

# Università della Terza Età - Adelfia

## Corso di Cucina

### **Involtini di melanzane formaggio e pancetta.**

Basta grigliare le melanzane, mettere un pezzetto di formaggio , arrotolare e avvolgere con fettine di pancetta arrotolata, mettere un bastoncino per farli rimanere in forma, levarlo e metterli in una padella con un filo di olio rigirandoli un paio di volte; il tempo di sciogliere il formaggio e rendere leggermente croccante la pancetta e sono pronti. Si possono lasciare così o rimettere i bastoncini.

### **Pasta al forno con le Melanzane**

Ingredienti:

500 gr di Zitoni (spezzati), 100-150 gr di sola mozzarella o mescolata al 50% con scamorza affumicata  
1 grossa melanzana o 2 più piccole, parmigiano oppure misto a pecorino q.b., olio q.b., basilico q.b.,sugo di pomodoro polpettine

Preparate il sugo e le polpettine fritte. Tagliate le melanzane, possibilmente per il lungo, a fette sottili (assorbono così meno olio) friggetele, salatele e fatele sgocciolare su carta da cucina. Spezzate a mano gli Zitoni, dividendoli in 3 pezzi più o meno della stessa lunghezza, cuoceteli in abbondante acqua salata, tenendoli un po' indietro di cottura: scolare gli Zitoni

Mescolate subito alla pasta qualche mestolo di sugo e procedete a comporre il tegame.

Mettete un po' di sugo sul fondo degli stampi da Plumcake, rivestiteli con le melanzane, fate un primo strato di Zitoni, uno di polpettine, di mozzarella, di melanzane, di formaggio grattugiato e sugo. Compattate bene e fare un secondo strato di pasta, formaggio grattugiato e sugo. Riempite tutti gli stampi Infornate a 200° per il tempo sufficiente a gratinare la superficie.

A cottura ultimata, toglieate tutti gli stampi dal forno e lasciate riposare coperti da un canovaccio.

Prima di servire, sformateli tutti su piatti da portata, decorate con foglie di basilico fresco e sentirete che bontà!

### **Verdure fresche di stagione , al forno in agrodolce.**

Zucchine, carote, peperoni, cipolle, melanzane, pomodori, (anche solo alcuni di questi), pari ad un peso di 1kg di verdura

#### **per la salsa agrodolce:**

40gr di olio, 50gr di aceto balsamico, 30gr di zucchero, (assaggiate e casomai regolate come vi piace a voi), sale  
Lavate e tagliate le verdure: i peperoni a filetti, le cipolle in quarti, le zucchine a rondelle o a mezzelune, le carote a rondelle o a tocchetti, le melanzane a tocchetti e i pomodori a fette o a quarti.

mettere le verdure in una pirofila (lasciate le carote sotto così si cuociono più facilmente, finendo con i pomodori) versare sopra la salsa agrodolce. infornare a 220° per ca 25min

se si scuriscono copritele con un foglio di alluminio) servite con polpette o pollo al cartoccio o straccetti di pollo

#### **Variante**

(melanzane, peperoni, zucchine, patate, cipolle, peperoncini piccanti) saltate in una larga padella con un bicchiere di olio capperi sotto sale, olive nere, un paio di filetti di acciughe, un profumo di aceto, un cucchiaino di zucchero un pizzico di origano e due cucchiaini di pomodoro. Il tutto terminato di cuocere in forno a 200° per una ventina di minuti...

### **Frittelle di zucchine**

Ingredienti per 4 persone:

80 g di farina, 3 cucchiaini di vino bianco secco, un uovo, una presa di sale, una macinata di pepe, un albume, 200 g di zucchine, olio per friggere

Preparazione:

Mettete in una terrina 80 g di farina e diluitela, sbattendo con una forchetta, con 3 cucchiaini di vino bianco secco.

Aggiungete un uovo, una presa di sale, una macinata di pepe e sbattete fino a ottenere una pastella omogenea. Lavate e spuntate 200 g di zucchine e tagliatele a filini sottili con l'apposito utensile. Montate a neve ferma un albume; unitelo alla pastella, poi aggiungete le zucchine.

Scaldare abbondante olio in una padella per fritti, lasciatevi cadere il composto a cucchiaiate e lasciate cuocere le frittelle fino a quando saranno gonfie e dorate.

### **Peperoni con capperi gratinati al forno**

1/2 kg di peperoni gialli e rossi, 100 gr pane raffermo, 80 gr parmigiano grattugiato, mezzo spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo fresco, una manciata di capperi sotto sale, olio extravergine q.b., sale q.b.

In una ciotola capiente sbriciolate il pane raffermo. Aggiungete il parmigiano grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente, i capperi lavati abbondantemente sotto l'acqua corrente e l'olio. Amalgamate per bene e poi aggiungete i peperoni tagliati a listarelle sottili.

In una teglia da forno sistemate i peperoni e formate uno strato sottile.

Cuocere a 160° per circa 20-25 minuti. Sono buonissimi sia caldi che tiepidi.

### **Terrina di pane e verdure**

350 gr. di pan brioche tagliato a fette (1 pacco del Mulino Bianco o simili) o pane per tramezzini

40 gr. di burro fuso, 400 gr. di verdure miste -zucchine a rondelle, peperoni a quadretti, carote a rondelle sottili,

50 gr. di pecorino, 50 gr. di parmigiano, 200 gr. di panna, 100 gr. di latte, 2 uova, sale, pepe, olio, burro per imburrare

Togliere la crosta dalle fette di pane, pennellarle con il burro e farle tostare in forno a 150° per alcuni minuti.

Rosolare le verdure in una padella con poco olio, mantenendole croccanti, salare pepare e far raffreddare.

Portare a bollore la panna con il latte e poi versare il tutto sulle uova sbattute con parte dei formaggi grattugiati, un pizzico di sale e pepe.

Imburrare uno stampo che consenta di fare tre strati di pane, vanno bene anche quelli di alluminio usa e getta. Bagnare le fette di pane tostato nel composto di panna, disporle sul fondo dello stampo. Mettere un po' di verdure e spolverare con pecorino e parmigiano. Fare un altro strato e continuare così fino ad esaurimento. Coprire con il composto liquido avanzato.

Cuocere in forno a 160° per 30 minuti circa.

Quando è freddo tagliare a cubetti e servire.

### **Peperoni ripieni di farro e orzo con verdure e provola sciolta**

(dose per 4)

- peperoni colorati e carnosì, 1 zucchina, mezza cipolla rossa, 2 patate piccole o 1 grossa, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 1 tazza di orzo e farro a testa, provola, parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva

Lessare per il tempo necessario l'orzo e il farro. Nel frattempo lavare le verdure e tagliare a cubetti 1 peperone, la zucchina, la cipolla, la carota, la patata.

In una coppa aggiungere l'aglio sbucciato ma intero e condire con sale e olio. Versare il tutto in un tegame largo da forno e passare in forno caldo (200°) finché si appassiscono un po' e comincia a spandersi l'odore tutto intorno. Quando farro e orzo sono cotti scolare ben bene, in una coppa unirli alle verdure appassite, al parmigiano e alla provola tagliata a pezzi. Preparare i peperoni da riempire, utilizzandone uno piccolo a testa tagliandone la calotta oppure tagliandolo a metà di traverso se è grande.

Riempirli con i cereali conditi. Disporli in un tegame con un filo olio sul fondo e un po' d'acqua.

Coprirli con la stagnola e cuocerli in forno caldo fino a quando saranno cotti i peperoni.

Togliere la stagnola e farli gratinare.

### **Pollo croccante**

Ingredienti

500 gr di petto di pollo tagliato con le forbici a striscioline di circa 2/3 cm x 4/5 cm di lunghezza...e comunque come preferite e come vi riescono

2 yogurt magri, 200 gr circa di crackers tipo Tuc o Ritz. Aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato. Gustosi anche aggiungendo della paprika dolce. A voi la scelta

Mettere le striscioline di pollo in una ciotola con lo yogurt, mescolare bene e, coprire con pellicola, mettere in frigorifero per un paio d'ore (anche di più se vi fa comodo!).

mettete i crackers in un sacchetto e sbriciolarli per bene con l'aiuto di un mattarello. Togliere le striscioline di pollo dal frigorifero e ad una ad una impanarle premendole sui crackers sbriciolati per farli ben aderire.

sistemare i bocconcini di pollo sulla leccarda coperta da carta forno unta di olio (proprio poco mi raccomando!) e poi infornato a 200° forno ventilato per 20 minuti.

### **Fiori di zucca al forno**

fiori di zucca pastellati ripieni, ma invece che fritti sono al forno.

lavati, messi a colare, riempiti con ricotta, salame a pezzetti, provola, pepe e parmigiano, passati in una pastella fatta con acqua, farina e lievito e appoggiati su una teglia con carta forno, in forno già caldo a circa 200° per pochissimi minuti.

### **Fusilli, cozze, zucchine e fiori di zucca**

occorrono: cozze, zucchine, fiori di zucca, pasta, aglio, olio, pepe e parmigiano (facoltativo)

Come prima cosa mettete l'acqua x la pasta a bollire, poi in una capace padella fate rosolare un aglio tritato in olio evo, poi aggiungete i fiori di zucca tagliuzzati, un pizzico di sale e pepe; fate andare giusto il tempo che appassiscano, poi spegnete.

A parte, in una pentola, fate aprire appena le cozze; spegnete e sgusciate conservando poca acqua filtrata delle suddette. Intanto la pasta al dente sarà pronta, colate e versatela nella padella, grattateci sopra 2 zucchine a julienne e unite le cozze con la loro acqua. Mantecate per qualche minuto e servite se volete con una spolverata di parmigiano grattugiato

### **ORATA IN CROSTA DI SALE AL PROFUMO DI LIMONE**

INGREDIENTI (per 4 persone)

2 orate già pulite del peso di 400-500g, 3 limoni, 1 kg di sale grosso, 1 albume, erba cipollina, prezzemolo, olio qb

PROCEDIMENTO

Tagliare i limoni a fettine sottili, eliminando i noccioli. In una ciotola amalgamare l'albume con il sale grosso (questo passaggio non è essenziale, ma aiuta ad ottenere una crosta più compatta).

In una teglia abbastanza grande da accogliere le due orate, versare uno strato di sale alto almeno 1 cm. Disporre le fettine di limone sopra lo strato di sale, quindi adagiare le orate. Mettere qualche fettina di limone anche nella pancia del pesce, insieme all'erba cipollina e al prezzemolo. Quindi ricoprire con un altro strato di fettine di limone e un ultimo strato di sale grosso spesso 1 o 2 cm.

Infornare a 200° per 40-45 min.

Estrarre le orate dal forno, rompere la crosta di sale, levare la pelle, e servire con un filo di olio.

### **STRACCETTI DI MANZO CON ZUCCHINE IN CARPIONE**

una ricetta: pratica, da preparare in anticipo, deliziosamente appetitosa, tanto, troppo....irresistibile nel periodo estivo, ideale pure per un buffet...splendida per ogni occasione....

Ingredienti per 4 persone

600 gr di fettine di manzo (punta di sottofesa), 4/5 zucchine non troppo grosse, 80 gr di grana a scaglie sottili 1 bicchiere di vino rosso, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe

per il carpione:

2 dl di olio extra vergine d'oliva, 1 dl di aceto di vino bianco, 1 mazzetto di erbe aromatiche (timo, prezzemolo, erba cipollina, maggiorana), 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino raso di zucchero, un bel pizzicone di sale, 4/5 bacche di ginepro schiacciate

Preparare il carpione: mettere l'olio in una piccola casseruola poi unire l'aceto, lo zucchero, lo spicchio di aglio schiacciato, le erbe aromatiche tritate e infine le bacche di ginepro schiacciate, insaporire con un bel pizzico di sale e far insaporire a fuoco dolcissimo per una decina di minuti (praticamente si spegne il fuoco quando arriva a bollore).

Tagliare la carne a striscioline e metterle a marinare nel vino rosso per circa 30 minuti.

Tagliare le zucchine e fettine sottili per il lungopennellarle con poco olio e passarle su di una griglia da ambo le parti.

Man mano che sono pronte disporre le zucchine in una pirofila e coprirle con il carpione.

Scolare la carne dalla marinata e scottarla velocemente sulla griglia, insaporire con sale e pepe e unirle alle zucchine, far riposare il tutto per almeno 30 minuti.

Servire le zucchine e la carne con scaglie di grana.

### **SFORMATO DI PATATE AL PESTO**

Ingredienti

5/6 patate, 2 mozzarelle, 150 g di prosciutto cotto tagliato alto, sale, pepe, 70 g di fagiolini verdi, 2 cucchiai di pesto alla genovese.

Procedimento

Bollire le patate in acqua fredda e poco salata, spellarle e schiacciarle.

Tagliare a pezzetti la mozzarella e i fagiolini. Aggiungere alle patate il burro, la mozzarella, i fagiolini e il prosciutto tagliato a cubetti, il pesto mescolare per bene aggiustare di sale. Spennellare con olio una pirofila da forno e cospargerla di pane grattugiato, infine metterci il composto di patate, ancora pane grattugiato e in forno a 180°C per 20/30 minuti.

### **Crostata con crema di limone e mandorle**

Per la pasta frolla, 400 gr di farina, 170 gr di burro, 3 tuorli + 1 uovo intero, un pizzico di sale, 150 gr di zucchero la scorza di un limone grattugiata, 1 bustina di lievito,

Per la crema:

100 g di farina di mandorle, 2 uova intere, 60 g zucchero semolato, scorza di un limone, mezzo limone spremuto.

Nella ciotola dell'impastatrice sistemare la farina e il burro freddo a pezzetti. Azionare la macchina e sbriciolare il composto. Unire lo zucchero, il pizzico di sale, la scorza del limone grattugiata, le uova, la bustina e amalgamare in fretta gli ingredienti. Raccogliere a palla e far riposare in frigo per circa mezz'ora. Successivamente foderare una teglia coperta di carta forno ( diametro 26 cm) tenendo da parte una piccola quantità per la decorazione.

Montare i tuorli con zucchero. Montare gli albumi insieme ad un pizzico di sale. Unire i tuorli agli albumi, la farina di mandorle, la buccia e il succo del limone e amalgamare.

Versare la crema sulla superficie della frolla e decorare con delle striscette.

Cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Una volta fredda sformare e cospargere di zucchero a velo.

**puoi consultare le ricette sul sito [www.uteadelfia.it](http://www.uteadelfia.it)**