

RICETTE.

...per fare da mangiare bisogna prima aver fatto la spesa...



Pasta sfoglia di Sara.

Metti in una coppa una tazzina da caffè di olio, una d'acqua e una di latte e un pizzico di sale; emulsiona con una forchetta e aggiungi tanta farina quanta basta ad avere un impasto liscio ed omogeneo ed elastico. Se hai tempo, lasciala riposare anche 1 ora o più; se no, puoi usarla anche subito.

Se te ne avanza, puoi surgelarla senza problemi.

Va bene per fare le torte di verdura, la focaccia al formaggio di Recco, le focaccine ripiene, le piadine, i salatini ripieni e tutto quello che ti viene in mente e ti ispira.

Se ti piace, puoi usare farina bianca mista a farina integrale.

Pasta della pizza.

Per un tegame medio, 9 o 10 cucchiaini colmi di farina, un po' di sale; sciogli un cubetto di lievito di birra in mezza tazza di acqua tiepida e versa nella farina, amalgamando con una forchetta; se non basta, aggiungi acqua a poco a poco, finché l'impasto è compatto; finisci di impastarlo a mano e sbattilo anche con energia. Poi fallo lievitare almeno un'ora, coperto, al caldo (per esempio sotto un cuscino o una coperta; se hai una ciotola di mamma Tupper, eviti il casino dei cuscini, coperte ecc.; se non ce l'hai, mettila nell'elenco dei tuoi desideri!)

Imburra la teglia e stendici la pasta con le mani (col burro la pasta non si ritira), spianandola uniformemente.

CONDIMENTI per PASTA ASCIUTTA.

“Burro e liebig”

Sciogli il burro con 1 cucchiaio d'acqua e dado (anche ai funghi, per cambiare) e una foglia d'alloro oppure salvia.

Pomodoro.

Scalda (se hai tempo, fa' cuocere anche per mezz'ora e più) in poco olio con 1 spicchio d'aglio la polpa di pomodoro a pezzetti. Se ce l'hai, aggiungi poca salsa dei tubetti (cioè concentrato di pomodoro; esiste doppio o triplo; ottimo quello Mutti).

Varianti: puoi aggiungere origano / olive e capperi tagliuzzati

Tonno.

Il modo più veloce è a freddo: nella coppa dove condirai la pasta, schiaccia il tonno con un po' di burro e, se ti piace, un po' di pasta d'acciuga (ravviva il gusto). Buttaci la pasta appena scolata, ben calda.

Un vero sugo invece si fa così: taglia a fette sottili mezza cipolla, falla appassire in poco olio a fuoco basso, aggiungi il tonno sminuzzato e poca salsa dei tubetti; lascia un po' insaporire e poi metti un po' di pelati (o pomodoro in pezzi) e fa' cuocere più che puoi; se si asciuga troppo, aggiungi acqua e una punta di dado.

Abruzzese.

Scalda poco olio e passaci la pancetta a dadetti finchè sia dorata. Metti nel piatto da portata ricotta, zafferano, poco sale e pepe e mescolali bene; buttaci la pasta appena scolata, aggiungendo i dadini di pancetta e prezzemolo tritato; se ti pare troppo asciutta, anche 1 o 2 cucchiai dell'acqua della pasta e olio.

Dosi: per 4 hg di pasta, 3 hg ricotta, 80 gr pancetta, 2 bustine di zafferano, 1 mazzetto piccolo di prezzemolo (a me la ricotta sembra un po' troppa, penso che 2 hg bastino)

Persa e pinoli.

Si prepara a freddo, mettendo olio buono, pinoli spezzettati o tritati insieme alla persa sbriciolata o tritata nel piatto da portata.

La persa però bisogna portarsela dietro dalla Liguria, perché il resto del mondo (dando una dimostrazione quanto meno di scarso buon gusto...) la ignora.

Precisazione per i non-liguri: il nome italiano della persa è maggiorana, ma “persa” è molto più bello!

Aglione, olio, peperoncino.

Anch'esso a crudo; aglione schiacciato nello spremiaglione, se non ce l'hai, tritato fino; olio extravergine, ovviamente; peperoncino q.b. secondo i gusti.

Sugo di carne in bianco (Giovanna)

Dose per 1 persona (cioè circa 130 gr, di pasta): 1 noce di burro e altrettanto olio, 60 gr carne tritata, 1 punta di cucchiaino di salsa in tubetto, 1 unghia di dado, pepe, vino (rosso o bianco, è lo stesso).

Sciogli il burro in un tegame con l'olio, finché sfrigola; aggiungi il dado e scioglilo; metti la carne e falla colorire; spruzza col vino e aggiungi la salsa; all'ultimo, se piace, pepe.

Si può preparare quando l'acqua della pasta sta per bollire, come dire che è veloce da fare...

Amatriciana.

Scalda l'olio in un tegame, aggiungi la cipolla tagliata molto sottile e fa' imbiancare (perché non rosoli, metti un goccio d'acqua); aggiungi la pancetta a dadetti, quindi la polpa di pomodoro; fa' cuocere 7-10 minuti.

Dosi: 1 hg mezzo pancetta e ¼ pomodori su ½ kg di pasta.

Ricotta.

Stempera la ricotta con un po' d'olio extravergine, eventualmente 1 cucchiaio d'acqua della pasta e aggiungici a piacere: curry oppure noce moscata oppure zafferano oppure salsa oppure paté d'olive o a tuo gusto e fantasia.

Principessa.

Sciogli un po' di burro in un tegame, aggiungi panna da cucina, poi prosciutto cotto tritato e in ultimo prezzemolo (non tanto) tritato fino. Ottimo con la pasta all'uovo.

Salsa di noci.

Pesta (o frulla, ma senza polverizzarle) le noci unendovi panna da cucina, olio e poco sale.

Quando condisci la pasta, aggiungi un po' d'acqua di cottura.

Condimenti vegetariani o quasi.

Con le verdure puoi inventare moltissimi abbinamenti:

melanzane pomodoro e sgombri

zucchini e basilico fresco

zucchini e gamberi

funghi e gamberi

piselli e prosciutto o pancetta

broccoli con poco pomodoro e pasta d'acciuga

melanzane, zucchini e peperoni

MINESTRE.

Minestrone di verdura.

Ci puoi mettere tutto quello che vuoi: patate, zucca, carote, cipolla o porro, bietole, sedano, cavolo, zucchini, fagiolini, fagioli ecc. La cosa noiosa è pulire le verdure; perciò, se non ne hai voglia, puoi usare i minestrone surgelati... L'importante è che o fai stufare prima la verdura con un po' d'olio e poi aggiungi il brodo oppure la butti nel brodo (non acqua salata!) bollente. Falla cuocere tanto; poi se ti piace di più, passala o schiacciala o frullala; se no, è buona anche in pezzi. Un tocco speciale lo puoi dare aggiungendo all'ultimo un bel cucchiaino di pesto (ma bisogna averlo...!).

Minestra di zucca.

Fai stufare in una pentola la zucca (almeno 3 hg) e una patata tagliate a dadotti, insieme a uno o due porri tagliati sottili. Quando sono abbastanza cotti, aggiungi acqua e dado e fai finire di cuocere. Prima di servire, eventualmente con crostini brustoliti, frulla e aggiungi, se ce l'hai, un po' di prezzemolo tritato.

Minestra di carote.

Si fa come la precedente, solo che invece della zucca si mettono le carote e più abbondanti porri o cipolle.

Farinata.

E' un piatto semplicissimo e economico.

Sciogli 1 hg di farina di ceci in 300 gr d'acqua (la proporzione deve essere di 1 a 3), stemperando con una forchetta; aggiungi un po' di sale, pepe macinato, 1 cucchiaino d'olio. Lascia riposare il più possibile (almeno 1 ora; se poi la prepari al mattino per la sera, è ancora meglio). Metti sul fondo della teglia olio abbastanza abbondante, gettaci la pastella e rimescola in modo

che l'olio sia piuttosto a galla. Inforna a 220° per 10-15 minuti, poi spegni il forno e accendi il grill per farla dorare; 10 minuti? Sorveglia con attenzione, onde non farla bruciare...

ANTIPASTI.

Mousse di tonno.

Unisci con una forchetta una scatola di tonno ben schiacciato con circa 1 hg di ricotta, abbastanza pasta d'acciuga (comunque a tuo gusto) e 2 cucchiari di maionese dei tubetti. Quando tutto è bene amalgamato, metti in una forma e passa in frigo.

E' un antipasto veloce da preparare e buono con pan carré tostato o similari.

Mozzarella condita.

Ecco un altro antipasto comodo e buono: Taglia la mozzarella a "unghiette" (cioè piccola e sottile) e condiscila con un preparato di olio buono, pasta d'acciuga, origano e, volendo, aglio schiacciato; per le dosi fa' secondo il tuo gusto; ti consiglio di non esagerare con l'aglio, perché è un sapore dominante e può non piacere a eventuali ospiti.

Belga farcita.

Lava e asciuga delicatamente in una piccagetta (i non-genovesi la chiamano banalmente salvietta) le foglie di belga; prepara un composto di gorgonzola, philadelphia o un formaggio cremoso del genere, se ti piace aglio schiacciato, gherigli di noci tritati (per le dosi di ciascuno, va a gusto); farcisci ogni singola foglia, completando poi con ½ gheriglio di noce intero per ornamento.

Fantasia di pomodori.

Una delle tante possibili... taglia a metà i pomodorini e falli sgocciolare bene; unisci scalogno tagliato molto sottile e salmone affumicato sminuzzato; condisci con olio e, volendo, limone.

PIETANZE.

Carne “dei bambini piccoli”.

Rosola in olio e burro e, se le hai, due foglie d'alloro, la carne tritata; quando è tutta dorata, spruzzaci un po' di vino bianco o marsala secco; lascia evaporare e aggiungi, dopo averlo sciolto in una tazza col latte, un cucchiaino di farina e rimescola bene perché si amalgami e renda morbido il tutto.

Se te ne avanza, puoi farla diventare ripieno per focaccine, aggiungendo un rosso d'uovo o un po' di mollica di pane bagnata nel latte.

Carne a uccelletto.

Puoi fare sia manzo che pollo o tacchino.

Metti in un tegame olio, vino bianco, sale, 1 foglia d'alloro e passaci bene la carne tagliata a strisce sottili; quindi mettila al fuoco e falla imbiancare, senza rosolare. Prima di toglierla dal fuoco, spruzzala di abbondante succo di limone.

Carne coi pinoli.

Fa imbiancare in olio e burro poca cipolla tritata fine e tanti pinoli; aggiungi la carne a pezzetti e falla cuocere, aggiungendo acqua e dado per fare la bagnetta, e, se ti piace più spessa, un cucchiaino di latte.

Hamburger o polpette.

In un grilletto amalgama la carne tritata con un po' di sale, eventualmente pepe, e mollica di pane bagnata nel latte (o, più veloce, pan grattato bagnato nel latte). Puoi aggiungere a piacere spezie (curry, cumino, persa, origano...). Da' poi la forma di hamburger (se hai l'aggeggio apposta è ovviamente meglio, se no ti arrangi con le mani!) oppure di polpette, tonde, piatte, come preferisci.

Spezzatino.

Qualunque tipo di carne tagliata a dadotti. Falla rosolare in olio e burro con i sapori che preferisci: aglio e rosmarino oppure alloro oppure salvia o un misto di tutti; spruzza di vino bianco e fa' evaporare; poi aggiungi a tua scelta:

piselli – piselli e carote

fagioli

ceci

funghi (porcini freschi è il massimo! ma anche funghi meno pregiati, coltivati o surgelati)

melanzane

peperoni

patate a dadini ; queste ultime le puoi aggiungere ad ognuna delle verdure suddette.

Aggiungi acqua e dado quanto basta per far finir di cuocere senza che asciughi troppo.

Se ti piace, puoi farlo "rosso" aggiungendo un po' di salsa dei tubetti o pomodoro fresco tritato.

Carne di Maria Teresa.

Infarina i petti di pollo o tacchino tagliati a fette piccole e falli dorare in olio e/o burro; aggiungi latte e abbondante buccia di limone (solo la parte gialla) tagliata a listerelle sottili. Sala e termina la cottura.

Roast beef.

Compra dal macellaio lo stallo giusto (chiedilo!); nel pyrex adatto metti olio e sale fino e fatti girare il pezzo di carne in modo che sia ben unto da tutte le parti; poi inforna a 220° e fa cuocere per 15-20 minuti, secondo quanto è largo e quanto crudo ti piace.

Filetti di merluzzo e simili.

Puoi cucinarli in modi diversi, in un tegame con poco olio, meglio se infarinati:

- in bianco, cioè solo con olio, vino bianco e sale e alla fine succo di limone;
- con la salsa di pomodoro dei tubetti (oppure polpa pronta) e origano;
- col paté d'olive;
- con aglio e prezzemolo;
- coi funghi;
- con un trito di olive e capperi
- con una salsa di spinaci passati e uniti a ricotta

Pollo al limone.

Ottimo e facilissimo! Metti nella pancia di un pollo intero sale e un limone intero ben lavato; inforna a circa 200° per almeno 40 minuti (se il pollo è molto grosso, anche 1 ora), senza mettere alcun condimento nel tegame. A metà cottura, giralo e cospargilo col sughetto che avrà già prodotto.

Torta di zucchini.

Preparati la pasta sfoglia di Sara e lasciala riposare.

Intanto cuoci circa ½ kg di zucchini trifolati in un tegame con olio, 1 spicchio d'aglio e, da metà cottura, origano e sale (o dado); uniscili a 2 uova sbattute insieme a 1 hg di ricotta.

Stendi la sfoglia, mettila nella teglia già unta, disponi il ripieno, copri con una seconda sfoglia, taglia quella superflua prima di ripiegare l'orlo. Cuoci in forno a 180° per circa mezz'ora.

Focaccia di Recco.

Preparati la pasta sfoglia di Sara e lasciala riposare.

In una terrina metti lo stracchino e ammorbidiscilo col latte, schiacciandolo con una forchetta, fino a che sia bello cremoso.

Stendi la sfoglia sottile, mettila nella teglia, disponi lo stracchino e copri con una seconda sfoglia. Per l'orlo, è meglio solo ripiegarlo, senza arrotolarlo. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti- mezz'ora.

Cotolette.

Sbatti il bianco d'uovo con una forchetta in una scodella e poi passaci le fettine di carne o di pollo o di quel che vuoi; poi mettile nel pan grattato, prima da una parte e poi dall'altra, schiacciando bene con la mano, in modo che il pane resti attaccato. Cuoci in olio e burro caldi (mamà diceva che solo col burro sono molto più buone...!)

Variante: mescola nel pan grattato anche un po' di nocciole grattugiate oppure un po' di prezzemolo tritato.

Melanzane quasi alla parmigiana.

Taglia a fette una o più melanzane di quelle grosse, piuttosto tonde. Falle scottare infarinate in un tegame unto con olio. Se hai tempo, cuoci in un pentolino pelati con spicchio d'aglio e un pizzico d'origano; se no, usa direttamente i pelati tolti dalla scatola. Prepara una bella tazza di bêcheamelle. Quindi monta in una pirofila uno strato di melanzane, un po' di salsa, un po' di béchamelle e ripeti in questa successione fino al termine degli ingredienti. Se ti piace il formaggio, puoi inserire fettine di mozzarella o parmigiano grattugiato. Passa dieci minuti in forno a 180° prima di servire.

Polpettone.

Fa stufare in un tegame con un po' d'olio, tagliate a pezzotti, zucchini con una patata, una cipolla (o scalogno o porro), una carota. Sala con dado e finisci di cuocere lentamente coperto. Quindi schiaccia tutto con una forchetta o uno schiacciapatate e unisci il composto a due uova sbattute e un cucchiaio di parmigiano grattato. Ungi una teglia da forno, cospargila di pan grattato, versa tutto, spianandolo con i rebbi della forchetta (è decorativo, se incroci le strisce fatte dai rebbi) e cospargi di pan grattato e poi un filo d'olio. Inforna a 180° per circa mezz'ora o poco più (dipende dallo spessore del polpettone). E' cotto quando si stacca bene dalle pareti della teglia e lascia asciutto lo stecchino di legno con cui lo pungi.

Melanzane a cotoletta.

Taglia a fette la melanzana, quindi passala nell'uovo e poi nel pan grattato e cuocila nel tegame come le cotolette di carne.

Frittata.

E' buona con qualunque verdura: zucchini, porri, patate, bietole, spinaci...

Le verdure vanno cotte prima, trifolate o a listerelle o a pezzetti, stufandole piano in un tegame.

Sbatti insieme le uova con un po' di parmigiano grattugiato e uno o più cucchiai di latte, quindi aggiungi le verdure.

In una padella scalda poco olio (basta che unga bene il fondo della padella), quindi buttaci il composto; fai andare a fuoco piuttosto vivace per qualche minuto, poi quando vedi che si sta raddensando, spegni il fuoco e copri con un coperchio. Dopo un po', controlla e, se non c'è più liquido, gira la frittata su un piatto (o sul coperchio stesso) e falla di nuovo scivolare nella padella per farla finire di cuocere (riaccendi!).

Frittata di zucchini di mamà (ottima).

Taglia sottilissima una cipolla piccola e falla imbiancare con un po' d'olio a fuoco basso; aggiungi gli zucchini trifolati, 1 spicchio d'aglio e un pochino d'acqua; sala con dado ai funghi, fai finire di cuocere lentamente, quindi lascia raffreddare.

Prepara le uova sbattute con poco sale, parmigiano grattato, abbondante persca; unisci gli zucchini (senza l'aglio), rimescola bene e fa' la frittata.

DOLCI.

Sorbetto di frutta.

Frulla insieme:

mezzo kg di fragole-3 hg zucchero-succo di 1 limone e $\frac{1}{2}$
oppure

mezzo kg pesche-2 hg zucchero- succo di 1 limone e $\frac{1}{2}$

oppure banane o altro (io ho provato solo con questi tre tipi di frutta, ma penso si possano fare ulteriori esperimenti).

Versa il composto in coppette monodose e metti in freezer, finché diventa duro. Toglilo un po' prima di mangiarlo.

Mousse di cioccolato.

Sciogli 1 hg e $\frac{1}{2}$ di cioccolato fondente in 1 cucchiaio di latte in un casserolino a fuoco basso; toglì dal fuoco e aggiungi uno per volta 3 rossi d'uovo, 6 cucchiaini di zucchero al velo (se non ce l'hai, frulla quello normale), 1 bicchierino di cognac o brandy e infine i 3 bianchi montati a neve. Amalgama bene, quindi metti in una forma oppure in coppette monodose e passa per almeno 2 ore in frigorifero.

Torta di mele o quasi.

Non è una vera torta, con impasto. E' però buona, veloce e leggera.

Metti in una tortiera senza alcun condimento tante mele tagliate a dadetti: devono formare un bello strato; se ti piace, aggiungi anche uvetta, pinoli, cannella. Mescola in una terrina 9 cucchiaini di farina con 5 di zucchero e tanti pezzetti di burro pari a 9 cucchiaini. Copri le mele con questo composto e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti.

E' più buona mangiata calda.

Torta di ricotta.

E' il dolce più facile del mondo: in una coppa metti 3 hg di farina, 3 hg di zucchero, 1 bustina di lievito per dolci; rimescola bene il tutto e aggiungi 3 hg di ricotta e amalgama bene; all'inizio ti sembrerà impossibile che venga un impasto omogeneo, ma fidati! Resisti alla tentazione di aggiungere qualsiasi liquido! Non ce n'è bisogno. Quando ha la consistenza di una morbida palla, stendila schiacciandola con la mano in una teglia a bordi alti, cospargila di zucchero e falla cuocere nel forno a 180° per circa mezz'ora (per prudenza, controlla dopo 20 minuti e regola di conseguenza)

Friscioli.

Per 3-4 persone: unisci 6 cucchiaini colmi di farina con poco zucchero, ½ bustina di lievito, uvetta oppure mela a fettine, aggiungendo tanto latte quanto basta per ottenere una pastella fluida. Scalda l'olio per friggere, ma non troppo e gettavi a cucchiainate i friscioli, girandoli a metà cottura. Una volta scolati, cospargili con un po' di zucchero.

Si possono fare anche salati, da servire con l'aperitivo, ovviamente senza zucchero, insaporiti o con salvia tritata o rosmarino o quel che piace.