

# Università della Terza Età - Adelfia

## Corso di Cucina

### Gnocchi zucchini e vongole

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di gnocchi al basilico, 500 gr di vongole, 4 zucchini (solo la buccia), 10 ciliegi, Aglio, Prezzemolo, Pepe, Sale  
Olio extravergine di oliva

Preparazione: In una padella fate aprire le vongole e tenetele da parte con la loro acqua di cottura ben filtrata. Tagliate le zucchini a spaghettoni e cuocetele in una larga padella con l'aggiunta di olio, aglio, pepe e sale per qualche minuto, subito dopo aggiungete i pomodorini tagliati a metà e le vongole già aperte, cuocete ancora per un paio di minuti. In una pentola con acqua salata cuocete gli gnocchi e non appena pronti versateli nella padella delle vongole e zucchini allungate con l'acqua delle vongole tenuta da parte, spadellate velocissimamente e servite con una bella manciata di prezzemolo crudo.

### Lasagne con frutti di mare e zucchini

Ingredienti

per la sfoglia:

3 uova, 300 gr farina per pasta fresca, (oppure usate 250 gr di pasta fresca per lasagne)

per la salsa béchamel:

½ litro di latte intero, 40 gr di burro, 40 gr di farina, sale, noce moscata

per il ripieno:

600 gr di zucchini, 600 gr di gamberetti, 500 gr di cozze, 500 gr di vongole, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 bustine di zafferano, 2 dl d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione:

Preparate l'impasto della sfoglia. Stendete la sfoglia e tagliatela in rettangoli regolari. Lessate la sfoglia in acqua salata con un goccio d'olio, sgocciolatela senza asciugarla troppo e mettetela a raffreddare. Preparate la salsa béchamel facendo sciogliere il burro, poi unite la farina tutta insieme, sbattete con una frusta per far sciogliere i grumi. Aggiungete prima un pizzico di sale e noce moscata, poi il latte riscaldato. Portate ad ebollizione mescolando di continuo fino a quando la salsa béchamel non si sarà addensata. Lavate, spuntate le zucchini e tagliatele a rondelle. Sbucciate la cipolla, gli spicchi d'aglio e tritateli finemente. Sgusciate i gamberetti, privateli del filo nero interno e lavateli. In una padella antiaderente scaldate un poco d'olio e rosolate rapidamente i gamberetti per 2 minuti. In una casseruola con l'olio rimasto fate appassire il trito di cipolla e aglio senza lasciarlo colorire, aggiungete le rondelle di zucchini e rosolatele per qualche minuto, mescolandole con un cucchiaio di legno; irroratele con 4 cucchiai di acqua e continuate la cottura per qualche minuto a fuoco moderato. Poi unite i gamberetti preparati, le cozze e le vongole precedentemente fatte aprire sulla fiamma (senza l'acqua fuoriuscita), lo zafferano, un pizzico di sale e pepe, mescolate e continuate la cottura per altri 2 minuti a fuoco moderato. Prendete una pirofila e mettetela sul fondo un goccio d'olio e qualche cucchiaiata di salsa béchamel. Fate uno strato di sfoglia, uno di salsa béchamel, uno con il composto di zucchini e frutti di mare. Alternate gli strati fino alla fine degli ingredienti, poi ricoprite l'ultimo strato di lasagna con la salsa béchamel. Cuocete in forno preriscaldato alla temperatura di 180/200° per circa 20/30 minuti.

### Sformato di agnello cicoria e uova

Ingredienti per 4 persone:

800 gr. di polpa di agnello, 1 kg. di cicoriella di campagna, 8 uova, formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo  
1 bicchiere di olio di oliva

Preparazione:

Pulire la cicoriella, levando le foglie esterne e le altre impurità, lavarla abbondantemente lessarla in acqua salata e colarla bene. In una tortiera far rosolare la carne tagliata a pezzi, con l'olio, salare aggiungere la cicoriella strizzata e lasciarla insaporire. A parte, in una terrina, battere le uova col formaggio, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato; versare le uova sulla carne e la verdura mentre bollono, cercando di farle penetrare nel composto; farle rapprendere,

passare in forno a calore moderato finché si formi una superficie dorata. Alla fine attendere un po' prima di tagliare a pezzi lo sformato.

### **Straccetti pomodorini e rucola**

Ingredienti per 4 persone:

600 gr di fettine di vitello, 100 gr di rucola, 400 gr di pomodorini, 1/2 bicchiere di birra, 1 spicchio di aglio, sale, pepe olio

Tempo di preparazione: 10 min, Tempo di cottura: 15 min, Tempo totale: 25 min,

Procedimento:

Lavare i pomodorini e tagliarli in 4 parti; lavare e pulire la rucola e tenere da parte.

In un'ampia padella far soffriggere uno spicchio d'aglio in un filo d'olio. Aggiungere le fettine di vitello tagliate a straccetti e fatele rosolare per qualche minuto. Salare, pepare e sfumare con la birra. Aggiungere quindi agli straccetti di carne la rucola e i pomodorini. Coprire e far cuocere per 5 minuti circa. Servire gli straccetti pomodorini e rucola nei piatti guarnendo con una manciata di rucola a crudo

### **Torta brioche**

Ingredienti

lievitino:

- 135 gr farina manitoba
- 13 gr lievito di birra
- 75 gr acqua

impasto:

- 400 gr farina manitoba
- 75 gr zucchero
- 120 gr latte tiepido
- 3 tuorli
- 1 cucchiaino di sale
- 120 gr burro

per la farcitura:

- 75 gr uvetta
- 75 gr scorza d'arancio candita
- 50 gr burro fuso

### **gocce di cioccolato**

Preparazione

Per prima cosa si prepara il lievitino e si lascia lievitare coperto per circa 30 minuti. In una ciotola uniamo la farina, lo zucchero e il sale. Aggiungiamo il latte tiepido, i tuorli, il burro ammorbidito. Impastiamo molto bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. A questo punto aggiungiamo il lievitino e lavoriamo fino a quando i due impasti sono perfettamente amalgamati. Rimettiamo nella ciotola, copriamo e facciamo lievitare per un paio d'ore.

A questo punto passiamo la pasta sulla spianatoia e senza lavorarla iniziamo a stenderla fino ad avere uno spessore di 2-3 millimetri.

Stendiamo con un pennello il burro fuso su tutta la superficie, aggiungiamo le uvette e i canditi o quello che preferiamo e arrotoliamo la pasta per il lato più lungo. Ora con un coltello ben affilato si taglia il rotolo in due e si inizia ad intrecciare le due parti lasciando la parte tagliata in alto, si chiude poi a ciambella.

Spostiamo quindi sulla teglia ricoperta da carta da forno e si spennella ancora con un po' di il burro fuso oppure latte.

Si lascia lievitare ancora 30/40 minuti, dovrà quasi raddoppiare.

Inforniamo a 200° per 20/25 minuti.

spolverizzare semplicemente con lo zucchero a velo.

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