

COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

Ho tanta voglia di vacanza, di andarmene un po' via dai soliti posti, si perchè per me vacanza vuol dire partire, se passo le ferie a casa è praticamente come non farle..

quando parto mi estraneo completamente riesco a non pensare a niente della vita di tutti i giorni e per me questo vuol dire staccare la spina, per me vuol dire vacanza!!! poi sarà che sono un'appassionata di viaggi, non son mai tornata nello stesso posto e per il momento lo considero tempo sprecato, con tutti i posti che ci son da vedere.. comunque ancora non so se riusciremo ad andarcene da qualche parte.. speriamo!!!

Oggi voglio proporvi un cous cous molto buono che si puo servire come finger food all'interno di piccoli bicchierini oppure lo si puo utilizzare per riempire dei peperoni.. a voi la scelta!!!



COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

120 gr di cous cous integrale
4 peperoni piccoli
piselli
1 carota
fagiolini
1 confezione di ceci
1 salsiccia
50 gr di pecorino
olio evo, sale, pepe

Mettete a bollire 240 ml di acqua salata con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando l'acqua bolle versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola abbastanza capiente perchè gonfierà abbastanza. Continuate a mescolare con una forchetta finchè il cous cous sarà tiepido poi con le mani procedete con la sgranatura, ovvero sfregate il cous cous tra le mani finchè sarà freddo e senza grumi.

Sgranate i piselli, pelate le carote e mondate i fagiolini che taglierete a pezzi come anche le carote, cuocete le verdure circa 10 minuti, per i piselli dipende da quanto son freschi forse impiegheranno anche più tempo. Soffriggete la salsiccia in padella.

Riunite tutto in una ciotola, verdure cous cous e ceci, completate col pecorino a piccole scaglie e un filo d'olio evo, eventualmente regolate di sale e pepe.

Tagliate la calotta dei peperoni e puliteli all'interno eliminando i semi e i filamenti bianchi, riempite con il cous cous rimettete la calotta, ungete con poco olio evo e informate a 180° per 20- 25 minuti. Servite tiepidi o freddi.

IN VERSIONE FINGER FOOD



con questa ricetta partecipo al contest di DOLCE MELA

TARTE DI ZUCCHINE CIPOLLA E PECORINO

Vi ho già parlato del super orto dei miei genitori?!?!? quest'anno hanno piantato "solo" 93 piante di pomodori, 7 di melanzane, 5 di zucchine, 10 di fagiolini, le carote, le patate, una marea di cipolle, aglio, erbe.. beh io vado praticamente col carrello a far la spesa, e cosa volere di meglio di una zuccina appena staccata dalla pianta?!?!?

Con le prime zucchine qualche settimana fa ho fatto questa tarte e devo dire era molto buona.



TARTE DI ZUCCHINE CIPOLLA E PECORINO

per la sfoglia rapida di Michel Roux

250 gr di farina
250 gr di burro
125 ml di acqua ghiacciata
2 zucchine grandi
1 cipolla di tropea
150 gr di pecorino a scaglie
mandorle a lamelle
basilico
sale, olio evo

Per la pasta sfoglia, nella planetaria mettete la farina con il burro a pezzetti, iniziate a lavorare con la frusta K poi unite gradualmente l'acqua, quando il composto sarà omogeneo avvolgetelo nella pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti.

Riprendete la pasta stendetela in un rettangolo 30×15 ripiegate in tre e giratelo di 90° stendete di nuovo in un rettangolo ripiegate in tre e mettete a riposare in frigo 30 minuti. Ripetete l'operazione un'altra volta con le due pieghe, e dopo l'ultimo passaggio in frigo stendete la pasta e tenetela da parte.

Lavate le zucchine e tagliatele a striscioline, cuocetele in padella con un po di olio evo, a metà cottura aggiungete la cipolla tagliata grossolanamente, terminate la cottura, salate e pepate e mettete del basilico spezzettato.

Imburrate una tortiera mettete sul fondo le mandorle a lamelle cospargete col composto di zucchine e mettete sopra il pecorino a questo punto coprite con la sfoglia, fate qualche buco con i rebbi della forchetta e mettete a cuocere 30 minuti a 180°, togliete dal forno, lasciate intiepidire e rovesciate la tarte.

ps. la pasta sfoglia probabilmente non vi servirà tutta, dipende dallo stampo che usate.



con questa ricetta partecipo al contest di ely nella categoria
vegetariano

INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

Oggi ponte!!! che meraviglia queste giornate “regalate” per svolgere quelle commissioni che altrimenti non riesci mai a fare.. tipo andare in banca.. e per fortuna ho fatto presto!! oggi è una bella giornata.. ok c'è qualche piccola nuvola ma è caldo e il sole brucia, speriamo davvero di essere avviati verso l'estate!!!

Sono sola a pranzo e mi son preparata un piattino fresco, leggero e semplicissimo!!

Colgo inoltre l'occasione per ringraziare Maria e Rachele per avermi donato il premio portafortuna, siccome l'ho già ricevuto non faccio di nuovo l'elenco ma sono comunque molto felice che voi abbiate pensato a me!! GRAZIE!!!



ombelicodivenere.blogspot.it

INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

1 fetta di petto di pollo tagliato sottile (a me piace così)

1/2 finocchio

rucola

mais

semi di zucca

per la salsa

1 cucchiaino di yogurt magro

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

2 foglie di basilico

qualche goccia di aceto di vino bianco

Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a striscioline, lasciate intiepidire. Lavate il finocchio e tagliatelo a fette molto sottili, pulite la rucola.

Per la salsa raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola, il basilico tritato fine, e mescolate, al posto dell'aceto si può usare del limone!

In un piatto mescolate il finocchio la rucola del mais dolce una manciata di semi di zucca e la metà del pollo, condite con un cucchiaino di salsa, mettete nel piatto da portata e disponete sopra il restante pollo che condirete con un'altro po di salsa.

TORTA DI PATATE SALSICCIA E CAPRINO

Vi lascio la ricetta della cena che ho cucinato.. un piattino semplice da preparare e che si mangia davvero con piacere, lascia spazio a varie interpretazioni quindi prendetela un po anche per svuotafriigo!!

ne approfitto anche per partecipare al contest di PENSIERI E PASTICCI... e se ne fosse avanzata un pochino la porterei volentieri con me domani al lavoro...

TORTA DI PATATE SALSICCIA E CAPRINO

per una pirofila 15x15

2 patate grandi

2 salsicce grandi

2 caprini (90 gr)

timo

olio extravergine d'oliva

In una padella cuocete con poco olio la salsiccia sbricciolata. In una ciotola mescolate il caprino con il timo tritato.

Lavate e pelate le patate, tagliatele a fette sottilissime

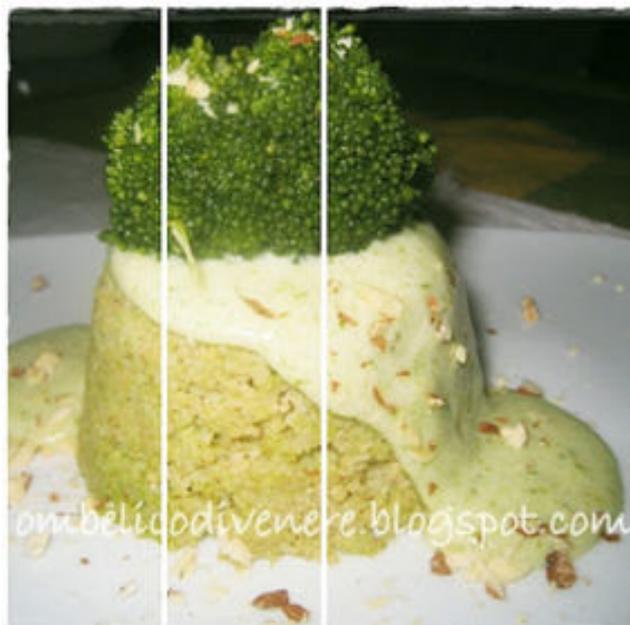
anche con la mandolina.

Imburrate una teglia da 15x15 stendete il primo strato di patate leggermente sovrapposte distribuite un terzo di caprino poi un terzo di salsiccia, fate altri due strati.

Coprite la teglia con un foglio di alluminio in modo da non far seccare le patate, mettete a cuocere in forno caldo a 180° per 40 minuti. Gli ultimi 5 minuti togliete l'alluminio in modo da colorire leggermente la superficie della vostra torta!! Io non ho salato niente perchè la salsiccia è già molto saporita e anche il caprino, per noi andava bene e non era per niente insipido ma regolatevi in base al vostro gusto!!

SFORMATINO DI COUS COUS AI BROCCOLI

I broccoli mi piacciono tantissimo e purtroppo siamo agli sgoccioli.. oggi voglio proporvi una ricettina velocissima ma molto sfiziosa proprio con questo ortaggio, in abbinamento ho fatto una salsa al formaggio Bastardo del grappa che ho "conosciuto" durante un corso di cucina e che trovo buonissimo purtroppo faccio molta fatica a trovarlo dalle mie parti. E' un formaggio veneto di pasta morbida e dal sapore dolce.



SFORMATINO DI COUS COUS AI BROCCOLI

per 4 sformatini

200 gr di cous cous
300 gr di cimette di broccoli
40 gr di mandorle salate
1/2 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

fonduta ai broccoli

50 gr di formaggio Bastardo del grappa o pecorino
25 gr di farina
300 ml latte

(50 gr di broccoli lessati)

Cuocete i broccoli a vapore, intanto mettete a bollire 200 ml di acqua con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando l'acqua bolle versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola abbastanza capiente perchè gonfierà abbastanza.

Continuate a mescolare con una forchetta finchè il cous cous sarà tiepido poi con le mani procedete con la sgranatura, ovvero sfregate il cous cous tra le mani finchè sarà freddo e senza grumi.

Frullate 250 gr di broccoli con l'aglio e 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, regolate di sale e pepe.

Mescolate il cous cous con la salsa di broccoli e riempite degli stampini monodose.

Preparate la fonduta, mettete la farina in un pentolino, sersate il latte, che avrete fatto precedentemente scaldare, mescolate vigorosamente con la frusta per evitare grumi, aggiungere il Bastardo, rimettere sul fuoco e continuate a mescolare finchè il composto sarà liscio e omogeneo, frullate i 50 gr di broccoli e uniteli alla salsa, salate se necessario.

Scaldare al microonde o a bagnomaria. Mettete negli stampini monodose per dare la forma. Sformate e versateci sopra qualche cucchiaino di fonduta. Decorate con una cimetta e delle mandorle tritate.

NODINI AFFUMICATI ALLE PERE E INDIVIA

Ai primi di marzo ho letto sul blog del Gattoghiotto la nuova coppia di ingredienti per il contes di marzo, pere e indivia.. wow.. particolare.. e interessante, è un mese che ho aperto questo blog e partecipare ai contest mi piace moltissimo perchè trovo che stimoli notevolmente la fantasia e ti spinga a provare cose mai fatte, bello.. mi piace fare cose nuove.. sono una che non andrebbe mai nello stesso ristorante e il mio ragazzo si lamenta perchè quando faccio un dolce che gli piace generalmente non lo rifaccio perchè passo ad altro.. c'è così tanto da provare!!! bene, ho pensato tanto e mi sono venute in mente tantissime ricette, comincio da questa semplice e sicuramente ne proporrò altre...

NODINI AFFUMICATI ALLE PERE E INDIVIA

per 16 nodini

1 pera kaiser

1 indivia

100 gr di scamorza affumicata

16 fette di pancetta affumicata

Accendete il forno al massimo con funzione grill. Sbollentate pochi secondi le foglie di indivia in acqua bollente, scolate e asciugate bene le foglie. Tagliate le pere a spicchi dalla larghezza di 1 cm scarso, tagliate anche la scamorza a spicchi da mezzo centimetro. Affiancate gli spicchi di pera alla scamorza e avvolgete con due foglie di indivia poi arrotolate una fetta di pancetta affumicata e chiudetela con un nodo. Passate in forno pochi secondi finchè la pancetta sarà abbrustolita.



BRUSCHETTE PRIMAVERA

Quanto sole in questi giorni.. mette senz'altro di buonumore quindi voglia di colori, di freschezza, di nuovi sapori.. ho pensato di utilizzare il mio pan brioche per fare queste sfiziose bruschettine..

BRUSCHETTE PRIMAVERA

per 4 persone

8 fette di pan brioche

3 cuori di carciofo

1 spicchio d'aglio

100 gr di mozzarella per pizza

30 gr di cipolla di tropea

15 fave

2 uovo

maggiorana fresca

sale, pepe, olio extravergine, aceto balsamico

In una padella fate rosolare per 5 minuti uno spicchio d'aglio intero assieme ai cuori dei carciofi tagliati a spicchi, allungate con un po d'acqua, salate, pepate e continuate la cottura finchè i carciofi saranno teneri.

Lasciate intiepidire poi frullate i carciofi, e l'aglio, con un rametto di maggiorana la mozzarella e 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva.

Nel frattempo in un padellino fate bollire le uova per 10 minuti.

Sgranate le fave e fatele rosolare in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva per 5 minuti, togliete dal fuoco e fate intiepidire.

Mondate le cipolle e tagliatele a rondelle conditele con un'emulsione di olio extravergine d'oliva e aceto balsamico, sbucciate l'uovo e tritatelo grossolanamente.

Abbrustolite le fette di pan brioche e mettete sopra ogniuna un po di crema di carciofi, passate un minuto al forno, posizionate sopra un po di uovo tritato, le rondelle di cipolla e le fave, servite tiepido!!



RICOTTA IN CARROZZA CON PORRI E PANCETTA

E stasera cosa cucino??!! ogni tanto mi capita di non aver programmato niente e dover improvvisare, beh.. generalmente sono le volte che si mangia meglio.. non so perchè ma le cene "apri il frigo e inventati qualcosa" mi riescono bene!! Allora, ieri sera ho trovato un porro che stazionava lì da un pò, una bella fetta di fantastico raschera dop, una confezione di pancetta affumicata.. e.. cosa vedono i miei occhi la mia tanto amata ricotta, lei è una presenza quasi fissa nel mio frigo, un po' un salvavita, quante torte salate, tortini, sformatini.. poi sul tavolo mi guarda una confezione di panbauletto.. pareva dire "mangiami mangiami".. e io ti mangio!!

Bene farò una rivisitazione della mozzarella in carrozza ma al forno, naturalmente con la ricotta e con "qualche" aggiunta!!

RICOTTA IN CARROZZA

per una teglia 20x20
8 fette di panbauletto ai 5 cereali
4 uova
200 ml di latte
300 gr di ricotta di mucca
150 gr di raschera dop cisalpino (o pecorino)
1 porro
coriandoli di pancetta affumicata da 100 gr
sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Eliminate la foglia esterna del porro e ridurre la parte bianca a rondelline sottili, scaldare un filo d'olio e far rosolare il porro qualche minuto mescolando spesso, salate a piacere.

Sbattete 2 uova, salate, pepate e unitevi la ricotta, mescolate fino a formare una crema omogenea, unite il porro.

Sbattete le altre 2 uova con il latte salate e imbevete leggermente le prime 4 fette di panbauletto che disporrete sul fondo di una teglia foderata di carta da forno.

Tagliate a fette sottili il raschera, soffriggete la pancetta tagliata, senza olio.

Sopra il panbauletto mettete la crema di ricotta, poi ricoprite con le fette di raschera, la pancetta e infine con le altre 4 fette imbevute nel composto uova-latte.

Cuocete in forno caldo 180° per 25 minuti finchè sarà ben dorato, fate riposare 10 minuti in modo che il composto si rapprenda leggermente, sformate servite caldo!! gustoso, saporito ma delicato.. fantastico!!

