

# Università della Terza Età - Adelfia

## Corso di Cucina

### **Pizza Rolls**

Per la pasta :

250 gr farina 00, 250 gr farina manitoba, 25 gr lievito di birra, 25 gr olio extravergine di oliva  
150 gr latte, 150 gr acqua, 17 gr sale, 20 gr zucchero,

Per il ripieno :

Miscelare 1 scatola di polpa di pomodoro , con 1 scatoletta di concentrato di pomodoro Cirio , origano ,  
sale qb.

1 versione : Mozzarella tritata , capperi tritati

2 versione : tonno sgocciolato , capperi , prezzemolo tritati .

Intiepidire l'acqua e il latte , unire lo zucchero e stemperare il lievito.

Miscelare le due farine , aggiungere il composto di latte e lievito, impastare , unire il sale e l'olio.  
Impastare nuovamente fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Lasciare lievitare fino al raddoppio  
dell'impasto . Stendere in una striscia alta 10 cm circa , distribuire la salsa di pomodoro , la mozzarella , e  
i capperi tritati . Nella seconda versione , sopra la salsa di pomodoro , distribuire il tonno sgocciolato e  
sbriciolato, i capperi , l'origano e il prezzemolo tritato . Arrotolare la pasta formando un lungo cilindro .  
tagliarlo a tronchetti di 2 cm circa . Disponli in una teglia , lasciare lievitare ancora 30' ed infornare a 170°  
per 15'.

### **Cicorielle in brodo vegetale**

- cicorielle selvatiche
- brodo vegetale (carota, sedano, cipolla, pomodoro, prezzemolo)
- olio extravergine di oliva
- parmigiano ( facoltativo)

Pulire benissimo le cicorielle, lavarle e lessarle in abbondante acqua.

Scolarle e aggiungere il brodo vegetale con qualche carota tagliata a cubetti.

Condire con un filo d'olio crudo.

A piacere aggiungere del parmigiano grattugiato.

Questa invece è la variante più 'ricca'

### **Cicorielle in brodo vegetale con polpettine di carne**

- cicorielle selvatiche
- brodo vegetale (sedano, cipolla, pomodoro, prezzemolo)
- polpettine preparate con carne macinata mista, poco pangrattato, formaggio Rodez, uova, aglio e prezzemolo)
- olio
- parmigiano ( facoltativo)

Pulire benissimo le cicorielle, lavarle e lessarle in abbondante acqua.

Preparare il brodo vegetale e, appena pronto, tuffare le polpettine crude e farle cuocere bene.

Versare il brodo caldo con le polpettine sulle cicorielle scolate.

A piacere aggiungere del parmigiano grattugiato e un filo d'olio crudo.

## **Calamarata broccoli e salsiccia**

*Ingredienti per 4 persone:*

360 gr di pasta tipo calamarata, 500 gr di broccoli, 3 salsicce, 1 spicchio d'aglio, 20 gr di parmigiano  
150 gr di fontina, olio extravergine d'oliva

*Procedimento:*

Pulire i broccoli togliendo le foglie esterne e tagliando i gambi più duri e lavateli sotto l'acqua corrente. Mettere i broccoli in una pentola con l'acqua e cuocere per 10 minuti circa dal momento dell'ebollizione, quindi scolare e mettere da parte. In una padella fate imbiondire nell'olio uno spicchio d'aglio, quindi aggiungete le cime di broccolo e la salsiccia sbriciolata e fatele insaporire per qualche minuto in padella. Salare, pepare e sfumare con il vino bianco. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolate al dente e versare in padella con il condimento. Far saltare la calamarata broccoli e salsicce in padella. Trasferire la pasta nei cocci di terracotta, spolverizzare con il parmigiano grattugiato e ricoprire con le fette di fontina. Mettere in forno a gratinare la pasta broccoli e salsicce per qualche minuto, quindi servire.

## **Polpettone ai carciofi**

*Ingredienti:*

6 carciofi, 600 g. carne di vitello tritata (metà vitello metà maiale), 1 fior di latte, 100 g. prosciutto cotto a fette,  
50 g. di grana grattugiato, 4 uova, pane grattugiato, 50 g. burro, uno spicchio d'aglio, olio sale e pepe

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliateli a spicchi. Mettete al fuoco in una casseruola 6 cucchiaini di olio con lo spicchio d'aglio e quando l'olio sarà caldo aggiungete i carciofi, salate e mescolate. Dopo 5 minuti aggiungere un quarto di bicchiere di acqua e cuoceteli (col coperchio) per circa 20 minuti. Togliete lo spicchio d'aglio, rovesciate i carciofi sul tagliere e tritateli con la mezzaluna. Tagliate la mozzarella a quadrettini. Preparare l'impasto della carne con 2 uova battute, formaggio sale e pepe.

Stendete sul tavolo un bel foglio di carta forno, versatevi il composto e pareggiatelo bene mantenendo uno spessore di 3 cm. Copritelo con le fette di prosciutto e mettetevi sopra prima i carciofi e poi la mozzarella. Arrotolate il polpettone su se stesso aiutandovi con la carta forno. Passate il rotolo nelle rimanenti uova sbattute leggermente salate e poi nel pangrattato. Adagiatelo in una pirofila unta di burro, con la chiusura rivolta verso il basso, versatevi sopra un po' di olio e il rimanente burro a pezzettini. Forno a 200 per circa 1 ora. Di tanto in tanto irroratelo con il sugo che si sarà formato durante la cottura. Servitelo con un contorno di patatine arrosto. E' altrettanto buono servito freddo.

## **Plumcake all'arancia**

**Ingredienti:**

250 gr. di farina, 250 gr. di zucchero, 170 gr. di burro, 4 uova, 50 gr. di latte,  
succo di 1 arancia non trattata, scorza di 1 arancia non trattata, 1 bustina di lievito per dolci

**Preparazione:**

Polverizzare lo zucchero e la scorza dell'arancia con un tritatutto.

Aggiungere il burro e le uova e lavorare il composto con una frusta fino ad ottenere un composto abbastanza liscio.

Aggiungere poco alla volta il latte, il succo dell'arancia ed infine la farina e mescolare bene.

Aggiungere il lievito, mescolare e versare in uno stampo da plumcake imburrito.

Cuocere in forno preriscaldato a 170° per 45 minuti.

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