

Gennaio

2022

Saltella, saltella
oggi si mangia la stracciatella!



E dopo con la carbonara
si fa una gran colazione!



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

STRACCIATELLA IN BRODO

Ingredienti: Uova; parmigiano reggiano; brodo di carne; sale

Preparazione: Sgusciare le uova in una ciotola e sbatterle insieme al parmigiano e un pizzico di

sale. Portare a bollore il brodo, versarci composto d'uovo e mescolare rapida-

mente con una frusta. Cuocere per cinque minuti sempre mescolando in modo da

stracciare il composto d'uovo.

PASTA ALLA CARBONARA

Ingredienti: Guanciale a cubetti; un uovo; sale e pepe; formaggio pecorino; spaghetti

Preparazione: Far bollire l'acqua con un pizzico di sale e versare la pasta; durante la cottura

far rosolare in una padella il guanciale e contemporaneamente sbattere l'uovo;

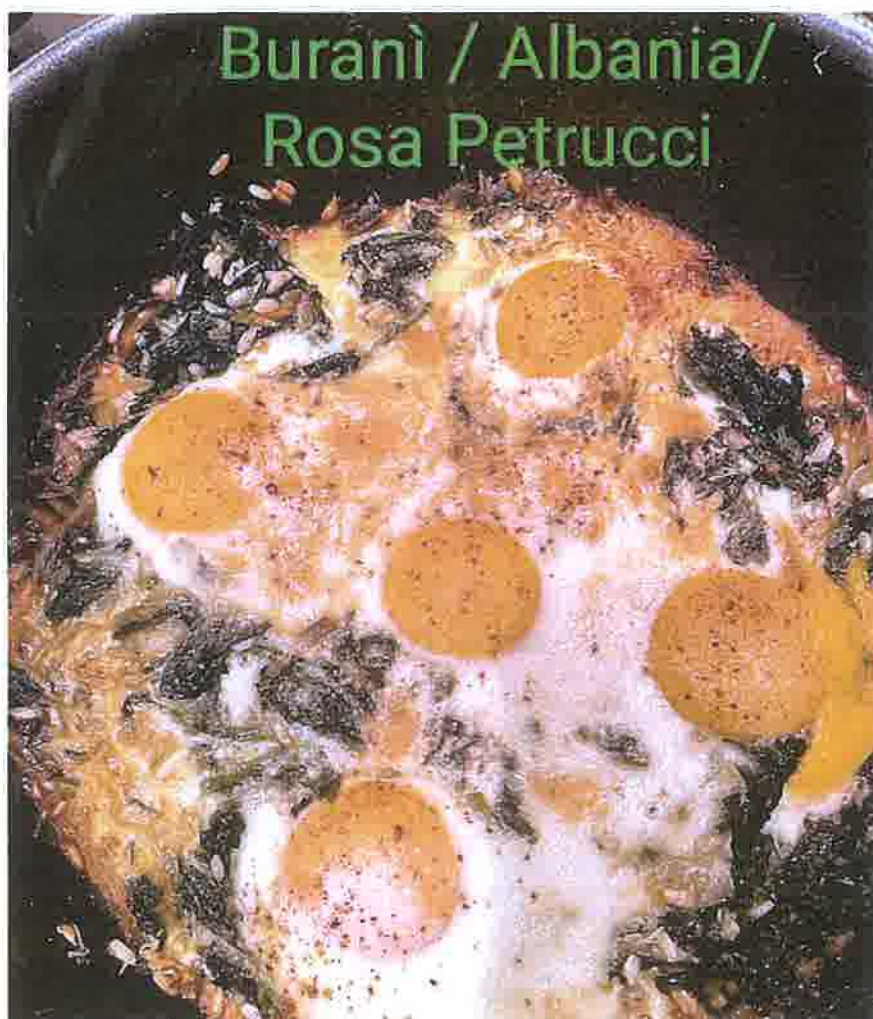
tirare fuori la pasta al dente, versarla nella padella con il guanciale; unire all'uovo

il formaggio e mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta; versare l'uovo sugli

spaghetti, amalgamare e spolverare col pepe.

Febbraio

2022



SPINACI
UOVA E
RISO
SONO GLI
INGREDIENTI
DEL SORRISO !



Rosa

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

BURANI (RICETTA ALBANESE)

Ingredienti per 4/6 persone: 3-4 cipollotti freschi più uno spicchio di aglio; ½ kg di spinaci freschi
2 tazzine da caffè di riso; 4/6 uova medie; parmigiano grattugiato; olio q.b.; un po'
di burro, sale e pepe; padella antiaderente tonda (26cm) che possa andare anche in
forno.

Procedimento: tagliare a pezzi piccoli i cipollotti e sminuzzare l'aglio; scaldare l'olio con il burro;
aggiungere poco alla volta gli spinaci; una volta appassiti gli spinaci buttare giù il
riso e cuocere per 4-5 minuti, aggiungere sale e pepe; livellare il tutto e lasciare raf-
freddare; rompere le uova a forma di fiore sul composto e spolverarle di parmigiano;
infernare a 180° per 30 minuti aggiungendo una tazzina da caffè di acqua; servire
sia calda che fredda!

Marzo

2022

Emanuela



Le cartellate
sono dolcetti
freschi di codeste
olecorate!

Emanuele



Le ciambelle di magro sono
così buone che ti fanno arrivare
al battesimo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CIAMBELLA DI MAGRO MENTANESE

Ingredienti: 4 uova; 350 g di zucchero; scorza di un limone; scorza di un'arancia; due bustine di lievito per dolci; un bicchierino di liquore; una bustina di vanillina; un cucchiaino di cannella; un bicchiere d'olio di oliva; un bicchiere e mezzo di vino; 500 g di farina.

Preparazione: Imburrare una teglia rotonda e metterla da parte; in un contenitore capiente versare lo zucchero, le uova e procedere con lo sbattitore per 15 minuti fino a che il composto non risulterà bianco ed omogeneo; aggiungere la buccia grattugiata dell'arancia e del limone, la bustina di cannella, il bicchiere di liquore, l'olio e il vino. Mescolare ancora con lo sbattitore, versando lentamente la farina e amalgamare bene; aggiungere le due bustine di lievito e mescolare per altri due minuti; versare lentamente il composto nella teglia precedentemente imburata e infornare per 40 minuti a 180 gradi con ventilazione; quando sarà ben colorata in superficie toglierla dal forno e una volta raffreddata guarnire con lo zucchero a velo.

LE CARTELLATE

Preparazione: Prendere la farina, unire l'olio sfumato con scorza di limone o di arancia, un pizzico di sale e un po' di sambuca e impastare con vino bianco; far riposare l'impasto per un'ora e con la macchina della pasta fare delle strisce tipo lasagne; ora con la rotella formare altre strisce di 2 o 3 cm, chiuderle a forma di rosa; lasciar riposare per un'intera notte e friggerle; far raffreddare. Immergerle nel miele caldo allungato con un po' di acqua e un po' di zucchero, poi cospargerle con palline colorate e pinoli.

Aprile

2022

Kristian



Pasta al forno e camelloni
son entrambi troppo buoni!!!



Francesco

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti:

½ kg di pasta fresca a quadrati; 1kg di ricotta; ½ di spinaci; 1l di ragù; 2 mozzarelle.

Procedimento:

Lessare la pasta in acqua salata e stenderla su di un telo; farcire con la ricotta, gli spinaci e arrotolare, ripetere l'operazione per ogni quadrato di pasta; Mettere i rotoli di pasta in una teglia da forno e ricoprire con il ragù e le mozzarelle; infornare a 150° per circa mezz'ora e... buon appetito!!!!

PASTA AL FORNO

Ingredienti:

pasta fresca all'uovo per lasagna; ragù; parmigiano grattugiato; besciamella e mozzarella.

Procedimento:

lessare in acqua salata la pasta, stenderla su una teglia da forno mettendo il ragù, la besciamella, la mozzarella e il parmigiano fra uno strato e l'altro, ripetere fino a che sia finita la pasta; infornare a forno già caldo a 180° per una mezz'ora!

Maggio

2022



LA SARDEGNA È
LONTANA
MA I MALLOREDUS
SI GUSTANO BENE
ANCHE A
MENTANA



VALERIO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE (SARDEGNA)

Ingredienti: 300g di gnocchetti sardi; 150 g di salsiccia fresca; 1 cipolla; 1 bustina di zafferano; olio evo q.b. 100g di pecorino; vino bianco q.b..

Procedimento: tritare la cipolla e soffriggerla in poco olio; unire la salsiccia tagliata a pezzetti; e sfumare con poco vino bianco; aggiungere i pomodori pelati, un po' di acqua e una presa di sale; lasciare cuocere il sugo per circa 25 minuti; sciogliere lo zafferano in poca acqua tiepida e unirlo al sugo; cuocere i malloreddus in acqua salata, scolarli al dente e condirli con la salsa; insaporire con abbondante pecorino grattugiato e servire caldi.

Giugno

2022

COUSCOUS
MOROCCO
SABRIN



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

COUS COUS

Ingredienti: 160 g. di cous cous precotto; 10 g. di olio extra vergine d'oliva; un pizzico di sale fino; 320 g. di acqua calda; un cucchiaino di curcuma in polvere.

Per le verdure: 180g di carote; 100g di pomodorini ciliegino; 20 g EVO; 100g di cipollotto fresco; 180g di zucchine; 10g di zenzero fresco; 180g di melanzane; sale fino q.b.; 1 peperoncino fresco; 1 spicchio d'aglio; 100g di taccole.

Procedimento: pulire e tagliare le verdure a cubetti, mettere in una padella tipo wok, un filo di olio, il peperoncino e l'aglio; aggiungere le verdure, regolare di sale e pepe.

A fine cottura aggiungere i pomodorini e, come tocco finale, grattugiare lo zenzero. Amalgamare bene e mettere da parte.

Versare il cous cous in una ciotola capiente, condire con sale, curcuma e olio, amalgamare e coprire il tutto con acqua calda. Sigillare con una pellicola trasparente e attendere due minuti. Trascorso questo tempo, sgranare i chicchi accuratamente con una forchetta. Porre al centro del piatto e versarvi le verdure.

Luglio

2022



Nikolas

*L'altimborca alla Romana
non suoni tutti i giorni
della settimana*



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di vitello; 4 fette di prosciutto crudo; 50gr di burro; ½ bicchiere di vino bianco; pepe nero; 50 g di farina; olio evo; mezzo bicchiere di acqua.

Procedimento:

adagiare ciascuna fetta di vitello su un tagliere, eliminare eventuali nervetti e grasso e battere con un batticarne per renderla sottile; a questo punto ponete al centro una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia; infilzare con uno stuzzicadenti la carne e la farcia in modo da sigillare tutto per bene; versare in una padella 40g di burro e l'olio, fare sciogliere a temperatura medio-alta; infarinare le fette di carne solo da un lato e man mano adagiatele nella padella con il condimento ben caldo; lasciare dorare i saltimbocca; pepare a piacere ma non salare perché la presenza del prosciutto renderà la pietanza saporita; quando la carne risulterà ben dorata sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare; non appena il vino sarà evaporato, coprire con il coperchio e cuocere ancora per un minuto; trasferite i saltimbocca in un piatto e tenere in caldo. Ora occupatevi del sughetto di accompagnamento, nella stessa padella con il fondo di cottura della carne sciogliere 10g di burro e acqua, si sarà formata una crema che verserete su un piatto da portata adagiandovi sopra le fettine di carne. I saltimbocca alla romana ora sono pronti per essere portati a tavola.

Agosto

2022

MATTEO FERRETTI



L'INCHIESTA AVANZA CONTINUA

CHI NON LA VUOLTA!



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

INSALATA RUSSA

Ingredienti: patate lessate 500g; carote lessate 200g; cetriolini sottaceto 50g; uova 2; olio evo 30g; sale fino q.b.

Per la maionese : 2 tuorli a temperatura ambiente; olio di semi di girasole 200g; succo di limone 25g; sale fino un pizzico.

Procedimento: Tagliare a piccoli quadrati le patate , le carote e i cetriolini, unire il tutto alla maionese e amalgamare bene!

Settembre

2022



Alessia, placinte, Romania

LA PLĂCINTĂ È
UNA COSA BUONA
PER OGNI GIORNO
DELL'ANNO
PER RICORDARE IL
SAPORE DELLA ROMANIA



Alessia

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

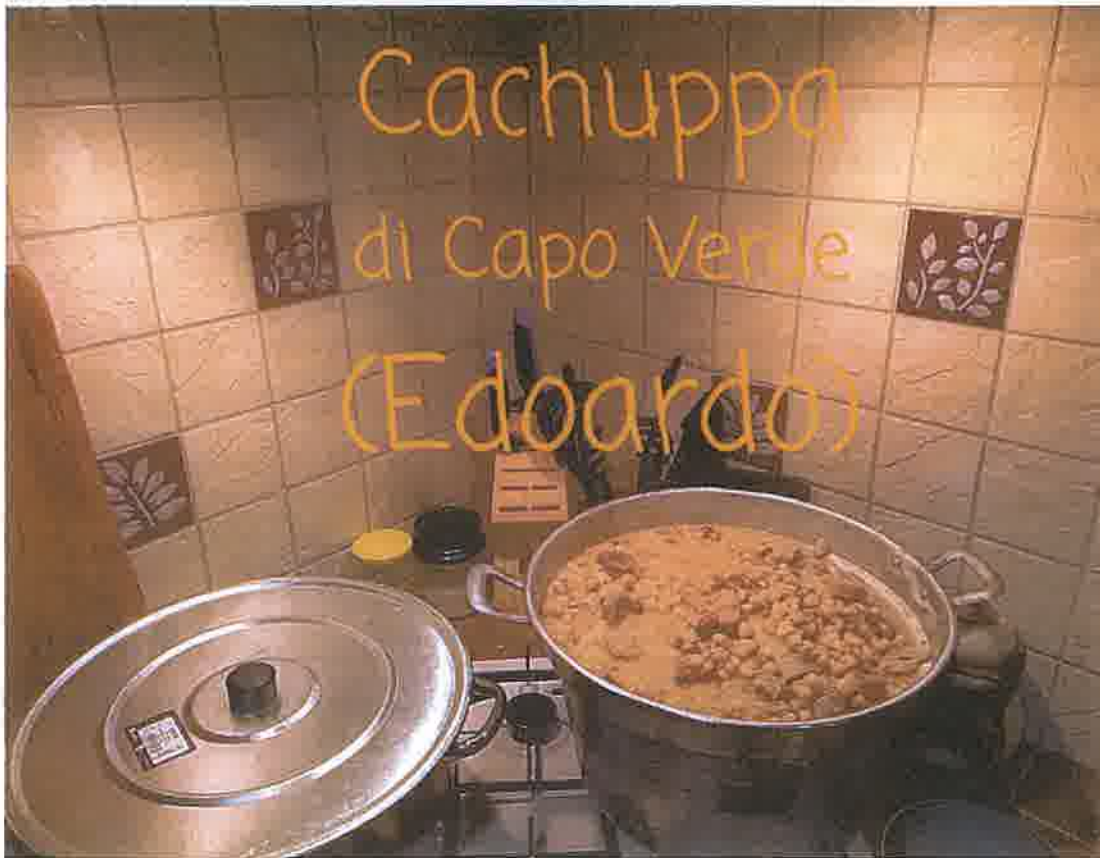
PLACINTA (RICETTA DELLA ROMANIA)

Ingredienti: 1kg di farina bianca; 500 ml di acqua tiepida; 30g di lievito di birra; 1 cucchiaino di zucchero; 1 cucchiaino di sale; 80 ml di olio di girasole 2 kg di patate; marmellata.

Procedimento: fare un purè di patate condito con un po' di sale; in una ciotola mettere il lievito con lo zucchero e metà dell'acqua tiepida, mescolare il tutto e lasciare lievitare per un po'; aggiungere la farina , l'olio, il sale e l'acqua rimasta, si ottiene così una pasta morbida che si lascia lievitare; dopo un'ora si divide in parti uguali, si stendono, si mettono le patate e si richiudono; mettere poco olio in una padella e cuocere la placinta due minuti su ogni lato.

Ottobre

2022



Nonna, Cachuppa, famiglia unita !!!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

CACHUPA DI CAPOVERDE

Ingredienti: 1 Kg di granturco (mije) tenuto in ammollo; ½ kg di fagioli misti (ervilha, mongolo...) tenuti anch'essi in ammollo; una cipolla; 2 spicchi d'aglio; una foglia di alloro; peperoncino a piacere; 1Kg di costine di maiale e salsicce; 2 tuberi di manioca; 2 tuberi di patata dolce; 2 banane verdi; 2 yam; 1 dado vegetale; sale quanto basta.

Procedimento: mettere l'acqua a bollire poi aggiungere il granturco, far bollire per almeno 2 ore e mezza; aggiungere i fagioli e lasciare cuocere per altre due ore e mezza; soffriggere cipolla e aglio e far rosolare le costine di maiale e le salsicce con alloro e peperoncino; la carne stufata si fa cuocere due ore con i legumi; aggiungere manioca, patata dolce, banana e yam (tubero tipico del luogo) poi un dado vegetale e il sale q.b..

Variante possibile con il pesce!

QUESTO PIATTO MOLTO RICCO Può ESSERE CONSUMATO IN QUALSIASI MOMENTO DELL'ANNO!

Novembre

2022

Gilda



*Kaurapuuksi
Hyvää samppalaa!
Strötkorvettia
- Finlanolia -*

*Buona dolce
cozione !*



Claudia

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MUFFIN CIOCCOLATOSI DELLA MAMMA

Ingredienti: 3 uova; 250 g di zucchero; 250 g di farina doppio zero; 100 ml di olio di semi di girasole; 130 ml di acqua frizzante; una bustina di vanillina; 50 g di cacao in polvere amaro; 100 g di cioccolato extra fondente spezzettato; 1 bustina di lievito; granella di Zucchero.

Procedimento: Rompere le uova in una ciotola ed aggiungere lo zucchero un po' alla volta, montarle con una frusta elettrica fino ad ottenere una consistenza schiumosa; setacciare farina, cacao in polvere e lievito unendoli al composto ottenuto; aggiungere poco alla volta l'olio e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo; aggiungere in ultimo il cioccolato tritato e leggermente infarinato, incorporandolo al composto. Prendere lo stampo da muffin e adagiarvi i pirottini di carta e con un cucchiaino o una sac-à-poche riempire i pirottini per $\frac{3}{4}$, spolverare con granella di zucchero e cuocere in forno statico preriscaldato a 180 gradi per 40 minuti. Una volta sfornati far raffreddare.

KORVAPUUSTA

Radice dell'impasto: 2 dl di acqua; 20 gr. Di lievito di birra; 5 dl di farina; 2 cucchiaini di cardamomo in polvere;

Impasto: 1,25 dl di acqua; 1,25 dl di latte; 1,25 dl di latte; 3,5 cucchiaini di sale; 2,25 g di zucchero; 300 g. di burro; 65 g. di lievito; 2 uova; 15 g. di farina.

Per farcire: 100 g. di burro; cannella in polvere; 10g. di zucchero

Procedimento: Unire tutti gli ingredienti della radice e far riposare per un'ora; Prendi un'altra scodella capiente per l'impasto principale; sciogli il lievito nell'acqua e latte a temperatura di circa 42° o un po' più calda della mano; aggiungi le uova, lo zucchero, il sale e una parte della farina. Unisci la radice all'impasto in modo omogeneo. Aggiungi il resto della farina fino a che si stacca dai bordi, aggiungi il burro continuando ad impastare fino ad ottenere un panetto morbido. Fai lievitare in un luogo asciutto fino al raddoppio.

Modellare le brioches: dividi l'impasto in due parti, con il matterello forma due rettangoli di circa 30 cm x 60 cm; copri con burro, zucchero e cannella e arrotola dal lato più lungo in modo compatto fino a chiuderlo. Taglia in quadretti da 5 cm; fai lievitare sulla teglia per altri 30 minuti, intanto scalda il forno a 295°.

Dicembre

2022

Cristiano



Tcalinetta Natale

non ci stanner male!



Con un dolce concludi
l'anno, mangiando da
Natale a Capodanno

Leo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

CALCINETTI ABRUZZESI

Ingredienti: per la pasta, ½ bicchiere di olio EVO, 1 bicchiere di vino bianco secco, 500 g. di farina.

Per il ripieno, 700 g. di castagne, 200 g. di mandorle, 100 g. di cacao. 120g. di miele Liquido, 50 ml. Di rhum, 2 cucchiaini di caffè in polvere, cannella facoltativa, 1 arancia, olio per friggere, zucchero semolato.

Procedimento: **preparare il ripieno**, lessare le castagne, pelarle e passarle al setaccio; tostare le

mandorle al forno pochi minuti e tritare; Mettere sul fuoco il miele, unire le mandorle, la cannella, la buccia d'arancia grattugiata, cacao e caffè;

mescolare bene e aggiungere il purè di castagne per ottenere una crema densa; togliere dal fuoco e unire il liquore; mescolare e porre il recipiente in frigo per qualche ora.

Preparare l'impasto, in una ciotola versare: olio, vino, e farina per ottenere un impasto omogeneo; sulla spianatoia stendere la pasta sottilissima, sistemare tanti mucchietti di ripieno e ricoprirli con la pasta stessa; ritagliare a forma di mezzaluna con la rotella; friggere in abbondante olio e far riposare su carta assorbente; servire con una spolverata di zucchero.

LE PINOCCATE UMBRE

Ingredienti: 500g. di zucchero, 100 g. di farina, 250 g. di pinoli, 2 cucchiaini di cacao amaro, la scorza grattugiata di un limone.

Procedimento: Versare lo zucchero in una pentola e lasciarlo sciogliere a fuoco lento con una tazzina di acqua;

unire la scorza grattugiata del limone e i pinoli; mescolare continuamente aggiungendo la farina; amalgamare bene versando il cacao; quando l'impasto sarà ben compatto ma ancora morbido versarlo su un ripiano di marmo dove con una spatola si formerà una sfoglia alta circa due centimetri, quindi si taglieranno a forma di rombo. La caratteristica è che il rombo verrà poi incartato come se fosse una caramella.