

Menu di primavera 24

ROTOLO DI FRITTATA E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

175 g di verdure miste a dadini (peperoni, zucchine, carote),
80 g di tonno sottolio,
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato,
4 uova,
1 cespo di lattuga,
1 mazzetto di rucola,
pomodorini ciliegia,
olio di oliva,
sale,
pepe.

Lavate, asciugate e sminuzzate la rucola.

In una padella, fate scaldare un filo di olio e rosolatevi i dadini di verdura.

Unite la rucola, salate, mescolate, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Sgocciolate e spezzettate il tonno.

Preparate due frittatine ciascuna con due uova, cuocendole una alla volta in una padella antiaderente unta con un filo di olio.

Le frittatine devono rimanere piuttosto molli da un lato.

Disponete le due frittate leggermente sovrapposte, su un foglio di carta da forno in modo da formare un piccolo rettangolo.

Scaldate il forno a 200°.

Farcite il centro del rettangolo di frittatine con il tonno, la dadolata di verdure, il parmigiano, sale e pepe.

Arrotolate la frittata su sé stessa e avvolgetela nella carta.

Legatela con spago da cucina e disponetela in una pirofila unta di olio; infornatela per quindici minuti circa.

Trascorso il tempo di cottura indicato, togliete la pirofila dal forno, eliminate lo spago e la carta e lasciate raffreddare la frittata.

Nel frattempo, sfogliate la lattuga, lavatela con cura e asciugatela.

Lavate, asciugate e dividete a metà i pomodorini; conditeli con un filo di olio, sale e pepe e mescolate.

Tagliate la frittata fredda a fette.

Disponete la lattuga su un piatto di servizio e adagiatevi sopra le fette di frittata; guarnite il piatto con i mezzi pomodorini conditi e portate in tavola.

POLPETTONE FREDDO

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di vitello macinata,
300 g di prosciutto cotto,
5 cucchiaini di parmigiano grattugiato,
1 uovo + 1 albume,
1 cipolla,
1 limone,
prezzemolo tritato,
1 cucchiaio di brodo,
burro,
4 cucchiaini di olio di oliva,
sale,
pepe.

Mondate e tritate la cipolla.

Scaldate in una padella un cucchiaio di olio e un cucchiaio di brodo e fatevi cuocere per cinque minuti la cipolla.

Accendete il forno a 200°.

Tritate grossolanamente il prosciutto.

In una terrina, riunite la carne macinata, il prosciutto tritato, il parmigiano, la cipolla e un pizzico di prezzemolo e

mescolate; legate il tutto con l'uovo intero e l'albume.

Salate e pepate.

Date al composto la classica forma di polpettone.

Spennellatelo di olio e avvolgetelo in un foglio di carta da forno.

Trasferitelo in una pirofila e infornatelo; lasciatelo cuocere per venti minuti, poi abbassate la temperatura del forno e proseguite la cottura per altri trenta minuti.

Trascorso il tempo di cottura indicato, togliete il polpettone dal forno e lasciatelo riposare per alcuni minuti.

Aprirete quindi la carta solo da un lato e fate fuoriuscire il sugo di cottura, inclinando leggermente la pirofila.

Raccogliete il sugo in un padellino e fatelo ridurre su fuoco basso diluendolo con qualche cucchiaino di acqua.

Incorporatevi un cucchiaino di burro, il prezzemolo e il succo di limone e sbattete con una forchetta.

Fate raffreddare il polpettone, eliminate la carta e tagliatelo a fette spesse; disponetele su un piatto da portata accavallandole leggermente e portatele in tavola con il sugo in una salsiera.

ZUCCHINE FARCITE

Ingredienti per 4 persone:

4 zucchine di 150 g ciascuna,

100 g di pecorino grattugiato,

1 cipolla,

1 ciuffo di prezzemolo tritato,

4 pomodori,

6 foglie di basilico tritato,

6 cucchiaini di olio di oliva,

3 cucchiaini di pangrattato,

2 uova,

sale,

pepe.

Sbollentate per qualche istante i pomodori, poi scolateli, pelateli, divideteli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione; tagliate la polpa a dadini.

Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele per il lungo.

Svuotate le zucchine della polpa.

Mondate e tritate la cipolla con la polpa delle zucchine.

In una padella fate scaldare tre cucchiaini di olio e rosolatevi il trito di cipolla e zucchine; unite la metà dei pomodori e il basilico e lasciate cuocere per 15 minuti, su fiamma dolce.

Togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Trasferite la preparazione in una ciotola.

Mettete nella ciotola con il composto, il prezzemolo, il pangrattato, il pecorino, le uova, sale e pepe; mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti fino a quando otterrete un composto sodo.

Scaldate il forno a 180°.

Farcite le zucchine con il composto preparato.

Ungete una teglia con un filo di olio e adagiate sul fondo il resto dei pomodori; salateli e pepateli.

Disponetevi sopra le zucchine farcite e infornatele; lasciate cuocere per 30 minuti circa.

Portatele in tavola calde o tiepide.

CREMA DI MASCARPONE

Ingredienti per 4 persone:

400 g di mascarpone,

2 cestini di fragole,

4 gherigli di noce tritati,

1 pera,

1 limone,

1 dl di panna,

6 cucchiaini di zucchero a velo,

2 cucchiaini di miele,

1 bicchierino di Cointreau.

Lavate le fragole; tenetene da parte qualcuna intera che utilizzerete per la decorazione finale e tagliate le altre in quarti.

Mettete i quarti di fragola in una ciotola e spolverizzateli con un cucchiaino di zucchero a velo.

Pelate la pera, dividetela in quarti ed eliminate il torsolo.

Tagliate la polpa a dadini e trasferiteli in una ciotola.

Bagnateli con il succo di mezzo limone per evitare che la polpa annerisca.

Mettete il mascarpone in una terrina e sbattetelo con una frusta incorporando il liquore a filo e lo zucchero a velo rimanente.

Continuate a sbattere fino a quando otterrete un composto spumoso.

Montate la panna a neve ferma e incorporatevi il miele e il composto di mascarpone. Distribuite in quattro coppe trasparenti individuali, una cucchiainata di pere, coprite con una cucchiainata di crema di mascarpone, unite una cucchiainata di fragole e completate con la crema di formaggio.

Tagliate le fragole tenute da parte intere a lamelle sottili, senza staccarle alla base e decorate con esse ciascuna coppa. Spolverizzate con i gherigli di noce tritati e mettete in frigorifero fino al momento di servire.