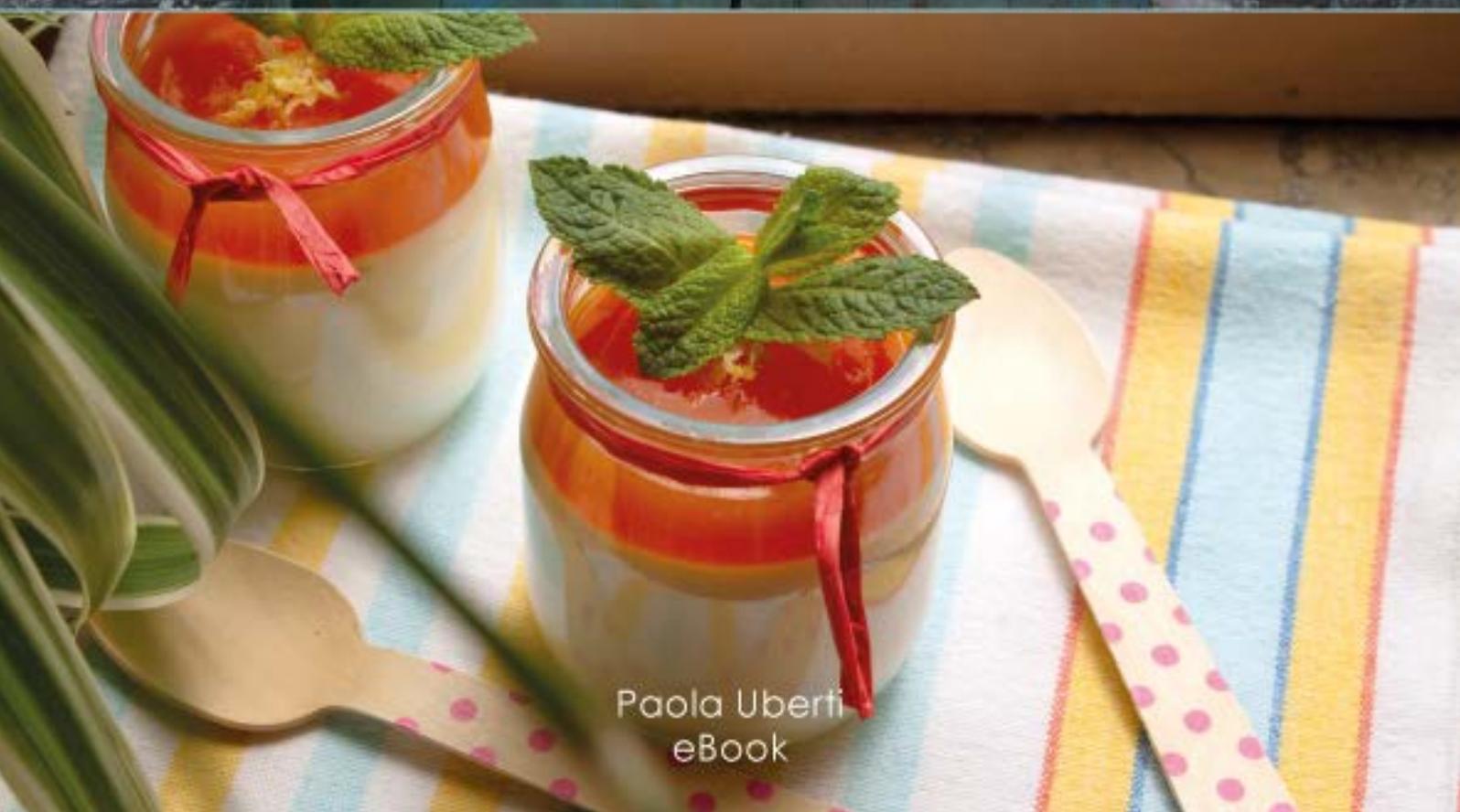


BENVENUTO A CASA

Cinque ricette che parlano italiano



Paola Uberti
eBook



Vox idee per il business srl

Viale Andrea Doria 7 - 20124 Milano

Tel. +39 02 58299801

info@voxcompany.it - www.voxcompany.it

Fonti degli elementi grafici, dei testi e delle immagini contenuti in questo ricettario elettronico

Tutto il materiale grafico e testuale - compresi i marchi registrati - facente parte di questo ricettario è esclusiva proprietà di **Vox Idee per Il Business srl**.

Le immagini dei piatti finiti, le immagini di copertina e alle pagine 6, 7, 23, 26, nonché tutto il materiale testuale riguardante le ricette e lo storytelling sono autografi e sono stati liberamente concessi a **Vox Idee per Il Business srl** dall'autrice Paola Uberti ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Paola Uberti è responsabile dell'autenticità degli stessi contenuti. **Vox Idee per Il Business srl** non si ritiene responsabile in caso di contenziosi legati ai medesimi.

Concept, disegni, illustrazioni, grafica e impaginazione di Paola Uberti.

Note importanti

Questa pubblicazione potrebbe contenere riferimenti a bevande alcoliche. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un

pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).

È esclusiva responsabilità del lettore avere cura della propria alimentazione e di quella di eventuali altre persone alle quali egli destinerà i piatti scaturiti dalle ricette contenute in quest'opera, anche - ma non esclusivamente - in caso di specifiche esigenze e/o allergie e/o intolleranze alimentari. **Vox Idee per Il Business srl** e l'autrice Paola Uberti non si assumono responsabilità in caso di errata interpretazione ed esecuzione delle ricette stesse o incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Si raccomanda il lettore di prestare la massima attenzione durante l'esecuzione delle ricette contenute in questo eBook. **Vox Idee per Il Business srl** e l'autrice Paola Uberti non si assumono responsabilità in caso di incidenti legati all'improprio utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette stesse.

Questo ricettario elettronico ti è offerto gratuitamente: puoi condividerlo dove e con chi vuoi. Ti chiediamo però di seguire alcune semplici regole, nel rispetto del proprietario dell'opera e degli autori che hanno lavorato per realizzarla.

© 2020 Vox Idee per Il Business srl

Questo ricettario elettronico può essere liberamente condiviso alle seguenti condizioni:



Attribuzione — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



NonCommerciale — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



Non opere derivate — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA; per visualizzare i termini legali della licenza cliccare [QU](#)

“ Le ricette di cucina sono un bene universale estremamente democratico, un tesoro che appartiene a tutti e che come le sette note può essere combinato in migliaia e migliaia di modi e diventare personale, a volte unico.”

Paola Maugeri



Penso alla varietà di scenari che riguardano il territorio italiano e non posso fare altro che visualizzare nella mia mente uno scrigno pieno di tesori.

Tesori semplici come il pane profumato di forno e vibrante della potenza del mondo rurale, oppure ricercati come il tartufo che sfiora la dimensione della leggenda.

Pendici di vulcani, sconfinata pianure, orti arroventati dal sole d'estate che esplodono di colori e frinire di cicale, mari spumeggianti che regalano a frutti, erbe e ortaggi quell'irresistibile sentore di salsedine. Poi ancora rive scoscese di monti dove si arrampicano i pastori e le loro greggi, nutrite con erba e fiori che si sentono nel latte, nel burro e nei formaggi. Acque placide e brillanti oppure furiose - a ricordare quanto la natura, alla fine, vinca sempre - che offrono pesci umili come le acciughe, crostacei blasonati come i gamberi di Sanremo o di Mazzara del Vallo, o specie ittiche da riscoprire come alcune di quelle d'acqua dolce.

Potrei continuare per ore. Potrei scrivere milioni di parole emozionante nel descrivere cosa significa per tutti coloro che cucinano italiano ciò che hanno a disposizione per farlo.

Grazie è la parola che più sento adatta a descrivere la fortuna che abbiamo nel poter portare nelle nostre cucine e sulle nostre tavole il frutto di una biodiversità tanto straordinaria da essere commovente e da tradursi in migliaia di poesie commestibili attraverso le quali si può parlare di sé, si può dare agli altri, si può fare dell'atto del nutrirsi o del

nutrire qualcosa di lirico e potentemente espressivo.

Questo ricettario elettronico è una piccola dedica all'Italia a tavola e raccoglie cinque ricette realizzate con prodotti tipici, dal melone mantovano al cavolo nero, dalla buona panna di montagna alla ricotta salata, fino al pomodorino pachino e alle patate d'altura.

Le ricette sono state concepite con lo scopo di dare rilievo a una grande responsabilità comunicativa che riguarda gli operatori del settore enogastronomico nei confronti dei consumatori: valorizzare i prodotti del paniere della dieta mediterranea in chiave italiana con riferimento alla salute, all'economia nazionale, nonché al recupero di antiche saggezze popolari e alla tutela ambientale che sono coinvolti dagli spechi alimentari.

Osservate, annusate, toccate, assaggiate le prelibatezze che l'Italia mette a disposizione. Fatele vostre. Lasciatele entrare nei vostri pensieri, giù, giù, fino alla dimensione della creatività dove incontrare voi stessi e il vostro inconscio attraverso i sensi.

Raccontatevi e donatevi agli altri attraverso il cibo italiano e la sua cucina: sarà meraviglioso.

Paola Uberti

LE RICETTE



Note importanti

Il forno

Alcune ricette contenute in questo eBook richiedono l'utilizzo del forno. Ciascuno è differente da un altro, quindi è necessario conoscere molto bene il funzionamento del proprio.

In tutte le ricette troverete indicazioni relative a temperatura e tempo di cottura che, al bisogno, potrete regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto, indicato nel procedimento, basandovi sul "comportamento" del vostro forno.

Il sale

È importante assaggiare le preparazioni passo dopo passo per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" salati (formaggi, capperi...).

Le spezie

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e dell'età degli stessi. Prima di usarli, vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere al piatto, con lo scopo di evitare di coprire altri sapori o di ottenere una preparazione senza carattere.

Precauzioni in cucina

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che possono creare disagi anche gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi per evitare spiacevoli incidenti.

Risotto con crema di pomodorini caramellati e ricotta salata



Cremoso al punto da far sciogliere il cuore e scatenare il più irrefrenabile dei desideri, colorato come l'estate che parla il linguaggio di una desiderata spensieratezza, saporito, buono, coinvolgente, questo risotto rivela un sapore intenso e allegro fondato sul contrasto tra dolcezza e sapidità. I pomodorini pachino, dolci e succosi, abbrustoliti poi caramellati con il miele, uniti alla forza sapida della ricotta salata, creano un contrasto irresistibile che, sono certa, farà di questa ricetta uno dei vostri *must-cook* dell'estate.

Risotto con crema di pomodorini caramellati e ricotta salata

Preparazione: 15 minuti Riposo: 2 minuti Cottura: 27 minuti Persone: 4

INGREDIENTI

Per la crema

400 grammi di pomodorini

pachino

- 40 grammi di miele di millefiori
- 640 millilitri di acqua molto calda divisi in due dosi rispettivamente da 400 e 240 millilitri
- 80 grammi di ricotta salata + un po' per rifinire i piatti
- 5 grossi steli di erba cipollina fresca + 4 piccoli per decorare i piatti
- 1 cucchiaino di scorza di limone con buccia edibile grattugiata al momento
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale se necessario q.b.

Per il risotto:

- 320 grammi di riso carnaroli
- 1,5 litri di acqua salata mantenuta a lieve bollore
- 60 grammi di burro freddissimo
- Aceto di mele se necessario q.b.

PROCEDIMENTO

Taglio i pomodorini a metà nel senso della lunghezza e stempero il miele nei 400 millilitri di acqua calda.

Scaldo una padella antiaderente a fiamma alta, dopodiché riduco il calore portandolo a media intensità.

Sistemo i pomodorini nella padella con il taglio rivolto verso il basso e li cuocio per 5 minuti o fino a quando il lato a contatto con la padella è ben abbrustolito.

Verso l'acqua nella quale ho stemperato il miele e alzo la fiamma: i pomodorini devono staccarsi dal fondo del recipiente di cottura assieme ai loro succhi che devono formare una salsa. Proseguo la cottura per altri 5 minuti o fino a quando i vegetali sono molto morbidi e il fondo è ridotto a 1/3 del volume iniziale.

Spengo il fuoco e lascio intiepidire leggermente, quindi trasferisco nel bicchiere del frullatore a immersione.

Aggiungo la ricotta ridotta a julienne con una grattugia a fori larghi, l'erba cipollina tagliuzzata, la scorza di limone, una macinata di pepe e acqua calda presa dalla dose rimanente (240 millilitri), in quantità sufficiente ad ottenere una crema molto morbida.

Frullo il tutto omogeneamente e regolo di sale solo se necessario (il formaggio è già sapido).

Tengo da parte.

Per il risotto, metto il riso in una pentola d'acciaio dal fondo spesso o in una risottiera di rame di dimensioni adeguate e lo porto su una fiamma moderata. Avendo cura di non bruciarlo, lo tosto muovendolo spesso, fino a quando i chicchi appaiono traslucidi e sono molto caldi al tatto e il suo profumo di cereale è nettamente percepibile.

Verso acqua bollente in quantità sufficiente a coprire il riso

(l'acqua deve ribollire immediatamente emettendo il suono caratteristico).

Porto il riso a 4 minuti dalla cottura completa regolandomi in funzione dei tempi indicati sulla confezione, aggiungendo altra acqua quando la dose precedente è assorbita e mescolando di tanto in tanto.

Alla fine di questo processo il risotto deve risultare morbido e cremoso.

Unisco la crema di pomodorini e ricotta salata e cuocio per altri due minuti, dopodiché spengo la fiamma e aggiungo il burro e l'aceto se necessario; questo ingrediente ha la funzione di conferire una nota di acidità al piatto e deve essere commisurato in base al grado di acidità dei pomodorini. Quelli che ho utilizzato io erano particolarmente dolci e poco acidi, quindi ho aggiunto due cucchiaini di aceto.

Mesco lo rapidamente, dopodiché muovo la pentola avanti e indietro per incorporare aria nella preparazione e renderla ancora più cremosa.

Copro e lascio riposare per due minuti.

Suddivido il risotto nei piatti individuali, lo rifinisco con un po' di ricotta salata, decoro con un filo di erba cipollina e servo.

Panna cotta con coulis di melone mantovano



Alcuni la considerano un dolce vintage. Per me invece la capacità che ha la panna cotta di appagare il palato e lo spirito non conosce tramonti, solo imperiture epoche d'oro. Grazie al contrasto tra l'opulenta e ammiccante accoglienza della panna - così liscia, vellutata, cedevole e ricca - e la coulis di frutta che risponde con un concerto di estiva e gioiosa freschezza, questo dessert è una golosità perfetta per la stagione calda.

Panna cotta con coulis di melone mantovano

Preparazione: 15 minuti Riposo: 2 ore e 10 minuti Cottura: 27 minuti Persone: 4

INGREDIENTI

Per la panna cotta:

- 400 millilitri di panna fresca
- 80 grammi di zucchero semolato
- 20 grammi di foglie di menta fresca + 4 ciuffetti per decorare
- 4 grammi di gelatina in fogli

Per la coulis di melone:

- 300 grammi di polpa di melone mantovano maturo
- 10 grammi di zucchero semolato
- 1 piccolo limone con buccia edibile

PROCEDIMENTO

Verso la panna in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e unisco lo zucchero.

Porto il tutto su una fiamma moderata e raggiungo il primo bollore mescolando affinché lo zucchero si scioglia completamente. Spengo il fuoco.

Strappo le foglie di menta in più punti, dopodiché le metto nella panna. Copro il pentolino e lascio riposare per due ore in modo che la panna assorba il profumo e il sapore della menta.

Trascorso il tempo, utilizzando una pinza, prelevo le foglie di menta che poi scarto.

Ammollo la gelatina in acqua fredda per 10 minuti.

Riporto la panna sul fuoco e la porto nuovamente alle soglie del bollore. Spengo la fiamma, aggiungo la gelatina scolata e ben strizzata, poi la sciolgo nella panna calda mescolando. Verso la preparazione in quattro barattolini monoporzione e lascio raffreddare a temperatura ambiente per poi trasferire in frigorifero per due ore.

Nel frattempo taglio la polpa di melone in piccoli pezzi e la metto in un altro pentolino.

Aggiungo lo zucchero, due cucchiaini di succo di limone appena spremuto, quindi cuocio il tutto a fiamma dolce per circa 10 minuti o fino a quando il melone è morbidissimo.

Frullo la preparazione con un frullatore a immersione, poi proseguo la cottura a fiamma vivace per 5 minuti o fino a che essa vela il dorso di un cucchiaino di metallo.

Filtro la coulis attraverso un colino a malia fitta, la metto in una ciotola e la lascio raffreddare completamente.

Estraggo i barattolini dal frigorifero e li lascio a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché la panna cotta non sia troppo fredda al momento di servirla.

Suddivido la coulis sulla panna, completo con un pizzico di scorza di limone appena grattugiata, decoro con i ciuffetti di menta e servo.

NOTA ANTI SPRECO

Il succo e la scorza di limone inutilizzati possono essere impiegati nella preparazione di una citronette con la quale condire verdure o pesce cotti al vapore oppure per arricchire frullati, centrifugati o smoothie di frutta e verdura.

La quiete forza delle montagne si nasconde nel sapore straordinario delle patate che nascono in quelle terre che profumano di pini e fiori protetti. Fiori tra i quali ronzano api e serpeggiano antiche leggende di creature fantastiche che alcuni giurano di aver visto, contribuendo a rendere ancor più affascinante il maestoso mistero dei monti. Là, nello splendore di rocce millenarie che erano prima di noi e saranno ancora dopo, siamo invitati a essere persone semplici ma di contenuto, come questo piatto delizioso che piace a tutti.

Patate di montagna al forno con caciotta fresca ed erba cipollina

Preparazione: 30 minuti Riposo: --- Cottura: 50 minuti Persone: 4

INGREDIENTI

- 4 patate di montagna del peso di 160 grammi circa ciascuna
- Sale q.b.
- 60 grammi di burro di montagna
- 120 grammi di caciotta fresca
- Erba cipollina fresca q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Miele millefiori di montagna al bisogno fluidificato a bagnomaria q.b.

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 200°C in modalità statica.

Spazzolo le patate sotto acqua corrente per eliminare i residui di terra e le asciugo con cura. Taglio una piccola fetta alla base di ognuna di esse in modo che resti in piedi e non si muova sul piano di lavoro.

Appoggio una patata sul tagliere tra due bacchette di legno alte mezzo centimetro. Taglio verticalmente a fette molto sottili (circa 2 millimetri) fermandomi quando il coltello incontra le bacchette. In questo modo le patate cotte si apriranno leggermente a ventaglio accogliendo il condimento e assumendo un aspetto molto decorativo. Procedo allo stesso modo con i rimanenti tuberi.

Sistemo le patate così preparate in una teglia con il fondo foderato di carta da forno rivolgendo i tagli verso l'alto e le condisco con un po' di sale.

Sciolgo il burro in un pentolino avendo cura di non bruciarlo, quindi pennello metà di esso sulla superficie delle patate facendo in modo che coli tra un taglio e l'altro.

Cuocio per 20 minuti, quindi pennello nuovamente con il restante burro e proseguo la cottura delle patate per altri 20 minuti o fino a quando sono tenerissime.

Estraggo dal forno e cambio la modalità di questo da statico a grill.

Taglio la caciotta in fette molto sottili che poi appoggio sui tuberi. Trasferisco nuovamente in forno e lascio gratinare per 5 minuti.

Nel frattempo tagliuzzo finemente l'erba cipollina. Cospargo le patate con quest'ultima, rifinisco con una macinata di pepe e un filo di miele e servo.

Zuppa anti spreco di cavolo nero



Perché una zuppa anti spreco? Per celebrare l'antica saggezza contadina la cui eco ancora oggi si può udire e che ci ammonisce a non gettare via il cibo, a non darlo per scontato indipendentemente dalle nostre condizioni economiche e dal fatto di avere libero accesso a esso. Il cibo non si spreca e basta. Ecco una zuppa rustica e corroborante che unisce idealmente Piemonte, Toscana e Lazio, grazie alla presenza dei porri di Cervere, del tipico cavolo nero e del pecorino romano. La particolarità di questo piatto consiste nel fatto che per realizzarlo si utilizzano tutte le parti del cavolo nero, ossia le carnose foglie e le robuste coste centrali. Un tuffo nella responsabilità in cucina attraverso una preparazione che riscalda, appaga e, al bisogno, consola.

Zuppa anti spreco di cavolo nero

Preparazione: 15 minuti Riposo: --- Cottura: 2 ore e 13 minuti Persone: 4-6

INGREDIENTI

- 1,4 kg di cavolo nero toscano
- 120 grammi di porri di Cervere mondati
- 60 millilitri di olio (4 cucchiaini) + un po' per rifinire il piatto
- 40 grammi di burro
- Sale q.b.
- 4,4 litri di acqua bollente suddivisi in due dosi rispettivamente da 400 millilitri e 4 litri
- Pecorino romano grattugiato al momento q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Pane ai cereali affettato e tostato q.b.

PROCEDIMENTO

Stacco la parte tenera delle foglie di cavolo nero dalle coste centrali poi trito il tutto non troppo finemente utilizzando un coltello affilato. Tengo da parte.

Taglio i porri in sottili rondelle e li sistemo in una pentola di coccio assieme a olio e burro.

Aggiungo una presa di sale e porto la pentola su una fiamma moderata.

Appena il porro prende calore, verso la dose da 400 millilitri di acqua bollente.

Copro e lascio stufare per 10 minuti o fino a quando l'ortaggio è tenero e trasparente.

Alzo la fiamma portandola a media intensità, unisco il cavolo nero e cuocio per 3 minuti mescolando spesso.

Verso la restante acqua bollente, copro, riduco il calore al minimo e cuocio per due ore rimstando di tanto in tanto.

A fine cottura regolo di sale se necessario, considerando che la preparazione sarà cosparsa di pecorino grattugiato che conferirà ulteriore sapidità alla stessa.

Suddivido la zuppa in quattro fondine e la rifinisco con un filo di olio a crudo, un po' di formaggio e una generosa macinata di pepe.

Servo accompagnando con il pane tostato.

Questa zuppa è ancora più gustosa se preparata con un giorno di anticipo. Al momento di consumarla è sufficiente riscaldarla a fiamma debole.

“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte.”

François de La Rochefoucauld



Lo stile culinario italo-mediterraneo fa pensare immediatamente a inconfondibili profumi e sapori.

Le regioni italiane toccate dal mare regalano eccellenze alimentari che, sposate in un piatto, parlano di freschezza e intensità.

In questa ricetta, la Sicilia porta i suoi favolosi pomodorini ciliegino, le acciughe e l'origano. Dalla Liguria, invece, arriva l'erba aromatica che dà origine al

celebre pesto genovese: il basilico. Dalla Campania giunge la pasta e pugliesi sono le olive. Quando cucino con ingredienti come questi, scelgo di ridurre al minimo la manipolazione per lasciarli liberi di esprimere le peculiarità che li rendono unici. Ora, con questo piatto di pasta tra le mani, venite con me - anche se solo idealmente - sotto il sole del Mediterraneo per un momento piacevole e ricco di gusto.



Bucatini con salsa mediterranea veloce

Preparazione: 15 minuti Riposo: --- Cottura: 16 minuti Persone: 4

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodorini ciliegino siciliani maturi (circa 28 unità)
- 120 millilitri di acqua calda
- 80 grammi di polpa di olive verdi Bella di Cerignola, finemente tritata
- 16 foglie di basilico genovese fresco
- 4 filetti di acciughe siciliane in olio extravergine di oliva, scolate e tamponate con carta da cucina
- 2 cucchiaini di origano siciliano secco
- Peperoncino fresco o secco in quantità a piacere
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva dal sapore robusto
- 100 grammi di ricotta vaccina freschissima, setacciata
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale q.b. se necessario
- 400 grammi di Bucatini di Gagnano

PROCEDIMENTO

Riscaldo bene una padella antiaderente di medie dimensioni.

Taglio i pomodorini a metà e li appoggio nella padella con il taglio rivolto verso il basso.

Cuocio a calore medio per 5 minuti. I pomodorini devono ammorbidirsi e sul fondo della padella deve formarsi uno strato di succhi di cottura rappresi.

Verso l'acqua calda e mescolo per sciogliere il fondo di cottura.

Cuocio per altri 2 minuti a fiamma media evitando di asciugare troppo la preparazione. Lascio raffreddare.

Sistemo i pomodorini (assieme ai succhi di cottura), le olive, il basilico, i filetti di acciuga, l'origano, il peperoncino fresco tritato (o quello secco sbriciolato) e l'olio in un frullatore, quindi riduco il tutto in una miscela fine e omogenea. Trasferisco in una ciotola media.

Aggiungo la ricotta, condisco con un po' di pepe e mescolo con una forchetta fino a quando il latticino è amalgamato agli altri ingredienti.

Assaggio per regolare di sale solo se necessario (filetti di acciuga e olive danno già sapidità alla preparazione). Tengo da parte.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso i bucatini mantenendoli al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione (9 minuti nel mio caso).

Scolo la pasta, la condisco immediatamente con la salsa mescolando bene e servo.

INDICE INTERATTIVO DELLE RICETTE

Risotto con crema di pomodorini caramellati e ricotta salata ... **10**

Panna cotta con coulis di melone mantovano ... **14**

Patate di montagna al forno con caciotta fresca ed erba cipollina ... **18**

Zuppa anti spreco di cavolo nero ... **20**

Bucatini con salsa mediterranea veloce ... **24**

BENVENUTO A CASA

Cinque ricette che parlano italiano

Paola Uberti
eBook

VOX FOOD&PLANET 
DIVISIONE VOX COMPANY

Vox idee per il business srl

Viale Andrea Doria 7 - 20124 Milano

Tel. +39 02 58299801

info@voxcompany.it - www.voxcompany.it