



Radicchio al Forno con Stracchino

INGREDIENTI

- -Radicchio
- -Stracchino (o Crescenza)
- -Aceto balsamico o di mele (facoltativo)
- -Olio extra vergine d'oliva
- -Sale & pepe
- -Origano

PREPARAZIONE

- Lava e asciuga il radicchio, elimina le foglie esterne e taglialo a metà o a spicchi, mantenendo un pezzo di torsolo per tenerlo unito.
- Disponi il radicchio nel cestello della friggitrice ad aria o su una teglia rivestita di carta da forno.
- Condisci con olio, sale e pepe e cuoci a 180°C finché le foglie non saranno tenere e leggermente grigliate (circa 8-12 minuti in friggitrice ad aria o 15-20 in forno).
- Togli il radicchio cotto e ancora caldo dal forno/friggitrice, e cospargilo con l'origano, in modo che il calore ne intensifichi il profumo.
- Distribuisci lo stracchino sul radicchio e inforna nuovamente per 1 o 2 minuti, finché il formaggio non si è sciolto.
- Se lo desideri, aggiungi qualche goccia di aceto balsamico per bilanciare il sapore amaro del radicchio.
- Servi immediatamente.



Crostino con Cavolo Nero e Primo Sale

INGREDIENTI

- Cavolo nero
- Pane integrale (a fette)
- Formaggio Primo Sale
- Aglio 1 spicchio (facoltativo)
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale & Pepe
- Peperoncino

NOTE

Puoi anche tagliare il pane tostato a cubetti e mischiarlo al resto a fine cottura, così da creare una panzanella invernale

PREPARAZIONE

- Lava accuratamente il cavolo nero, elimina la costa centrale più dura e taglia le foglie grossolanamente.
- Sbollenta il cavolo nero in acqua salata per alcuni minuti (finché non si ammorbidisce), poi scolalo bene. Conserva un po' di acqua di cottura.
- Nel frattempo taglia il pane a fette e tostalo fino a quando non sarà croccante e dorato. Poi irroralo con parte dell'olio a disposizione.
- In una padella fai appassire l'aglio tritato o intero con un goccio di acqua di cottura del cavolo. Se usi spezie, aggiungi il peperoncino in scaglie e tostalo brevemente.
- Aggiungi il cavolo nero ben scolato e saltalo a fuoco vivo per qualche minuto per asciugarlo. Aggiusta di sale e pepe. Togli l'aglio se intero.
- A fuoco spento, sbriciola o taglia il primo sale e mischialo al cavolo nero ancora caldo.
- Disponi il tutto sulle fette di pane e irroro il piatto con l'olio rimanente.
- Servi immediatamente.



Riso Integrale con Funghi, Timo e Robiola

INGREDIENTI

- Riso integrale
- Robiola (o stracchino)
- Funghi freschi (champignon, porcini, o misti)
- Cipolla o Scalogno, tritato finemente
- Brodo vegetale
- Timo fresco o secco
- Vino bianco secco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PREPARAZIONE

- Sciacqua il riso e cuocilo in abbondante brodo vegetale o acqua salata.
- Pulisci i funghi e tagliali a fette o cubetti.
- In una padella capiente, fai appassire la cipolla o lo scalogno tritato con un goccio di brodo vegetale o acqua.
- Aggiungi i funghi e un pizzico di sale. Lascia cuocere a fuoco medio-alto, mescolando spesso, finché i funghi non avranno rilasciato e poi riassorbito la loro acqua. A metà cottura, sfuma con un po' di vino bianco e lascia evaporare. Aggiungi il timo e aggiusta di sale e pepe.
- Quando il riso è al dente, scolalo e trasferiscilo nella padella con i funghi. Mescola per amalgamare.
- Togli la padella dal fuoco e aggiungi lo stracchino a pezzi e l'olio. Manteca energicamente finché lo stracchino non si sarà sciolto, formando una crema che avvolge il riso. Se necessario, aggiungi un goccio di brodo caldo per una consistenza più morbida.
- Guarnisci con qualche fogliolina di timo fresco e servi immediatamente.



Crema di Finocchi e Patate con Ricotta

INGREDIENTI

- Finocchi
- Patate
- Brodo vegetale (o acqua)
- Ricotta fresca
- Scalogno o Cipolla tritata finemente
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe nero
- Aneto
- Erba cipollina
- Noce moscata (una grattata)

PREPARAZIONE

- Pulisci i finocchi e le patate e tagliali a pezzi grossolani.
- In una pentola capiente, fai appassire lo scalogno o la cipolla tritata con un goccio di brodo vegetale o acqua. Aggiungi i finocchi e le patate. Lascia insaporire per qualche minuto.
- Copri le verdure con brodo vegetale o acqua e aggiungi un pizzico di sale. Porta ad ebollizione, poi abbassa la fiamma e cuoci finché finocchi e patate non saranno molto teneri. Verso fine cottura aggiungi le spezie e le erbe.
- Nel frattempo, in una ciotolina, ammorbidisci la ricotta con un cucchiaino di acqua calda.
- Togli la pentola dal fuoco e frulla il tutto con un frullatore a immersione, fino ad ottenere una crema liscia e vellutata della consistenza che preferisci. Se necessario, aggiungi dell'acqua. Aggiusta di sale e pepe e versa in una scodella.
- Disponi al centro la ricotta.
- Aggiungi un filo di Olio Extra Vergine d'Olive a crudo e guarnisci con un pizzico di aneto. Servi subito.



Zuppa di Cavolfiore e Farro con Crescenza

INGREDIENTI

- -Cavolfiore
- -Farro
- -Crescenza (o stracchino)
- -Brodo vegetale
- -Porro o cipolla tritati finemente
- -Olio extra vergine d'oliva
- -Sale & Pepe
- -Rosmarino
- -Curry o Curcuma (un pizzico, per colore e sapore)
-

PREPARAZIONE

- Pulisci il cavolfiore e dividilo in cimette.
- In una pentola capiente, fai appassire la cipolla o il porro tritato con un goccio di brodo vegetale o acqua. Aggiungi le cimette di cavolfiore, un pizzico di sale e, se desideri, le spezie (ad esempio, il curry o la curcuma). Fai insaporire per qualche minuto, poi copri le verdure con abbondante brodo vegetale caldo.
- Aggiungi il farro (se usi il farro decorticato, potrebbe aver bisogno di un ammollo preventivo e una cottura più lunga; segui le istruzioni sulla confezione).
- Cuoci a fuoco lento finché il cavolfiore è molto tenero e il farro è cotto . Se necessario, aggiungi altro brodo caldo durante la cottura.
- Quando la zuppa è pronta, togli circa un terzo della parte solida e frullala con un frullatore a immersione per creare una base cremosa. Rimetti la parte frullata nella pentola con il resto della zuppa.
- Aggiungi la crescenza a pezzi. Mescola fino a farla sciogliere e amalgamare, rendendo la zuppa più ricca e cremosa.
- Aggiusta di sale, pepe e versa la zuppa ben calda in una scodella. Irrora con un filo di Olio Extra Vergine d'Olive a crudo e servi.



Insalata Tiepida di Cavoletti di Bruxelles e Primo Sale

INGREDIENTI

- Cavoletti di Bruxelles
- Formaggio Primo Sale (o altro formaggio fresco e morbido a piacere)
- Sale & Pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino in polvere o in scaglie

PREPARAZIONE

- Pulisci i cavoletti di Bruxelles. Puoi lasciarli interi, tagliarli a metà o, per una cottura più veloce, affettarli finemente.
- Porta a bollore dell'acqua leggermente salata o del brodo vegetale.
- Sbollenta i cavoletti per pochi minuti in acqua salata. Devono rimanere al dente. Scolali subito per bloccare la cottura e conservare il colore. In alternativa, puoi arrostarli in una padella antiaderente con un pizzico di sale e un goccio d'acqua o brodo, finché non saranno dorati e teneri.
- Taglia il formaggio Primo Sale a cubetti o sbriciolalo grossolanamente in una ciotolina.
- Trasferisci i cavoletti di Bruxelles ancora tiepidi in un'insalatiera. Aggiungi il Primo Sale, il peperoncino e l'Olio Extra Vergine d'Olive. Regola di sale e pepe se necessario.
- Mescola un'ultima volta per amalgamare il condimento e servi l'insalata quando è ancora tiepida.



Tartine Integrali con Crema di Ricotta e Spinaci

INGREDIENTI

- Pane integrale (a fette)
- Ricotta fresca
- Spinaci freschi o surgelati
- Aglio o cipollina fresca
- Noce moscata
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale & Pepe

PREPARAZIONE

- Lava bene gli spinaci. Cuocili in una pentola con pochissima acqua salata o a vapore finché non sono molto morbidi. Scolali e strizzali con cura per eliminare tutta l'acqua in eccesso. Lasciali raffreddare.
- Fai appassire l'aglio tritato o la cipollina in padella con un goccio d'acqua. Aggiungi gli spinaci strizzati e falli saltare per insaporire.
- Trita finemente gli spinaci o frullali con un mixer.
- In una ciotola, unisci la ricotta agli spinaci. Aggiungi la noce moscata, sale e pepe. Mescola bene fino a ottenere una crema omogenea.
- Taglia il pane integrale e tostalo fino a renderlo croccante. Irroralo con l'olio e distribuisci la crema di ricotta e spinaci in modo uniforme su ogni fetta. Aggiungi una macinata di pepe nero.



Pasta Integrale con Crema di Broccoli e Crescenza

INGREDIENTI

- Pasta integrale (formato a piacere)
- Broccoli (romanesco o siciliano)
- Crescenza (o Ricotta)
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale & Pepe
- Peperoncino

PREPARAZIONE

- Pulisci i broccoli, dividili in cimette e cuocili in acqua salata oppure a vapore finché non saranno molto teneri. Scolali, conservando l'acqua di cottura.
- In una padella capiente fai appassire l'aglio con un goccio di acqua. Aggiungi il peperoncino e ripassa i broccoli.
- Una volta insaporiti, frullali con la crescenza. Regola di sale e pepe.
- Utilizza l'acqua di cottura dei broccoli (integrando se necessario) e cuoci la pasta integrale al dente.
- Scolala e versala in una padella. Aggiungi la crema di broccoli e crescenza e manteca il tutto a fuoco basso, aggiungendo, se serve, un goccio di acqua di cottura per rendere la salsa più fluida.
- Condisci con un filo di Olio Extra Vergine d'Oliva a crudo e servi.