Corso di Cucina & Consigli alimentari

1° lezione

Primi piatti

- I legumi
- Cereali (Riso, Orzo, Farro)
- Pasta fresca
- Gnocchi di patate

Soffritto leggero e brodo vegetale

Corso di Cucina & Consigli alimentari

2° lezione

Secondi piatti

- Pollo (come disossare un pollo e varie parti)
- Pesce (differenze e tipologie)
- Uova
- Legumi (polpette vegetariane)

Erbe aromatiche e Spezie, cotture al vapore

Corso di Cucina & Consigli alimentari

1° Lezione ricette

- Zuppa o Crema di legumi con farro
- Orzotto con zucca e rosmarino
- Pasta fresca tricolore
- Gnocchi di patate con pomodoro fresco

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Ricette 1°lezione

Zuppa di legumi con farro

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 2 ore circa

100 gr Farro o Orzo

400 gr di misto di legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie,)

1 litro di acqua o Brodo vegetale*

2 foglia di salvia

1 foglia di alloro

1 cipolla piccola, 1 carota, 1 gamba di sedano

3 cucchiai di olio extra vergine di oliva, sale

Procedimento :

Mettere in ammollo almeno 24 ore prima i legumi in acqua, preparare un trito di cipolla, carota e sedano e farlo rosolare con 3 cucchiai di olio in una pentola abbastanza capiente ,a fine rosolatura aggiungere i legumi risciacquati con acqua fredda, il brodo vegetale (o acqua) fino a coprire i legumi un pizzico di sale, e portare ad ebollizione .

Lasciare bollire per almeno 45 minuti mescolando ogni tanto avendo l'accortezza di aggiungere brodo o acqua man mano che si asciuga, aggiungere il farro o orzo (se serve in base alla tipologia del prodotto precedentemente messo in ammollo con acqua fredda) e continuare la cottura per altri 40 minuti. A fine cottura regolare di sale togliere le foglie di salvia e alloro e servire.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

*Brodo vegetale

Tempo di preparazione 2 ore circa

Ingredienti:

-1 lt di acqua

-1 cipolla (con la buccia*)

-1 carota

-1 zucchina

-1 porro

-1 spicchio d'aglio

-1patata

- verdure di stagione (pomodori, spinaci, verza, biete)

- 1 chiodo di garofano

-4 grani di pepe

Procedimento :

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola abbastanza capiente con acqua fredda e portare ad ebollizione, per avere un brodo equilibrato nel sapore bisogna mettere il maggior numero di verdure possibile in dosi equilibrate, se il brodo serve come base per minestre aggiungere il sale, in caso serva come ingrediente per altre ricette lasciare senza sale, le verdure, una volta filtrato il brodo possono essere frullate per passati o creme. Ottimo accorgimento, congelare nei contenitori per il ghiaccio il brodo per averlo sempre disponibile in ogni momento.

*La pellicola esterna della cipolla, dotata di numerosi principi attivi in grado di svolgere un'azione lenitiva, decongestionante e disinfettante delle vie aeree superiori ha inoltre effetto antibatterico ed antivirale.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Orzotto con zucca e rosmarino

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 40 minuti circa

- 1,5 lt di brodo vegetale

- 300 gr di orzo

- 1/2 cipolla

- 500 gr di zucca

- 2 cucchiai di olio extra vergine

- 50 gr di formaggio grattuggiato

- 1 rametto di rosmarino

- sale

Procedimento :

Tritare la cipolla e rosolarla con l'olio , aggiungere la zucca precedentemente sbucciata e tagliata a cubetti, lasciare cuocere per dieci minuti aggiungendo brodo vegetale e un pizzico di sale, aggiungere l'orzo, farlo tostare per 5 minuti, bagnare con brodo vegetale, continuare la cottura per 15-18 minuti aggiungendo brodo e continuando a mescolare. Al raggiungimento della cottura spegnere il fornello, aggiungere il formaggio grattuggiato, regolare di sale, aggiungere il rosmarino tritato e servire.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Pasta fresca all'uovo tricolore

Ingredienti

Tempo di preparazione 120 minuti circa

Per la pasta "gialla"

- 200 g di farina bianca "OO"
- 2 uova
- sale un pizzico

Per la pasta "verde"

- 100 g di spinaci freschi
- 200 g di farina bianca "OO"
- 1 uovo
- Sale un pizzico

Per la pasta "rossa"

- 200 g di farina bianca "OO"
- 70 gr di barbabietola
- 2 uova
- Sale un pizzico

Procedimento :

Preparare i vari impasti mettendo la farina come primo ingrediente, le uova, il sale e a seguire per la pasta verde; gli spinaci precedentemente lessati in poca acqua, scolati e schiacciati molto bene per eliminare l'acqua in eccesso, tritati molto finemente meglio se frullati eventualmente con le uova,per la pasta rossa aggiungere la barbabietola precedentemente tritata o frullata.

Lavorare l'impasto per una decina di minuti, lasciare riposare la palla di pasta avvolta nella pellicola e poi lavorare con la sfogliatrice.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Gnocchi di patate

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 60 minuti circa

1 kg di patate

250\300 gr di farina bianca

1 uovo

Pizzico di noci moscate, Pizzico di sale

Procedimento :

Mettere a cuocere le patate con la buccia in acqua salata, avendole prima lavate, questo accorgimento impedisce alle patate di assorbire molta acqua. Una volta cotte le patate vanno sbucciate ancora calde (perché da calde la sbucciatura diventa più semplice)la qualità di patata migliore è quella “farinosa”

Passarle nello schiaccia patate lasciarle raffreddare, aggiungere la farina l’uovo le noci moscate e il sale, impastare fino ad ottenere un impasto morbido ma compatto. Creare dei rotoli di impasto del diametro di 2\3 cm, tagliare in pezzi di 4\5 cm e posizionarli su vassoi con una spolverata sul fondo di farina bianca.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e toglierli nel momento in cui vengono a galla, condire con salsa di pomodoro.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

2° Lezione ricette

-Scaloppina di pollo ai Carciofi

-Filetto di pesce dorato al forno

-Polpette vegetariane

-Preparazioni varie con uova

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Scaloppine di pollo ai carciofi

Ingredienti Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 40 minuti circa

600 gr di petto di pollo a fettine

4 carciofi freschi

2 cucchiai di farina

1 spicchio di aglio

100 cc di brodo vegetale

Prezzemolo tritato

1\2 bicchiere di vino bianco

50 gr di olio e un pizzico di sale

Procedimento :

Mettere a bollire in acqua salata i carciofi dopo averli mondati e risciacquati con acqua fredda, cuocerli per 20 minuti. Una volta cotti raffreddarli togliere le foglie esterne fino ad ottenere i l cuore di carciofo, tagliare il carciofo a spicchi, farli trifolare in una pentola dove con un goccio di olio si è fatto rosolare uno spicchio di aglio schiacciato, regolare di sale, bagnare con un goccio di brodo vegetale, mettere una spolverata di prezzemolo tritato.

In una padella mettere dell'olio e rosolare i petti di pollo infarinati, rosolarli da ambo i lati, salare bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare quindi aggiungere i carciofi trifolati prima, ultimare la cottura dei petti aggiustare di sale e servire. In caso dovessero risultare asciutti aggiungere un goccio di brodo vegetale.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Filetto di pesce dorato al forno

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 30 minuti circa

4 filetti di media grandezza di Merluzzo o Sogliola o Trota o Salmone, possono andare bene tutti i tipi di pesce)

(110\120 gr a crudo)

100 gr di Pane grattugiato

20 gr di formaggio

Capperi sotto sale o al naturale

Prezzemolo o basilico

50 gr di farina "00" o di riso

Per l'aggrappante (1 uovo o 60 gr di olio oppure latte oppure, acqua e farina)

Procedimento :

Decongelare i filetti di pesce in acqua fredda, asciugarli con carta assorbente .A parte in un contenitore mettere il pane grattugiato, il formaggio, i capperi tritati e il prezzemolo o il basilico, l'olio e mescolare il composto.

Passare i filetti nell'aggrappante che si è scelto e poi nell' impasto preparato in precedenza. Mettere un foglio di carta da forno in una teglia e appoggiarci i filetti, cuocere a 170°\180° per 10\15 minuti.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Polpette di lenticchie

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 20 minuti circa (oltre il tempo di cottura dei legumi)

180 gri di lenticchie verdi secche
Olio extravergine d'oliva
Origano tritato
Salvia fresca
Pane grattuggiato
Sale e Pepe

Procedimento :

Le lenticchie verdi non necessitano di ammollo prima di essere cotte, quindi potrete procedere direttamente con il lessarle per circa 20-25 minuti in acqua non salata, accompagnate da alcune foglie di salvia, che oltre ad insaporirle le renderanno ancora più digeribili. Una volta che le lenticchie saranno pronte, scolatele e frullale nel mixer incorporando anche le foglie di salvia utilizzate nella cottura ed aggiungendo un cucchiaino di origano tritato, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Frullate il tutto e trasferite il composto ottenuto in una ciotola. Iniziate con l'aggiunta di un cucchiaio di pangrattato e mescolate.

Aggiungetene ancora due o tre cucchiai fino ad ottenere un composto facilmente lavorabile con le mani. Foderate una teglia con carta da forno, formate con le mani delle palline e disponetele su di essa, schiacciandole fino ad ottenere la forma e lo spessore desiderato per ognuno delle vostre polpette. Cuocete in forno a 180°C per 20 minuti e servite.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Polpette di ceci

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 20 minuti circa (oltre il tempo di cottura dei legumi)

350 gr di ceci lessati
Olio extravergine d'oliva
Noce moscata in polvere
Erba cipollina tritata
Prezzemolo tritato
Pane grattuggiato
Sale e pepe
Curry

Procedimento :

Schiacciate i ceci con una forchetta, se sono abbastanza morbidi, oppure passateli al mixer con un filo d'olio ed aggiungendo acqua tiepida quanto basta fino ad ottenere una purea non troppo liquida. Trasferite il composto all'interno di una ciotola ed amalgamando con un cucchiaio aggiungete le spezie (un pizzico di noce moscata e mezzo cucchiaino di curry) e le erbe aromatiche tritate (quantità a piacere). Salate e pepate.

Regolate la consistenza del composto aggiungendo due o tre cucchiai di pangrattato, dividete il composto in quattro parti, formate delle palline e schiacciatele dopo averle disposte su di un piatto o su carta forno. Dorate in padella o cuocete in forno a 180°C per 20-25 minuti.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Polpette di fagioli rossi

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 20 minuti circa (oltre il tempo di cottura dei legumi)

350 gr di fagioli rossi lessati
Olio extravergine d'oliva
Prezzemolo tritato
Farina di mais
1 scalogno
Sale e pepe

Procedimento :

Per eseguire questa ricetta potrete partire utilizzando dei fagioli rossi già lessati (350 grammi) o secchi (180 grammi) da lessare dopo averli lasciati in ammollo in acqua per una notte, con l'aggiunta di un pizzico di bicarbonato. I fagioli già cotti o una volta che si saranno ben ammorbiditi dovranno essere frullati nel mixer oppure schiacciati con una forchetta fino a quando non otterrete una vera e propria purea a cui potrete a questo punto addizionare sale e pepe, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e del prezzemolo (fresco o secco) tritato. A questo punto tritate e dorate in padella uno scalogno ed amalgamatelo alla purea di fagioli rossi insieme a tre o quattro cucchiai di farina di mais, fino ad ottenere un composto ben lavorabile. Date forma alle polpette con l'aiuto delle mani.

Se saranno sufficientemente consistenti potranno essere cotti in padella per circa cinque minuti per lato, altrimenti disponeteli su di una teglia oliata o ricoperta di carta forno e cuocete per 20 minuti a 180°C.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Frittata con curry e zucchine

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 20 minuti circa

8 uova (2 a persona)

2 zucchine di media grandezza

100 gr di Formaggio grattugiato

Curry, sale

Olio

Procedimento :

tagliare le zucchine a rondelle sottili e rosolarle in una pentola antiaderente con due cucchiai di olio per 5 minuti spolverarle con il curry (abbondare fino a quando le zucchine diventano rossastre), togliere la pentola dal fuoco e lasciarle raffreddare, rompere le uova in una bacinella abbastanza capiente e aggiungere il formaggio e il sale, aggiungere le zucchine ormai tiepide, mescolare l'impasto, rimettere la pentola sul fuoco edopo averla fatta scaldare, mettere l'impasto e fare la frittata.

Ulteriore dimostrazione di :

uova in camicia

uova in padella in modo simpatico

omelette

soufflè di zucchine

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Polpette di Merluzzo

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 20 minuti circa

400 gr di filetti di merluzzo

Pane gratuggiato

80 gr di ricotta

1 uovo

Sale e pepe

Procedimento :

Scongelare i filetti di merluzzo e tritarli finemente con un coltello, metterli in una bacinella aggiungere la ricotta l'uovo il sale il pepe e ottenere la consistenza voluta con un po di pane gratuggiato, dare alle polpette la forma desiderata passare nella farina e rosolare con poco olio in una pentola.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

3° lezione

Piatti unici

- Pizza integrale
- Riso integrale con verdure e pesce
- Lasagne con legumi
- Pasta ai formaggi

Corso di Cucina & Consigli alimentari

4° lezione

Dolci e merende

- Torta di carote

- Frullati

- Frutta cotta al cucchiaio con granella frutta secca marmellata

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Pizza con farina integrale

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 3 ore circa (compresa la lievitazione)

300 gr di farina integrale

200gr di farina manitoba

25 gr Lievito di birra

280 gr di acqua

30 gr di olio

6 gr di sale

3 gr di zucchero

Procedimento :

Mescolare assieme le due farine con il sale, a parte mettere il lievito a sciogliere in una parte di acqua con lo zucchero, in modo da aiutare la lievitazione, aggiungere alla farina, il lievito l'olio e l'acqua un po' alla volta fino ad ottenere un impasto morbido, lasciare riposare un paio d'ore coprendo con la pellicola. Trascorso il tempo di lievitazione, tirare la pasta con il mattarello allo spessore di 1 cm e mezzo mettere su una teglia con carta da forno farcire, lasciare lievitare ancora mezzora prima di infornare a 180°.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Riso (integrale)pilaf con verdure e pesce

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 40 min circa

250 gr di riso integrale

630 ml di brodo vegetale

30 gr di olio extravergine di oliva

200 gr di salmone

150 gr di merluzzo

2 carote

2 zucchina

1 peperone

una decina di pomodorini

1 cipolla, sale e pepe

Procedimento :

Versare il riso insieme al brodo vegetale in una casseruola. Accendere la fiamma ma mantenerla bassa, quindi coprire quasi completamente con il coperchio. Cuocere il riso secondo il tempo riportato sula confezione. Nel frattempo in un tegame versare dell'olio insieme alla cipolla affettata sottilmente, farla cuocere quindi unire le carote a listarelle, le zucchine i pomodorini a metà ed i peperoni a striscioline. Salare e pepare e portare a cottura. Unire quindi il salmone e il merluzzo a pezzi e fare cuocere anche questi, regolando ancora di sale Servire il riso insieme al contorno di verdure e pesce.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Lasagne con ragù di legumi

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 1 ore e 30 min circa

Pasta per lasagne

300 gr di ragu' di legumi

Polpa di pomodoro, Olio e.v.o.

1 Cipolla 1 carota

1 lt di latte, noce moscata

Formaggio grattugiato

150 gr di farina di riso

Procedimento :

preparare il ragù di legumi facendo rosolare in poco olio la cipolla e la carota tritate, mettere i legumi precedentemente ammollati, aggiungere la polpa di pomodoro un po' di brodo vegetale e far bollire fino a cottura dei legumi, ottenendo un ragù denso. Portare a ebollizione il latte con la noce moscata e un po' di sale a parte in una ciotola sciogliere la farina di riso con un po' di acqua, versare il composto ottenuto nel latte mescolare con una frusta per non far formare i grumi, far cuocere 5 minuti e spegnere la besciamella. A questo punto prepariamo le lasagne partendo con la besciamella sul fondo di una pirofila precedentemente oliata, poi la pasta, besciamella, il ragù di legumi una spolverata di formaggio grattugiato e ricominciare con la pasta, fare 4 o 5 strati e terminare con solo besciamella.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Pasta ai 4 formaggi

Ingredienti

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione 40 min circa

1\2 lt di latte

noce moscata

75 gr di farina di riso

300 gr di pasta tipo pennette

Formaggio grattugiato

100 gr mozzarella

60 gr di fontina

60 gr di philadelphia

Sale e pepe

Procedimento :

Portare a ebollizione il latte con la noce moscata e un pò di sale a parte in una ciotola sciogliere la farina di riso con un pò di acqua, versare il composto ottenuto nel latte mescolare con una frusta per non far formare i grumi, far cuocere 5 minuti e spegnere la besciamella. intanto tagliare a pezzetti il formaggio e farlo sciogliere nella besciamella, regolare di sale, a parte portare a ebollizione una pentola d'acqua salata, cuocere la pasta e condirla con la besciamella ai formaggi, aggiungere il formaggio grattugiato e servire.

250 gr di farina

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Torta di carote

Ingredienti

Per 8 porzioni

Tempo di preparazione 1 ora circa

250 gr di farina “00”
70 gr di olio di semi
125 gr di latte scremato
180 gr di carote
100 gr di zucchero (anche di canna)
2 uova
1 bustina di lievito
1 scorza di limone o di arancia

Procedimento: Pela e lava le carote, tritarle nel mixer, oppure grattugiarle. In una ciotola lavora le uova con lo zucchero sino a renderle spumose, aggiungi le carote tritate e la scorza del limone o dell'arancia e continua a frullare. Unisci poi il latte e l’olio e lavora l’impasto con lo sbattitore elettrico per qualche minuto. Ora setaccia la farina con il lievito e uniscila al composto di carote un po' per volta, sempre mescolando, sino a terminare la farina. Accendi il forno a 180°, imburra e infarina una teglia e versa all’interno l'impasto. Livella, inforna e cuoci per 30 minuti. Per sicurezza fai sempre la prova dello stecchino. Sforna la torta, fallo freddare, spolverala con lo zucchero a velo.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Mele al vapore con marmellata e frutta secca

Ingredienti

Per 4 porzioni

2 mele di medie dimensioni

Pezzetto di cannella

100 gr di marmellata

Mandorle tritate (o noci o nocciole)

Tempo di preparazione 30 min circa

Procedimento:

Lavare le mele e tagliarle a metà, togliere il torsolo e metterle o nella vaporiera oppure nel microonde,cuocerle 10/15 minuti, a cottura ultimata lasciarle raffreddare e nel buco del torsolo mettere un cucchiaino di marmellata cospargere con frutta secca a pezzetti.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Torta “tatin”

Ingredienti

Per 4 porzioni

6\8 mele di medie dimensioni

200 gr di zucchero

300 gr di Pasta frolla

Procedimento:

Sbucciare e tagliare le mele a spicchi regolari, a parte in una pentola antiaderente mettere lo zucchero a caramellare con un cucchiaino di acqua, quando e’ caramellato vuotarlo sul fondo della tortiera cercando di coprirlo tutto.

Sistemare le fette di mele fino a coprire il fondo della tortiera, coprire con un disco di pasta frolla dello spessore di 1,5 cm avendo l’accortezza di rivoltare il bordo verso l’interno, infornare a 170° per 30\35 minuti, a fine cottura lasciare raffreddare qualche minuto la torta e poi, appoggiare la tortiera sulla fiamma per far sciogliere lo zucchero messo in precedenza, quando si vedrà lo zucchero a bollire capovolgere la torta su un vassoio spolverare di zucchero a velo e servire.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Lattughe al forno

Ingredienti

Per 4 porzioni

200 gr di farina 00
20 gr di zucchero semolato
25 gr di burro
2 uova medie
la scorza grattugiata di 1/2 limone
1 bustina di lievito per dolci
2 cucchiai di Marsala o grappa
due pizzichi di sale, zucchero a velo per lo spolvero

Procedimento:

Sul tavolo disponete la farina a fontana; al centro della fontana mettete il sale, lo zucchero semolato, la scorza del limone grattuagiata, il liquore ed il lievito. Al centro della fontana inserite le uova e sbattetele con la forchetta, incorporando pian piano la farina; aggiungete il burro a pezzettini ammorbidito e impastate fino ad ottenere un composto elastico e omogeneo.Formate una palla, copritela con la pellicola da cucina e fatela riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.Con il mattarello stendete la pasta in una sfoglia sottile, al massimo 2 mm, (potete usare anche la macchina per fare la pasta) e con una rotella dentellata formate dei rettangoli di circa 10×5 cm, al centro fate due incisioni parallele alla lunghezza. Disponete le chiacchiere in una teglia rivestita con carta forno e cuocetele in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti circa. Toglitele dal forno, fatele raffreddare e spolverizzatele con lo zucchero a velo.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Pasta frolla

Ingredienti

500 gr di farina 00

250 gr di burro

250 gr di zucchero

Pizzico di sale

2 tuorli

1 uovo intero

Scorza di un limone

1 bustina di lievito per dolci

Fare ammorbidire il burro a temperatura ambiente mezzora prima di cominciare l impasto, mescolare il burro con lo zucchero, aggiungere il sale le uova, la farina e il lievito, e la scorza di limone grattugiata, cercare di impastare il meno possibile gli ingredienti, quando l'impasto stà assieme, formare un panetto e metterlo in frigorifero a riposare almeno 30 minuti.

Corso di Cucina & Consigli alimentari

Crepes ricetta base

Ingredienti

Per 15 crepes diametro 20 cm

250 gr di farina

3 uova

1\2 lt di latte

Pizzico di sale

(60 gr di zucchero per la versione dolce)

Olio

Preparazione :

mescolare con una frusta in una bacinella le uova con la farina, il sale lo zucchero se si vogliono fare dolci, fino ad ottenere un impasto compatto a questo punto aggiungere il latte un pò alla volta fino ad ottenere un impasto morbido. Scaldare una pentola antiaderente mettere un filo di olio e passare un tovagliolo per ungere tutta la pentola e togliere quello in eccesso, a questo punto mettere con un mestolino la quantità necessaria per coprire il fondo della pentola cuocere qualche secondo e con l'aiuto di una paletta di plastica girare la crepes sull'altro lato e cuocerlo alcuni secondi, appoggiare la crepes in un piatto lasciarla raffreddare e farcirla a piacere (marmellata budino, frutta sciroppata, crema al cioccolato)