

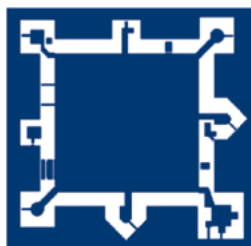
Cucinando *con i* **LIONS**





Lions Club Prato

Castello dell'Imperatore



Il ricavato di questo diario-ricettario sarà dedicato alle suore domenicane di Santa Maria del Rosario di Villa Martelli titolari di 17 case missionarie dislocate in tutto il mondo e all'acquisto di cani per non vedenti della Scuola Nazionale Cani Guida per Ciechi di Scandicci, dove sono in lista di attesa 150 persone, ma solo una ventina di esemplari all'anno possono essere assegnati.



*Da un'idea di Serena Lanzini,
socio del Lions Club Prato
Castello dell'Imperatore,
con il contributo di amici Lions.*

Come nasce questo quaderno

Siamo circa al XXV anno di associazione. Alcune socie se ne sono andate, altre sono arrivate, certe purtroppo ci hanno lasciate in modo definitivo, ma ne conserviamo il ricordo. Quando abbiamo cominciato questo percorso alcune erano giovani appena inserite nelle attività lavorative, qualcuna era mamma, oggi molte sono nonne ma va bene così.

Nell'entusiasmo del nostro "we serve" ci siamo scontrate, azzuffate, ma sempre rispettate e concordemente abbiamo raggiunto risultati soddisfacenti.

Nel cercare un filo conduttore che ci permettesse di esprimerci e di collegarci ai nostri amici lions abbiamo individuato nella cucina un elemento che ci accomunava attraverso il tempo. Non che sia l'unico a mettere in relazione il genere umano, ma certo è il più trasversale. Queste mamme, nonne, zie, lavorano su più fronti: sono professioniste

impegnate nella vita pubblica, nella libera attività o in quella privata e al tempo stesso si adoperano per l'ambiente familiare, riuscendo quotidianamente a mettere a tavola più persone. Così hanno contribuito a questo quaderno regalandoci una ricetta veloce da realizzare "in corsa" e una ricetta del "cuore" legata alla propria tradizione, un piatto che si ricorda con affetto e che non si vuole dimenticare, ma che richiede tempo e si realizza quando si può.

Dunque questo quaderno nasce come omaggio a chi conserva la memoria delle cose care e a chi crea. Contiene ricette di regioni e luoghi diversi perché da ambienti distinti veniamo, piatti tipici di Prato perché qui abitiamo, idee dall'estero perché sia per lavoro sia per divertimento abbiamo visitato altri paesi, animate da curiosità e impegno, riportando a casa sempre qualcosa di buono. ❖

Antipasti





Nostra socia e rappresentante di commercio, persona di buon carattere e socievole, ci consiglia questi crostini al piccione.



PER 4 PERSONE

- Pane da crostini
- Patè di fegatini
- Prosciutto cotto una fetta per crostino
- Funghi champignon

Crostini ai funghi

Per la ricetta del patè ogni famiglia ha la sua, in alternativa la si può acquistare in una buona gastronomia.

Pulire i funghi e tagliare a listarelle sottili le cappelle, ponendole in una scodella con poco aceto e molto limone. Farle appassire e insaporire per tre o quattro ore.

Sciacquarle sotto l'acqua corrente. Conserveranno sempre una certa acidità, ma è quest'ultima che darà ai crostini la loro caratteristica.

Mettere i funghi in una scodella e condirli con olio, sale, pepe, facendoli insaporire per almeno un'ora.

Tagliare il pane, mettere uno strato di fegatini, disporre sopra il prosciutto cotto e infine coprire con i funghi

Semplice ed eccellente!



PER 10 PERSONE

- 200 gr di pancetta tagliata a fette sottili
- 200 gr di mozzarella
- 2 sfilatini di pane da crostini
- 50 gr burro
- pasta di acciughe
- olio
- origano

Crostini al forno

Il bello di questi crostini è che potete prepararli con buon anticipo.

In una teglia rettangolare disponete della carta da forno.

Tagliate il pane e la mozzarella a fette, mettete quindi una fetta di pane, un pezzetto di rigatina, una fetta di mozzarella e nuovamente una fetta di pane e così via fino a formare un paio di file parallele nella teglia (di solito si formano due file). Cospargete con un filo di olio e spolverate con origano.

Mettete in forno per 20 minuti a 120 gradi circa, quando la mozzarella si scioglie i crostini sono pronti per essere tolti dal forno.

Nel frattempo avrete preparato 40/50 grammi di burro fuso mescolandolo con un po' di pasta di acciughe.

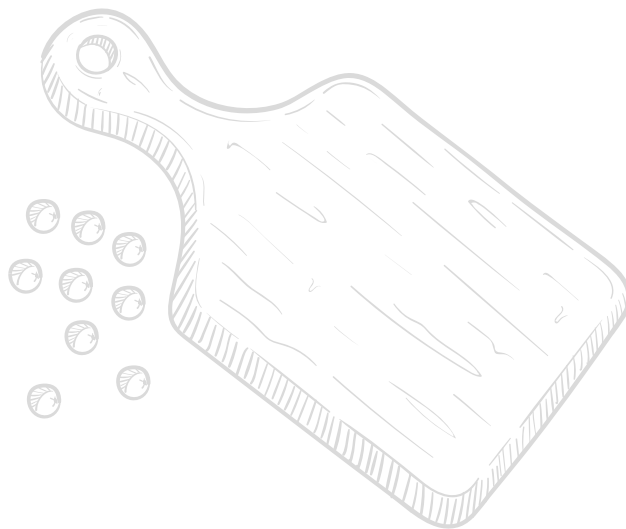
Quando i crostini escono versateci sopra, a filo, questa fusione e serviteli caldi.



Antipasto mediorientale

Versate tutto in un frullatore ottenendo una crema liscia, se risulta troppo densa aggiungete l'acqua dei ceci. Lasciate riposare in frigo per un paio di ore e servite.

- 250 gr di ceci
- 100 gr di tahina, che è crema di sesamo (se non la trovate usate il sesamo)
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di cumino
- 3 pizzichi di paprica
- un vasetto di yogurt bianco
- pepe
- sale





Tzaziki

Lavate il cetriolo e privatelo di parte della buccia, non tutta, tritatelo con l'aglio, mescolate con lo yogurt il sale e il pepe, aggiungete le foglie di menta tritate con le dita e lasciate riposare in frigo per un po'.

È ottimo da solo sui crostini, ma anche per accompagnare grigliate e arrosti.

- 
- 1 cetriolo
 - 1 spicchio di aglio
 - 1/2 vasetto di yogurt naturale
 - foglie di menta
 - olio di oliva
 - sale
 - pepe



Primi di terra



Dalla Sicilia un nostro amico ci regala questa ricetta buonissima.

- 
- fave secche sgusciate
 - cipolla
 - olio
 - finocchietto

Bollito alla cannella in lettiera di Maccu

“Maccu” dal latino Maccare (ammaccare, schiacciare).

La ricetta richiede un po’ di tempo ma la si può fare a “rate”.

Preparate tutto il necessario per fare un buon brodo più i sapori e i profumi della Sicilia ovvero alloro, rosmarino, stecca di cannella, chiodi di garofano, pepe nero, olio.

Sistematela la carne e le ossa in pentola, portate ad ebollizione, schiumate e aggiungete tutto il resto. Dopo 3 ore circa il brodo è pronto, fate raffreddare e filtrate.

In un tegame rosolate la cipolla tritata, aggiungete il finocchietto, le fave e un litro di acqua calda. Cuocete a fuoco lento fino ad ottenere una crema simile ad un purè. Allungatela con il brodo precedentemente preparato, dividete la crema nei piatti e disponetevi sopra il bollito.



PER 4/5 PERSONE

- pasta a scelta
- una cipolla rossa
- 400 gr di pomodori in scatola
- 3/4 fette di pancetta piuttosto alte
- 5/6 fette di prosciutto dolce tagliato normale
- formaggio grana
- pecorino romano
- aglio
- peperoncino
- prezzemolo

Pasta tricolore

Mettete in un tegamino: olio, aglio intero che poi getterete via, aggiungete pancetta a pezzettini, prosciutto a striscette e peperoncino.

Quando il prosciutto non sarà più morbido spegnete il fuoco.

A parte: mettete a cuocere la cipolla, tagliata sottilissima, nell'olio, aggiungete i pomodori spezzettandoli e cuocete per 15 minuti.

Mescolate i due sughi e cucinate insieme per 5 minuti.

Mettete a parte un po' di questo sugo.

Mescolate bene la pasta con il sugo preparato e stendetela in una zuppiera o in un vassoio, come preferite, poi disponete lungo il bordo esterno un trito abbondante di prezzemolo. Quindi spargete i due formaggi mescolati fra di loro e nel centro il sugo che avevate messo da parte, ottenendo un effetto cromatico molto patriottico.



Crema di zucca

Lavate bene la zucca gialla senza sbucciarla.

Mettetela a bollire con parecchio aglio, una cipolla, sale e pepe.

Una volta ben bollita la buccia risulterà morbidissima. Passate bene con il frullino a immersione, se piace aggiungere un po' di zenzero.

Nella bollitura potete eventualmente mettere anche una patata.

Servite con crostini di pane, meglio se nero.

- 
- zucca
 - aglio
 - cipolla
 - sale
 - pepe
 - zenzero

Paolo

L'avvocato è stato socio per 40 anni del Lions Host, ora fa il nonno a tempo pieno e ci ha regalato queste ricette con il beneplacito dei nipoti esperti "collaudatori"

PER 4/5 PERSONE

- 400 gr di pasta
- 1 cesto rotondo di radicchio rosso
- 1 cipolla bianca media
- 1 salsiccia media
- vino bianco ½ bicchiere
- latte
- olio
- burro
- sale
- pepe

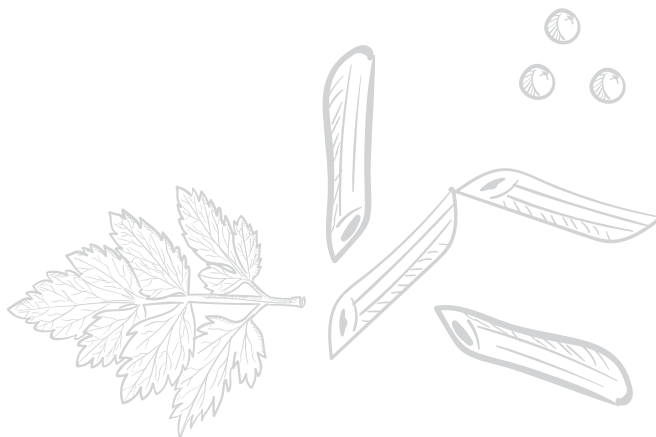
Sugo fantasia

Far imbiondire in un capace tegame olio, burro e cipolla tagliata fine.

Poi aggiungere la salsiccia sbriciolata facendola sfumare con il vino bianco. Mettere il radicchio tritato, sale e pepe.

Lasciar cuocere per 10 minuti aggiungendo un po' di latte per addensare.

Strascicare la pasta nel sugo e spolverare con parmigiano o pecorino romano.





Serena

- 800 gr di cipolle bionde
- 2 dl di vino bianco secco
- 1/2 litro di brodo vegetale
- 100 gr di gruviera
- 40 gr di burro
- alloro
- timo
- prezzemolo
- pane a fette
- sale

Zuppa di cipolle

Sbucciate e tagliate sottili le cipolle, sciogliete il burro e fatele stufare con un po' di pazienza.

Versate il vino e fate evaporare, versate il brodo vegetale e cuocete con pazienza per 40 minuti o ricorrete alla pentola a pressione e in molto meno ve la cavate.

Nel brodo aggiungete il timo, l'alloro e il prezzemolo in un mazzetto in modo da poterlo togliere una volta pronto il brodo.

Nel frattempo tostate il pane. Suddividete il pane in delle ciotole e mescolate un po' di farina con il brodo e gettatelo nelle cipolle in modo da addensare il tutto.

Versate il brodo sul pane, la gruviera grattugiata sopra il tutto, passate per 10 minuti in forno e servite.



*Chi è Renato? Un ortolano? Un
sommelier? Un creativo del gusto?
Soprattutto è un amico che ci regala
questa ricetta originaria della sua
terra: la Calabria*

- 1 cipolla di Tropea
- 1 fetta di guanciale
- 200 gr di piselli sgranati
- 200 gr di baccelli puliti
- 1 mazzo di asparagi
- 5 zucchini
- pane casareccio
- olio evo
- sale q.b.

Zuppa Primavera

Arrostire il pane a fette.

A parte soffriggere la cipolla tritata e il guanciale tagliato a cubetti, aggiungere in sequenza: baccelli, piselli, zucchini tagliati a cubetti e le punte di asparagi.

Cuocere per 10/15 minuti aggiungendo acqua se l'insieme appare troppo asciutto.

In una zuppiera disporre il pane e versare sopra le verdure. Far riposare per 5 minuti e servire.

Si abbina bene un rosato di buon corpo



Nostra socia onoraria, dal suo girovagare per salvare anime ci ha regalato delle ricette eccellenti per nutrire il corpo.

- 1 pezzo di sedano
- 3 pomodori
- 3 carote
- 1 cipolla
- 1 gallina, meglio se ruspante
- 500 gr di carne da brodo
- 400 gr di lasagne fresche all'uovo
- parmigiano o grana
- 300 gr di mozzarella o scamorza o Emmenthal
- prezzemolo
- olio

Lasagne di Madre Rosa

Preparare il brodo: 1,5 litri di acqua con le verdure a pezzetti.

A parte mettere a bollire la gallina, appena inizia il bollore toglierla e inserirla nel brodo di cottura. Quando la carne è tenera e morbida, togliere le verdure dal brodo con un mestolo.

Ora iniziate a comporre le lasagne: mettete due mestoli di brodo in una teglia, disporre uno strato di sfoglie $\frac{1}{4}$ del formaggio scelto, la carne del brodo sfilacciata, formaggio grattugiato e ripetere gli ingredienti finendo con le sfoglie, il formaggio e il brodo.

Le sfoglie in superficie non devono essere coperte dal brodo. Passare in forno a 200° per cuocere le sfoglie. Testate con una forchetta, se affonda facilmente è pronta.

Aspettate 5 minuti prima di servire



Caro amico ed eccellente professionista originario della Sicilia ci propone delle ottime ricette.

Spaghetti con feta

Mescolate e amalgamate bene tutti gli ingredienti in un contenitore, lasciando a parte un po' di formaggio. Aggiungete gli spaghetti cucinati al dente e mescolate bene.

Preparate una teglia con della carta da forno e versatevi gli spaghetti, guarnendo con la feta rimasta.

Mettete in forno a 180° fino a quando non si sarà formata una appetitosa crosticina.



PER 4 PERSONE

- 2 uova intere
- ½ bicchiere di latte
- 200 gr di feta
- sale
- pepe



Carmine

Spaghetti alle zucchine

Mettete a bollire gli spaghetti e nel frattempo friggete le zucchine tagliate a rondelle di mezzo centimetro circa. Una volta dorate toglietele e tamponatele con la carta assorbente.

Liberatevi dell'olio e rimettete le zucchine sul fuoco con qualche cucchiaino di acqua di cottura, una volta ammorbidite gettatevi gli spaghetti, molto al dente, e finite la cottura aggiungendo poco alla volta altra acqua di cottura.

Aggiungete il basilico tritato e mantecate il tutto con un composto di parmigiano e pecorino romano, meglio ancora se avete della ricotta salata.

- 
- ½ kg di zucchine
 - basilico tritato finissimo
 - formaggio pecorino e parmigiano
 - sale
 - pepe
 - olio

Serena

Pasta provola e zucchini

Cucinare le zucchini tagliate a rotelle nel tegame con olio aglio e prezzemolo.

Tagliare la provola a fette sottili, preparare il parmigiano grattato.

Passare la pasta cotta nel tegame delle zucchini e condire con il parmigiano, coprire con la provola tagliata sottile.

Se avete tempo passate tutto per qualche minuto in forno.

- pasta corta
- 500 gr di zucchini
- 100 gr provola affumicata
- 100 gr parmigiano
- aglio
- prezzemolo
- olio
- sale
- pepe





Rigatoni all'Emiliana

Mentre cuoce la pasta mescolate bene in una boulle tutti gli ingredienti, meno il prosciutto che taglierete a strisce e rosolerete a parte, formando una crema. Mescolate bene la pasta alla crema e disponetela nei piatti aggiungendovi sopra le striscette di prosciutto rosolato.



PER 4 PERSONE

- 100 gr di mascarpone
- 50 gr di burro
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- 1 fettina di gorgonzola cremoso
- 4 fette di prosciutto di Langhirano



Renato

Maccheroni al forno

Cuocere la pasta in acqua salata e scolarla a metà cottura. Deve risultare molto al dente.

Conservare l'acqua di cottura. In una pirofila disporre la pasta a strati alternandola con: le patate tagliate a fette, gli zucchini a pezzettini, il pomodoro a fette e spolverare con l'origano.

Colmare la pirofila e cospargere da ultimo con il parmigiano.

Aggiungere un ramaiolo di acqua di cottura, condire con l'olio e mettere in forno per 20 minuti.

Si suggerisce un bianco secco fresco di acidità o un rosso giovane.

- 
- pasta tipo maccheroncini trafilati al bronzo
 - 3 patate grosse
 - 5 pomodori
 - 7/8 zucchini
 - parmigiano grattugiato
 - origano
 - sale
 - olio evo



È socio fondatore del Lions Club Prato Curzio Malaparte e per lavoro ha girato il mondo in lungo e largo. Curioso di tutto e assediato da una serie di nipoti ora fa il cuoco per passione.

- 400 gr di pomodoro
- peperoncino
- prezzemolo
- capperi
- olive denocciolate
- 1 acciuga
- aglio
- sale
- pepe
- olio

Pasta alla puttanesca

Cuocere il pomodoro nell'olio aggiungendo aglio, prezzemolo, peperoncino, tutto tritato, far cuocere 10 minuti.

Alla fine aggiungere: olive, acciughe, capperi e condire la pasta.





Primi di mare



Pasta alla Mollicata

Sciogliere in una padella la cipolla con le acciughe, aggiungere la mollica di pane e il peperoncino.

Si deve ottenere un condimento unto e croccante. Cuocere la pasta e scolarla al dente.

Unire il condimento e spolverare con il prezzemolo tritato.

Vino da abbinare: rosso giovane e beverino.

- 
- spaghetti o linguine
 - 6/7 filetti di acciughe
 - pasta di acciughe
 - mollica di pane casalingo raffermo
 - prezzemolo
 - 1 cipolla di tropea
 - peperoncino
 - olio evo
 - sale q.b



Spaghetti alla ciclope

In padella dorare l'aglio e lasciarlo, se piace, aggiungere le acciughe e disfarle.

Aggiungere la passata di pomodoro e aggiustare di sale, a fine cottura mettere l'origano secco e condire la pasta.

- 
- aglio a fettine
 - 50 gr di acciughe dissalate
 - 400 gr di passata di pomodoro
 - origano
 - olio
 - sale
 - pepe



Tagliatelle al branzino

Pelate un'arancia e un limone togliendo la parte bianca e tagliatele a julienne.

Fatele saltare in una teglia con olio, aggiungendo pezzetti di branzino diliscati e le mazzancolle tagliate a metà, sale, pepe e fate saltare le tagliatelle in questo sugo.

PER 4 PERSONE

- 1 arancia
- 1 limone
- 1 branzino sfilettato
- 4 mazzancolle
- olio
- sale
- pepe





Serena

- 8 patate
- 600 gr di baccalà ammollato
- 2 uova
- zafferano
- aceto
- pane raffermo
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di aceto
- sale grosso
- pepe
- olio

Zuppa di baccalà

Lessate le patate sbucciate, una volta cotte toglietele dall'acqua e in quella stessa acqua lessate il baccalà. Passate tutto al setaccio: patate e baccalà e rimettete nella stessa acqua.

A parte pestate l'aglio con il sale, pepe, 2 cucchiaini di olio, gettate tutto nel brodo delle patate e del baccalà. Cuocete per 10 minuti. Togliete una tazza di brodo e riponetela.

A parte avrete montato a neve le chiare di uovo e a questo punto buttatele nel brodo e mescolate dolcemente, prendete la tazza di brodo riposta e scioglieteci lo zafferano e i 2 tuorli mescolati con l'aceto. Aggiungete tutto alla zuppa.

Tagliate il pane raffermo a dadini, friggetelo in olio di oliva, mettetelo nei piatti e servite la zuppa.



Scampi all'imperiale

Rosolare la cipolla nel burro fuso e nell'olio; aggiungere il cognac e il pomodoro e cuocere per pochi minuti gli scampi nel sugo.

A parte cucinare gli spaghetti che farete saltare nella teglia con il sugo preparato, legando il tutto con due cucchiaini di panna, sale e pepe quanto basta.

PER 4 PERSONE

- burro
- olio
- cipolla
- panna
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- ½ bicchiere di cognac





Secondi di terra



Pola

- 2 piccioni
- 6 fette di prosciutto nostrale
- 4 fette di pane abbrustolito
- 1 cipolla
- 4 chiodi di garofano
- 2 foglie di alloro
- 1 tazza di brodo
- peperoncino
- olio
- sale

Piccione al prosciutto

Pulire e fiammeggiare i piccioni, dividerli in due e avvolgerli nel prosciutto. Mettere la cipolla con i chiodi di garofano in un tegame di coccio e farla colorire. Mettere nel tegame i piccioni, l'alloro, sale, pepe, il brodo e lasciar cuocere per 15 /20 minuti facendo restringere il fondo di cottura.

Aggiungere l'aceto, coprire il tegame con un foglio di alluminio e sopra mettere il coperchio e far cuocere a fuoco medio fino a quando i piccioni non saranno teneri.

Togliere i piccioni, tagliare il filo, togliere il prosciutto e mantenerli al caldo.

Prendere il fondo di cottura, il prosciutto, la cipolla e passarli nel passaverdure.

Disporre in un vassoio riscaldato le fette di pane abbrustolito, sopra mettere il fondo di cottura e dopo i piccioni.



Paolo

- 600 gr di rosetta
- 3 rametti di rosmarino
- salvia
- 3 foglie di alloro
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 litro di olio extravergine
- sale
- pepe

La rosetta dell'avvocato

Questo piatto ha il bel vantaggio di poter essere preparato con largo anticipo.

Tritare finemente il rosmarino, la salvia, aggiungere sale e pepe.

Mescolare il trito in un tegamino con il sale, l'aglio e l'alloro interi.

Scaldare il forno al massimo.

Mettere la rosetta così come avuta dal macellaio in un tegame stretto e poco più alto della carne. Quando il forno è al massimo mettere il tegame nel forno e lasciarcelo con il forno al massimo per 20 minuti.

Togliere dal forno il tegame e versare sulla carne il composto con tutto l'olio fino a copirla. Incoperchiare e lasciare per almeno 6 ore la carne così.

Levare la carne; tagliarla sottile e cospargerla dell'olio del composto e servire. L'olio che rimane e non ha subito cottura può tranquillamente essere utilizzato per altri piatti.



Paolo

La carne tranquilla

Legare la carne e disporla in una pirofila adagiata su un po' di olio, con rametti di timo sotto, sopra e intorno.

Metterla in forno a 60° per 4/5 ore e andate tranquillamente al lavoro.

Poco prima di toglierla dal forno, 10 minuti, salatela con il sale grosso e servite. È eccezionale.

Potete provare anche con un taglio di maiale.

Successo garantito.

- 1 kg. di cimalino (se proprio volete strafare un taglio più pregiato ma non è necessario)
- olio
- timo
- sale grosso





Laura è nostra socia e di professione fa il notaio. È mamma di due ragazzi e maratoneta per passione. La sua ricetta è proprio di "corsa".

Pollo alle pere

Tagliare il petto a quadratini, salare e infarinare.

Saltare tutto in una padella con l'olio ben caldo, una volta dorato aggiungere le pere tagliate a dadini.

Aggiungere 3-4 cucchiaini di aceto di mele e un cucchiaino di curry.

Se necessario aggiungere un po' di acqua per far cuocere bene le pere che devono risultare morbide e non disfatte.

- 
- 800 gr di petto di pollo
 - 4 pere Kaiser dure
 - aceto di mele
 - sale
 - farina
 - curry



*Dall'Umbria e dall'amico Luigi
ci arriva questa deliziosa ricetta!*

- 
- olio
 - aglio
 - rosmarino
 - salvia
 - peperoncino
 - scorza di limone
 - pollo
 - vino bianco
 - pomodoro

Pollo alla Rabioncino

Mettere in una padella il pollo a piccoli pezzi.

Aggiungere: olio, aglio, rosmarino, salvia, un pizzico di peperoncino e un pezzetto di scorza di limone.

Fate rosolare la carne, a questo punto aggiungere un po' di vino bianco e fatelo sfumare.

Aggiungete un po' di passata di pomodori, salare, proseguire la cottura aggiungendo a poco a poco un po' di acqua se la carne tende ad asciugarsi troppo.

Il pollo così cuoce in un'oretta.

Ovviamente berrete con un bel bianco di Orvieto!

A photograph of a beach scene. In the background, waves are crashing onto the shore, creating white foam. The sky is a pale blue. In the foreground, the dark, wet sand is littered with debris, including a piece of white plastic, a piece of wood, and some dry sticks. The text "Secondi di mare" is overlaid in the center in a pink, italicized font.

Secondi di mare



Carmine

- 
- polpo
 - cicoria
 - fave
 - aglio
 - olio
 - peperoncino

Polpo con verdure e fave secche

Fate saltare la cicoriotta lessata in padella con aglio, olio e peperoncino.

Lessate il polpo e dopo averlo ben asciugato tagliatelo a pezzi e fatelo rosolare in padella con poco olio.

Una volta rosolato portatelo a completa cottura per 2 o 3 minuti aggiungendo olio.

A parte avrete preparato le fave secche ammollate per una notte e cotte in un tegame rimestando accuratamente e aggiungendo acqua calda fino ad ottenere una crema.

Predisporre su un piatto uno strato di crema di fave. Posarvi il polpo e adagiarvi la cicoriotta. Una variante possono essere la rape.



Calamari con scarola

In un tegame mettere la scarola o indivia con olio, aglio, peperoncino, olive nere in salamoia, uvetta e pinoli.

Stufare il tutto.

Pulire i calamari e incidere il corpo in modo che non si arriccino per il calore.

Ungere e scaldare una bistecchiera e cuocerli i calamari.

Una volta cotti, tagliarli a strisce, condirli con olio, mescolarli con la scarola e servire.

- 
- calamari
 - scarola
 - uvette
 - pinoli
 - olive nere
 - sale
 - pepe
 - olio
 - aglio



- 
- 600 gr di alici e sardine
 - 500 gr di pomodoro
 - 200 gr di ceci
 - pane midolla
 - latte
 - 2 uova
 - pecorino romano
 - prezzemolo
 - aglio
 - olio
 - sale

Polpette di sarde e alici fresche

Pulire il pesce eliminando: testa, coda, lisca. Tritarlo con il coltello.

Lessare 200 gr di ceci e passarli, aggiungere poco pane bagnato nel latte e strizzato. Due uova, 100 gr di pecorino romano, uno spicchio di aglio, del prezzemolo tritato. Amalgamare bene l'impasto che deve rimanere soffice.

Se vi viene troppo sodo aggiungete un po' di acqua e se è, al contrario, troppo morbido aggiungete pangrattato.

Formare delle polpettine e friggerle in olio d'oliva e poi asciugarle bene. Preparare una salsa semplice con olio, aglio, pomodoro.

Prima che sia definitivamente pronta adagiateci le polpettine per pochi minuti e servire.



*Socia fondatrice del nostro club
cucina in "leggerezza".*

- 600 gr di nasello
- aglio
- cipollotto
- capperi sotto sale
- olive nere denocciolate
- limone non trattato
- pomodori datterini
- olio
- sale

Tranci di nasello con olive

Lavare e asciugare i capperi, tagliare il cipollotto a fette sottili, pelare il limone.

In una padella mettere aglio, cipollotto, la scorza del limone tagliata a listarelle, i capperi, le olive. Far soffriggere pochi minuti e aggiungere i pomodori.

Dopo poco togliere l'aglio e disporre il pesce. Salare, coprire la padella e cuocere a fiamma media.

Poi girare il pesce sempre a padella coperta, pochi minuti, e servire.





- 
- 600 gr di salmone abbattuto con la pelle
 - 2 mazzi di aneto
 - la buccia di un limone biologico
 - 1 cucchiaino di pepe nero in grani
 - 1 cucchiaino di coriandolo
 - 1 cucchiaino di sale marino grosso
 - 1 cucchiaino di zucchero
 - olio di semi di girasole

Salmone marinato all'aneto

Sbriciolare tutto in un mortaio, tranne il salmone, e distribuire metà composto in una pirofila, poi sistemarci sopra il salmone con la pelle rivolta verso il basso.

Copritelo con il resto dell'impasto e olio di semi. Tenetelo pressato con un asse di legno, un piccolo tagliere può andare bene, tenete premuta l'asse con un peso.

Lasciatelo marinare in frigo per 48 ore, girandolo 2 volte.

Affettate finemente il salmone e servite.



Da una nostra amica di Ivrea.



- 1 kg di tonno fresco in un unico trancio
- 100 gr di sale grosso

Tonno sott'olio

Mettere il tonno e il sale in una pentola o tegame e coprirlo di abbondante acqua fredda. Portare tutto ad ebollizione e farlo cuocere piano per 4 ore.

Spegnere e lasciar raffreddare. Una volta freddo toglierlo dall'acqua e tamponarlo con un panno. Nel frattempo avrete preparato dei barattoli sterilizzati e con la bocca larga. Mettervi il tonno a tranci cercando di sbriciolarlo il meno possibile. Coprire di olio e sterilizzare i vasetti avvolti in un panno in una pentola di acqua per 40 minuti. Far raffreddare e riporre per almeno 4 mesi in un luogo fresco e buio. L'olio di copertura è buono per condire.

Il procedimento è lungo ma non particolarmente impegnativo. Mal che vada potete ricorrere alla pentola a pressione dove il tonno deve bollire coperto di acqua per 15 minuti dal fischio e poi seguire lo stesso procedimento.



Piero

Calamari con feta

Pulire i calamari e mettere al loro interno una striscia di feta.

Condire con olio e sale e porli con carta da forno a 180° per 20 minuti in forno.

Condire con olio e limone e prezzemolo tritato.

Se avete la brace accesa metteteli sulla brace ma per pochi minuti.



- 500 gr di calamari
- 200 gr di feta
- olio
- prezzemolo
- limone



Gigi

*Quando mi figlia era piccola facendo
i biscotti insieme mi capitava di
raccontarle questa favola...*

Gigi era veramente felice.

Aveva trovato il posto ideale per trascorrere la vita.

L'ortolano Aldo era grande e grosso, e ondeggiava attraverso la bottega magnificando la propria merce mentre serviva i clienti che acquistavano nel suo negozio.

“Guardi che mele signora; grosse succose e lucide.

Queste sì, che sono buone.

Senta le fragole; rosse e saporite.

Assaggi questa insalatina: tenera e fresca.”

Gigi non credeva ai propri occhi.

Aveva l'acquolina in bocca, quasi affogava.

Zitto zitto si intrufolò nel cesto delle mele e quieto quieto aspettò la notte.

Durante il buio, nel negozio silenzioso e ordinato, entrò in una mela e con metodo la svuotò, lasciando la buccia lucida e intatta.

Poi fu la volta di una bella susina, che rimase a far mostra di sé fra le altre nel paniere.

Ormai sazio e soddisfatto, decise che per il momento poteva bastare, si accomodò sotto un cespo di radicchio e si addormentò.

La cosa proseguì in questo modo per diversi giorni, fino a quando l'ortolano non afferrò una mela lucida e bella, ma svuotata da Gigi.

Flop! La mela si sgonfiò nelle mani dell'inorridito Aldo.



E così successe per pere, susine, albicocche, ciliege.

Aldo vedeva la clientela scuotere la testa e incominciare a venire con meno frequenza nel suo bel negozio.

Addirittura cominciò a spargersi la voce che fosse un imbroglione.

Bisognava correre ai ripari. Chi poteva essere a svuotare la frutta lasciandola in bella mostra?

L'ortolano stette con gli occhi aperti, ma non scoprì nulla.

Allora decise di rimanere in negozio anche la notte, per vedere chi poteva fargli

quello scherzo.

Una sera prese un bel cestino di susine, le lucidò, le dispose sul banco, pulì e riordinò il negozio e chiuse le saracinesche.

Spense la luce e si nascose dietro l'alto banco su cui era posata la bilancia.

Dopo un'ora di silenzio assoluto Gigi decise che era il momento di scegliersi la cena.

Uscì dal suo nascondiglio ed incontrò il paniere di susine.

"Belle!", si disse il bruco, "Assaggiamole".

Entrato in una susina la svuotò diligentemente senza sciupare la buccia e la trovò di suo gusto.



Stava scivolando verso la seconda quando una mano lo agguantò.

Gigi, terrorizzato, si trovò all'altezza degli occhi furibondi dell'ortolano.

"Tu, sciagurato!" urlò Aldo, "fonte della mia rovina. Tu che inganni i miei clienti. Io ti punirò!"

La mattina dopo davanti al negozio si formò una lunga fila di persone.

Dentro una gabbia appesa sopra il banco c'era un bruco disperato che piangeva e piangeva, le sue lacrime cadevano sulla frutta rendendola più lucida e brillante che mai.

Appeso alla gabbia c'era un cartello: "Gigi il bruco fedifrago che mangiava la vostra frutta".

Ma Gigi era così disperato che intenerì il cuore anche alle più arcigne clienti di Aldo e lo stesso l'ortolano soffriva un po' a vederlo così mortificato: in fondo se il bruco avesse collaborato con lui, anziché danneggiarlo, avrebbe certo potuto donargli ogni giorno una bella mela e un po' di lattuga fresca.

E così fu trovato un accordo.

Gigi abbigliato con un bel grembiule bianco consigliava le signore, che facevano la fila per essere servite da lui e consigliate su quali prodotti acquistare.

Potevano fidarsi, lui di frutta se ne intendeva.

Ricette Varie





Serena

Involtini di verza

Sfogliate una verza e bollite per qualche minuto le foglie in acqua salata. Toglietele e asciugatele.

Disponeteci sopra delle fette sottili di provola affumicata e sopra ancora un impasto di salsiccia e stracchino. Chiudete le foglie a fagottino ferman-dole con uno stecchino.

Potete passarle in forno a 180° per una ventina di minuti o cucinarle in una teglia incoperchiata.

Per il ripieno potete sbizzarrirvi: carne macinata, formaggi vari ecc.

Attenzione a metterci l'uovo perché tende a renderli molto sodi.



- una verza
- provola
- stracchino
- salsiccia



Renato

Polpette di ricotta

Mescolare la midolla di pane, precedentemente sgranata, con la ricotta. Aggiungere l'uovo, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo tritato.

Fare un impasto compatto ma non duro ed eventualmente aggiungere un po' di latte. Formare delle polpettine.

In una pentola scaldare dell'acqua con un poco di olio. Cuocere per 15 minuti e servire sopra un letto di indivia scarola.

Vino consigliato: un bianco morbido.

- 100 gr di mollica di pane raffermo
- 500 gr di ricotta fresca
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- 1 uovo
- olio evo
- sale q. b.
- latte se serve



Carmine

- 600 gr di patate
- 200 gr di zucchine
- 1 cipolla
- burro
- 350 gr di pasta sfoglia
- latte
- pancetta affumicata
- gorgonzola cremoso
- sale
- pepe
- olio
- salvia

Quiche di verdure

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti, uguale con le zucchine. Sbollentare tutto, colare, asciugare, salare e pepare.

A parte tagliare fine la cipolla e saltarla in padella con un po' di olio.

Imburrare una tortiera e foderarla con pasta sfoglia, riempirla con il preparato di verdure bagnando con due o tre cucchiaini di latte. Coprire con la pancetta affumicata e porre sopra dei fiocchetti di gorgonzola cremoso.

Ripiegare il bordo della pasta all'interno e guarnire con foglie di salvia.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti. Servire tiepido.



Tortino di patate

Bollire le patate, spellarle e macinarle, aggiungere 2 uova, sale e 150 g di farina.

A parte dorare una cipolla in poco olio e sbriciolarci le salsicce facendole dorare.

In una tortiera disporre la carta da forno e stendere mezzo impasto di patate. Disporre le salsicce saltate e coprire con fogli di mozzarella.

Disporre sopra l'altra parte di patate e mettere in forno per 30' a 180°.

- 
- 1 kg di patate
 - 2 uova
 - 150 gr di farina
 - 1 cipolla
 - 2/3 salsicce
 - mozzarella
 - sale
 - olio



Renato

- 2 grosse melanzane
- 2 uova
- pecorino grattugiato
- mollica di pane casalingo raffermo
- spicchio di aglio
- prezzemolo
- pan grattato
- salsa di pomodoro aromatizzata con basilico
- olio
- pepe nero

Polpette di melanzane

Scottate le melanzane in acqua bollente, tritatele grossolanamente con la mollica di pane, il pecorino, prezzemolo tritato, aglio, sale, pepe e le uova sbattute.

Formare delle polpette di forma ovale che passerete nel pangrattato.

Mettetele in frigorifero a riposare per circa ½ ora. In una padella con l'olio ben caldo friggetele e asciugatele con la carta assorbente.

Conditele con la salsa di pomodoro e passatele per 5 minuti in forno.

Vino consigliato Rosato leggero o bianco secco di carattere.



Piero

Spinaci alle uova di quaglia

Questo piatto è semplice e piace molto ai bambini, **provatelo!**

Pane morbido meglio se scuro, formatene dei tondi aiutandovi con una formina tonda o con la bocca di un barattolo.

Saltate gli spinaci con burro e parmigiano.

Disponete i cerchi di pane su un foglio di carta da forno sopra la teglia e inumiditeli con del burro fuso.

Disponete gli spinaci a corona sulle formine di pane lasciando uno spazio centrale.

Nello spazio mettete 1 o 2 uova di quaglia e passate tutto in forno per cuocere le uova e servite.

Con i ragazzi è un successo assicurato.

- 
- uova di quaglia
 - burro
 - parmigiano
 - spinaci
 - pane scuro morbido



*Nostro Past Governatore
Distrettuale, prima donna in
Toscana a ricoprire tale incarico.*

- 
- 5 palle di spinaci lessati e strizzati
 - 5 uova intere
 - parmigiano
 - noce moscata
 - besciamella (50 gr di burro, 2 cucchiaini di farina, ½ l di latte)
 - sale
 - pepe

Lo sfornato della mamma

Mescolare bene gli spinaci con la besciamella non bollente e le uova.

Versare nello stampo imburrito e spolverato di pangrattato.

Mettere in forno per 40/45 minuti.

Si può realizzare anche con del cavolfiore frullato.

Se vi sentite particolarmente creative potete riempire il foro lasciato dallo stampo con con polpettine mignon o fegatini di pollo realizzate a vostro piacimento.



*Una socia-pilastro su cui poggia
il nostro club.*

- 
- 4 carciofi grossi meglio se “mamme”
 - pepe
 - aglio
 - prezzemolo
 - sale
 - peperoncino

Carciofi al fischio

Pulire le mamme lasciandole intere. Formare uno spazio nella parte centrale fra le foglie, scostandole con le mani.

Riempire l'incavo con un trito di aglio, prezzemolo, sale e pepe. Porle a capo in giù nella pentola a pressione con un po' di olio e un po' di acqua.

Chiudere e spegnere dopo 6 minuti dal fischio. Se piacciono più morbidi lasciare freddare in pentola per qualche minuto ancora.



*Una cara collega siciliana
ci consiglia questa ricetta.*

- peperoni
- 2 acciughe
- aglio
- prezzemolo
- capperi
- pangrattato
- aceto
- sale
- pepe

La Peperonata

Mettere i peperoni chiusi in un sacchetto di carta in forno caldo e lasciarceli fino a quando non si spalan-
no facilmente. Tagliarli a fette.

Nel frattempo sciogliere nell'olio due acciughe con
aglio tritato e prezzemolo, aggiungere i peperoni fa-
cendo ritirare il liquido.

Al termine aggiungere il pan grattato, un cucchiaino
di aceto, un pizzico di zucchero, i capperi.



A watercolor illustration of a coastal scene. In the foreground, there are dry, brownish reeds or grasses. The middle ground shows a body of water with a small town or village on the far shore, featuring several buildings and a church spire. The sky is filled with numerous birds in flight, rendered in soft, blended colors. The overall style is soft and painterly, with a muted color palette of blues, greens, and browns.

Dolci



Brutticocchi

Questo dolce arriva da Villa Martelli sede del Convento di Iolo delle suore domenicane. Suor Elena in particolare ci ha regalato questa ricetta.

Montare gli albumi a neve, unire il cocco, le mandorle tritate, lo zucchero e mescolare bene.

Lasciare riposare il composto in frigorifero per almeno 7 ore.

Formare con le mani dei mucchietti di circa 25 g ciascuno e disposti su carta da forno: cuocerli a 180° per 15 minuti.

PER 30 BISCOTTI

- 2 albumi
- 110 gr di zucchero
- 125 gr di mandorle tritate
- 125 gr di farina di cocco







Salame goloso

Ecco una ricetta “facile e golosa”, forse anche nota, ma la cosa curiosa è che ci è stata inviata da un’odontoiatra. Forse vuole procurarsi qualche cliente in più!

Sbriciolare i biscotti grossolanamente.

Far fondere a fiamma bassa il burro, unire lo zucchero, il cacao, il caffè, il tuorlo. Amalgamare con cura mettendo tutto in della carta da forno e dando la forma di un salame.

Far rapprendere a temperatura ambiente e successivamente porlo in frigo. Dopo 3 ore di frigo srotolare dalla carta da forno e quindi affettarlo e gustarlo.

- 250 gr di biscotti Maria
- 150 gr di burro
- 200 gr di zucchero
- 50 gr di cacao
- 1 bustina di vanillina
- 1 tuorlo di uovo
- 1 tazzina di caffè



- ½ bicchiere di acqua
- 1 bicchiere di zucchero
- 8 cucchiaini di olio di semi
- 1 bicchiere e ½ di farina
- 1 cucchiaino ½ di lievito da dolci
- 4 uova
- 3 cucchiaini di cacao amaro
- 700 ml di panna montata
- 4 cucchiaini di zucchero a velo
- essenza di mandorle
- amarene sciroppate
- ½ tavoletta di cioccolato fondente o al latte

Lecca le dita

Dalla Polonia Suor Izabella ci ha regalato questa ricetta: un nome, un programma.

Far sciogliere lo zucchero nell'acqua bollente e farlo raffreddare.

Montare a neve le chiare di uovo e metterle in frigorifero.

Sbattere i tuorli d'uovo incorporandoci lo zucchero sciolto nell'acqua precedentemente.

Continuare a sbattere incorporando un po' alla volta: farina, olio, lievito, cacao.

Mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno incorporando dall'alto in basso le chiare di uovo montate.

Versare nella teglia e infornare per 30 minuti a 170°.

Far raffreddare e spalmarvi sopra la panna montata con lo zucchero a velo e l'essenza di mandorla.

Distribuire sopra le amarene e il cioccolato a zig zag precedentemente fuso.



*Socia fondatrice e nostro
tesoriere "a vita".*

- ½ kg di farina 00
- 3 uova
- 50 gr di burro
- 1/2 bicchiere di latte
- 150 gr di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito per dolci
- scorza di limone
- olio di semi di mais
- zucchero a velo

I cenci di mamma Filomena

Sciogliere il burro a bagnomaria.

Preparare l'impasto con le uova, il burro, la farina, il latte, lo zucchero, il sale, la scorza di limone, il lievito.

Formare una palla omogenea e stendere l'impasto con il mattarello formando delle strisce sottili.

Tagliarle a piacimento e mettere a friggere i cenci nell'olio ben caldo, abbassare la fiamma facendoli dorare da entrambi i lati.

Asciugarli sulla carta da cucina e passarli nello zucchero a velo.



Da un amico nato in Croazia il dolce della sua infanzia.

- 1 uovo
- 300 gr di farina
- 100 gr di acqua
- 3 cucchiaini di olio
- 1 pizzico di sale
- Per il ripieno:
- 1 kg di mele, meglio se renette
- 50 gr di burro
- 1/2 limone
- 50 gr di pangrattato
- 60 gr di zucchero a velo
- 60 gr di uva passa
- 60 gr di pinoli
- 1 cucchiaino di cannella
- latte intero

Strudel di mele

Formare una fontana con la farina, mettere al centro le uova, impastare aggiungendo progressivamente l'acqua tiepida, l'olio fino a raggiungere un impasto elastico e consistente. Formare una palla, ricopritela di pellicola trasparente e fatela riposare per 1 ora in luogo tiepido.

Sbucciate le mele tagliatele a cubetti o fettine e irroratele con il limone.

Abbrustolite il pane con il burro in una teglia capiente, aggiungete i pinoli, le mele, l'uvetta bagnata e strizzata, la cannella, lo zucchero, lasciate cuocere per qualche minuto. Stendete la pasta sottile dandole la forma di un rettangolo lungo, disponetela su una placca da forno dove avrete disposto della carta da forno.

Disponete sulla pasta il contenuto della padella facendo attenzione a lasciare libere le estremità lunghe del rettangolo di pasta. Aiutandovi con la carta arrotolate lo strudel su se stesso. Togliere l'eccesso di pasta e sigillatelo bene. Spennellare la superficie con del latte per renderlo lucido.

Infornate a 180° per 40 minuti.

Sfornate lo strudel e servitelo imbiancato di zucchero a velo e se volete nelle grandi occasioni servitelo con panna montata o crema. Il segreto sta nella mancanza di spessore della pasta che deve essere stesa bene fino ad essere quasi trasparente e anche nello spessore del ripieno che non deve essere superiore a 1 cm in modo da generare un rotolo largo non più di 8 cm ed alto 5 cm. Sembra difficile ma non lo è!



- 500 gr di farina
- lievito
- 50 gr di zucchero
- 1/4 di latte tiepido
- 50 gr di burro
- 3 uova
- 1 pizzico di sale
- marmellata di albicocche, meglio se fatta in casa

Buhtelijni

In una terrina setacciare la farina e disponetela a cratere, sbriciolatevi il lievito, metteteci 2 cucchiaini di zucchero, aggiungete 4 cucchiaini di latte e mescolate.

Coprite la ciotola con un panno e lasciate riposare per 15 minuti in un luogo caldo. A lievitazione avvenuta aggiungete il restante zucchero, latte, burro, uova, sale. Impastate tutto finché si separa l'impasto dalla ciotola e vedrete che si formano delle bollicine.

Coprite e lasciate lievitare per 15/20 minuti.

Stendete la pasta ritagliando dei quadrati, in mezzo a un quadrato disponete la marmellata e coprite con un altro quadrato. Chiudete la pasta sui quattro lati e ungete il fagottino con del burro. Lasciar riposare mentre il forno scalda per 15 minuti.

Su una teglia imburrata disponete i fagottini e cuoceteli nella parte centrale del forno preriscaldato per 35/40 minuti a 220°, coprite con un foglio da forno se si arroventano troppo. Una volta cotti, rovesciateli su un vassoio e cospargete di zucchero a velo.



Piero

- 
- savoiardi
 - marsala
 - 5 uova
 - 50 gr di zucchero o più
 - 1 kg di mascarpone
 - 1 pizzico di sale
 - 1 etto di mandorle

Tiramisù alla Piero

In un pentolino mettete lo zucchero con un po' di acqua e fate caramellare, aggiungete le mandorle intere e tagliate, abbassate il fuoco mescolando continuamente fino ad ottenere un mandorlato.

In un vassoio disponete i savoiardi bagnati con il marsala.

Montate a neve 5 chiare con un pizzico di sale e formate una crema ben soda. Sempre a parte montate i tuorli con lo zucchero più che potete, aggiungete il mascarpone, lavorate tutto e aggiungete le chiare montate.

Versate l'impasto sui savoiardi.

Torniamo al nostro mandorlato: mettetelo in un pacco e frantumatelo bene. Spargetelo a piene mani sulla crema di mascarpone e servitelo rinunciando a tutti i progetti di dieta.



Leda

- 200 gr di ricotta
- 40 gr di farina
- 2 uova
- zucchero 2 cucchiaini scarsi
- sale un pizzico
- buccia di limone
- 2 cucchiaini di acqua vite

Frittelle di ricotta

Quando ero piccola per casa girava un libro l' Artusi, oggi ce ne sono tanti, a quel momento molti meno e la mia mamma da quel libro traeva ispirazione. Questo direttamente da Artusi è un ricordo della mia infanzia, provatelo!

Mescolate tutto formando un composto sodettino e lasciatelo riposare in frigo per il tempo che avete a disposizione.

Bagnate un cucchiaino nell'olio bollente e formate delle "bombe" della grandezza di una noce e mettetele nell'olio bollente.

Una volta fritte spolveratele di zucchero granulato. Semplice no?



Da un'amica.

- 200 gr di zucca
- 1 mela golden
- 100 gr di gherigli di noce
- 60 gr di burro
- 5 uova
- 50 gr di zucchero vaniglia
- 60 gr di zucchero semolato
- lievito
- zenzero
- noce moscata
- sale

Torta di zucca alle spezie

Foderate con carta da forno una teglia rotonda, fondete il burro con lo zucchero vanigliato e cuocetevi le fettine di mela e di zucca precedentemente preparate.

Cuocetele per un paio di minuti da una parte e dall'altra e disponetele nel fondo della tortiera.

In una ciotola mescolate energicamente le uova con lo zucchero semolato fino ad ottenere un impasto spumoso, incorporate la farina setacciata, il lievito, il sale, le noci tritate, lo zenzero, la noce moscata.

Mettete l'impasto nella tortiera e ponetelo in forno per 30 minuti a 180°. Capovolgetela in un piatto, lasciate raffreddare e toltate la carta servite.



*Appassionato di moto, ci dona
una ricetta "da corsa".*

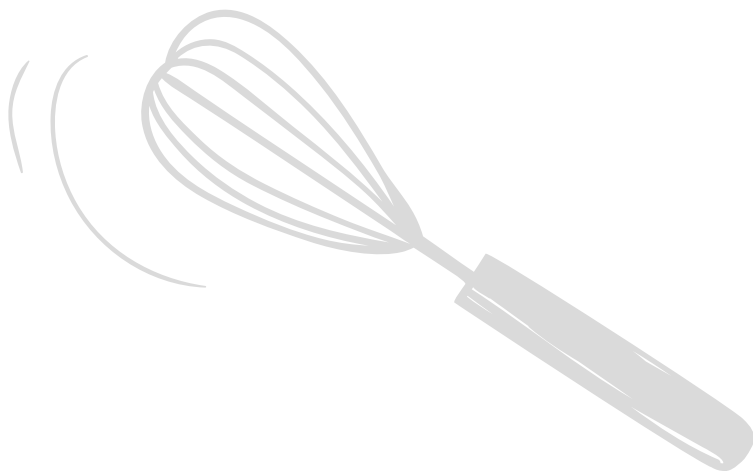
Padovana sprint

Mescolare tutto e stendere con le mani in una teglia
coperta con carta da forno.

Infornare per ½ mezz'ora a 170°, controllate spesso
il forno perché se l'avete stesa sottile cuoce prima.

Provatela.

- 
- 1 etto di burro
 - 1 uovo
 - 1 etto di zucchero
 - 2 etti di farina
 - 1 etto di mandorle o pinoli





Serena

Biscottoni all'anice

Quando mi figlia era piccola facendo i biscotti insieme mi capitava di raccontarle questa favola: "Gigi" (vai a pag. 46)

Mescolare le uova con lo zucchero montandole il più possibile.

Aggiungere la farina, i semi di anice, il lievito.

Stendere l'impasto in due strisce sulla carta da forno e infornare a caldo per 20 minuti a 180°. Togliere dal forno e far freddare.

Tagliare a strisce formando dei biscotti e ripassare in forno per 20 minuti a 200 gradi.

- 
- 7 uova
 - 350 gr di zucchero
 - 450 gr di farina ben setacciata
 - lievito
 - semi di anice



03/ Come nasce questo libro

04 / Antipasti

10 / Primi di Terra

24 / Primi di Mare

30 / Secondi di Terra

38 / Secondi di Mare

46 / La fiaba di Gigi

50 / Ricette Varie

60 / Dolci



www.lionspratocastello.it
info@lionspratocastello.it

design by creativiklab.com
stampa tipografia corsi - pisa