)
- * olio d'oliva
- * sale
- * parmigiano reggiano o grana padano
- * farina di maïs a cottura rapida
- * acqua (eventualmente 1/3 latte il resto d'acqua)
- * burro non salato (perché da noi salato non si usa e se uso quello salato non so aggiustare le dosi di sale)

Fare un soffritto con cipolle sedano et carota tritati fini a fiamma bassa.

Aggiungere un poco di sale. Aggiungere l'aglio schiacciato oppure tritato fine ed i funghi strizzati tritati anche questi.

Attenti alla sabbolina che si deposita sul fondo della tazza. Aggiungere eventualmente un poco dell'acqua dei funghi lasciando la sabbolina sul fondo della tazza.

Quando il tutto è ben dorato aggiungere la polpa di pomodoro (eventualmente già calda e già un po' ridotta per guadagnar tempo).

Far cuocere un'ora, un'ora e mezza.

.../...

2. POLENTA

Prendere della polenta che cuoce in 5 minuti che è buona. Le dosi sono giuste, non mettete di più. Mettere la dose di acqua che trovate sul pacchetto. Salare l'acqua. Versare la polenta a pioggia. Mescolare. Aggiungere un poco di burro alla fine. Non tanto.

ATTENZIONE : prendere una pentola a bordi alti ed abbassare il fuoco per non avere schizzi bollenti di polenta sulle mani. Se avete voglia di fare le cose in modo tradizionale prendete della polenta (fine o grossa come preferite) che cuoce in 40 minuti. Bisogna sapere che bisogna mescolare quasi costantemente.



La polenta si può fare molto spessa (come in Francia) oppure un po' più molla, come un purè molto spesso. Io la preferisco così (le dosi d'acqua del pacchetto sono giuste), interrompere la cottura prima che diventi troppo spessa.

Mettere la polenta nel piatto, il sugo sopra e poi il parmigiano oppure il grana.

3. SALSICCIA

Potete accompagnare la polenta con salsiccia



AVANZI DI POLENTA : POLENTA PASTICCIATA

Gli avanzi di polenta, oppure anche quella appena fatta se volete farla un po' in anticipo, si mettono in un piatto che va in forno, a pezzi irregolari. Sopra si versa il sugo, tanto sugo, fiocchetti di burro e il parmigiano. Si fa gratinare in forno.

TRITARE = tagliato finemente (in Italia con la mezzaluna)



PANDOLCE BASSO GENOVESE

Ricetta di Silvano Grisoni (dose per 3 pandolci di circa 700 gr)
Nota di Ambra : con le stesse dosi io ne faccio 4 di circa 500 gr, cosa che permette di cuocerli tutti contemporaneamente).
Ricetta spiegata da mia sorella Fernanda



- 300 grammi di farina 0 (55 ou 65, en France) e 300 grammi di farina 00 in una terrina profonda (45, en France)

Sciolti insieme in un pentolino :

- 210 gr di burro
- 220 grammi di zucchero
- 250 ml di latte
- 2 ou 3 bustine di lievito rapido per dolci (attention, en Italie elles

pèsent 16 gr, en France 11 gr)

- 500 g di uvetta, lavata, asciugata e passata in un poco di farina
- 60 g di pinoli
- 150 g di arancia candita tagliata a pezzettini
- 100 g di cedro candito tagliato a pezzettini (ou citron, ou encore orange)
- 3 Cs cognac, acqua di fiori d'arancio e un pizzico di sale

In alternativa latte, buccia di limone grattugiata e un pizzico di sale

Mettere in un pentolino il latte con il burro e lo zucchero e fare sciogliere sul fuoco. Quando il tutto è tiepido si impasta la farina con il sale, l'acqua di fiori d'arancio ed il cognac e poi con il latte ed il lievito.



Viene un impasto piuttosto molle. A questo punto si aggiungono l'uvetta, poi i pinoli ed infine i canditi, il tutto sempre amalgamando e impastando.

Ora si mette un poco di farina sul tavolo e si impasta bene (non aggiungere troppa farina !). Io continuo ad impastare nel grilletto per non sporcare tutto, ma proverò sul tavolo la

prossima volta. Con l'impasto si fa un salame e si divide in tre o quattro parti. Con ogni pezzo si fa una forma tonda e si mettono tutte e tre (tutte e 4) sulla placca del forno sulla quale si è posata la carta da forno.

IMPORTANTE : nella parte superiore si pratica un'incisione come da disegno:



Si cuociono in forno già caldo a 170 °C per un'ora esatta, in un forno statico. In forno ventilato circa 40 mn.

Se si fanno 4 pandolci piccoli circa 25 minuti in forno ventilato.

Il colore del Pandolce deve essere dorato ma non troppo, il centro deve rimanere molto morbido.

La prima volta mi sono venuti un poco neri sotto. Per questa ragione ho messo in basso la placca da forno a protezione, poi sopra la griglia e su questa la placca del forno di una volta con i pandolci. Sono venuti perfetti anche sotto.



Salsa inglese per panettoni e altro

(Caterina del San Giorgio di Cervo)

- 1/2 litro di latte e si bolle con la scorza del limone.

In una pentola si mettono :

- 125 gr di zucchero
- 1/2 cucchiaino da caffè di farina.
- 1 bustina di vanillina
- 6 rossi di uovo.

Si aggiunge il latte piano per non fare grumi e si mette sul fuoco rimescolando con un cucchiaino di legno.

Non deve bollire.

Quando fila è pronta, occorre poco, un minuto.

Si filtra con il colino e si raffredda a bagnomaria, sempre mescolando.



Cime di rapa

ORECCHIETTE CON BROCCOLI o con cime di rapa -

La ricetta pugliese è con le cime di rapa : assomigliano a dei broccoli lunghi e sono un poco amaragnole. Si usano anche le foglie ed i gambi. Non sono facili da trovare, neanche in Italia.



Broccoli già tagliati

Si bollono al dente i broccoletti (cioè le cime dei broccoli ed i gambi tagliati a pezzettini) per 5 minuti. Si scolano ma si conserva l'acqua di cottura.

Si bollono le orecchiette (pasta fresca o conservata) al dente nell'acqua dei broccoletti.

Mentre cuociono le orecchiette in una padella si mettono: olio, aglio a fettine o schiacciato con lo schiaccia aglio, acciughe sotto sale, lavate benissimo, o acciughe sott'olio Si può aggiungere un pochino di peperoncino piccante, ci sta benissimo. Si rosola (le acciughe si sciolgono) e si aggiungono i broccoletti. Si lascia insaporire e poi si aggiunge la pasta e si cuoce ancora un pochino. Si condisce con il grana.

Conservare sempre un poco di acqua di cottura della pasta, perché spesso bisogna aggiungerne un po' nel sugo.

Proporzioni : evidentemente la dose di aglio e acciughe dipende dal gusto personale.

Ingrédients per 2 persone :

io suggerisco

- 4 spicchi d'aglio di grandezza media
- 6 filetti di acciughe salate o sott'olio
- Orecchiette 160/180 gr (se piatto unico)
- Broccoletti : una manciata a testa
- Olio - Sale
- Peperoncino : un pizzico
- Grana grattugiato o pecorino stagionato

PACCHERI CON SEMI DI MELAGRANA

Questa è una ricetta della mia amica Laura.

Se non trovate i paccheri (pasta di origine napoletana) potete sostituirli con pasta corta consistente, come le penne rigate o i maccheroni. Anche le orecchiette potrebbero andar bene secondo me, ma è una libera interpretazione della ricetta.



Ingrédients per 2 persone :

- paccheri gr. 180/200 (se piatto unico)
- 1/3 di melagrana o 1/2 (secondo grandezza del frutto)
- 3 filetti di acciughe salate o sott'olio
- 2 spicchi d'aglio di grandezza media
- prezzemolo tritato
- olio - sale

Tagliare la metà o il terzo delle melagrana. Schiacciarla su un piatto per facilitare il ricupero dei semi. Devono essere croccanti ma pieni di succo. Se sono troppo legnosi vuol dire che il frutto è invecchiato troppo.

Mentre la pasta cuoce rosolare pianissimo aglio e acciughe.

All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo, i semi di melagrana e la pasta.

Fate insaporire un attimo e servire subito.

FUSILLI CON ZUCCHINE



Ci vorrebbero le zucchine chiare, che in Bretagna si trovano raramente e solo d'estate. Tengono molto meglio la cottura e non si "spappolano". Pazienza, per il momento

usiamo quelle scure per avere la ricetta sottomano quando si troveranno delle buone zucchine.

Ingrédients per due persone :

- fusilli : gr. 160/180 (se piatto unico)
- zucchine : 2/4 zucchine secondo la grandezza (meglio piccole, sono più compatte)
- olio poco - sale - pepe
- burro
- aglio : 2 spicchi interi (oppure cipolla se preferite)
- maggiorana oppure origano (sono molto diversi)
- formaggio saporito e fondente : pecorino fresco se lo trovate (l'etorky va benissimo, oppure un mix di 1/3 pecorino stagionato attenzione, stagionato è molto salato) + 2/3 grana.

Mettere l'aglio intero e le zucchine tagliate a fettine (a dadi è meglio se sono quelle scure) in

pochissimo olio. Far rosolare girando la verdura delicatamente.

Aggiungete le zucchine tagliate a dadini / a fettine se sono quelle chiare e un pezzetto di burro.

Cuocete i fusilli.

Poco prima di scolarli aggiungete il formaggio tagliato a pezzetti, fatelo appena appena fondere, aggiungete la pasta, girate.

Aggiungete eventualmente un poco dell'acqua di cottura. se usate pecorino stagionato e grana usateli grattugiati, non a pezzetti.



PENNE CON LE CIPOLLE DI TROPEA



In Bretagna le cipolle di Tropea non si trovano, sono rosse un po' allungate, dolcissime, da mangiare crude o cotte. Si sostituiscono con cipolle rosse, o rosa, oppure bianche, magari lasciate nell'acqua qualche minuto prima di cuocerle per renderle più dolci.

Ingredienti per 2 persone :

- penne gr. 180/200 se piatto unico (oppure ruote, oppure spaghetti)
- olio - sale - pepe
- cipolle : 4 o 6 (2 o 3 a testa secondo la quantità di pasta, ce ne vogliono tante!)
- aceto balsamico 1 cs

Far cuocere le cipolle in poco olio, piano piano, pianissimo.

Aggiungere il sale e un poco di acqua calda se si asciugano troppo, poca per volta. Non devono friggere e non devono neanche bollire.

Quando sono cotte bene bene aggiustare il sale, eventualmente pepe se vi piace e l'aceto balsamico. Cuocere ancora due minuti a fuoco vivace poi aggiungere la pasta nella padella. Rimescolare, servire.

VARIANTI

1) Cuocere le cipolle insieme ad uno spicchio d'aglio infilzato in uno stuzzicadenti che si toglie alla fine. Aggiungere una scatoletta piccola di tonno sott'olio, senza farlo asciugare troppo, prezzemolo ed erba cipollina. Non aggiungere l'aceto.

2) Aggiungere una scatoletta piccola di tonno sott'olio + un poco di passata di pomodoro + poca panna liquida. Non aggiungere l'aceto.

3) Far sciogliere qualche acciuga salata a fine cottura delle cipolle + un pochino di rosmarino tritato. Nel piatto aggiungere un po' di scorza di limone grattugiata, eventualmente anche del pangrattato tostato (si fa in Sicilia).



RAVIOLI DI RICOTTA E BIETOLE

**oppure borraggine
(bourrache),
oppure spinaci**

Pasta per 2 persone abbondanti :

- Farina : 200 gr
- Uova intere : 2 (da 70 gr l'una, circa)
- Semola per spolverizzare : q.b. (quanto basta)
- Acqua tiepida

Per il ripieno :

- Bietole giovani / o borraggini / o spinaci : 200 gr.
- Ricotta : 100 gr
- Parmigiano reggiano oppure grana padano : 40 gr
- Noce moscata : q.b.
- Sale fino : q.b.
- Pepe nero: q.b.
- Maggiorana : un pizzico

Iniziate dalla preparazione della sfoglia fresca all'uovo.



Prendete la farina (potete lasciarne circa 50 g da parte per aggiungerla dopo) e versatela in una ciotola assieme alle uova sbattute. Impastate bene gli ingredienti con le mani per creare un composto omogeneo. Se l'impasto dovesse risultare poco elastico aggiungete dell'acqua tiepida per rendere così la pasta più morbida per poter essere tirata con il mattarello o con la macchina tira sfoglia. Se al contrario risultasse appiccicoso, potete aggiungere la farina tenuta da parte, poco per volta. Potete aggiungere un pizzico di sale, ma pochissimo (perché si sala l'acqua di cottura)



Trasferite l'impasto su un piano di lavoro e lavoratelo energicamente, per circa 15 minuti.

Potete andare a vedere questo

video se non avete mai lavorato la pasta a mano : <http://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fresca-all-uovo.html>

Quando avrete ottenuto un impasto liscio e omogeneo, formate una sfera che avvolgerete con

pellicola alimentare trasparente: fate riposare così l'impasto per 30 minuti.

Mentre la pasta riposa dedicatevi al ripieno: prendete una padella antiaderente e dal fondo largo in cui verserete le bietole sciacquate e tagliate grossolatamente, con un poco d'acqua e poco sale, coprendole con un coperchio per farle appassire. Lasciateli cuocere fino a che saranno morbide.

Quando saranno ben ammorbidite, fatele scolare per eliminare il liquido in eccesso.

Prendete una ciotola ampia e versate ricotta e Parmigiano.



Aromatizzate con poca noce moscata e poca maggiorana, mescolate gli ingredienti per amalgamarli. Aggiustate di sale e pepe. Quando saranno amalgamati, sminuzzate gli spinaci in un mixer e aggiungeteli alla crema di ricotta.

Amalgamate bene gli ingredienti per ottenere un composto omogeneo.

A questo punto la sfoglia avrà riposato. Prendetela, dividetela in due panetti o anche 4 panetti. Lasciate gli altri avvolti nella pellicola perché non si seccino mentre lavorate a mano oppure con la macchina per fare la sfoglia.

A mano :

dopo aver infarinato leggermente il piano di lavoro stendere la pasta con il mattarello girandola regolarmente fino a raggiungere una forma più o meno rettangolare, la più fine possibile, (circa 1 mm) ma senza romperla.



Ritagliate con la rotella oppure semplicemente con un coltello grande dei rettangoli larghi circa il doppio della larghezza dei ravioli che volete ottenere.



Ripetete l'operazione con gli altri panetti.

Su un lato lungo dei rettangoli depositate dei



piccoli mucchietti di ripieno con i cucchiaini, oppure con il sac-à-poche, oppure con un sacchetto di plastica al quale avete tagliato un angolo, piccolo.

Disponeteli a circa 3 cm di distanza gli uni dagli altri, spruzzando con le dita poca acqua ai bordi



della sfoglia e anche fra ogni mucchietto (se preferite potete anche spennellare i bordi con un pennello da cucina) in modo tale che, quando ribalterete la sfoglia sopra ai mucchietti, questa

rimarrà più facilmente attaccata. Abbiate cura di far fuoriuscire l'aria tra un raviolo e l'altro, pressando intorno al ripieno con le dita, in modo tale da evitare che in cottura si aprano facendo fuoriuscire il ripieno. Con questo metodo avete solo tre lati da sigillare.

Poi con una rotella tagliapasta dentellata oppure un coltello ricavate i ravioli delle dimensioni circa 4x4 cm: otterrete circa 24 ravioli che disporrete su un vassoio leggermente infarinato con semola per evitare che si attacchino. I vostri ravioli ricotta e bietole sono ora pronti da cuocere in acqua bollente salata. Il tempo di cottura dipenderà dallo spessore della pasta, direi da 5 a 10 minuti, bisogna assolutamente assaggiarli per controllare la cottura.

Potete condirli con burro e salvia: si scioglie il burro in una padella, senza friggerlo, e si aggiungono parecchie foglie di salvia, poi si versano i ravioli nella padella per farli insaporire due minuti. Aggiungere un poco di parmigiano grattugiato nel piatto.

Oppure con un sugo di pomodoro semplice, oppure un sugo ai funghi porcini secchi, oppure un ragù, oppure un sugo alle noci e panna fresca.



VARIANTI PER IL RIPIENO :

Si volete modificare il ripieno potete :

- aggiungere al ripieno di bietole e ricotta un poco di prosciutto, cotto o crudo.
- fare un ripieno di soli formaggi : ricotta semplice indispensabile, Parmigiano, Gorgonzola, Taleggio (questi sono i nomi tipici per la ricetta del sugo ai 4 formaggi)

Nous avons évoqué une recette de l'Amphitryon de « raviolis aux langoustines ». Nous n'avons pas la recette mais j'ai trouvé les 2 suivantes. A priori dans ceux de l'Amphitryon il y a des petits légumes dans la farce.

RAVIOLI AUX LANGOUSTINES

- In francese :

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/334253-raviolis-aux-langoustines>

Farce : uniquement langoustine et jus de citron.

Sauce : tomates bien ferme, cèleri branche, échalotes, ail, cognac, vin blanc sec, beurre, sel.

RAVIOLI DI SCAMPI :

- In italiano :

<http://www.frescopesce.it/ravioli-di-scampi/>

Per 400 gr di pasta fresca all'uovo :

Ripieno: 500 gr di scampi, aglio, olio, scalogno, 1 uovo, pepe, sale, prezzemolo

Salsa : burro, basilico, prezzemolo (+ pomodori freschi ? Nella ricetta non ci sono, ma nella foto sì)

Sgusciate gli scampi, lavateli, e tritateli.

Tritate lo scalogno e fatelo rosolare assieme a degli spicchi d'aglio, aggiungetevi gli scampi e rosolate per 5 min circa.

Lasciate raffreddare il composto in una terrina, poi aggiungetevi l'uovo, salate, pepate e mescolate bene il tutto.

Intanto stendete la pasta in una sfoglia sottile e distribuite il ripieno, date forma ai ravioli e poi fateli cuocere in acqua bollente salata.

Mentre i ravioli si cuociono, in un tegame, scaldate il burro con le foglie di basilico e il prezzemolo tritato, un po' di sale e di pepe.

Scolate i ravioli al dente, mantecateli con il burro caldo e servite i vostri ravioli di scampi decorando il piatto con foglie di basilico.