

Università della Terza Età - Adelfia

Corso di Cucina

Impasti per torte salate

Pasta brisée... è indicata per quasi tutte le torte salate.

Ingredienti .. 250g. di farina 00 , 100g di burro o margarina
60g d'acqua fredda, 10g di sale

Composto per torte salate

1 uovo, 2 cucchiaini di panna, 1 cucchiaino di latte, formaggio grattugiato , sale e pepe
Mescolare con una forchetta tutti gli ingredienti, rendendo il composto , soffice e spumoso.

Pasta alla ricotta: è indicata per crostate di verdure o per mini quiche

Ingredienti: 250g di farina 00 , 50g di margarina, 100g di ricotta, 1 uovo, 10g di sale.

Pasta al vino: indicata per torte salate a base di verdura, non contiene grassi animali.

Ingredienti 300g di farina 00 , 75g di vino secco , 75g di olio 10g di sale

Pasta frolla salata.... È indicata per strudel di verdure, di carni o per cottura in crosta di carni e primi

Ingredienti..250g farina 00 , 100g di burro o margarina, 10g di sale, 1 uovo

Pasta di pane .. è indicata per focacce ripiene, calzoni, ecc.

Ingredienti...300g di farina 0 , 1 mezzo cubetto di lievito di birra, 50g di olio, 150g di acqua 10g di sale

Lavorare tutti gli ingredienti lasciare lievitare, stendere l'impasto sul tagliere e rivestite con esso una teglia unta .Riempite con il composto scelto e lasciate lievitare ,di nuovo. Quindi infornate in forno caldo a 180 per 30 40 minuti

Pasta brioche... è indicata per trecce e focacce ripiene

Ingredienti....300g di farina Manitoba o 00 o metà e metà ,80g di burro o margarina, o 60g di olio
30g di latte ,1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cubetto di lievito di birra, 10g di sale, 1 uovo per spennellare. Seguire il procedimento della pasta di pane

Torta di bietole gustosa

Per il ripieno:

500 gr bietole, 3 uova, 250 gr ricotta, 25 gr grana grattugiato

200 gr salsiccia, 100 gr wurstel, 50 gr scamorza, 100 gr scamorza, 1 uovo sbattuto

Iniziare preparando la pasta brisée. Mettere sul tagliere la farina, il burro e il sale, iniziare a sbriciolare il burro e poi aggiungere acqua sufficiente per unire bene l'impasto.

Riporlo in frigo per una trentina di minuti Pulire le bietole e farle bollire per una decina di minuti, poi scolarle e passarle un pochino in padella con olio e aglio. Poi con una mezzaluna tritarle un po'.

Unire in una ciotola le tre uova, la ricotta, il grana e aggiustare di sale e mischiare bene, aggiungere i wurstel, la salsiccia a pezzetti e 50g di scamorza a fettine sottili .

Dividere in due la pasta brisée stenderla sottile con il matterello posarla sul fondo di una tortiera, , stendere la rimanente scamorza a pezzetti, coprire la torta con un altro disco sottile, ripiegare bene i bordi , composto del diametro di 26 cm, bucherellare il fondo con la forchetta , versare tutto il spennellare con un uovo leggermente sbattuto, bucherellare con una forchetta , infornare a 180/200 per 45/50 minuti circa.

Focaccia al tonno

500g di pasta di pane

250g di tonno sott'olio , 100g di olive nere.. a piacere.. 4 5 filetti di acciughe 2 scalogni , 2 spicchi d'aglio , 1 cucchiaio di pomodoro ,vino bianco , olio sale e pepe

Tritate finemente, aglio e scalogni , metteteli in una padella con 2 cucchiai di olio e fateli appassire dolcemente , aggiungete il pomodoro diluito con un po' di vino, e fate asciugare per qualche minuto, aggiungete il tonno spezzettato , le olive nere snocciolate e dimezzate e i filetti di acciughe a pezzetti. Salate pochissimo e pepate, dalla pasta ricavate 2 dischi , di cui uno leggermente più grande, con questo foderate uno stampo rotondo, unto di olio, facendo un po' sbordare la pasta. Quando il composto di tonno si sarà asciugato, rovesciatelo sulla pasta nello stampo, distribuendo in maniera uniforme, coprite con il secondo disco e ripiegatevi sopra la pasta in eccedenza senza però formare un cordoncino ma pressandola solo per un cm sul disco di pasta superiore. Fate cuocere la focaccia in forno caldo a 230 per circa 20 minuti.

Zuppa del contadino

200g di grano , 600g di legumi misti ceci bianchi, e neri , cicerchie, fave, lenticchie e fagioli , 1 cipolla, carota, aglio, prezzemolo, olio, rosmarino, peperoncino

Mettere a bagno il grano e i legumi per dieci ore circa. Dopo averli risciacquati più volte, versarli in un soffritto di cipolla, carota , aglio, e un po' di rosmarino, o alloro, e olio. Coprire con acqua aggiungere poco sale e portare a ebollizione, ridurre la fiamma e cuocere a fuoco lento , aggiungendo acqua se necessario, perché la minestra resti sempre brodosa. Portare a cottura, servire bollente, con un filo di olio e fette di pane tostato.

Fiocchi di pollo dorati

8 ali di pollo, 1 cucchiaio di farina, 1 uovo

3 cucchiai di pangrattato, Acqua minerale, Abbondante olio per friggere, Sale, pepe

Lavare le ali di pollo in abbondante acqua fredda e asciugarle con un telo pulito. Staccare ed eliminare le punte delle ali; privarle di buona parte della pelle ai lati e praticare con un coltellino affilato un'incisione attorno all'osso. Rovesciare adesso la carne verso il basso lasciando scoperto l'osso, ottenendo così fiocchi di pollo. insaporire i fiocchi di pollo con il sale, il pepe e passarli nella farina, nell'uovo che avrete leggermente sbattuto con l'acqua minerale e infine nel pangrattato. A questo punto far scaldare l'olio in una padella e far friggere i fiocchi di pollo per circa sette-otto minuti. Lasciarli dorare in modo uniforme.

Zippulas

500 gr di farina, 150 gr di ricotta fresca, 50 gr di zucchero, 30 gr di lievito di birra

2 uova, 2 patate di media grandezza, 1 bicchierino di liquore a piacere,

la buccia grattugiata di una grossa arancia, sale, olio

Raccogliere in una ciotola, la ricotta passata al setaccio. Mescolando con un cucchiaio di legno, unitevi le uova, le patate bollite e passate calde allo schiacciapate, lo zucchero, la buccia dell'arancia, il sale, il lievito stemperato in una tazzina di acqua tiepida, il liquore e infine la farina setacciata, impastando con un poco di latte tiepido. Lavorate l'impasto, fatene una palla e lasciatela coperta per mezz'ora o più.

Con le mani bagnate d'acqua o di olio, ricavate dei dischi che via via, metterete a friggere nell'olio bollente. Prendetele con un mestolo, quando saranno gonfie e ben colorite, aggiustandole su un piatto da portata, cospargendole di zucchero a velo o semolato.

puoi consultare le ricette sul sito www.uteadelfia.it