

Università della Terza Età - Adelfia

Corso di Cucina

PANZAROTTI o calzoni

Ingredienti: (per 13 panzerotti di 8 cm. di diametro)

400 gr di farina 0 (o farina per pizza)

120 gr di acqua, 120 gr di latte, 25 gr di strutto (o 30 gr di burro, ma vi prego, usate lo strutto)

1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 tuorlo di uovo, 1 albume

1/2 cubetto di lievito fresco, 1 cucchiaio di patate disidratate (il preparato pronto per purè, che sia solo fiocchi di patate), olio di arachide per friggere,

per il ripieno, si può usare qualsiasi altro ingrediente a piacimento

350 gr di provola, 100 gr di mortadella

Procedimento:

Mescolare acqua, latte, lievito e zucchero. Far riposare 5 minuti. Nel frattempo setacciare la farina e i fiocchi di patate in una ciotola.

Versare i liquidi col lievito pian piano (non tutti assieme) e dare una prima impastata. Aggiungere il tuorlo e impastare bene fino a che si è assorbito.

A questo punto aggiungere il sale, e impastare ancora, infine lo strutto. Si può fare sia a mano che con la planetaria, tutto l'impastamento dovrà durare 15 minuti. Tutti gli ingredienti dovranno essere ben amalgamati e l'impasto dovrà presentarsi ben legato, molto morbido ma maneggevole e non dovrà attaccarsi alla spianatoia. Porre in una ciotola, coprire con pellicola e far lievitare 1 ora e 1/2.

Nel frattempo sminuzzare finemente mortadella e provola e amalgamare bene il tutto.

Quindi, stendere col mattarello due lunghi rettangoli di pasta dello spessore di 4/5 mm. In uno di questi mettere delle polpettine di ripieno da circa 30 gr abbondanti l'una, (per la distanza tenere conto della misura del coppa pasta, 8 cm. di diametro.)

Pennellare con albume d'uovo sbattuto tutto intorno e poggiare sopra l'altro rettangolo di pasta. Premere bene con le dita per far aderire bene l'impasto, facendo in modo che attorno al ripieno non ci sia aria, altrimenti in cottura si gonfieranno come delle enormi bombe!

Tagliare poi i panzerotti con un coppa pasta di 8 cm. di diametro. Premere ancora tutto attorno con le dita per fissare bene e togliere aria se ce n'è ancora. Far riposare i calzoni coperti da un telo per circa 1 ora max 1 ora e 1/2. I ritagli di pasta vanno impastati di nuovo, si attende 10 minuti che l'impasto si stenda bene e si ripete tutta l'operazione. Dopo la lievitazione, friggere in olio caldo a 170° girando non appena da un lato saranno dorati, scolare su carta assorbente e mangiare ben caldi!

Se vi fa comodo averli in freezer, metteteceli subito dopo la lievitazione. Poi quando vi serviranno, **si buttano in olio freddo,** si accende il fuoco non altissimo e praticamente quando l'olio raggiunge la giusta temperatura i panzerotti saranno già scongelati e si cuoceranno. Se li fate un po' più grandi fateli scongelare per un'oretta e poi procedete, sempre mettendoli in olio freddo oppure cuoceteli al forno.

Orecchiette con zucca pancetta e scamorza affumicata

Ingredienti (per 4 persone):

350 gr di orecchiette, 40g di burro, 40g di olio, 500 gr di zucca, 200 gr di [scamorza affumicata](#)

100 gr di pancetta affumicata a dadini, mezzo bicchiere di vino bianco, cipolla, sale, pepe nero q.b.

Procedimento:

In una casseruola, fate sciogliere il burro con l'olio e aggiungete la cipolla sminuzzata finemente. Quando la cipolla sarà imbriondata, unite la pancetta, fatela soffriggere per bene ed aggiungete poi la zucca tagliata a fettine sottilissime. Fate cuocere tutto a fiamma alta e, quando la zucca inizierà a rosolare, versate il vino bianco. Fate evaporare per un minutino, poi coprite la casseruola con un coperchio e fate cuocere a fuoco lento fino a quando la zucca sarà diventata una crema grossolana.

Nel frattempo, fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e, quando sarà cotta, versatela nella casseruola dove avete fatto cuocere la zucca. Aggiungete la scamorza affumicata che avrete già tagliato a dadini piccoli e fatela sciogliere. Fate saltare il tutto in padella e servite nei piatti con una bella manciata di pepe nero.

Zuppa di lenticchie con gamberi e bruschetta

lenticchie, sedano, prezzemolo, aglio, gamberetti freschissimi, rosmarino
pane tipo sfilatino o per bruschette, olio extravergine di oliva

In una pentola alta per legumi mettere le lenticchie lavate, un gambo di sedano, il prezzemolo, degli spicchi d'aglio e il sale. Coprire di acqua e mettere a cuocere fino a quando saranno diventate morbide, ma non sfatte. Tagliare a fette il pane, salarlo leggermente e passarlo in forno per far abbrustolire.

Appena cotte le lenticchie metterle in un frullatore con un filo d'olio e ridurle in crema morbida. Nel frattempo in una padella larga versare un filo d'olio e un rametto di rosmarino. Quando sarà caldo versare i gamberetti sgusciati e saltare velocemente, aggiustando di sale.

Servire la crema di lenticchie con i gamberetti e le bruschette strofinate con l'aglio. Irrorare con un filo d'olio crudo.

Alici aromatizzati

tre alici per spiedino, pangrattato, buccia grattugiata di 1 arancia e di 1 limone
sale, un filo d'olio

Unire al pangrattato la buccia grattugiata dell'arancia e del limone.

Aggiungere il sale, qualche goccia di limone, un filo d'olio e mescolare. Togliere la lisca alle alici e separare i due lati. Impanare i filetti così ottenuti e infilarli a 'S' in uno spiedino di legno. Per la cottura si può scegliere a piacere di passare in forno gli spiedini così ottenuti oppure cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio. Servire caldi e, se gradita, qualche altra goccia di limone.

Torta all'arancia

Pan di Spagna

6 uova, 180 gr. di zucchero, 180 gr. di farina, un pizzico di sale
tortiera 29 cm, risultato finale pds di 3 cm. tortiera 24 cm, pds di 5 cm.

1. Le uova devono essere usate sempre a temperatura ambiente: questo per far in modo che raggiungano il massimo volume mentre le montiamo.
 2. Le dosi si riferiscono ad uova di 50/60 gr. uno: mi è capitato di usare uova molto grandi ottenendo un pds senza sapore e crudo al centro.
 3. Uova e zucchero devono essere montate per almeno 15/20 minuti finché "scrivono".
 4. La farina va incorporata setacciata in 2 o tre riprese.
- Cuocere in forno caldo a 170 gradi per 30 minuti circa.

Crema all'arancia

300 gr di latte intero, 200 gr di panna fresca, 80 gr di zucchero, il succo filtrato di un'arancia di media grossezza
35 gr di farina bianca, 4 uova, 1 arancia intera, vanillina, zucchero a velo, sale

in una casseruola sbattete 2 uova intere e 2 tuorli con lo zucchero, la vanillina, la scorza dell'arancia grattugiata e la farina che avrete passato al setaccio. Mescolate bene, affinché il composto risulti omogeneo. Sempre mescolando, unite a filo il latte freddo e il succo d'arancia; mettete la casseruola sul fornello, continuando a mescolare e quando sale il primo bollore, toglietela dal fuoco. Fate raffreddare la crema, mescolando di tanto in tanto perché non si formi la pellicola in superficie. Quando la crema sarà fredda, incorporatevi con molta delicatezza, la panna montata a neve ben soda.

Glassa al cioccolato

200 gr di cioccolato fondente, 70 gr di burro, 2 cucchiaini di acqua

Sciogliere a bagnomari tutto insieme a fuoco dolcissimo

L'acqua non deve bollire, appena il cioccolato risulta lucido e fluido, versare sulla torta

puoi consultare le ricette sul sito www.uteadelfia.it