

# **INSALATA DA TIFFANY: PERCHE' #questoepiubello**

Ne abbiamo viste delle belle in questi giorni.. o per meglio dire "dei belli" ma vi assicuro che non era niente in confronto a quello che state per vedere perché... "questo è più bello"!!! Questo è il secondo libro della collana de I libri dell'MTChallenge edito da Sagep, ed è ora disponibile.

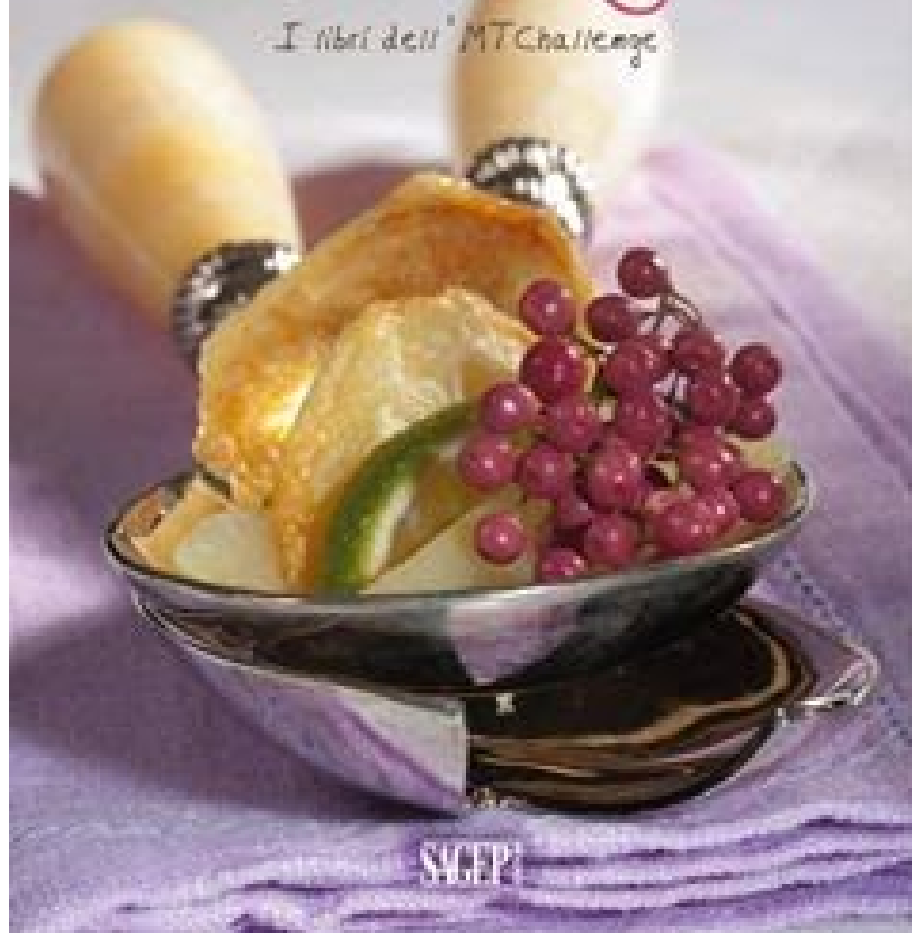
Libro frutto delle ricette scaturite dall'ennesima magnifica sfida, frutto dell'infaticabile Alessandra, frutto del fantastico gruppo dell'MTC del quale sono sempre più orgogliosa di far parte, iniziato per gioco e diventato una fonte di insegnamento e stimolo sempre più elevato!

Ma non voglio dilungarmi troppo quindi vi lascio godere di alcune pagine del libro, e ricordate che acquistandolo contribuirete ad un progetto benefico che potete leggere nello specifico in fondo al post.

# INSALATA

## da TIFFANY

*I libri dell' MTChallenge*



ALCANTARA  
SCEP

Acquistando questo libro sosterrai  
 "PIAZZA DEI MESTIERI"  
 www.piazzadeimestieri.it

Da un'idea di Alessandra Genaro

Direzione e coordinamento editoriale, editing:  
 Fabrizio Fazzari e Alessandra Genaro

Progetto grafico:  
 Sagep Edizioni Srl

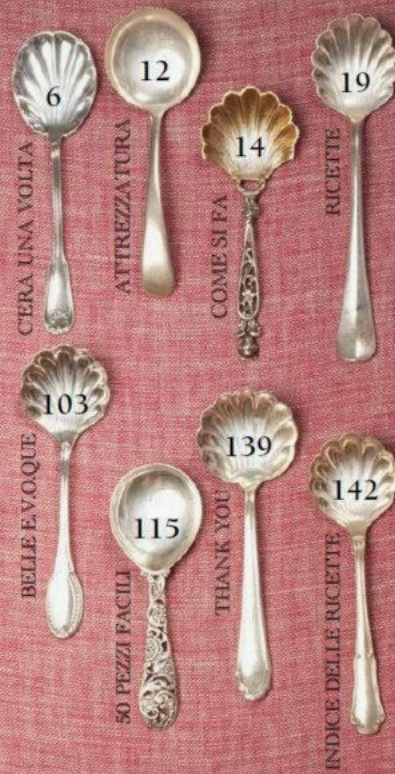
Impaginazione:  
 Barbara Ottoneo

Fotografie:  
 © Paolo Piccinotto

Illustrazioni:  
 © Mai Esteve

© 2014, Michalinger@  
 www.michalinger.it

© 2014, Sagep Edizioni Srl, Genova  
 www.sagep.it  
 ISBN 978-88-6373-288-7



## INSALATA DI RINFORZO

- 1 cavolfiore
- 300 g di olive bianche
- 3 papaville
- 5-6 alici sottolio
- 2 cucchiaini di aceto
- olio extravergine d'oliva

Lavate il cavolfiore, riducetelo a cimette e lessatelo in abbondante acqua salata e acidulata con 2 cucchiaini di aceto. Scolatelo al dente e fatelo raffreddare.

Sciacquate rapidamente le olive e le alici sotto l'acqua corrente e asciugatele, tamponandole con carta assorbente da cucina. Lavate le papaville e asciugatele.

### Comporre l'insalata

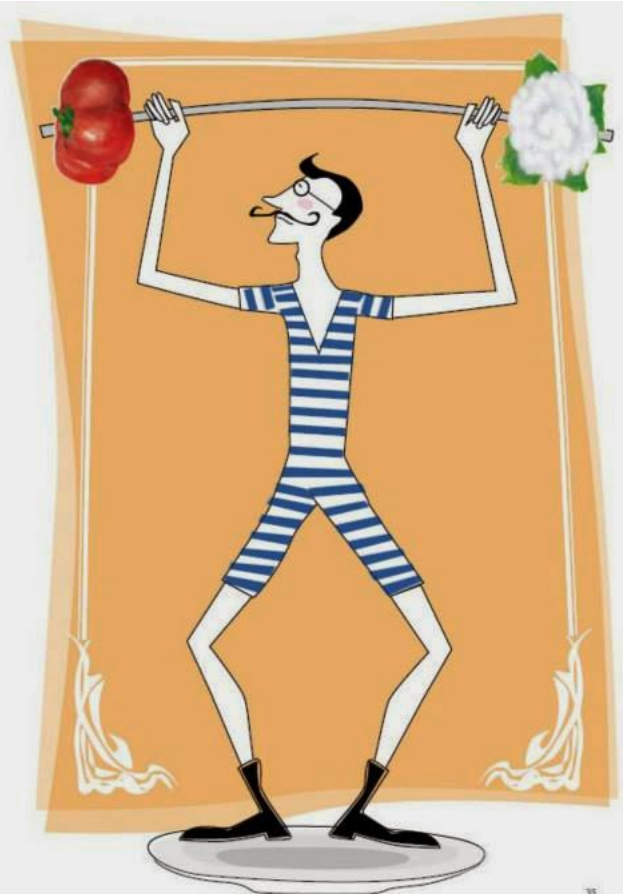
In un'insalatiera, disponete le cimette di cavolfiore, le olive, le alici grossolanamente spezzate e le papaville, tagliate a pezzetti. Conditte con un filo d'olio e servite.



Piatto immancabile sulle tavole delle feste natalizie di Napoli e dintorni, l'insalata di rinforzo deve il suo nome all'abitudine di aggiungere via via gli ingredienti che mancavano, a mano a mano che la si consumava, dalla Vigilia a Capodanno.

Come capita abitualmente con le ricette di tradizione, ogni famiglia ha la sua: l'importante, però, è che non manchino gli ingredienti tipici del territorio, come le olive di Gaeta e le papaville, un tipo di peperone dalla polpa soda e carnosa che si mette sotto vetro d'estate, per poterlo utilizzare d'inverno, a completamento di questo piatto.

di Fabio D'Amico e Anna Lodi  
 Vegan da blog Anzago di Viaggio  
 anzagovivaggio.blogspot.it



# IN-SALATE



122

## VEGANI CAESAR SALAD

Mescolate 2 cucchiaini di tahini con con 1 o 2 cucchiaini di senape, uno spicchio d'aglio sbucciato e spremuto e un cucchiaino o due di acqua, in modo da ottenere una consistenza densa, ma fluida. Su un piatto da portata disponete le foglie di lattuga, stracciate con le mani, la polpa dell'avocado, tagliata a fette e i ceci. Condite con la salsa, aggiustate di sale e di pepe, unite i semi di sesamo e servite.

di Giulia Piro dal blog [livateverybite.com](http://livateverybite.com)

1 lattuga romana - 200 g di ceci bolliti  
1 avocado - semi di sesamo  
sale e pepe, qb

Per la salsa

2 cucchiari di salsa tahini - 1 spicchio d'aglio - 1-2 cucchiaini di senape  
acqua, qb - sale, qb

## VEGGIE SALAD

Sciocquate l'uvetta e i mirilli rossi sotto l'acqua corrente, poi ammolateli nel Porto per 5 minuti. Preparate un'emulsione con il miele, il succo filtrato del limone, la cannella, poco sale e poco olio. Sbucciate le pere, togliete loro il torsolo e affettatele con una mandolina di uno spessore di 2 mm: mettele in una terrina assieme alla frutta disidratata, ben strizzata dal liquido di ammollo e condite con l'emulsione. Disponetela in un'insalatiera le foglie della lattuga, stracciate con le mani: unite le pere con il loro liquido e mescolate bene. Aggiungete poi le noci brasiliane, in parte intere, in parte a pezzetti, insaporite ancora con un giro d'olio e con un bel pizzico di sale Maldon.

di Giulia Del Gatto dal blog [sewandgalaustitchen.blogspot.it](http://sewandgalaustitchen.blogspot.it)

1 lattuga iceberg, grande  
2 pere Spadona  
100 g di ghiugli di noci brasiliane  
50 g di uvetta  
50 g di mirilli rossi disidratati  
50 ml di Porto o altro vino liquoroso  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
2 cucchiari di miele  
1 limone  
olio extravergine di oliva  
sale Maldon, qb

## INSALATA ANTIOSSIDANTE AI FRUTTI ROSSI

Disponete gli spinaci nel piatto da portata. Aggiungete i frutti rossi, puliti con una pezzuola umidita, le ciliege snocciate e l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua intiepidita e ben strizzata. Sciogliete il sale e il pepe nella glassa al balsamico ed emulsionate con olio extravergine, mescolando bene. Condite l'insalata con la vinaigrette e servite.

di Eleonora Palcini dal blog [relaconcenzero.blogspot.it](http://relaconcenzero.blogspot.it)

150 g di frutti rossi freschi  
100 g di ciliegie  
50 g di uvetta  
1 cucchiaino di glassa all'aceto balsamico fatto in casa  
2 cucchiari di olio e.v.o.  
sale, qb  
pepe bianco, qb

## INSALATA DI SOIA E GOJI

La sera precedente metete a bagno la soia in acqua tiepida con mezzo cucchiaino di bicarbonato. Il giorno successivo fate cuocere la soia in acqua leggermente salata, per circa un'ora: deve diventare tenera. Scolate e fate raffreddare. Pulite il sedano e la cipolla, tagliate a pezzetti il primo e affettate sottilmente la seconda. Mettete a bagno le bacche di goji per mezz'ora in acqua tiepida, scolate e asciugate. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con olio, sale e aceto balsamico. Se desiderate potete aggiungere del tonno sott'olio.

di Helgi Turra dal blog [pitarepattet.blogspot.it](http://pitarepattet.blogspot.it)

100 g di soia secca  
1 cipolla rossa, media  
2 gambe di sedano  
bacche di goji a piacere  
1 cucchiaino raso di bicarbonato  
2 cucchiari di olio e.v.o.  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
sale, qb  
tonno sott'olio [facoltativo]

123



## WALDORF SALADE

1 mela Granny Smith  
1 mela Red Delicious  
½ limone, il succo  
4 gambi di sedano  
150 ml di yogurt naturale  
100 ml di panna  
100 g di maionese  
piccole foglie di lattuga  
noci caramellate  
sale, qb  
pepe, qb

per le noci caramellate  
200 g di ghiacci di rosee  
50 g di zucchero  
2 cucchiai di acqua

Per le noci caramellate:

Versate in una pentola capiente lo zucchero e due cucchiai d'acqua. Scaldate senza mescolare e quando lo zucchero inizia diventare ambrato unite le noci e mescolate con una spatola per avvolgerle completamente nel caramello. Lavorate rapidamente, prima che lo scioglimento di zucchero inizi a scurire, perché diventerebbe troppo amaro.

Scolate le noci e si fate raffreddare su carta forno.

Per l'insalata:

Tagliate le mele a fette sottili e spruzzatele con un po' di succo di limone per non farle annerire.

Lavate e mondiate il sedano e tagliatelo a pezzettini.

Per il condimento:

In una ciotola unite lo yogurt, la panna e la maionese e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe.

Comporre l'insalata:

Sul fondo del piatto da portata, fate un letto di foglie di lattuga, sopra il quale disponete le mele, il sedano e le noci caramellate. Condite con il dressing e servite.

La Waldorfsalat venne creata nelle cucine del Waldorf Hotel a New York, alla fine del XIX secolo, al tempo in cui era rene quel famoso César Tichirsky a cui si deve anche il perfezionamento di un altro delle glorie della gastronomia statunitense, vale a dire le Uova alla Benedict. Lo stesso originale si differenzia da quella riportata solo per le noci caramellate che, nella versione classica, prevedono uno scioglimento più viscoso, a base di estratto d'aceto, melassa, miele e succo di mela e la frittura profonda dei ghiacci, una volta caramellate.



### INSALATA DA TIFFANY

il libro è edito da Sagep Editori

le fotografie sono di Paolo Picciotto

le illustrazioni di Mai Esteve

l'impaginazione è di Barbara Ottonello di Sagep Editori

la direzione editoriale è di Fabrizio Fazzari

il prezzo è di 18,00 euro.

**Acquistando una copia di *Insalata da Tiffany*, contribuirai alla creazione di borse di studio per i ragazzi di Piazza dei Mestieri (link: <http://www.piazzadeimestieri.it/>), un progetto rivolto ai giovani oggetto della dispersione scolastica e che si propone di insegnare loro gli antichi mestieri di un tempo, in uno spazio che ricrea l'atmosfera di una vecchia piazza, con le botteghe di una volta- dal ciabattino, al sarto, al mastro birraio e, ovviamente, anche al cuoco. La Piazza dei Mestieri si ispira dichiaratamente a ricreare il clima delle piazze di una volta,**

*dove  
persone, arti e mestieri si incontravano e, con un processo di  
osmosi  
culturale, si trasferivano vicendevolmente conoscenze e  
abilità: la  
centralità del progetto è ovviamente rivolta ai ragazzi che  
trovano in  
questa Piazza un punto di aggregazione che fonde i contenuti  
educativi  
con uno sguardo positivo e fiducioso nei confronti della  
realtà,  
derivato proprio dall'apprendimento al lavoro, dal modo di  
usare il  
proprio tempo libero alla valorizzazione dei propri talenti  
anche  
attraverso l'introduzione all'arte, alla musica e al gusto.*

Il libro è acquistabile nelle librerie

**sul sito Sagep**

<http://www.sagep.it/easyStore/SchedeVedi.asp?SchedaID=2105>

**Amazon**

[http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany](http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany)

**Ibis**

<http://www.ibs.it/code/9788863732887//insalata-tiffany.html>