

Menu di primavera 08

TORTA DI CAPELLI D'ANGELO

Ingredienti per 4 persone:

250 g di capelli d'angelo,
200 g di ragù di carne,
60 g di parmigiano grattugiato,
1 mozzarella,
3 carciofi lessati,
3 cucchiaini di pisellini in scatola al naturale,
3 cucchiaini di pangrattato,
50 g di burro,
sale,
pepe.

In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela; tuffatevi i capelli d'angelo e lessateli al dente.

Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda corrente; scolateli di nuovo.

Rovesciateli in una terrina e conditeli con 30 g di burro fuso e il parmigiano.

Tagliate i carciofi a spicchi sottili.

Tagliate la mozzarella a dadini.

Imburrate uno stampo munito di cerniera di 22 cm di diametro e spolverizzatelo con il pangrattato; rovesciatelo, scuotendolo, per eliminare l'eccesso di pangrattato e riempitelo con la metà dei capelli d'angelo.

Scaldare il forno a 200°.

Mescolate il ragù di carne con i pisellini, gli spicchi di carciofo, i dadini di mozzarella, sale e pepe; distribuite la farcia sui tagliolini nello stampo e copritela con il resto della pasta.

Cospargete la superficie con il resto del burro a fiocchetti e infornate.

Lasciate cuocere la torta per dieci minuti circa.

Toglietela quindi dal forno, sformatela su un piatto da portata e servitela.

PETTO DI POLLO RIPIENO

Ingredienti per 4 persone:

800 g di petti di pollo,
200 ml di latte,
250 g di pane bianco a pezzetti,
1 uovo,
sale,
pepe macinato,
salvia tritata,
2 cucchiaini di olio d'oliva,
200 g di cipolline piccole,
2 cavoli rapa,
100 g di speck a cubetti,
200 ml di brodo di pollo.

Sciacquate i petti di pollo sotto l'acqua fredda e asciugateli bene.

Con un coltello affilato fate una "tasca" in ciascun petto di pollo.

Scaldate il latte in una pentola, aggiungete i pezzetti di pane e lasciateli ammorbidire. Unite l'uovo, il sale, il pepe e la salvia e amalgamate bene il tutto.

Riempite con il composto i petti di pollo e chiudete le tasche con uno stuzzicadenti o con dello spago da cucina.

Scaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare i petti di pollo da entrambi i lati.

Aggiungete il brodo, coprite con un foglio di alluminio per alimenti e infornate a 160° per 30 minuti.

Nel frattempo pelate i cavoli rapa, lavateli e tagliateli a julienne, dopodiché metteteli nella casseruola insieme alle cipolline e allo speck a cubetti.

Proseguite la cottura per altri 40 minuti, mescolando spesso.

Togliete i petti di pollo ripieni dal forno, tagliateli a fette e serviteli in tavola con le verdure allo speck.

VERDURE FRAGRANTI

Ingredienti per 4 persone:

2 cucchiaini di olio,
300 g di cimette di broccoli,
150 g di fagiolini verdi a pezzetti,
3 cipollotti verdi affettati,
250 g di verza affettata finemente,
1 peperone verde a striscioline,
2 cucchiaini di succo di limone,
1 cucchiaino di zucchero di canna,
15 g di basilico fresco tritato.

Scaldate il wok sulla fiamma alta e quando sarà molto caldo versateci l'olio e distribuitelo uniformemente.

Rosolate per 3 o 4 minuti i broccoli e i fagiolini finché saranno un po' più morbidi e di un bel verde acceso.

Unite i cipollotti, le verze e i peperoni e mescolate finché si saranno ammorbiditi.

Versate lo zucchero in una ciotola con il succo di limone e mescolate finché si sarà sciolto completamente.

Versate il succo sopra alle verdure insieme al basilico, mescolate rapidamente e servite in tavola.

TARTELLETTE DI ANANAS E COCCO

Ingredienti per 4 persone:

200 g di pasta brisée,
1 piccolo ananas,
4 palline di gelato al cocco,
zucchero,
burro,
cocco fresco e grattugiato per decorare.

Scaldate il forno a 220°.

Stendete la pasta brisée in una sfoglia di 3 mm di spessore.

Con quattro stampini per tartellette di 10 cm di diametro ritagliate la sfoglia in quattro dischetti.

Foderate con carta da forno gli stessi stampini.

Pelate l'ananas eliminando il ciuffo, tutti gli occhi e la parte legnosa centrale; tagliate la polpa a fette.

In una padella antiaderente fate scaldare del burro e scioglietevi dello zucchero; unite le fette di ananas e fatele caramellare.

Riempite ciascuno stampino con una fetta di ananas caramellato e chiudete con un dischetto di pasta brisée.
Infornate e lasciate cuocere per quindici minuti circa.

Togliete quindi gli stampini dal forno e sformate le tartellette capovolgendole su quattro piatti di servizio individuali.
Decoratele con il cocco fresco e quello grattugiato e servitele con una pallina di gelato al cocco.