

## Prima lezione - L'aperitivo e gli stuzzichini

### FRITTELLE DI BACCALÀ E DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

Per la pastella

- ☞ gr 300 farina
- ☞ nr 4 bianchi d'uovo montati a neve
- ☞ acqua gasata, sale, maggiorana, prezzemolo olio per friggere

Stemperare la farina con l'acqua gasata in modo da ottenere una crema; unirvi la maggiorana, il prezzemolo e l'ingrediente principale. Salare ed incorporare gli albumi a neve. Friggere in abbondante olio ben caldo. Con questa pastella si possono preparare frittelle sia con pezzetti di baccalà (già ammollati) sia con altri tipi di pesce, bianchetti compresi, sia con verdure (carciofi, zucchine, ecc.)

### SIGARI DI ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone

- ☞ gr 500 acciughe
- ☞ 1 grossa patata lessa
- ☞ 1 panino ammollato nel latte e strizzato
- ☞ una cipolla piccola
- ☞ 2 cucchiari di parmigiano
- ☞ 3 uova
- ☞ sale, pepe, latte, maggiorana, prezzemolo, farina per infarinare, pane pesto, olio per friggere

Passare al tritacarne la patata, la cipolla e il panino; unire la maggiorana, il prezzemolo tritato, il parmigiano, sale e pepe; impastare il tutto con un uovo. Pulire e spinare le acciughe, riempirle con il ripieno e dare una forma di sigaro. Passare le acciughe ripiene nella farina, uovo e pane pesto. Friggere in olio caldo al momento di servire.

### CODE DI GAMBERO IN PASTELLA

Ingredienti per 4 persone

- ☞ nr 8/10 code di gambero
- ☞ nr 1 uovo intero
- ☞ q.b. farina, acqua minerale, sale, eventuale erbe aromatiche.

Preparare una pastella come quella precedente ma utilizzando l'uovo intero.

### FRITTATINE DELIZIONE

Si tratta di preparare delle piccole frittatine di verdure (cipolle, carciofi, zucchine, erbe, ecc.) aromatizzate con erbe. Occorre poi tagliarle a piccoli pezzetti, di diverse forme.

### PANIZZA FRITTA

Ingredienti per 4 persone

- ☞ gr 100 farina di ceci
- ☞ gr 400 acqua
- ☞ olio extra vergine, sale

Stemperare la farina di ceci come per la farinata, aggiungere l'olio ed il sale e mettere in un paiolo cuocendo per almeno 40 minuti. A cottura ultimata versare in uno stampo bagnato e lasciar raffreddare. Tagliare a striscioline sottili e friggere.

## Seconda lezione

### TARTARE DI PALAMITA CON GUARNIZIONE AROMATICA

Ingredienti per 4 persone

- ☞ nr 1 palamita da kg 1
- ☞ nr 1 cipollotto

☞ sale, pepe, olio, limone, aglio, rosmarino, scaglie di peperoncino essiccato

Pulire e sfilettare la palamita eliminando anche la pelle. Tritare la polpa con il coltello e condire, profumando a piacere. Guarnire con il cipollotto e con aromi di stagione.

### FANTASIA DI VERDURE IN BAGNA CAÔDA LEGGERA

Ingredienti per 4 persone (per la salsa)

- ☞ gr 100 acciughe salate
- ☞ nr 1 spicchio d'aglio
- ☞ gr 200 panna
- ☞ gr 20 olio di oliva
- ☞ poco latte

Pulire e sfilettare le acciughe. Pestare l'aglio e ridurlo in poltiglia. Mettere il tutto in una casseruola unitamente all'olio; porre sul fuoco e dolcemente far sciogliere le acciughe. Cuocere per circa 10/15 minuti quindi togliere dal fuoco e aggiungere la panna e, qualora la salsa risultasse troppo densa, un poco di latte.

Le verdure che si possono utilizzare per questa ricetta sono: peperoni - melanzane - scorzonera - cipolle - cavolfiori - broccoli - zucchine - cardi - sedano. Queste verdure devono essere preventivamente cotte alla piastra o lessate a seconda delle caratteristiche delle stesse.

Disporre elegantemente nel piatto di servizio o impiattare singolarmente; salsare con la bagna caôda bollente

Prendete un etto di alici salate  
cui toglierete lisca, coda e squame,  
sei spicchi d'aglio in fette indi tagliate  
molto sottili dentro un tegame.

Ponete il tutto in olio e burro al fuoco  
e mescolando in modo assai garbato  
fate sciogliere le acciughe a poco a poco,  
senza che l'aglio prenda di bruciato.

Questa è la "bagna caôda" piemontese  
sapida e ardente in cui, algida e dolce,  
affoga il cardo in sinfonia divina

e va servita sopra braci accese  
meglio se un bel tartufo anco la molce  
e una bottiglia di vecchia monferrina.

## Terza lezione

### **TORTELLINI CLASSICI**

Ingredienti per 4 persone (per la pasta)

- ☞ gr 200 farina
- ☞ nr 2 uova
- ☞ q.b. acqua (se occorre)

Per il ripieno

- ☞ gr 50 prosciutto crudo
- ☞ gr 50 mortadella
- ☞ gr 50 polpa di maiale
- ☞ gr 50 pollo
- ☞ gr 50 parmigiano
- ☞ nr 1 uovo
- ☞ q.b. cipolla, aglio, olio d'oliva, vino bianco, noce moscata, sale e pepe

Preparare un fondo con la cipolla e l'aglio, imbianchire con l'olio e mettere in cottura la carne di maiale e di pollo; rosolare e spruzzare con vino bianco. A cottura ultimata tritare il composto unitamente agli altri ingredienti. Aggiustare di sale e pepe, profumare con la noce moscata e legare il tutto con l'uovo. Preparare i tortellini.

Per la salsa (ragù di verdura)

Leggero fondo di cipolla imbianchita in olio d'oliva; aggiungere le verdure a cubetti: peperoni, melanzane, carote, sedano, zucchine, ecc. (secondo stagione). Completare con pomodoro cubettato, sale e pepe.

I tortellini possono essere serviti in brodo, cucinandoli direttamente in un buon brodo di cappone o di carne.

### **TORTELLONI DI MAGRO**

Per il ripieno

- ☞ gr 100 ricotta
- ☞ gr 300 spinaci (erbette, borragini, carciofi)
- ☞ gr 50 parmigiano
- ☞ nr 1 uovo
- ☞ q.b. sale, pepe, noce moscata

Bollire le verdure, scolare, strizzare e tritare. Amalgamare con il rimanente degli ingredienti, legare con l'uovo e profumare con la noce moscata. Preparare i tortelloni. Cuocerli in abbondante acqua salata e servirli al burro e salvia.

## Quarta lezione

### SALSA AMATRICIANA

Ingredienti per 6 persone

☞	gr	150	guanciale magro
☞	nr	$\frac{1}{2}$	cipolla
☞	gr	100	olio d'oliva
☞	gr	400	pomodori maturi
☞	gr	100	pecorino romano grattugiato
☞	q.b.		sale, peperoncino

Tagliare il guanciale in dadini o pezzetti e metterli in un tegame con l'olio. Far rosolare a fuoco vivo, sgocciolare e tenere in caldo. Nel fondo di cottura gettare la cipolla affettata o tritata (a piacere) e il peperoncino. Quando la cipolla sarà imbiondita, aggiungere il pomodoro precedentemente spellato, privato dei semi e tagliato in pezzi. Aggiustare con poco sale e cuocere per 8-10 minuti.

Mentre la salsa cuoce, bollire la pasta, scolare al dente, aggiungere il guanciale nella salsa e saltare la pasta. Completare con il pecorino e servire.

### SALSA AL TONNO O ALLA BOTTARGA

Ingredienti per 6 persone

☞	gr	250	tonno sott'olio
☞	gr	100	olio d'oliva (si può utilizzare anche quello presente nella scatola)
☞	gr	500	salsa di pomodoro
☞	q.b.		vino bianco, un battuto di aglio e prezzemolo, sale e pepe

Aprire e svuotare la scatola di tonno; mettere l'olio in una padella e riscaldare. Aggiungere metà del battuto di aglio e prezzemolo e subito dopo il tonno; lasciar insaporire, spruzzare con il vino bianco e dopo alcuni minuti completare con la salsa di pomodoro. Il rimanente battuto va utilizzato all'ultimo momento direttamente sulla pasta.

### I CORZETTI

☞	gr	500	farina
☞	n.	2-3	tuorli d'uovo
☞	n.	2	cucchiari di olio extra vergine d'oliva
☞			pizzico di sale - q.b. acqua fredda

Impastare tutti gli ingredienti per ottenere una pasta piuttosto soda e liscia. Lasciar riposare la pasta per circa 20 minuti quindi tirarla con il mattarello allo spessore di circa 2-3 mm. Con l'ausilio degli appositi attrezzi, stampare i corzetti. Volendo velocizzare il lavoro è possibile utilizzare la macchinetta per la pasta fresca, che garantisce uno spessore uniforme dei corzetti.

### SUGO DI NOCI

☞	gr	200	gherigli di noci
☞	gr	100	panna
☞	nr	1	spicchio d'aglio
☞	q.b.		mollica di pane ammollata nel latte, sale, pepe

Sbollentare i gherigli e togliere la pellicina marrone. Pestare nel mortaio con l'aglio e la mollica; aggiungere il sale, il pepe e completare con la panna. Regolare la cremosità con il latte.

## Quinta lezione

### **FILETTI DI PESCE AL CARTOCCIO TRADIZIONALE**

Ingredienti per 6 persone

- ☞ nr 6 filetti di pesce (orata, branzino, dentice, ecc)
- ☞ gr 100 gamberetti
- ☞ gr 300 frutti di mare
- ☞ gr 200 ciuffi di totano o calamaro
- ☞ gr 100 pomodoro fresco
- ☞ gr 20 pinoli
- ☞ capperi, olive, aglio, prezzemolo, cipolla, olio di oliva, carta antiaderente (da forno)

In un tegame far rosolare leggermente un poco di cipolla con olio d'oliva e profumo di aglio. Aggiungere: gamberetti, ciuffi, frutti di mare, pinoli, capperi e olive; aggiustare di sale e completare con il pomodoro. Cuocere poco la salsa bagnando, se occorre, con brodo di pesce o acqua. Completare con il prezzemolo.

Preparare i cartocci disponendo sopra i fogli di carta da forno i filetti e completare con la salsa di pesce. Richiudere, passare al forno e servire immediatamente.

### **INVOLTINI DI SPADA CON OLIVE E PROFUMO DI MAGGIORANA**

Ingredienti per 6 persone

- ☞ gr 500 pesce spada
- ☞ gr 300 mollica di pane
- ☞ dl 2 olio oliva
- ☞ gr 30 pinoli
- ☞ gr 30 uvetta sultana (meglio zibibbo)
- ☞ nr 12 stecconi lunghi
- ☞ gr 100 olive nere snocciolate e sminuzzate
- ☞ q.b. prezzemolo, maggiorana, origano, aglio, limone. sale e pepe

Preparazione della "mollica": tagliare a fette del pane casereccio e privarlo della crosta.

Spezzare la mollica e passarla in padella con olio e poco aglio. Passare al setaccio, completare con olio, maggiorana, prezzemolo tritato, sale e poco pepe.

Tagliare lo spada in fettine piccole e sottili e, se occorre, batterle leggermente.

Formare gli involtini farcendo le fettine di pesce con la uvetta, i pinoli, le olive e la mollica preparata precedentemente. Occorre preparare almeno 4-5 involtini per porzione.

Ultimata questa operazione, infilare gli involtini negli stuzzicadenti lunghi o in spiedini metallici.

Cuocere, dopo aver bagnato leggermente con olio, ai ferri, possibilmente su piastra.

A cottura avvenuta cospargere gli involtini con una salsa tipica siciliana detta "salmorigano".

Il salmorigano è un intingolo preparato miscelando succo di limone, sale, pepe, origano e olio di oliva.

Il tutto viene preparato al momento girando con una piccola frusta o con una forchetta.

## Sesta lezione

### PICCATINE AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone

- ☞ nr 12 piccatine (piccole fettine di vitello)
- ☞ gr 50 burro o margarina
- ☞ nr 2 limoni
- ☞ q.b. farina, prezzemolo tritato, vino bianco, sale

Infarinare le piccatine, passarle in padella con il burro, girarle, salarle e spruzzare con vino bianco e succo di limone. Completare la cottura riducendo la salsa. Servire guarnendo con fettina di limone pelata a vivo e cosparsa di prezzemolo fine.

### SCALOPPINE AL POMODORO O PIZZAIOLA

Ingredienti per 4 persone

- ☞ nr 8 scaloppine di vitello
- ☞ gr 50 burro
- ☞ gr 150 passata di pomodoro
- ☞ gr 20 capperi (pizzaiola)
- ☞ gr 20 acciughe salate (pizzaiola)
- ☞ gr 30 olive nere (pizzaiola)
- ☞ q.b. origano (pizzaiola), farina, vino bianco, sale

Procedere come le piccatine al limone, aggiungendo al posto del limone il pomodoro e, per quanto riguarda la pizzaiola, gli ingredienti tra parentesi

### SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Ingredienti per 4 persone

- ☞ nr 8 scaloppine di vitello
- ☞ gr 50 burro
- ☞ nr 8 fettine di coppa
- ☞ nr 8 foglie di salvia
- ☞ q.b. stuzzicadenti, farina, vino bianco, sale

Porre sopra ogni fettina di carne una foglia di salvia e una fettina di coppa; steccare con stuzzicadente. Passare in padella con il burro, spruzzare con vino bianco, ridurre la salsa e servire.

### ROSETTE DI VITELLO CON FONDUTA E TARTUFO

Ingredienti per 4 persone

- |         |                           |          |               |
|---------|---------------------------|----------|---------------|
| ☞ nr 8  | fettine di vitello        | ☞ dl 2   | latte         |
| ☞ gr 50 | burro                     | ☞ gr 20  | burro         |
| ☞ q.b.  | lamelle di tartufo        | ☞ gr 200 | fontina       |
| ☞ q.b.  | farina, vino bianco, sale | ☞ gr 10  | farina        |
|         |                           | ☞ nr 1   | tuorlo d'uovo |

Passare la carne in padella come le ricette precedenti.

Per la fonduta: sciogliere il burro, aggiungere la farina e il latte bollente quindi la fontina a dadini. Cuocere a fuoco moderatissimo e tenere in caldo a bagno maria. Aggiungere il tuorlo all'ultimo momento e versare la fonduta sulla carne e guarnire con il tartufo.

## Settima lezione

### BAVARESE CA' DEL MORO

Ingredienti per 12 persone

☞ nr	8	tuorli d'uovo
☞ gr	250	zucchero semolato
☞ nr	6	fogli colla di pesce
☞ lt	0,5	latte
☞ lt	0,5	panna
☞ q.b.		profumo limone e vaniglia
☞ q.b.		un pan di Spagna
☞ q.b.		bagna per inzuppare (sciroppo di zucchero + liquore dolce)
☞ gr	500	salsa di frutti di bosco (frullati con zucchero)

Mettere i fogli di colla di pesce per qualche minuto a bagno in acqua fredda ed aggiungerli al latte bollente. Sbattere i tuorli con lo zucchero ed i profumi e aggiungere il latte bollente precedentemente preparato; passare quindi alla cottura procedendo come per la crema pasticcera facendo però attenzione che il composto non raggiunga l'ebollizione ma ritirare dal fuoco al raggiungimento degli 80/85°. Lasciare raffreddare completamente la crema tenendola in movimento con una frusta.

Montare la panna e amalgamarla delicatamente, senza sbattere, aiutandosi con un cucchiaino di legno o una paletta. Preparare una tortiera smontabile, foderandola con il pan di Spagna tagliato a fette; inzuppare con bagna (non alcolica se ci sono bambini), riempire con la bavarese e chiudere con altro pan di Spagna. Porre in frigorifero per almeno 6 ore. Girare sul piatto il dolce bagnando ancora all'occorrenza e guarnire con la salsa di frutti di bosco.

### AMARETTI & CHIFFERI DI FINALE

☞ gr	500	mandorle pelate
☞ gr	100	mandorle amare
☞ gr	600	zucchero semolato
☞ gr	150	albume
☞ nr	1	bustina vaniglia
☞ gr	200	zucchero (gr 150) zucchero al velo (gr 50) mischiati
☞ q.b.		mandorle filettate (per i chifferi) - ammonio carbonato (un pizzico)

Passare alla macchina raffinatrice le mandorle, le mandorle amare con 1/3 dello zucchero, riducendo via via l'apertura dei cilindri senza però chiuderli al massimo ed evitando che nel composto si formi olio. Bagnare con circa 150 gr di liquido tra acqua e albume d'uovo e impastare il tutto; chiudere al massimo l'apertura dei cilindri e passare la pasta.

Montare gli albumi, con il rimanente dello zucchero e la vaniglia, a neve ben ferma. Attrezzare la planetaria con la "foglia" ed amalgamare i due composti, aggiungendo anche il carbonato di ammonio. L'impasto si ottiene con circa dieci minuti di lavorazione; regolare la consistenza, se fosse necessario, aggiungendo ancora un poco di albume.

Dosare gli amaretti mediante l'uso di un sacchetto munito di bocchetta liscia nr 16/18, facendoli cadere in un composto formato da zucchero semolato e zucchero al velo (70% e 30%).

Arrotolare i dolci con le mani e disporli su teglie di cottura foderate con carta antiaderente. Benché sia possibile cuocere subito gli amaretti, i migliori risultati si ottengono facendoli riposare per almeno 5 o 6 ore o addirittura preparandoli il giorno prima. I chifferi invece devono essere arrotolati sopra le mandorle filettate a forma leggermente a ferro di cavallo.

## Ottava lezione

### TORTA CAPRESE

Ingredienti per una torta 8/10 persone

☞	gr	350	mandorle dolci pelate e tritate finemente
☞	gr	300	zucchero
☞	gr	250	burro o margarina vegetale
☞	gr	200	cioccolato fondente fuso a bagno maria e tiepido
☞	nr	8	uova
☞	nr	1	bicchiere di liquore Strega

Lavorare bene in una terrina nel seguente ordine: il burro e lo zucchero fino a rendere il composto soffice e spumoso, aggiungere i tuorli delle uova, sempre lavorando. Amalgamare quindi le mandorle, il cioccolato e il liquore Strega. Montare gli albumi a neve ed amalgamarle al composto. Imburrare e spolverare di farina una tortiera e versare il composto; cuocere in forno per 45 minuti alla temperatura di 160 °C

### BACI DI ALASSIO

☞	gr	250	nocciole da tostare
☞	gr	250	nocciole tostate
☞	gr	500	zucchero
☞	gr	75	cacao amaro
☞	gr	300	albume (circa)
☞	q.b.		scorza di limone, profumo rhum

Raffinare le nocciole, con lo zucchero e la buccia di limone; si deve ottenere un composto non troppo polverizzato. Mettere il composto ottenuto in una bacinella, aggiungere il cacao e l'albume e amalgamare il tutto; si otterrà così una pasta molto morbida e, all'occorrenza, regolare la dose di albume. Con l'ausilio di un sac-à-poche con una bocchetta frastagliata, formare i baci su apposita carta antiaderente. Lasciar seccare i baci per almeno un giorno, quindi passare in forno caldo (190-200 °C). Quando saranno raffreddati, i baci d'Alassio dovranno essere attaccati a due a due con un ripieno composto dallo stesso impasto utilizzato per la loro preparazione profumato, se piace, con rhum. Questi dolci si possono conservare a lungo se sigillati ermeticamente in sacchetti.

### BACI DI DAMA

☞	gr	300	farina manitoba
☞	gr	250	burro
☞	gr	250	zucchero
☞	gr	250	nocciole tostate e raffinate
☞	q.b.		profumo vaniglia
☞	q.b.		cioccolato fondente fuso

Lavorare tutti gli ingredienti facendo attenzione di non scaldare troppo la pasta con le mani. Lasciar riposare la pasta in frigorifero per almeno tre ore, dopo di ch  stenderla con l'ausilio del mattarello, spolverando con zucchero al velo; stampare i baci con un coppa pasta piccolo ed arrotolarli con i palmi delle mani in modo da ottenere delle piccole sfere grosse come una ciliegia.

Disporre su teglie di cottura e passare a forno dolce (160-170 °C); fare particolare attenzione in questa fase per evitare che il troppo calore renda i dolci secchi e troppo coloriti.

Cotti e lasciati raffreddare completamente, i baci di dama si attaccano due a due con cioccolato fondente liquefatto.