

# 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!!!



### **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.

---

## **ROTOLO RIPIENO AGLI SPINACI E CACIOTTA**

E' si.. oggi è stata un po dura tornare al lavoro dopo un bel giorno di relax.. ieri è stata una bella e calda giornata seppur con un po di vento, ma va bene.. in fondo domani è già venerdì!!!

Vi lascio una ricetta super veloce e appetitosa!!!



## **ROTOLO RIPIENO AGLI SPINACI E CACIOTTA**

per 2-3 persone

1 hamburger di vitello

1 hamburger di manzo

80 gr di salsiccia

1 uovo

400 gr di spinaci puliti

100 gr di caciotta

sale, pepe

Lavate bene gli spinaci poi lessateli in acqua salata per 5 minuti, scolateli e metteteli sotto un peso in modo che perdano tutta l'acqua in eccesso.

Nel frattempo in una ciotola mettete i tre tipi di carne, l'uovo, sale e pepe e lavorate con una forchetta fino a formare un composto omogeneo.

In una teglia ricoperta con carta forno stendete l'impasto in un rettangolo alto circa 1 cm, stendeteci sopra gli spinaci in modo uniforme poi la caciotta grattugiata, arrotolate aiutandovi con la carta forno. Cuocete a 180° per circa 35 minuti.

---

## **SFORMATI DI QUAGLIE AL BACON CON CREMA VERDE DI ASPARAGI**

**IO** *"sai ho appena letto di un contest che ha come giudice Sadler.. sai quello chef di cui ho tanti libri.."*

**LUI** *"su cos'è??"*

**IO** *"quaglia e asparagi!"*

.....mi guarda e non dice niente.....

**LA MENTE DI LUI** *"maiale, pollo, tacchino, vitello, manzo =*

*commestibile..*

*quaglia... quaglia.. non identificato"*

**LUI** "io ti chiudo il blog"

AH AH AH... ma naturalmente io devo provare.. non ho mai mangiato le quaglie.. mi dicono siano buone quindi.. pensa, pensa..

La difficoltà maggiore è stata proprio trovarle queste quaglie ma alla fine eccole tra le mie manine e ora vi cucino!!!

p.s. alla fine gli è piaciuto!!!



**SFORMATI DI QUAGLIE AL BACON  
CON CREMA VERDE DI ASPARAGI**

*per due persone*

4 quaglie

1/2 limone

1 cucchiaino di vino bianco

12 fette di bacon affumicato

20 gr di pinoli

pepe rosa

sale di cervia al limone e menta

olio extravergine d'oliva

40-50 gr di punte di asparagi

per la salsa

1 tuorlo sodo

10 gr di prezzemolo

1 fetta di pan carrè

1/2 spicchio aglio

100 gr di gambi di asparagi

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

30 gr di olio extravergine d'oliva

Disossate le quaglie e riducete la carne ad una dadolata, mettetela in una ciotola con il succo di mezzo limone, il vino bianco, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale di cervia al limone e menta, pepe rosa macinato, lasciate marinare in frigorifero per un'ora.

Nel frattempo lessate gli asparagi scolateli e prelevate le punte.

Ammollate il pan carrè con l'aceto e acqua. Frullate assieme i gambi degli asparagi il tuorlo sodo, il prezzemolo, l'aglio, il pan carrè ben strizzato e l'olio extravergine d'oliva, regolate di sale e pepe.

Lasciate scolare bene la carne, tostate i pinoli.

Foderate delle terrine monoporzionevoli con le fette di bacon sul fondo mettete un cucchiaino di carne, una parte dei pinoli poi mettete uno strato di punte di asparagi e continuate ad alternare gli strati fino a riempire le terrine, richiudete le fette di bacon sopra, mantenete qualche punta di asparago per le decorazioni. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti coperto con alluminio, gli ultimi 10 minuti togliete l'alluminio. Estraete gli sformatini dalle terrine e rimettete in forno sotto il grill per qualche minuto in modo da rosolare il bacon.

Servite gli sformatini con una quenelle di salsa verde e patate arrosto.

---

# FAGOTTINI DI PROSCIUTTO

Quando ho visto il colore del contest di ESSENZA IN CUCINA e MY TASTE OF FOOD ho iniziato a pensare a tutti gli alimenti rosa che mi venivano in mente, finchè il pensiero si è fermato su PROSCIUTTO COTTO.. e poi il resto è venuto da se.. metti insieme questo e quello.. ed ecco questi saporiti fagottini!!

## FAGOTTINI DI PROSCIUTTO

per 7-8 fagottini

per il ripieno

2 hamburger di vitello

5 fette di salame

1 uovo

5 pomodorini secchi sott'olio

1 scalogno

2 cucchiaini di ricotta

20 gr di parmigiano

pepe

8 fette di prosciutto cotto

per la salsa al pomodoro

10 pomodorini

1/2 scalogno

olio extravergine d'oliva

timo, salvia, maggiorana

un pizzico di zucchero

sale, pepe

1 cucchiaino raso di farina

1 cucchiaino di burro

pepe rosa

In una padella mettete un filo d'olio e cuocete lo scalogno tritato con gli hamburger, una volta cotti mettete la carne in una ciotola con tutti i restanti ingredienti e frullate fino a formare un composto omogeneo. Al centro di ogni fetta mettete un cucchiaino abbondante di composto e richiudete a fagottino il prosciutto, bloccate con due stecchini facendoli passare da parte a parte. In una teglia ricoperta con carta forno disponete i fagottini e coprite con un foglio di alluminio, cuocete 20 minuti a 180°.



Per la crema di pomodoro mettete in un padellino olio, scalogno pomodorini tagliati a spicchi e erbe aromatiche, mettete un pizzico di zucchero, fate insaporire, salate, pepate, cuocete 10 minuti poi frullate tutto con il mixer, con il burro e la farina formate una pallina unitela alla salsa e rimettete sul fuoco mescolate con la frusta evitando di formare grumi, questo serve per far in modo che la farina assorba l'acqua dei pomodori evitando così antiestetiche pozzette d'acqua nel piatto!!

Nel piatto di portata mettete qualche cucchiaino di salsa e sopra i vostri fagottini.. decorate a piacere con pepe rosa e aceto balsamico.

ps. per la regola del riciclo se dovesse avanzare un fagottino potete sminuzzarlo e utilizzarlo per condire la pasta assieme alla salsa di pomodoro.





# UNA POLPETTA TIRA L'ALTRA

Ormai è ufficiale.. non riuscirò mai a fare le polpette tonde.. mi vengono di tutte forme indefinite perchè le faccio morbide, daltronde mi piace che si sciolgano in bocca che non si crei un pastone in bocca e quindi dovrò rassegnarmi a vederle così.. oggi ne ho provata una davvero buona!!

Inoltre ho trovato una piada in frigo, ma di quelle che si comprano.. di quelle che compra lui perchè io le farei home made.. ma eccola li abbandonata e quindi penso ad usala per la presentazione del piatto..

## **POLPETTE DI PATATE CON FETA E PORRI**

per circa 10 polpette grandi

2 patate medie

1 porro

100 gr di feta

1 uovo

1 cucchiaino di farina

maggiorana

scaglie di tartufo (facoltativo)

sale, pepe

per la salsa

1 porro

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

piadina sottile

qualche foglia di rucola

Lessate le patate e lasciatele raffreddare.

Mondate i porri tagliateli a rondelle sottili e mettete a cuocere in una padella dove avrete scaldato un filo d'olio extravergine d'oliva, lasciate qualche minuto poi allungate con un po d'acqua e salate, continuate la cottura per 10 minuti.

In una ciotola sbattete un uovo, unite la maggiorana tritata, salate, pepate, unite la feta sbriciolata grossolanamente poi metà del porro le patate schiacciate qualche scaglia di tartufo tritata e un cucchiaino di farina!

Mettete a scaldare dell'olio extravergine d'oliva, formate delle polpette abbastanza grandi passatele nella farina e

mettetele a cuocere nell'olio caldo.

Con il frullatore ad immersione fate una crema con l'altra metà del porro, aggiustate di sale e mettete un filo d'olio. Tagliate a striscie larghe circa 3 cm la piadina avvolgetela attorno a dei cannoli di alluminio e mettete in forno caldo a 180° per 7-8 minuti finchè sarà croccante (vedi foto sotto) Sul piatto di portata versate un cucchiaino di crema di porri mettete sopra la piadina e disponete le polpette, a piacere con qualche foglia di rucola.



---

## **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.

Scaldate 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.

---

## COULIBIAC DI SALMONE

Ho deciso di partecipare al contest di PLOVERE DI PEPERONCINO perchè di libri di cucina ne ho un numero indefinito e ci sono tantissime pagine con un bel postit attaccato o con un angolo piegato che sta a significare "questa la devo proprio provare".. la mia scelta è caduta sul libro FROLLA&SOGLIA di MICHEL ROUX per tanti motivi, innanzi tutto ha il record di angoli di pagine piegati, poi perchè le due parole FROLLA SFOGLIA mi piacciono tantissimo.

Nelle prime pagine del libro lui fa un racconto molto poetico di quando a 14 anni iniziò come apprendista a Parigi, traspare una grande passione per questo lavoro e il suo racconto ti avvolge di serenità.

Tutte le ricette sono corredate da foto e ogni pietanza è presentata con cura, i bordi e le superfici di tutte le torte, dei pie.. sono decorate e rifinite nei minimi dettagli, un piacere per gli occhi. Io ogni tanto prendo in mano questo libro e lo sfoglio..

Oggi ho deciso di togliere l'angolino piegato dalla pagina 196 del libro.

**COULIBIAC DI SALMONE**

260 ml di latte tiepido  
12 gr di lievito fresco  
450 gr di farina  
10 gr di sale  
3 tuorli  
90 gr di burro leggermente ammorbidito  
45 gr di zucchero  
1 tuorlo sbattuto con un cucchiaino di latte ripieno  
120 gr di burro chiarificato  
1 trancio di salmone circa 1,3kg sfilettato e squamato  
sale e pepe macinato al momento  
160 gr di burro  
3 scalogni tritati finemente  
60 gr di riso bianco  
1 mazzetto aromatico piccolo  
10 stami di zafferano  
250 gr di champignon tritati finemente  
il succo di 1 limone  
180 ml di panna densa  
250 gr di cipolle tritate finemente  
4 crepes alle erbe\*  
2 uova sode tritate grossolanamente  
2 cucchiaini di prezzemolo tagliuzzato

Preparate la pasta seguendo le istruzioni per la pasta brioche, unendo gli ingredienti dell'elenco nello stesso ordine. *di seguito riporto la ricetta della pasta brioche come da libro*

Mettete in una ciotola il latte con il lievito e mescolate affinché si scioglia. Mettete la farina, il sale e le uova nel robot da cucina con il gancio da impasto e versateci il latte e lievito. Mescolate a velocità bassa e impastate per 5 minuti. Risschiate l'impasto dalle pareti della ciotola con una spatola di gomma, poi lavorate a velocità media per 10 minuti circa. A questo punto l'impasto dovrebbe essere liscio, elastico e ben amalgamato. Nel frattempo mescolate burro e zucchero in un'altra ciotola. Aggiungetene qualche pezzetto all'impasto e poi, con il robot in funzione al minimo, aggiungete il resto, un pezzo alla volta. Quando il burro e zucchero è incorporato, aumentare la velocità e impastate per 6-10 minuti finché l'impasto è liscissimo, elastico e lucido, e si stacca perfettamente dalle pareti. Togliete il gancio da

impasto e lasciate la pasta brioches nella ciotola. Coprite con un panno o con la pellicola e lasciate lievitare a 24 gradi circa per 2 ore finchè è raddoppiata di volume. Impastate ancora rigirando la pasta due o tre volte con la mano. Coprite di nuovo la ciotola e mettete in frigo per qualche ora (non più di 24). A questo punto la pasta è pronta per essere usata e lavorata.

Per il salmone, scaldate metà del burro chiarificato in una padella grande. Salate e pepate un filetto di salmone e fatelo saltare su fuoco alto 2-3 minuti per parte, finchè è leggermente dorato su entrambi i lati, poi trasferitelo su un piatto. Mettete in padella il resto del burro chiarificato, salate e pepate l'altro filetto di salmone, fatelo saltare e trasferitelo su un piatto. Lasciate raffreddare i filetti, coprite con la pellicola e mettete in frigorifero.

Per il riso, scaldate il forno a 180°. Fondete 40 gr di burro in una padellina che vada in forno e fate sudare a fuoco dolce gli scalogni finchè sono morbidi. Unite il riso, 100 ml d'acqua, il mazzetto aromatico, lo zafferano e un pizzico di sale, coprite e infornate per 16 minuti. Versate il riso in una ciotola, scartate gli aromi, lasciate raffreddare e mettete in frigo.

Per i funghi, fondete 60 gr di burro in una pentola su fuoco medio. Aggiungete i funghi e il succo di limone e cuocete, mescolato di tanto in tanto, finchè il liquido è evaporato. Aggiungete il resto degli scalogni e metà della panna e cuocete finchè la panna è assorbita. Salate e pepate a piacere, lasciate raffreddare e mettete in frigorifero.

Per le cipolle, fondete 60 gr di burro in una pentola su fuoco medio, unite le cipolle e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite il resto della panna e cuocete per 10 minuti. Salate e pepate, lasciate raffreddare e mettete in frigo.

Stendete la pasta su una superficie leggermente infarinata in un rettangolo di 40x30 cm e 3 millimetri di spessore. Rifilate i bordi e mettete due crepes alle erbe al centro del rettangolo, per il lungo. Verateci metà dei funghi e stendeteli bene sulle crepe per il lungo. Mettete un filetto di salmone sui funghi e coprite con le cipolle, le uova sode tritate e il prezzemolo. Appoggiateci l'altro filetto, distribuiteci sopra il resto dei funghi e coprite con il riso.

Stendete le altre due crepe sul riso e avvolgetele sul salmone, se necessario rifilando le parte che si sovrappongono. Spennellate leggermente le due estremità lunghe del rettangolo di pasta con uovo e latte. Ripiegate una sul salmone, spennellatela con uovo e latte e ripiegateci sopra l'altra. Stendete le due estremità corte della pasta a 5-6 mm di spessore e rifilatele a 8 cm di lunghezza. Spennellatele con unovo e latte e ripiegatele sul salmone. Rovesciate il coulibiac su una teglia e mettete in frigorifero per 30 minuti. Scaldare il forno a 180° spennellate tutto il coulibiac con uovo e latte e incideteci delle foglie con la punta di un coltellino affilato. Ricavate un forellino al centro della pasta per permettere al vapore di fuoriuscire in cottura. Infornate per 35 minuti se preferite il salmone non troppo cotto, per 45 miuti per una cottura media. Trasferitelo su una griglia con una spatola di metallo. Lasciate riposare per 5 minuti, poi tagliate il coulibiac a ffette di 1,5 cm e servitelo subito nei piatti singoli. Io lo accompagno con un'insalata di finocchi tagliati sottili e conditi con qualche foglia di cerfoglio succo di limone e una spruzzata di olio d'oliva leggero.

\*per 6 crepes grandi

60 gr di farina

150 ml di latte

2 uova

sale e pepe macinato al momento

15 gr di erbe fresche tritate o taglizzate

30 gr di burro chiarificato

Disponete la farina a fontana in una ciotola versateci 1/3 del latte, le uova, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate con una frusta per ottenere una pastella liscia, poi unite il resto del latte e mescolate bene. Filtrate, coprite con la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti. Unite le erbe aromatiche appena prima di cuocere le crepes. Ungete una padella di 26/30 cm con il burro chiarificato. Mescolate la pastella e, con un mestolo, versatene quanta ne serve a coprire il fondo della padella. Cuocete la crepe per 1 minuto, poi giratela con una spatola e cuocete per un minuto scarso. Fate lo stesso con il resto della pastella. Inpilate le crepes pronte su un piatto, con un pezzo di carta da forno tra una e l'altra per evitare che attacchino.





---

## INVOLTINI DI POLLO AI CARCIOFI

Stasera al ritorno dal lavoro decido di passare dalla mamma e la trovo intenta a far a pezzi tre poveri polli, uccisi perchè colpevoli di fare troppe uova.. "vita di campagna".. in effetti la cucina era invasa da uova, cen'erano circa una quarantina ed era già passato mio fratello a ritirarne.. bene allora so che sicuramente a cena farò del pollo!!

In frigo trovo due carciofi belli freschi appena comprati e mi salta subito alla mente il pesto di Benedetta che proprio l'altro giorno ha attirato la mia attenzione, lei mi perdonerà per averlo leggermente modificato aggiungendo qualche erba, ma io quando vedo un rametto di rosmarino, delle foglie di salvia o del timo non capisco più niente e li metterei ovunque!!

Io ho usato i pezzi che avevo di mezzo pollo (una coscia, una

sovracoscia, un petto..) ma le sovracosce sono le migliori perchè sono più larghe e quindi più adatte per degli involtini, inoltre sono facili da disossare.



### **INVOLTINI DI POLLO RIPIENI AI CARCIOFI**

(ingredienti per 2 persone)

4 sovracosce di pollo

2 carciofi

20 gr di pinoli

2 cucchiaini di parmigiano

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

5 foglie di salvia

un piccolo rametto di rosmarino

vino bianco

100 ml di latte

sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliate la punta e il gambo, ora tagliatelo a metà e con un cucchiaino eliminate la barbetta che c'è al cuore, tagliatelo a spicchi e mettetelo a rosolare in una padella dove avrete fatto scaldare un po d'olio extravergine d'oliva. Lasciate rosolare circa 5 minuti girando spesso, fate attenzione che bruciano in fretta.. poi allungate con una tazzina d'acqua salate, pepate e lasciate cuocere una decina di minuti. Mettete in un mixer i carciofi coi pinoli, il parmigiano,

l'aglio, le erbe e l'olio, frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Disossate le sovracosce di pollo e disponete sopra un paio di cucchiaini di crema di carciofi arrotolate e legate con lo spago da cucina, fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una padella e mettete a cuocere i vostri fagottini, lasciateli rosolare bene su tutti i lati, fate attenzione a girarli delicatamente per non far uscire tutto il composto (dai fagottini ne uscirà comunque un po ma nessun problema ve lo ritroverete nel piatto sotto forma di salsa).

Sfumate con un po di vino bianco e lasciate completamente evaporare, a questo punto unite il latte, salate e terminate la cottura circa 10 minuti finchè il latte si sarà asciugato. Filtrate il sugo in modo da eliminare il grasso in eccesso, eliminate lo spago e servite con la salsetta di cottura!!!