Culinaria

Oltre i confini

Arte Libera Éditions

Questo libro appartiene a

.....

Arte Libera Éditions

<u>Suggerimenti</u>: per ogni ricetta avete la possibilità di eseguire una «checklist» degli ingredienti. Divertitevi a colorare le emoji per esprimere il vostro parere una volta assaggiato il piatto. Potete anche aggiungere dei commenti nei margini o nello spazio dedicato.

🔊 ***Scansiona i codici QR per ascoltare le nostre storie.***

Care tutte, cari tutti,

Questo libro di cucina è il vostro libro. Vi appartiene. Qui, niente lunghi testi, solo belle ricette e brevi storie sonore; questo volume vi offre la possibilità di sperimentare, scoprire, sperare, perché la cucina non ha confini e permette di condividere senza riserve.

Sarà più facile trovare risposte ai problemi e alle domande della vita quotidiana intorno a una tavola, seduti su una sedia o per terra con le gambe incrociate. Condividendo le vostre ricette con le vostre famiglie, i vostri amici o conoscenti, e vivendo bene insieme, le vostre realizzazioni possono essere elevate al livello dell'arte e possono offrire così una fonte di emozioni senza limiti.

Daniel Stanca-di Marco
Presidente del Consiglio di Fondazione Arte Libera

Indice delle ricette

Agnese

Antipasti:

A. Tris di cicchetti (o bruschette fantasia) p. 6

B. Coloratissimi involtini di verdure con irresistibili salse p. 8

Piatti principali:

A. Polpette della nonna p. 11

B. Quinoa con pesto di rucola e pomodorini freschi p. 12

C. Couscous del mondo con verdure, semi e tofu con spezie p. 12

D. Palline di polenta con formaggio di montagna p. 15

E. Torta salata con verdure dell'orto urbano o dell'orto dei vicini p. 16

Dolci:

A. La nuova torta di pane p. 17

B. Tiramisù dei boschi (con frutti rossi) p. 18

Carlo

Antipasti:

A. Carpaccio di vitello con carciofi rosolati e fave croccanti p. 20

B. Risoni con zafferano, capesante e catalogna croccante p. 21

Piatti principali:

A. Sfilacciato di luccio in curry di lenticchie beluga p. 23

B. Ravioli al Vacherin fribourgeois con vellutata di topinambur p. 25

C. Tagliatelle di asparagi e spugnole con capesante p. 26

D. Saucisse aux choux gratinata p. 27

Dolci:

A. Creme brûlé alla vaniglia e succo di mandarino p. 28

B. Coppa di ciliegie al porto, finanzieri e gelato alla cannella p. 29

Federico

Antipasti:

A. Saucisson neuchâtelois rivisitato al pistacchio p. 30

B. Bastoncini di coregone affumicato p. 32

Piatti principali:

A. Risotto invecchiato con lamponi, gamberetti al basilico e limone, burrata p. 33

B. Gnocchi di patate alla napoletana con burrata p. 34

C. Petto di pollo in crosta di prosciutto di Parma e insalata p. 35

D. Minestrone invernale, in crosta di pane con parmigiano p. 36

Dolci:

A. Cassata rivisitata con pistacchio, frutta candita e miele di montagna p. 39

B. Sorbetto al basilico e tuiles con gocce di cioccolato p. 40

Zineb

Antipasti:

A. Insalata russa p. 42

B. Pa amb tomàquet p. 44

C. Gazpacho p. 45

Piatti principali:

A. Harira p. 46

B. Tortilla di patate p. 48

C. Kefta di bulugur con salsa di pomodoro p. 49

D. Trinxat p. 51

Dolci:

A. Brioche alla cannella p. 52

B. Mousse al cioccolato p. 54

Agnese

Agnese Z'graggen è una cuoca che si è formata sul campo, curiosa sia della cucina tradizionale che contemporanea e delle loro numerose e affascinanti declinazioni. È autrice del libro di ricette "La Fame" pubblicato da Salvioni. Avendo studiato grafica e pittura giapponese, apporta un senso di bellezza alle sue preparazioni. Nel 2007 ha fondato "l'Officina del Gusto", un servizio di ristorazione su misura, dove propone eventi nel campo delle arti.

Antipasti

A. Tris di cicchetti (o bruschette fantasia)

I cicchetti sono delle bruschette che si mangiano chiacchierando a tavola (ideale per bambini e ragazzi o per iniziare in modo conviviale un pranzo o una cena). Sono dei tradizionali aperitivi veneziani.

Ingredienti per la crema di ceci (per 4 persone):

- 1 scatola di ceci biologici da 400 g (Rapunzel), o ceci precotti
- Sale
- Olio d'oliva o olio EVO

Se si utilizzano i ceci in scatola, basta lavarli e scolarli. Se si utilizzano ceci secchi: metterli a bagno durante la notte, quindi bollirli, scolarli e lasciarli raffreddare.

Dopo aver mescolato tutti gli ingredienti indicati sopra, dividere i ceci in 3 porzioni. Questi andranno incorporati nelle 3 salse preparate di seguito.

Ingredienti per Tris di colore verde:

- 50 g di rucola fresca
- 10 ml di olio d'oliva o olio EVO
- Sale q.b

Ingredienti per Tris di colore viola:

- 100 g di barbabietola cotta
- Olio d'oliva o olio EVO
- Sale q.b.

Ingredienti per Tris di colore giallo:

- 15 g di curcuma
- 10 ml di olio d'oliva o olio EVO
- Sale q.b.

Per le 3 preparazioni, mescolare i ceci con il resto degli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere una crema morbida che ricorda il formaggio da spalmare.

Tagliare piccole fette di pane - si può anche usare pane raffermo messo in forno. Spalmare la crema sul pane e decorare con germogli, insalatine, fiori commestibili o altre verdure tagliate.

Suggerimento: puoi cucinare tu il pane e colorarlo con polveri o succhi naturali per rendere il piatto più originale.

B. Coloratissimi involtini di verdure con irresistibili salse

Ingredienti per gli involtini di riso:

Per ogni verdura a scelta qui sotto, prevedi 5/10g

- Carote
- Peperoni
- Ravanello nero o bianco
- Barbabietola rossa
- Germogli di soia
- Zucchine
- Sedano
- Finocchio
- Ravanello
- Cavolo rosso
- Olio d'oliva
- Sale

Lavare, grattugiare e tritare finemente le verdure.

Condire ogni verdura separatamente.

Immergere la sfoglia per l'involtino (pasta fillo) in acqua tiepida e poi farcirla con le verdure a vostra scelta.

Chiudere l'involtino facendo delle strisce di verdure, e mettere le strisce una a fianco all'altra per creare un rettangolo (stesso procedimento se lo fate con una delle altre alternative proposte).

Suggerimenti: potete anche usare altre verdure di stagione o usare gli avanzi di altre preparazioni. Divertitevi nella presentazione. Questo antipasto può anche diventare una merenda o un picnic, dove ad esempio le zucchine e i cetrioli possono essere usati come base al posto del classico panino.

Ingredienti per le salse:

Opzione 1

- 1 yogurt 80 g (al latte o vegetale)
- Olio d'oliva (1 cucchiaio)
- Tahin (crema di sesamo) (1 cucchiaio)
- Succo di 1 limone
- Sale a piacere

Opzione 2

- Olio di oliva (1 cucchiaio)
- Sale a piacere
- 20 g zenzero grattugiato
- 40 ml salsa di soia

Opzione 3

- 1 avocado piccolo maturo
- 1 yogurt 80 g (al latte o vegetale)
- Olio d'oliva (1 cucchiaio)
- Sale a piacere

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungere l'avocado schiacciandolo con la forchetta o mescolando il tutto nel frullatore.

🔊 *Scansionami per ascoltare una storia*

I miei appunti:

_____

_____

Piatti principali

A. Polpette della nonna

Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di carne macinata (alternative: tofu naturale o melanzana in estate)
- 200 g di pane raffermo (alternativa: pane in cassetta)
- 50 g di formaggio grattugiato
- 1 uovo
- 50 g di prezzemolo
- 10 g di noce moscata
- Sale

Inzuppare il pane raffermo in acqua tiepida o nel latte, schiacciarlo in un setaccio o in un colino per ottenere una massa morbida.

Tritare il prezzemolo.

In una ciotola, mescolare la carne macinata, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e il pane raffermo. Sbattere un uovo separatamente e versarlo nella ciotola con il resto degli ingredienti. Aggiungere il sale e la noce moscata (in polvere o grattugiata).

Tagliare la preparazione in porzioni per formare una palla rotonda per ogni razione.

Preriscaldare il forno modalità ventilato a 200°. Mettere la carta da forno su una teglia e posizionare le palline modellate. Cuocere per 20 minuti.

Servire caldo!

I miei appunti:

_____

_____

B. Quinoa con pesto di rucola e pomodorini freschi

Ingredienti:

- 400 g di quinoa
- 150 g di rucola fresca
- 250 g di pomodorini ciliegini o altra varietà di pomodori
- 30 ml di olio d'oliva

Cuocere la quinoa in acqua bollente, condire con sale. La quinoa dev'essere cotta nella proporzione di 500 g per 1 litro d'acqua.

Tagliare i pomodori in piccoli quadrati rimuovendo i semi e il succo.

Frullare la rucola con l'olio d'oliva per ottenere una salsa verde.

Condire la quinoa con la salsa di rucola tritata, aggiungere i pomodorini e mescolare. I pomodorini possono essere aggiunti come contorno al piatto.

Mettere la quinoa condita su un piatto e aggiungere le polpette calde.

C. Couscous del mondo con verdure, semi e tofu con spezie

Ingredienti:

- 300 g di tofu naturale
- 250 g di couscous istantaneo
- 250 ml di acqua
- 200 g di peperoni gialli o rossi
- 300 g di zucchine piccole
- 1 melanzana
- 70 g di olive (preferibilmente olive taggiasche)
- 1 mazzo di basilico fresco (o prezzemolo)
- 20 g di menta
- 1 limone
- Sale
- Noce di cocco grattugiata, fiocchi di mandorle e semi di sesamo nero

Tagliare il tofu a cubetti, scaldare l'olio in una padella antiaderente, scottare il tofu e salare.

Mettere il sale e l'olio in una pentola, aggiungere il couscous. Versare l'acqua calda, mescolare lentamente e incorporare il succo di un limone. Una volta pronto, schiacciare bene il couscous con una forchetta.

Tagliare tutte le verdure in quadratini e metterle in una teglia ricoperta di carta da forno.

Mescolare bene con sale e olio. Cuocere le verdure a 20°C per 20 minuti.

Tritare il basilico e la menta e aggiungerli al couscous. Grigliare le mandorle, il cocco e il sesamo nero.

Togliere dal forno le verdure calde. Preparate piatti creativi con una base di couscous condito, verdure calde, tofu e semi tostati per esaltare il sapore e per decorare.

Suggerimento: il segreto è giocare con il caldo, il freddo e il tiepido. In estate, tutti gli ingredienti possono essere serviti freddi. Ideale anche come contorno senza tofu.

D. Palline di polenta al formaggio di montagna

Ingredienti:

- Formaggio d'alpeggio della vostra regione o dintorni: un modo per conoscere e rispettare la natura, ad esempio in Ticino, Campo la Tora (Vallemaggia), il Camadra (Valle di Blenio), il Fümegna (Valle Verzasca)
- 400 g di farina di mais, preferibilmente mais spinato (alternativa: farina per polenta istantanea)
- 1,5 l di acqua
- Sale

Portare ad ebollizione 1,5 l di acqua ben salata e aggiungere 400 g di farina di mais gradualmente, mescolando vigorosamente con una frusta durante i primi minuti di cottura per sciogliere i grumi.

Abbassare la fiamma e continuare a mescolare con un cucchiaio di legno.

Terminare la cottura e lasciare raffreddare evitando che si bruci.

Dividere la polenta in piccole porzioni, formando palline di dimensioni medie secondo il vostro appetito. Tagliare il formaggio a striscioline, tagliare in due le palle di polenta, mettere il formaggio al centro e rimodellare.

Infornare le palline a 200°C per 5 minuti oppure scaldarle in padella (alternativa per i più fortunati: sulla stufa a legna in una casseruola).

Pura felicità servita su un piatto!

I miei appunti:

_____

_____

E. Torta salata con verdure dell'orto urbano o dell'orto dei vicini

Ingredienti:

- 2 rotoli di pasta sfoglia rotonda
- 500 g di spinaci freschi o cavolfiori, broccoli, tarassaco o simili
- 500 g di ricotta (al latte o vegana)
- 6 uova (facoltativo)
- 100 g di parmigiano (36 mesi)
- Sale
- Noce moscata

Cuocere le verdure scelte in poca acqua per 5 minuti al massimo, quindi far raffreddare.

Mettere gli spinaci in una ciotola, aggiungere la ricotta, le uova, il formaggio grattugiato, il sale e la noce moscata a piacere e mescolare bene.

Rivestire lo stampo con carta da forno e mettere la prima pasta sfoglia coprendo bene i bordi. Bucare il fondo dello stampo con una forchetta.

Versare il composto uniformemente, coprire con l'altro foglio di pasta sfoglia, chiudere bene i bordi e rimuovere l'impasto in eccesso. Usarlo per decorare la torta. Puoi anche aggiungere altre verdure come decorazione. Cucinare in forno preriscaldato a 190°C per circa 35/40 minuti.

Togliere dal forno, lasciar raffreddare e servire caldo o freddo.

I miei appunti:

_____

_____

Dolci

A. La nuova torta di pane

Ingredienti:

- 250 g di pane del giorno prima
- 8 dl di latte o di latte vegetale
- 150 g di amaretti o biscotti secchi salati
- 120 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 2 limoni
- 150 g di albicocche
- 50 g di mele fresche
- 100 g di cocco o 100 g di mandorle tostate o semi di sesamo
- Zenzero in polvere
- Cannella in polvere

Versare il latte in un tegame grande, aggiungere pezzi di pane in cassetta o pane raffermo. Scolare il pane in una ciotola, tritare e aggiungere i biscotti, lo zucchero, il sale, le albicocche, la mela a pezzi e il cocco grattugiato (oppure mandorle tostate o semi di sesamo). Mescolare.

Aggiungere la scorza di limone. Se necessario, schiacciare i pezzi di pane con una forchetta e mescolare fino ad ottenere una massa morbida.

Coprire il fondo di uno stampo rotondo a cerniera o di una teglia da forno con carta da forno e versare il composto in modo omogeneo.

Cuocere la torta in forno tradizionale preriscaldato a 180° per 60 minuti.

B. Tiramisù del bosco (con frutti rossi)

Ingredienti:

- 250 g di frutti rossi freschi o congelati: mirtilli, lamponi, ribes, fragole, more, ecc.
- 500 g di yogurt al cocco
- Sciroppo di sambuco o di miele o d'agave
- Succo di mela biologico
- Biscotti savoiardi o di pan di Spagna (vegani o tradizionali)
- Cocco grattugiato

Versare lo yogurt in una ciotola e addolcire con lo sciroppo a vostra scelta. Mescolare con una frusta per ottenere una crema morbida.

Cuocere leggermente i frutti rossi in una padella con un po' d'acqua e zuccherare a piacere. Lasciare raffreddare.

Mettere i biscotti in 4 ciotole o bicchieri trasparenti, aggiungere un po' di succo di mela per ammorbidirli, quindi versare la crema.

Cospargere con i frutti rossi come ultimo strato.

Tostare il cocco grattugiato e decorare a piacere. Raffreddare prima di servire.

Una festa per gli occhi e per il palato!

Suggerimento: una variante con crema di mango, ananas, fragole, albicocche, prugne e mele cotte, per rispettare il pianeta.

I miei appunti:

_____

_____

Carlo

Carlo Crisci è uno chef svizzero di origine italiana. È conosciuto per la sua cucina autentica e innovativa che valorizza i prodotti locali e i sapori tradizionali. Nel 1982 Carlo ha aperto il suo primo ristorante, Le Cerf, che è diventato un punto di riferimento della gastronomia svizzera. Ha ricevuto la sua prima stella Michelin nel 1994 e una seconda nel 1998. Nel 2019 ha aperto La Fleur de Sel.

Antipasti

A. Carpaccio di vitello con carciofi rosolati e fave croccanti

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di filetto di vitello
- 20 g di olio d'oliva
- 2 carciofi spinosi
- Fleur de sel (sale pregiato)
- 8 baccelli di fave
- Pepe nero macinato

Togliere il grasso del filetto di vitello e tagliare la carne in fettine sottili. Disporre le fette su un foglio di carta da forno formando un quadrato e coprire con un altro foglio di carta. Con un mattarello, stendere le scaloppine di vitello sottili rendendole sottili e formando una grande sfoglia di carne. Tagliare questa sfoglia in 16 quadrati o rettangoli a piacere e conservare al fresco.

Strappare i gambi dei carciofi e rimuovere le foglie grandi, lasciando solo quelle tenere. Tagliate i carciofi a metà e affettateli finemente. Metteteli in una ciotola d'acqua addizionata di un pizzico di vitamina C oppure di un goccio di succo di limone.

Sgranare le fave e togliere la buccia.

In una padella, scottare i carciofi con 10 g di olio d'oliva, condire con fleur de sel e pepe appena macinato, aggiungere le fave e lasciare raffreddare.

Togliere il foglio di carta da forno da ogni quadrato di vitello tagliato in precedenza, salare e pepare, spennellare con olio d'oliva e disporre due quadrati su ogni piatto. Condire con fleur de sel e pepe macinato e disporre i carciofi rosolati.

B. Risoni con zafferano, capesante e catalogna croccante

Ingredienti (per 4 persone):

- 8 capesante
- 40 g di olio d'oliva
- 240 g di risoni
- 8 pistilli di zafferano
- 1 scalogno
- 40 g di parmigiano
- 600 g di brodo di pollo
- 1 catalogna

Togliere le foglie della catalogna, tagliarle a pezzetti e mettere da parte.

Sbucciare e tritare lo scalogno. In una padella, rosolare lo scalogno tritato, aggiungere i risoni, continuare a rosolare facendo una riduzione con il vino bianco, quindi versare il brodo di pollo, aggiungere lo zafferano e lasciare cuocere. Quando i risoni sono cotti (circa 10 minuti), togliere dal fuoco e mescolare con l'olio d'oliva e il parmigiano.

In un'altra padella soffriggere nell'olio di oliva la catalogna tagliata, coprire e stufare per 1-2 minuti.

Condire le capesante e arrostirle in 10 g di olio d'oliva. Disporre i risoni in uno strato sottile e adagiarvi sopra le capesante e la catalogna.

🔊 *Scansionami per ascoltare una storia*

I miei appunti:

_____

_____

Piatti principali

A. Sfilacciato di luccio in curry di lenticchie beluga

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di filetto di luccio
- 20 g di sale grigio
- 10 g di curry Madras
- 30 g di olio d'oliva
- Fleur de sel (sale pregiato)
- 120 g di lenticchie beluga (o lenticchie verdi)
- 2 dl di brodo di pollo o vegetale
- 1 dl di vino bianco
- 1 scalogno

Sbucciare e tritare lo scalogno, poi soffriggerlo in 10 g di olio d'oliva. Aggiungere le lenticchie e il curry in polvere, soffriggere per qualche minuto e sfumare con 1 dl di vino bianco. Ridurre con il brodo vegetale o di pollo. Cuocere le lenticchie per circa 20 minuti, finché non saranno leggermente croccanti, quindi insaporire con un po' di fleur de sel.

Lavare il filetto di luccio, asciugarlo bene, ricoprirlo di sale grigio e lasciarlo riposare per 10 minuti, quindi sciacquarlo in acqua fredda e asciugarlo di nuovo.

Spennellare il filetto di luccio con l'olio d'oliva, disporlo in una teglia da forno e coprirlo con la pellicola. Cuocere in forno a 120°C per circa 20 minuti. Oppure, se avete un forno a vapore, a 52°C per circa 35 minuti.

Una volta cotte, togliete la pelle e tutte le scaglie, aggiungere un po' di olio d'oliva e servire con le lenticchie al curry.

B. Ravioli al Vacherin fribourgeois con vellutata di topinambur

Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di sfoglia per pasta fresca
- 250 g di formaggio Vacherin fribourgeois (formaggio d svizzero a pasta semi-dura)
- 6 dl di brodo di pollo
- 4 topinambur
- 2 funghi shiitake medi
- 10 g di succo di tartufo (facoltativo)

Togliere la crosta del formaggio e tagliarlo a cubetti. Poi frullarlo e formare 24 piccole quenelle con il cucchiaio, mettere da parte.

Stendere la sfoglia per la pasta allo spessore di 1 mm, tagliarla in 24 quadrati di 8 cm, inumidire i bordi, mettere al centro una piccola quenelle di formaggio Vacherin, chiudere formando un raviolo o un tortellino, secondo i vostri gusti.

Coprire i ravioli con un panno per evitare che si secchino.

Sbucciare i topinambur e tagliarli a cubetti, lavare e tagliare i funghi shiitake a strisce sottili, cuocere i topinambur e gli shiitake nel brodo di pollo, aggiungere il succo di tartufo e regolare il condimento.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata per 2 minuti, poi con un colino metterli delicatamente nella vellutata di topinambur e funghi, lasciare cuocere per 1 minuto e servire.

I miei appunti:

_____

_____

C. Tagliatelle di asparagi e spugnole con capesante

Ingredienti (per 4 persone):

- 12 asparagi bianchi
- 24 capesante
- 8 spugnole
- Prezzemolo, foglie di sedano
- Fleur de sel (sale pregiato)
- 20 g di olio d'oliva
- Pepe nero

Per le capesante, chiedere al pescivendolo di toglierle dalle conchiglie. Tagliare le capesante a fette di 3 mm di spessore.

Tagliare le spugnole a rondelle e lavarle accuratamente.

Pelare gli asparagi e tagliarli a strisce tipo tagliatelle con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate. Rosolare le strisce di asparagi insieme alle spugnole in una padella con 10 g di olio d'oliva e 2 cl di acqua, coprire con

un coperchio per creare vapore; gli asparagi e le spugnole si cucineranno in circa 2 minuti. Mettere in un'insalatiera e condire con il fleur de sel, il pepe nero, 10 g di olio d'oliva, un po' di prezzemolo fresco e qualche fogliolina di sedano tritata finemente, poi aggiungere le capesante.

Servire tiepido.

D. Saucisse aux choux gratinata

Ingredienti (per 4 persone):

- 2 saucisse aux choux (salume svizzero affumicato al cavolo)
- 2 porri
- 20 g di burro
- 20 g di fiocchi di burro
- 700 g di patate
- 50 g di olio d'oliva
- 2 dl di latte
- Fleur de sel (sale pregiato)
- Noce moscata
- 30 g di mandorle a fettine

Lavare e cuocere le patate a vapore, sbucciarle, asciugarle, schiacciarle in un colino, poi mescolarle con il latte caldo e l'olio d'oliva, condire con fleur de sel e noce moscata e far raffreddare.

Tagliate le salsicce in 3 pezzi e cuocetele per 20 minuti al forno in modalità grill, girandole ogni 5 minuti; oppure, se si dispone di uno spiedo, infilzare le salsicce e cuocerle per 20 minuti a fuoco basso. Togliere la pelle e sbriciolare la carne con le mani.

Tagliare a pezzetti di circa 5 mm la parte bianca del porro, lavarli, tamponarli per togliere l'acqua in eccesso e passarli in 20 g di burro; mettere da parte.

Disporre metà dei porri in una teglia da forno, ricoprirli con la salsiccia, quindi coprire nuovamente con i porri e il purè di patate, cospargere con le mandorle e qualche fiocco di burro, quindi infornare per 30 minuti a 190°C.

Servire con un'insalata verde o misticanza.

Dolci

A. Creme brûlé alla vaniglia e succo di mandarino

Ingredienti (per 4 persone):

- 2 dl di panna al 35% di grassi
- 2 dl di panna al 45% di grassi
- 3 tuorli d'uovo
- 80 g di zucchero
- 1 stecca di vaniglia
- 1 lime
- 50 g di zucchero di canna

Per il succo di mandarino:

- 4 mandarini
- 20 g di zucchero
- 20 g di liquore al mandarino (facoltativo per attenuare il gusto forte)

Aprire il baccello di vaniglia e togliere i semini, poi versarli in una ciotola e mescolare i due tipi di panna con lo zucchero, aggiungere i tuorli d'uovo, versare negli stampi, mettere una ciotolina al centro di ogni crème brûlé, coprire con carta da forno e cuocere a bagnomaria a 80°C.

Sbucciare i mandarini e togliere gli spicchi, aggiungere il succo dei mandarini e il succo di mezzo lime, aggiungere lo zucchero, versare tutto in un pentolino e fare una riduzione con il liquore al mandarino, aggiungere gli spicchi alla fine.

Una volta cotte, mettere le crème brûlé in frigorifero.

Cospargere la crème brûlé con zucchero di canna e bruciare con un cannello o una salamandra.

Nelle cavità formate dalle ciotole mettere gli spicchi di mandarino e un po' di succo.

I miei appunti:

_____

_____

B. Coppa di ciliegie al porto, finanzieri al pistacchio e gelato alla cannella

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di ciliegie
- 20 g di burro
- 100 g di porto (facoltativo)
- 20 g di zucchero
- 1 lime
- 125 g di burro
- 50 g di pistacchi
- 80 g di mandorle
- 50 g di farina
- 125 g di zucchero a velo
- 4 albumi
- Un pizzico di sale

Ingredienti (gelato alla cannella):

- 1 l di latte
- 200 g di panna
- 180 g di zucchero
- 220 g di tuorli d'uovo
- 1 stecca di cannella

Lavare e snocciolare le ciliegie. In una padella far saltare le ciliegie in 20 g di burro, deglassare con il vino porto, aggiungere il succo di mezzo lime, cuocere per qualche minuto e far riposare.

Preriscaldare il forno a 220°C.

Per i dolcetti finanzieri, sciogliere il burro fino ad ottenere un colore dorato e farlo raffreddare. Frullare i pistacchi e le mandorle, quindi aggiungere la farina e lo zucchero a velo. Montare a neve gli albumi ottenendo una consistenza non troppo densa. Con una spatola, incorporare gli albumi in tre riprese, aggiungere il burro sciolto, versare negli stampi e cuocere in forno per 15-20 minuti.

Per preparare il gelato alla cannella, scaldare il latte con la panna, metà dello zucchero e la cannella. Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero rimanente. Versare il latte caldo sui tuorli e cuocere in un pentolino fino ad un massimo di 85°C, lasciare raffreddare e mettere in una gelatiera.

Servite le ciliegie con i finanzieri e una pallina di gelato alla cannella.

Federico

Federico Bertozzini è uno chef appassionato, rinomato per la sua creatività e per la sua esperienza nella cucina italiana. È il grande chef del ristorante della Gare au Locle, meglio conosciuto con il nome di Chez Sandro. Ha seguito le orme del padre ed è considerato uno degli chef italiani più talentuosi.

Antipasti

A. Saucisson neuchâtelois rivisitato al pistacchio

Ingredienti (per 4 persone):

- 180 g di saucisson neuchâtelois (salume tipico del Cantone svizzero di Neuchâtel)
- 30 g di pistacchi
- 50 g di burro
- 40 g di burro, tagliato a cubetti
- 50 g di pangrattato fine
- Senape all'antica q.b.
- Condimento: sale, pepe, pepe di Cayenna in polvere, paprika affumicata in polvere

Cuocere a vapore il saucisson neuchâtelois a 80°C per 35 minuti.

Raffreddare completamente e poi immergere in una pentola di acqua calda. Con questa operazione sarà più facile togliere la pelle.

Mettere nel frullatore il salame tagliato a pezzetti e 50 g di burro, condire con sale, pepe, pepe di Cayenna e paprika affumicata. Frullare il tutto il più finemente possibile. Assaggiare e regolare il condimento.

Aggiungere i 40 g di burro tagliato a cubetti in precedenza, i pistacchi e mescolare bene con una spatola di legno.

Con l'aiuto della carta da forno, con l'impasto ottenuto formate un salsicciotto di 4-5 cm di diametro e mettetelo in frigorifero per un'ora.

Mettere il pangrattato in una padella, tostarlo per qualche minuto e lasciarlo raffreddare.

Poco prima di servire, togliere la salsiccia dal frigorifero, rotolarla nel pangrattato tostato (questo darà l'aspetto della pelle del salume) e tagliarla a fette di circa 1 cm di spessore.

Servire molto freddo e guarnire con senape all'antica. Perfetto da gustare con un pezzo di pane tostato.

I miei appunti:

_____

_____

B. Bastoncini di coregone affumicato

Ingredienti (per 4 persone):

- 250 g di filetto di coregone affumicato
- 50 g di rafano in purea
- 160 g di burro
- 50 g di pangrattato fine
- Succo di limone
- Condimento: sale, pepe, pepe di Cayenna in polvere

Rimuovere al meglio le lische e la pelle dal pesce.

Mettere nel frullatore il pesce sfilettato, la purea di rafano e il burro ammorbidito a temperatura ambiente.

Una volta che il composto è diventato omogeneo, aggiungere il succo di limone e condire con sale, pepe e pepe di Cayenna. Frullare di nuovo e regolare il condimento. Spalmare il composto in una teglia da forno con un'altezza di circa 1,5 cm.

Far riposare in frigorifero e nel frattempo tostare il pangrattato in padella per qualche minuto, quindi far raffreddare.

Una volta che l'impasto si è solidificato, tagliare dei rettangoli di circa 2 x 6 cm e rotolarli nel pangrattato tostato.

Servire molto freddo e guarnire con la purea di rafano. Gustare con un pezzo di pane tostato.

Piatti principali

A. Risotto invecchiato con lamponi, gamberetti al basilico e limone, burrata

Ingredienti (per 4 persone):

- 350 g di riso Acquarello 7 anni
- 40 g di scalogno
- 80 g di lamponi freschi
- 125 g di burrata
- 100 ml di prosecco extra-dry
- 1,2 l di brodo vegetale/di pollo/acqua
- 10 gamberetti cotti e sgusciati
- Basilico fresco (q.b.)
- Condimento: sale, pepe, pepe di Cayenna in polvere
- 100 ml di panna al 35% di grassi
- 20 g di burro
- 50 g di parmigiano
- Succo e scorza di limone

Far sudare in una noce di burro lo scalogno finemente tritato. Aggiungere il riso e soffriggere finché non diventa trasparente. Deglassare con un po' d'acqua e aggiungere il brodo caldo, quindi versare gradualmente il resto del brodo.

Nel frattempo, preparare i gamberetti facendoli bollire in acqua calda. Eliminare le code e togliere con cura i gusci. Tagliare le code a pezzi di 1 cm circa e farle marinare per 10 minuti in frigorifero con un pizzico di sale, un po' di pepe di Cayenna, un po' di succo di limone, olio d'oliva, scorza di limone e basilico tagliato a pezzetti.

Cuocere il riso per 15-18 minuti. A fine cottura, mescolare i lamponi, il burro, la panna e il parmigiano. Aggiustare di sale e pepe.

Disporre il risotto su un piatto piano. Aggiungere i gamberetti e la burrata tagliata in piccoli pezzi. Guarnire con qualche lampone intero e foglie di basilico fresco.

B. Gnocchi di patate alla napoletana con burrata

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di patate farinose
- 130 g di farina
- 2 tuorli d'uovo
- Sale, pepe, noce moscata (q.b.)
- 800 g di pomodori pelati
- 1 mazzetto di basilico
- 20 g di parmigiano da grattugiare
- 125 g di burrata

Preparazione degli gnocchi

Cuocere le patate in acqua salata per circa 20 minuti. Sbucciare e schiacciare quando sono ancora calde.

Su un piano di lavoro, mescolare le patate, la farina e i tuorli d'uovo e condire con sale, pepe e noce moscata. Formare dei salsicciotti e tagliarli in gnocchi di 1 cm di larghezza. Far riposare.

Riscaldare la salsa di pomodoro e condire. Frullare la burrata e renderla liquida. Versare gli gnocchi in una grande pentola di acqua bollente salata. Appena salgono in superficie vuol dire che sono cotti e si possono scolare.

Mescolare gli gnocchi con la salsa di pomodoro e aggiungere un po' di olio d'oliva.

Su un piatto, tracciare una linea di burrata e disporre gli gnocchi su un lato. Guarnisci con un po' di basilico e dai una spolverata di parmigiano.

I miei appunti:

_____

_____

C. Petto di pollo in crosta di prosciutto di Parma e insalata

Ingredienti per il pollo (per 4 persone):

- 4 petti di pollo senza pelle
- 8 fette di prosciutto di Parma
- 1 rotolo di pasta sfoglia al burro
- 1 uovo intero
- 400 g di panna
- Senape (q.b.)

Ingredienti per l'insalata:

- 250 g di rucola
- Olio di oliva vergine
- Aceto balsamico
- Mix di semi per insalate
- Senape all'antica
- Sale e pepe

Preparazione del pollo

Disporre i petti di pollo su una teglia, condirli e avvolgerli bene nelle fette di prosciutto di Parma. Successivamente ricoprire la carne con la pasta sfoglia.

Sbattere l'uovo con un goccio di panna e spennellare la pasta sfoglia per dorare la superficie. Far riposare in frigorifero per 10 minuti e ripetere l'operazione.

Dopo 10 minuti, fate un piccolo decoro con un coltello e cospargete di sale.

Cuocere in forno tradizionale a 200°C per 10 minuti. Sfornare e lasciare riposare per 8 minuti prima di affettare. In una padella, ridurre la panna con un cucchiaio di senape all'antica e un cucchiaio di senape tradizionale, regolare il condimento.

Preparazione dell'insalata

Lavare la rucola e preparare una vinaigrette con 3 cucchiai di olio d'oliva, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 1 cucchiaio di senape all'antica, il mix di semi per l'insalata, sale e pepe.

Tagliare la pasta sfoglia in 3 o 4 pezzi e disporla su un piatto con l'insalata come contorno, servire la salsa in una salsiera.

D. Minestrone invernale, in crosta di pane con parmigiano

Ingredienti (per 4 persone):

Minestrone

- 1 gambo di sedano
- 50 g di pancetta
- 50 g di cipolle
- 50 g di porro
- 100 g di cavolo riccio
- 50 g di sedano mela
- 100 g di carote
- 30 g di concentrato di pomodoro
- 1,5 l di acqua
- 100 g di patate
- 50 g di fagioli borlotti
- Fleur de sel, sale, pepe (q.b.)
- Crosta di pane
- 250 g di farina
- 10 g di burro
- 2 tuorli d'uovo
- 100 ml di acqua
- 7 g di sale
- 20 g di parmigiano grattugiato

Crosta di pane

- 250 g di farina
- 10 g di burro
- 2 tuorli
- 100 ml di acqua
- 7 g di sale
- 20 g di parmigiano grattugiato

Preparazione della crosta di pane

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore.

Preparazione del minestrone

Il giorno prima mettere a bagno i fagioli borlotti in acqua fredda; poi cuocerli in acqua non salata.

Sbucciare e sminuzzare le cipolle.

Tagliare a pezzetti la pancetta e le verdure (non mescolarle), tranne il sedano mela, che invece va tritato molto finemente. Soffriggere la pancetta in olio d'oliva e poi aggiungere la cipolla precedentemente sminuzzata.

Aggiungere il porro e il cavolo, poi le altre verdure, tranne le patate e il sedano.

Bagnare con il concentrato e inumidire con il brodo.

Portare ad ebollizione, far schiumare il brodo e lasciare cuocere. 10 minuti prima della fine della cottura, aggiungere le patate. Lasciare raffreddare.

Mettere in una casseruola da forno il minestrone, i fagioli borlotti e il sedano tagliato finemente.

Con un mattarello stendere l'impasto per la crosta di pane in modo molto sottile e disporla sulla casseruola, sigillando bene i bordi senza fare dei buchi. Cospargere con semi di sesamo nero e grattugiare un po' di parmigiano. Infornare a 180°C per 18 minuti senza ventilazione.

Tagliare la crosta di pane che si sarà gonfiata e condividetela con i vostri ospiti.

🔊 *Scansionami per ascoltare una storia*

I miei appunti:

_____

_____

Dolci

A. Cassata rivisitata con pistacchio, frutta candita e miele di montagna

Ingredienti (per 4 persone):

Cassata ghiacciata

- 450 g di ricotta fresca
- 120 g di panna al 35% di grassi
- 50 g di frutta candita
- 30 g di gocce di cioccolato
- 50 g di pistacchi interi
- 50 g di pistacchi tritati
- 30 ml di acqua
- 30 g di zucchero di canna
- 90 g di miele delle montagne di Neuchâtel
- mezzo bastoncino di vaniglia

Salsa di cioccolato al maraschino

- 200 g di panna al 35% di grassi
- 150 g di cioccolato bianco
- 20 g di burro
- 20 g di maraschino

Preparazione della cassata

In una padella, unire lo zucchero, il miele, l'acqua e la vaniglia, sciogliere a fuoco lento e lasciare raffreddare.

Unire la panna e la ricotta nella ciotola di un mixer. Sbattere a velocità media. La consistenza deve essere come quella della panna montata. Una volta pronto, mettere il composto in frigorifero.

Tostate separatamente i pistacchi interi e quelli tritati in forno a 160°C per 6-7 minuti e fateli raffreddare.

Successivamente unire tutti gli ingredienti (tranne i pistacchi tritati) in una ciotola e mescolare delicatamente.

Foderare uno stampo a scelta con carta da forno e versare il composto. Mettere in freezer per almeno 6 ore.

Poi versare un po' di miele liquido sulla cassata prima di ricoprirla con i pistacchi tritati. Riporre in freezer.

Togliere 5 minuti prima di servire e tagliare a fette di 2 cm di spessore.

Preparazione della salsa al cioccolato

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola (tranne il maraschino) e farli sciogliere a bagnomaria, mescolando continuamente. La salsa deve diventare omogenea, ma attenzione a non bruciarla.

Aggiungere il liquore e lasciare riposare. Guarnire con frutti rossi, salsa di cioccolato e foglie di menta.

B. Sorbetto al basilico e tuiles con gocce di cioccolato

Ingredienti (per 4 persone):

Sorbetto al basilico

- 1,5 l di acqua
- 100 g di basilico
- 1 stecca di cannella
- Mezzo limone
- 350 g di zucchero
- 160 g di glucosio
- Colorante alimentare verde (q.b.)

Tuiles con gocce di cioccolato

- 50 g di zucchero
- 50 g di burro
- 50 g di albume
- 50 g di farina
- 30 g di gocce di cioccolato

Preparazione del sorbetto

Unire tutti gli ingredienti (tranne il basilico) in una pentola e portare ad ebollizione. Spegnere la fiamma e aggiungere il basilico in infusione per circa 15-20 minuti.

Assaggiare. Se il sapore del basilico è abbastanza presente, filtrare con un colino, altrimenti prolungare l'infusione fino a che si senta il gusto del basilico.

Aggiungere 4 gocce di colorante e mettere il composto nella gelatiera fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Preparazione delle tuiles croccanti (cialda sottile e ricurva)

Sciogliere il burro e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente.

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene.

Mettere in frigorifero per almeno 2 ore.

Stendere la carta da forno su una teglia e con l'aiuto di una spatola modellare l'impasto a forma di biscotti tuiles di 15 cm circa e cospargere di gocce di cioccolato.

Mettere in forno e cuocere a 180°C per circa 5 minuti.

Togliere rapidamente i biscotti dal forno e dare loro una forma ricurva aiutandovi con uno stampo cilindrico o un mattarello.

Guarnire ogni tuile con una quenelle di sorbetto al basilico e decorare con delle fragole fresche. Aggiungere sul sorbetto una spolverata di pepe e qualche foglia di basilico fresco.

Zineb

Zizi Hattab è una chef di origine marocchina cresciuta in Spagna. In questi ultimi anni è diventata una star della scena culinaria internazionale. Le piace sperimentare con alimenti di origine vegetale ed è diventata una dei pochi chef vegani al mondo a ricevere una stella Michelin. Il suo stile culinario abbraccia diverse influenze culturali e si caratterizza per la sua creatività e la sua passione per la sostenibilità. Nel 2020 ha aperto KLE, il suo ristorante a Zurigo che è stato poi premiato con una stella Michelin rossa e verde.

Antipasti

A. Insalata russa

Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di patate
- 200 g di carote
- Sale
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di cetriolini sottaceto
- 2 cucchiai di olive verdi
- 100 g di piselli sgranati
- 2 cucchiai di maionese vegana
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 pizzico di Kala Namak (sale nero dell'Asia meridionale)

Pelare le patate e le carote e tagliarle a cubetti di 1,5-2 cm. Disporle su una teglia rivestita di carta da forno e cospargere con un po' di sale e olio d'oliva. Arrostire in forno preriscaldato a 175°C per 15-20 minuti finché le verdure non diventano croccanti.

Tagliare i cetriolini a cubetti di circa 0,5 cm e le olive a rondelle.
Sbollentare i piselli in acqua salata, quindi immergerli in una ciotola con del ghiaccio.

Mettere in un'insalatiera le patate, le carote, i cetriolini e le olive e i piselli. Aggiungere la maionese e mescolare bene.

Condire con aceto di vino bianco, un pizzico di sale e di Kala Namak a piacere.

B. Pa amb tomàquet

Ingredienti (per 4 persone):

- 2 pomodori
- Olio d'oliva
- Sale
- 1 focaccia
- 1 spicchio d'aglio

Grattugiare i pomodori con una grattugia per verdure. Non è necessario togliere la buccia, verrà via da sola.

Aggiungere 2 cucchiai di olio d'oliva e sale.

Tagliare la focaccia a fette, spennellare con un po' di olio d'oliva e tostare nel tostapane.

Sbucciare e tagliare in due l'aglio, poi strofinarlo sul pane tostato. Distribuire uno strato sottile di pomodoro grattugiato sul pane.

Per questa ricetta consiglio di utilizzare la focaccia. Naturalmente potete usare qualsiasi altro pane. L'importante è che lo tostiate. In questo modo sarà più facile grattugiare l'aglio sul pane croccante, che ne assorbirà il sapore.

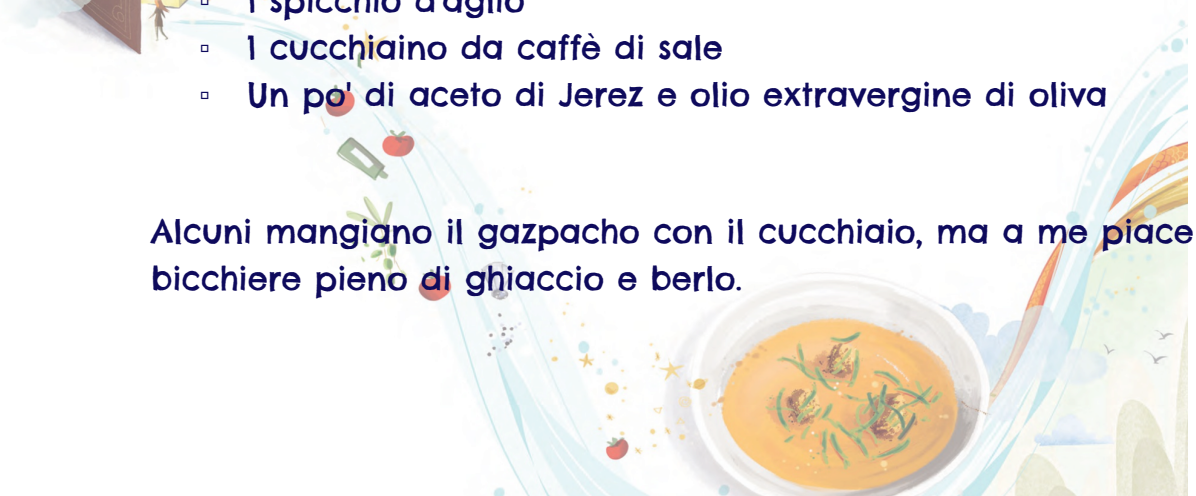
Non dimenticate di essere generosi con l'olio d'oliva!

C. Gazpacho

Ingredienti (per 4 persone):

- 750 g di pomodori
- 200 g di cetrioli
- 150 g di anguria
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- Un po' di aceto di Jerez e olio extravergine di oliva

Alcuni mangiano il gazpacho con il cucchiaio, ma a me piace versarlo in un bicchiere pieno di ghiaccio e berlo.



Tagliare a cubetti i pomodori, i cetrioli con la buccia e l'anguria. Metterli nel frullatore con l'aglio e ridurli in purea.

Condire con sale, aceto di Jerez e olio d'oliva.

Piatti principali

A. Harira

Storia: Harira significa "setoso". Durante il Ramadan si digiuna durante il giorno e si può mangiare dopo il tramonto. La rottura del digiuno viene spesso celebrata con una harira. Questa zuppa prepara lo stomaco vuoto a tutto il cibo che poi si mangerà.

Ingredienti (per 4 persone):

- 100 g di lenticchie verdi
- 100 g di ceci
- 800 g di pomodori maturi (San Marzano o cuore di bue)
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 manciata di coriandolo
- Un po' di olio per friggere
- 1 cucchiaino da caffè di curcuma
- ½ cucchiaino da caffè di zenzero in polvere
- 1 foglia di alloro
- 750 ml di brodo vegetale
- Sale e pepe

Mettere in ammollo le lenticchie e i ceci per una notte.

Grattugiare i pomodori con la grattugia per verdure; non è necessario togliere la buccia, verrà via automaticamente.

Tagliare la cipolla e il sedano a cubetti. Tritare grossolanamente il prezzemolo e il coriandolo. Scolare le lenticchie e i ceci.

Soffriggere la cipolla e il sedano in un po' d'olio a fuoco medio fino a quando non diventano trasparenti. Aggiungere la curcuma e lo zenzero in polvere e soffriggere per pochi minuti. Aggiungere i pomodori grattugiati, le lenticchie, i ceci, il coriandolo, il prezzemolo e l'alloro.

Versare il brodo nella pentola.

Cuocere a fuoco lento per 1 ora, o finché i ceci e le lenticchie non saranno teneri.

Condire con sale e pepe.

B. Tortilla di patate

Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di farina di ceci
- 400 ml di acqua
- 125 g di tofu affumicato
- 350 g di patate cerose (buccia liscia)
- 2 cipolle
- 1 cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe macinato
- 1 pizzico di Kala Namak (sale nero)
- 2 cucchiai di lievito in polvere
- 500 ml circa di olio per friggere

Aggiungere la farina di ceci nell'acqua, mescolare brevemente e lasciare riposare per una notte.

Il giorno dopo, mettere la miscela di acqua e farina in un frullatore con il tofu, il lievito, il sale, il pepe e un pizzico di Kala Namak e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Sbucciare le patate e le cipolle, tagliarle a fettine di circa 2 mm di spessore e metterle in una padella fredda. Versare una quantità di olio per friggere sufficiente a coprire il tutto, quindi cuocere a fuoco lento finché le patate non sono cotte. Versare l'olio in un contenitore resistente al calore e conservarlo. Far raffreddare.

Mescolare le patate e le cipolle con l'impasto della tortilla. Scaldare un po' dell'olio messo da parte in una padella antiaderente (20 cm di diametro). Versare il composto della tortilla.

Abbassare il calore e friggere la tortilla da un lato finché il composto non si solidifica e si forma una crosticina dorata. Girate la tortilla aiutandovi con un piatto e friggete l'altro lato fino a doratura.

Per servire, lasciare raffreddare la tortilla e tagliarla a pezzi.

I miei appunti:

_____

_____

C. Kefta di bulgur con salsa di pomodoro

Ingredienti Bulgur Kefta (24 pezzi):

- 250 ml di acqua
- 150 g di pomodori pelati
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 50 g di bulgur medio
- 200 g di bulgur extrafine
- 100 ml di olio d'oliva
- mezza cipolla
- 1 manciata di coriandolo, prezzemolo fresco e menta fresca
- 1 cucchiaino e mezzo di paprika in polvere
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- ½ cucchiaino da caffè di cannella
- ½ cucchiaino da caffè di zenzero macinato
- ¼ di cucchiaino da caffè di Ras el-Hanout

Ingredienti per la salsa di pomodoro:

- ½ cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di pomodori (ad esempio San Marzano o cuore di bue)
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- ½ cucchiaio di harissa
- 1 pizzico di pepe macinato
- 1 pizzico di cumino macinato
- 250 ml di brodo vegetale

Per preparare le kefta di bulgur, mettere l'acqua in una pentola con i pomodori pelati e la passata di pomodoro e portare a ebollizione.

Mettere tutti e due i tipi di bulgur in una grande ciotola con l'olio d'oliva e mescolare bene. Versare il composto di pomodoro caldo sul bulgur. Coprire la ciotola con un coperchio o con pellicola trasparente per evitare la fuoriuscita di vapore.

Tagliare la cipolla a dadini e tritare le erbe. Lasciare da parte un po' di menta per guarnire. Mescolare con il bulgur. Aggiungere quindi tutte le spezie.

Frullare fino ad ottenere un composto grossolano; i chicchi di bulgur devono essere ancora visibili.

Con l'impasto formare delle palline del peso di 35 g ciascuna.

Disporre su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno a 100°C per 20 minuti. È anche possibile cuocere le kefta di bulgur in una vaporiera di bambù a bagnomaria o con un cestello per la cottura a vapore.

Per la salsa di pomodoro, sminuzzare la cipolla e l'aglio. Tagliare i pomodori.

Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e soffriggere l'aglio e la cipolla con un po' di sale fino a che non si ammorbidiscono. Aggiungere il concentrato di pomodoro, l'harissa, il pepe e il cumino e soffriggere per 1 minuto. Aggiungere i pomodori e sfumare con il brodo vegetale.

Cuocere a fuoco medio per 30 minuti, finché la salsa non si addensa leggermente. Lasciare raffreddare la salsa e ridurla in purea con un frullatore ad immersione. Potete frullare la salsa finemente o lasciarla più grossolana, a seconda dei vostri gusti. Aggiustare di sale.

Per servire, mettere la salsa di pomodoro in un piatto, adagiarvi sopra la kefta di bulgur e guarnire con la restante menta tagliata finemente.

I miei appunti:

_____

_____

D. Trinxat

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 cavolo verza piccolo
- Sale
- 1 kg di patate cerose
- 2 spicchi d'aglio
- 250 g di tofu affumicato
- 1 cucchiaio di olio per friggere

Tagliare in quattro la verza e cuocerla in acqua bollente salata.

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi di circa 3 cm. Quando la verza è a metà cottura (circa 10 minuti), aggiungere le patate e cuocerle fino a che non si ammorbidiscono.

Scolare l'acqua e schiacciare grossolanamente le patate e la verza.

Tritare l'aglio e tagliare il tofu a cubetti. Scaldare un po' di olio in una padella (20 cm di diametro) e friggere il tofu finché i cubetti non saranno croccanti da entrambi i lati. Aggiungere l'aglio e soffriggere.

Aggiungere l'aglio e il tofu soffritti al purè di patate con la verza e mescolare.

Poi scaldare un altro po' d'olio nella padella e friggere il composto finché non si forma una crosticina dorata. Girare il trinxat e friggere sull'altro lato. Sformare su un piatto e servire come un rösti.

I miei appunti:

_____

_____

Dolci

A. Brioche alla cannella

Ingredienti per l'impasto (per 4 persone):

- 100 g di burro
- 500 g di farina
- 100 g di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito in polvere
- 2 cucchiaini da caffè di sale
- 230 ml di latte di mandorla tiepido

Ingredienti burro alla cannella:

- 150 g di margarina morbida
- 150 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

Per l'impasto, sciogliere il burro e lasciarlo raffreddare.

Mescolare la farina, lo zucchero di canna, il lievito e il sale in un robot da cucina. Aggiungere il latte di mandorle tiepido e il burro fuso e impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite la ciotola con un panno umido e lasciate lievitare l'impasto fino al raddoppio del suo volume.

Per il burro alla cannella, mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferire l'impasto su una superficie liscia e pulita e lavorarla ancora un po'. Stendere l'impasto con il mattarello in un rettangolo (circa 30 x 50 cm); la pasta deve avere uno spessore di circa ½ cm.

Distribuire uniformemente il burro alla cannella sull'impasto.

Arrotolare la pasta sul lato lungo; poi con un coltello ben affilato tagliarla in dodici fette uguali.

Disporre i panetti in una pirofila (tre file di quattro brioche ciascuna). Coprite con un panno asciutto e lasciate lievitare nuovamente.

Cuocere le brioche alla cannella in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti.

Se volete le brioche fresche per la colazione, preparate l'impasto il giorno prima. Potete coprire i panetti disposti nella pirofila con la pellicola trasparente e lasciarli lievitare in frigorifero per tutta la notte. Togliere dal frigo il mattino seguente. Quando sono a temperatura ambiente, cuocerli come indicato.

B. Mousse al cioccolato

Ingredienti (per 4 persone):

- 150 ml di panna di soia (min. 31% di grassi)
- 100 g di cioccolato fondente (70% di cacao)

Portare ad ebollizione la panna di soia in un pentolino.

Rompere il cioccolato in pezzi grandi e metterlo in una ciotola. Versarvi sopra la panna di soia calda.

Mescolare con una frusta finché il cioccolato non si scioglie e si forma un composto omogeneo.

Mescolare il tutto con un frullatore a immersione.

Lasciare raffreddare in frigorifero.

Sbattere delicatamente il composto raffreddato fino a renderlo spumoso.

Suggerimento: la mousse al cioccolato è un dessert semplice che può essere servito con della frutta o con una pallina di gelato. È deliziosa anche come crema spalmabile. Si può anche usare come glassa per una torta.

I miei appunti:

_____

_____

Un grande GRAZIE!

Ai nostri e alle nostre chef partecipanti e alle loro brigate:

Agnese Z'graggen, food designer - www.agnesezgraggen.ch

Zineb Hattab, chef - www.restaurantkle.com

Carlo Crisci, chef - www.lafleurdesel.ch

Federico Bertozzini, chef - www.chez-sandro.ch

Al team di produzione:

Progetto: Sophie Tambini

Testi: Priscilla Lanzarotti

Progetto grafico: Thierry Haüsermann - www.thisisnot.ch

Illustrazioni: Camille Bellet

Design digitale: www.wavemind.ch

Pacchetto didattico: Nicolas Ryser

Ai nostri partner:

Fondation Philanthropique Famille Sandoz (FPFS)

Zurich Assurances

Gottfried und Ursula Schäppi-Jecklin Stiftung

Fondation Equileo

E ai nostri consiglieri:

Patrick Engisch, filosofo - www.patrikengisch.com

Julien Aly, brand builder - www.avectact.ch

Narrazione audio di Priscilla Lanzarotti raccontata da Isabelle Chabanel

Registrazioni: Goodnotbad Records a Morges

Sotto il patrocinio della Commissione svizzera per l'UNESCO.

Il pacchetto didattico, i testi e le ricette in italiano, tedesco e inglese saranno disponibili in traduzione gratuita sul sito www.artelibera.org.

ISBN: 978-2-8399-3968-3

280 copie stampate in Svizzera da Prestige Graphique SA, Ginevra

©Edizioni Arte Libera, Tutti i diritti riservati, gennaio 2024