Paola "Slelly" Uberti
RICETTE
per i
BUFFET
ANTEPRIMA
eBook

ANTEPRIMA

Contenuti, ricette, immagini, progetto grafico e impaginazione di Paola Uberti

In copertina:
Mini bruschette con crema di zucca e Feta (ricetta a pagina 7)

Prima edizione aprile 2018

Visita il blog SLELLY di Paola Uberti

Il blog SLELLY di Paola Uberti è presente sui social network:

Paola Uberti è anche fondatrice di LIBRICETTE.eu e SLELLYBOOKS.com

Per contattare l'autrice: slelly75@gmail.com

© 2018 Paola Uberti - Tutti i diritti riservati. Riproduzione totale o parziale e rivendita vietate

Chi SONO ☺

Mi chiamo Paola Uberti (SLELLY per gli amici), sono nata a Torino nel 1975.
Nel 2011 ho fondato il mio blog di cucina **SLELLY** e nel 2016 ho creato **LIBRICETTE.eu**, la prima libreria online dedicata agli eBook di cucina. Il mio ultimo progetto è **SLELLYBOOKS.com**, un sito attraverso il quale vendo i miei eBook di cucina in lingua inglese.
Oltre a scrivere eBook, lavoro per dare visibilità a [illegible] del settore cibo e bevande, attraverso [illegible] DI COMUNICAZIONE.

Quando parlo dei miei eBook, li definisco [illegible]TARI E [illegible]OTIVI.
Credo che se la EMOZIONE [illegible] possa [illegible] un buon prodotto e che [illegible] in [illegible] messi CUORE e ANIMA in ciò che faccio non possa comunicare a chi mi legge chi sono davvero.
Cucinare significa [illegible] pezzo di me agli altri, trasformando i miei gesti [illegible] miei pensieri in un atto d'amore.

La cucina è MENTE, ANIMA e CORPO e richiede umiltà e voglia di imparare.

Buone ricette a tutti e...lottate per essere felici, SEMPRE!

Dalla mia cucina, con passione

Slelly

ANTEPRIMA

Cosa troverai IN QUESTO eBook

Tre idee per LE BRUSCHETTE

Mini bruschette con crema di zucca e Feta
Mini bruschette con pollo all'arancia ….. 9
Mini bruschette con pomodorini al forno e prosciutto crudo ….. 11

7

Tre idee per LE CREME FREDDE DI VERDURA

Crema fredda di peperoni allo zenzero ….. 14
Crema fredda di pomodoro e basilico facilissima
Crema fredda di patate con Asiago e menta ….. 18

16

Tre idee per SALSE E CRACKERS

Salsa di avocado e pomodori secchi con crackers piccanti ….. 21
Salsa di carote arrostite con crackers al cumino
Salsa di fagioli rossi al limone con crackers di mais bianco ….. 25

23

Tre idee con LE UOVA

Uova alla Bela Rosin, una ricetta piemontese ….. 28
Frittata al forno con Parmigiano Reggiano e rucola
Insalata di uova stile tartara ….. 32

Tre idee per INSALATE DI CEREALI, RISO [illegible] ST[illegible]

Insalata di riso Venere con peperoni e ana[illegible] [illegible]
Insalata di cereali misti con verdure [illegible]
Insalata di pasta di farro con [illegible] e pe[illegible]ola [illegible]occiole ….. [illegible]

37

Tre idee per LE [illegible]PET[illegible]

Polpet[illegible]ziate di [illegible]
Polpet[illegible] di [illegible]luzzo e [illegible]ve co[illegible]a di pomodoro allo zenzero ….. 44
Polpet[illegible] di pr[illegible]utto [illegible]o profumate alla cannella ….. 46

42

Tre id[illegible] con LA PASTA SFOGLIA

Mini nidi di pasta sfoglia con Cheddar e cipolle fritte
Triangoli di pasta sfoglia al sesamo farciti con salmone affumicato ….. 51
Salatini di pasta sfoglia con acciughe, mele e miele ….. 53

49

Tre idee per LE TARTELLETTE

Tartellette di mais con crema di broccoli e acciughe
Tartellette al pepe rosa con gamberi ….. 58
Tartellette di farina di castagne con pâté di fegato ….. 60

56

Tre idee con LE VERDURE

"Baci di dama" di cavoletti di Bruxelles grigliati
Patate "sabbiose" alla paprika ….. 65
Barchette di zucchine con crema di tonno e ricotta ….. 67

63

*Infine...*ALTRE IDEE

Biscotti salati con Parmigiano reggiano e origano
Ravioli di carote e arachidi arrostiti ….. 72
Sformatini di spinaci e ceci ….. 74

70

ANTEPRIMA

Note importanti SULLE RICETTE

TEMPI E QUANTITÀ FINALI

I tempi di preparazione non includono i tempi di riposo o marinatura.
Il numero di commensali indicato fa riferimento a piccole quantità per persona poiché le ricette sono destinate ai buffet, in occasione del quali, normalmente, sono servite molte altre preparazioni.

IL FORNO

Molte ricette contenute in questo eBook richiedono l'utilizzo del forno. Ciascun forno è differente da un altro, quindi è necessario conoscere molto bene il funzionamento del proprio. In ogni caso, in tutte le ricette troverete indicazioni relative a temperatura e tempo a cottura, che potete regolare facendo riferimento al risultato che desiderate ottenere, intervenendo nel "procedimento", e basandovi sulle caratteristiche del vostro forno.

IMPASTI

Tenendo presente che la consistenza dei prodotti devono essere gli impasti specificata nel "procedimento" per esempio crackers, tuiellette o ravioli, potrebbe essere necessario regolare la quantità di liquidi. Ciò è dovuto al fatto che ogni marca o tipo di farina li assorbe in modo diverso.

SPEZIE

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore delle spezie possono essere più o meno intensi in funzione della qualità e dell'età delle stesse. Prima di usarle, vi consiglio di assaggiarle per regolarne la quantità da aggiungere al piatto, con lo scopo di evitare di coprire altri sapori o di ottenere una preparazione senza carattere.

SALE E PEPE

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

ANTEPRIMA

tre IDEE per

LE CREME FREDDE DI VERDURA

ANTEPRIMA

Crema fredda di
POMODORO E
BASILICO
FACILISSIMA
ANTEPRIMA

PREP.
15 min.

COTTURA
10 min.

PERSONE
6

Riguardo questa RICETTA

"Sono in ritardo! Ho fretta! Non ho tempo per cucinare, ma voglio servire una fresca e saporita crema di verdura agli ospiti del mio buffet! Mi rifiuto di limitarmi a buttare una manciata di arachidi in una ciotola!".
Se anche voi avete pronunciato (più o meno) questa frase una volta nella vita, credo propr[illegible] apprezzerete questa ricetta. Veloce, incredibilmente facile, fresca, colorata e gu[illegible]sa. Qua[illegible]e v[illegible] in un unico piatto!

Ingredienti

780 grammi di pomodorini Piccadilly o pomodorini Ciliegino maturi e dolci

15 grammi di scalogno sbucciato

3 cucchiai di olio extravergine [illegible]a + un po' per rifinire la crema p[illegible]a di se[illegible]la

Sale q.b.

P[illegible] nero mac[illegible]nto q.b.

6 [illegible] foglie di [illegible]ilico [illegible]

C[illegible]stini c[illegible]ne in[illegible]ale per c[illegible]re

PROCEDIMENTO

Elimin[illegible]o da[illegible]rini e [illegible]rli g[illegible]olan[illegible]ente assieme allo [illegible]log[illegible]n un[illegible]ot d[illegible]

Trasf[illegible]rire [illegible]o in una pe[illegible]la a[illegible]edie dimensioni e condire con olio e sale.

Coprire e c[illegible]ere a fiamma media per 10 minuti o fino a quando i [illegible]omod[illegible]rini [illegible]o molto morbidi, mescolando spesso.

[illegible]urre in purea con un frullatore a immersione o in un frullatore tradizionale.
La crema deve essere liscia e piuttosto densa.
Se è troppo liquida, cuocerla ancora per alcuni minuti senza coperchio.

Condire con un po' di pepe, mettere le foglie di basilico nella crema calda, coprire e lasciare raffreddare.

Eliminare il basilico e suddividere la crema in sei piccoli contenitori di coccio.

Cospargere con un po' di olio e pepe nero prima di servire accompagnando con i crostini.

ANTEPRIMA

tre IDEE per

INSALATE DI CEREALI, RISO E PASTA

ANTEPRIMA

Insalata di
pasta di farro con
MOZZARELLA E
PESTO DI RUCOLA
E NOCCIOLE
ANTEPRIMA

PREP.
20 min.

COTTURA
8 min.

PERSONE
6

Riguardo questa RICETTA

Lo so, lo so. Sono italiana e sono di parte, ma...la pasta non è uno dei migliori alimenti esistenti al mondo?
E, se li alieni cucinassero, non credete che amerebbero la pasta (Xenomorfo escluso, si intende...lui ama la carne, indiscutibilmente). Ok, meglio tornare sulla Terra.
Possiamo cuocere la pasta nel modo tradizionale associandola a migliaia di condimenti e seguendo semplici regole di abbinamento, possiamo ripassarla al forno rendendola croccante, recuperarla nelle frittate o utilizzarla per creare golose insalate estive come in questo caso.
Oltre alla pasta di semola di grano duro, inoltre, al fine di variare le nostre insalate abbiamo possibilità di utilizzare alcune varianti quali pasta integrale, di farro, di grano saraceno...
Ecco la mia proposta extra facile.

Ingredienti

120 grammi di Penne di farro

1,5 cucchiai di olio extravergine di oliva

50 grammi di rucola fresca sminuzzata

20 grammi di nocciole sgusciate, sbucciate e tostate

La scorza grattugiata di un pezzetto di limone, se non trattato

1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto

1 cucchiaino di sale grosso

Pepe nero macinato al momento q.b.

120 grammi di Mozzarella fiordilatte

PROCEDIMENTO

Cuocere le penne di farro al dente in acqua salata, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione, mantenendola al dente (8 minuti nel mio caso).

Scolarla, condirla con 1/2 cucchiaio di olio e allargarla in un grande piatto. Lasciare raffreddare.

Nel mortaio, riunire il rimanente olio, la rucola, le nocciole, la scorza e il succo di limone, il sale grosso e una macinata di pepe.
Lavorare gli ingredienti con il pestello fino a ottenere un pesto non troppo fine.

Scolare la Mozzarella dal suo liquido di conservazione, quindi tamponarla con carta da cucina.
Tagliarla a cubetti di 1 centimetro di lato.

Mettere la pasta ormai fredda in una capace ciotola e aggiungere il pesto e la mozzarella.
Mescolare con cura, coprire con pellicola da cucina e lasciare riposare in frigorifero per 1 ora.

Prima di servire in bicchieri a stelo, estrarre l'insalata dal frigorifero e lasciare che raggiunga la temperatura ambiente, mantenendola coperta.

ANTEPRIMA

tre IDEE con

LE TARTELLETTE

ANTEPRIMA

Tartellette
al pepe rosa
CON
GAMBERI
ANTEPRIMA

PREP. 35 min. | COTTURA 15 min. | Q.TÀ 8

Riguardo questa RICETTA

Sono "bellissimi mostri". Sembrano animali antichi provenienti da un altro pianeta. Appaiono come creature a metà tra i draghi e i dinosauri marini. La loro forma ricorda curve Liberty e il loro colore fa pensare ai vetri di una cattedrale. Hanno un sapore elegante e delizioso. Sono gamberi.

Ingredienti

Per le tartellette:

80 grammi di farina 00 + un po' per la spianatoia

1 cucchiaio di bacche di pepe rosa grossolanamente sbriciolate

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Un pizzico di sale

50 millilitri di acqua calda

Per il ripieno:

1 spicchio d'aglio

230 grammi di gamberi privati di carapace e budello interno

1,5 cucchiai di yogurt bianco magro

1 cucchiaio di maionese

1/2 cucchiaio di foglie di prezzemolo fresco finemente tritate + un po' per cospargere le tartellette prima di servire

Un pizzico di scorza di limone non trattato grattugiata al momento

Pepe e sale macinato al momento q.b.

Sale q.b. per cessoria

PROCEDIMENTO

Preparare le tartellette.

Setacciare la farina in una ciotola media e unire il pepe rosa, l'olio e il sale. Mescolare con una forchetta, quindi versare l'acqua e impastare velocemente: l'impasto deve essere sodo e non appiccicoso.

Formare una palla, coprire con pellicola da cucina e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti.

Riscaldare il forno a 220°C in modalità ventilata.

Utilizzando un mattarello, stendere l'impasto su una superficie di circa 3 millimetri sulla spianatoia leggermente infarinata.
Con un coppa pasta di circa 8 centimetri di diametro ricavare 8 dischi (ripastare e stendere nuovamente i ritagli per utilizzare tutta la pasta).

Appoggiare i dischi sul fondo di uno stampo antiaderente da 12 minimuffin (ogni cavità dovrà avere un diametro di circa 8 centimetri; 4 cavità resteranno vuote, ovviamente).
Premere gentilmente sui dischi per foderare l'interno delle cavità.

Infornare per 10 minuti o fino a quando le tartellette sono croccanti e leggermente dorate.
Lasciare raffreddare su una griglia per dolci.

Preparare il ripieno.

Tagliare a metà lo spicchio d'aglio ed eliminare il germoglio interno.
Scaldare bene una padella antiaderente media e sfregarne velocemente l'interno con lo spicchio d'aglio.

Ridurre il calore a medio-basso, appoggiare i gamberi nella padella e scottarli per pochi minuti: devono assumere un colore rosato; attenzione a non cuocerli troppo per evitare che diventino gommosi.
Trasferire in un piatto e lasciare raffreddare.

Mettere da parte 8 gamberi e tritare grossolanamente i rimanenti. Sistemarli in una ciotola media e unire lo yogurt, la maionese, il prezzemolo e la scorza di limone.
Condire con pepe e sale solo se necessario (i gamberi sono naturalmente sapidi e la maionese contiene sale).
Mescolare con cura.

Suddividere il ripieno nelle tartellette e accomodare gli otto gamberi tenuti da parte su ognuna di esse. Rifinire con un po' di prezzemolo tritato e servire.

SUGGERIMENTO ANTI SPRECO
Sì, è "solo" uno spicchio d'aglio, ma perché gettare quello utilizzato per sfregare l'interno della padella? Avendo ancora sapore e profumo, può essere utilizzato in altre preparazioni.

ANTEPRIMA

Paola "Slelly" Uberti

RICETTE PER I BUFFET!

E-book

© 2018 Paola Uberti – Tutti I diritti riservati

Visita il blog SLELLY di Paola Uberti
e segui l'autrice sui social media

Per inviare una mail:
slelly75@gmail.com