

Pipetto o Nuset

Si tratta di un piatto tipico del territorio cremasco (Crema- Provincia di Cremona- Lombardia), cucinato nel periodo autunnale dopo i primi freddi.

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg di verza
- 1 spicchio di aglio
- 300 g grana grattugiato
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Sbollentare, in acqua salata, la verza tagliata a julienne per 15-20 minuti. A cottura terminata scolarla e asciugarla con un canovaccio.

Amalgamare l'uovo e il grana alla verza, aggiustare di sale e pepe e lasciare riposare per 2-3 ore. Far soffriggere l'aglio con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, togliere l'aglio e aggiungere il composto precedenteente preparato, cuocere fino ad ottenere la doratura e servire ancora caldo.

	Per preparazione	Per persona
kcal	1752 kcal	292 kcal
Proteine	126,58 g	21,1 g
Proteine animali	7,44 g	1,24 g
Proteine vegetali	20,14 g	3,36 g
Lipidi	117,70 g	19,62 g
Saturi	60,27 g	10,05 g
Monoinsaturi	21,77 g	3,63 g
Carboidrati disponibili	1,26 g	0,21 g
Amido	0 g	0 g
Fibra	30 g	5 g

Costo: circa 7,3 euro (1,21 a porzione)

Minestra di zucca alla milanese

Si tratta di un piatto tipico povero del territorio milanese delle stagioni fredde.

Ingredienti per 4 persone:

Pasta ditaloni rigati 200 gr
Zucca 600 gr
Acqua 125 ml
Latte intero 600 ml
Grana Padano DOP 100 gr
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

Tagliare la zucca a spicchi, pulirla dei semi e dei filamenti interni ed eliminare la buccia. Farne dei tocchetti dello spessore di 1-2 cm e metterla in un tegame. Aggiungere l'acqua, aggiustare di sale e di pepe, quindi fare stufare la zucca per pochi minuti, coprendo il tegame con un coperchio. Una volta cotta, frullarla con un mixer fino ad ottenere una crema omogenea.

In un altro tegame portare il latte a bollire. Unirvi poi la zucca mescolando accuratamente.

Versare la pasta nella vellutata ottenuta e farla cuocere a fuoco moderato, mescolando di frequente per non farla attaccare al fondo. Aggiungere infine il Grana Padano grattugiato, tenendone da parte un po' per l'impiattamento.

A piacere è possibile aggiungere una grattugiata di noce moscata fresca oppure del trito di rosmarino.

La vostra minestra di zucca alla milanese è pronta!

	Per preparazione	Per porzione
kcal	1618 kcal	404 kcal
Proteine	80,5 g	20,1 g
Proteine animali	73,9 g	19,5 g
Proteine vegetali	6,6 g	1,6 g
Lipidi	54,2 g	13,5 g
Saturi	33,7g	8,4 g
Monoinsaturi	0,06 g	0,01 g
Carboidrati disponibili	208g	52 g
Amido	5,4 g	1,3 g
Fibra	9 g	2,2 g
Calcio	120 mg	30 mg

Costo: circa 4,40 euro (1,10 a porzione)

RISO ROSSO INTEGRALE CON ZUCCHINE, MAZZANCOLLE E POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- o sale q.b.
- o aglio q.b.
- o 250 g di riso rosso integrale
- o 500 g di mazzancolle
- o 500 g di zucchine
- o 200 g di pomodorini
- o 1/2 bicchiere di vino bianco
- o pepe q.b.
- o 1 cucchiaino di alloro secco o fresco
- o 3 cucchiai di olio EVO

PROCEDIMENTO:

Pulire le mazzancolle e farle cuocere per 5-7 minuti in una pentola antiaderente con un cucchiaino di olio EVO sfumandoli con mezzo bicchiere di vino bianco; aggiungere l'alloro, il pepe e i pomodorini tagliati a pezzetti. Spuntare le zucchine, tagliarle a dadini e farle cuocere in una casseruola con un soffritto di olio e aglio. In una pentola portare ad ebollizione abbondante acqua salata, versare il riso rosso e far cuocere per circa 18-20 minuti. Scolare e aggiungere mazzancolle, zucchine e pomodorini. Mescolare il tutto con un filo di olio e lasciare riposare per qualche minuto prima di servirlo.

STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- o 600 g di petto di pollo tagliato a fettine
- o 50 g di farina 00
- o 2 limoni di medie dimensioni
- o 2 spicchi d'aglio
- o 1 bicchiere d'acqua
- o prezzemolo tritato
- o sale e pepe q.b.
- o 20 g olio EVO

PROCEDIMENTO:

Tagliare il petto di pollo a pezzetti non troppo grossi e infarinarli. In una pentola antiaderente scaldare l'olio EVO con due spicchi di aglio schiacciati e, quando sarà ben caldo, aggiungere gli straccetti di pollo. Aggiungere un pizzico di sale e pepe. Mescolare bene per evitare che si attacchino e cuocere per circa 5-7 minuti a fuoco vivo. Togliere l'aglio e aggiungere il prezzemolo, il succo dei limoni e un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 3-4 minuti fino ad addensamento.

POP CORN DI CAVOLFIORI COLORATI ALLE SPEZIE

- 700 g di cavolfiori colorati (in alternativa un cavolfiore intero bianco)
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato o in polvere
- 1 cucchiaino di curry e 1/2 cucchiaino di paprika
- 1/2 cucchiaino di semi di finocchietto
- 1 cucchiaino di timo e 1 di maggiorana
- Peperoncino q.b.
- Succo di 1/2 lime
- Sale q.b.
- 20 g di olio EVO

PROCEDIMENTO:

Lavare bene il cavolfiore e dividerlo in cimette grandi più o meno quanto un pop corn. Dividere in 4 ciotole le cimette e condirle con un pizzico di sale e 1-2 cucchiaini di olio EVO. A questo punto aromatizzare ciascuna ciotola in modo diverso: in una aggiungere il rosmarino, nella seconda il curry e i semi di finocchietto grossolanamente tritati, nella terza timo e maggiorana e infine l'ultima porzione con la paprika, il lime e una spolverata di peperoncino. Rivestire la placca del forno con carta da forno e versarci i 4 tipi di cavolfiore cercando di tenerli separati. Infornare in forno statico a 180° per 15-20 minuti.

PANCAKE AL CACAO E LAMPONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 120 g di farina integrale
- 130 g di latte parzialmente scremato
- 50 g di zucchero integrale di canna
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di lievito per dolci in polvere
- 2 cucchiaini di cacao amaro (circa 8-10 g)
- 200 g di lamponi

PROCEDIMENTO:

In una ciotola versare tutti gli ingredienti ed impastare per qualche minuto, finché il composto non diventa liscio e senza grumi. Fare la prova del cucchiaino: il composto avrà la giusta consistenza quando scivolerà via facilmente dal cucchiaino (aggiungere qualche goccia di latte se dovesse addensarsi troppo). Una volta ottenuta questa pastella liquida, lasciarla riposare in frigorifero per 5-10 minuti. Mettere a scaldare una pentola antiaderente piana, prendere la pastella, mescolare con un cucchiaino e aiutandosi con un mestolo, versare il contenuto sulla padella formando dei piccoli dischi. Alla formazione delle bollicine, girare il disco e lasciare cuocere per circa 20 secondi a fiamma media. Guarnire il tutto con lamponi a fine cottura.