

La salute vien...cucinando

Ricette tipiche umbre e...non solo!!!

TAGLIATELLE AI FUNGHI PORCINI E TARTUFO

Per tutti gli appassionati di cucina propongo una sfiziosa ricetta di un primo piatto

Ingredienti:

Per la pasta,uova e farina!!!

Per i funghi, olio, sale e pepe!!!

Tartufo!!!

Procedimento:

In un tegame soffriggere in olio l'aglio e il prezzemolo, unire i funghi tagliati a pezzetti, sale e pepe. Farli cuocere a fiamma moderata.

Lessare le tagliatelle e scolarle al dente. Metterle in un piatto da portata e condirle con il sugo di funghi e con il tartufo tagliato a scaglie.

Maria Loreta Mascelloni



Pandoro farcito

Ingredienti: *3 uova, 3 cucchiaini di zucchero, 3 etti di mascarpone, un pandoro e caffè per bagnarlo.*

Procedimento: *sbattere i tuorli delle uova con lo zucchero, aggiungere il mascarpone, infine gli albumi montati a neve. Affettare il pandoro in modo orizzontale, bagnare ogni strato con il caffè, coprire con la crema al mascarpone e decorare a piacere!!!*

Rossella Briziobello



Pesto alla genovese

Ingredienti:

*basilico
pinoli o noci
parmigiano grattugiato
olio e sale q.b,
uno spicchio d'aglio.*



Procedimento: *mettere nel frullatore tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere una salsa cremosa.*

Fare lessare o gnocchi o trenette che saranno conditi con il pesto.

Andreina Bibolini

Frappe...cenci...chiacchiere...bugie...

Dose

*due uova
due cucchiaini di zucchero
quattro cucchiaini di liquore forte
mezzo etto di burro
buccia di limone grattata
mezza bustina di dose
farina quanto basta
(la pasta deve essere sostenuta e farla riposare un' ora)*



Procedimento

*Dopo un' ora fare le sfoglie molto sottili e tagliarle a piacere.
Friggere in olio bollente, cospargere di zucchero e qualche goccia di alchermes.*

Maria Pia Dragoni

Castagnole

Ingredienti:

Uova, farina, zucchero, olio, latte, lievito, miele

Preparazione:

Sbattere le uova, aggiungere lo zucchero, la farina, l'olio, il latte e mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido. Aggiungere il lievito e lasciar riposare per alcuni minuti. Tagliare l'impasto in modo da ottenere delle palline da friggere in olio bollente. Dopo la cottura decorare con miele o zucchero a velo a volontà !

Gilda Mencarelli



IL TIRAMISU'

Ingredienti:

uova, mascarpone, panna, pavesini, caffè, zucchero, cacao in polvere.

Procedimento:

Rompere 3 uova e separare il tuorlo dalla chiara. Sbattere il tuorlo e aggiungere 3 cucchiaini di zucchero, 3 hg di mascarpone e mescolare con 200 g di panna. Aggiungere le chiare montate a neve. Mettere su un vassoio e formare degli strati alternati con i pavesini bagnati nel caffè e con la crema, infine decorare con il cacao in polvere.

Maria Loreta Mascelloni



Torta pasqualina

Ingredienti:

spinaci
carciofi
ricotta
uova
olio
pasta sfoglia
parmigiano.



Procedimento:

Mettere a cuocere i carciofi tagliati fini insieme agli spinaci in un tegame con abbondante olio. Dopo la cottura aggiungere la ricotta, abbondante parmigiano e quattro o cinque uova, sale quanto basta.

Foderare un tegame rotondo con la pasta sfoglia, versare l'impasto e almeno tre uova intere. Ricoprire con la pasta sfoglia. Infornare a forno caldo a 200 o 220 gradi.

Tempo di cottura circa un'ora.

Andreina Bibolini

CROSTINI CON CARCIOFI

Ingredienti:

Carciofi, aglio, prezzemolo, olio, sale, pepe, mozzarella e pane.



Preparazione:

Tagliare a pezzetti i carciofi, aggiungere il prezzemolo, l'aglio un pò di sale e pepe e far cuocere. Dopo la cottura metterle sopra alle fettine di pane con la mozzarella e mettere il tutto nel forno già caldo.

Loreta Mascelloni

La Burrida

Ingredienti:

1kg di stoccafisso ammollato per 3 o 4 giorni, 1kg di pomodori maturi, una manciata di funghi secchi ammollati, carote, sedano, cipolla, 1kg di patate, sale, pepe, olio d'oliva, vino bianco e olive nere.



Procedimento:

Preparare un battuto di cipolle, sedano e carote e farlo rosolare in abbondante olio d'oliva, aggiungere i funghi, lo stoccafisso sfilettato e le olive. Fare cuocere per circa mezz'ora bagnando con il vino, aggiungere le patate fatte a pezzi e i pomodori pelati e spezzati, salare e pepare, coprire il tegame e fare cuocere per altri quaranta minuti.

Andreina Bibolini

Lo Zemin

Ingredienti: *carciofi, fave e piselli.*



Procedimento: *pulire i carciofi e tagliarli in quattro o cinque spicchi, sgranare le fave e i piselli.*

Preparare un battuto di cipolla e farlo rosolare in abbondante olio, aggiungere i carciofi, le fave e le cipolle, salare, pepare. Coprire la pentola e cuocere a fuoco lento, se necessario aggiungere un po' d'acqua.

Andreina Bibolini

Couscous

Ingredienti (Dosi per sei persone):

Semola di couscous, 1/2kg,

Olio d'oliva, un bicchiere

Acqua, 2l

Carne d'agnello 1/2kg

Carote 1/2kg

Zucchine, 1/2kg

Zucca, 1/2kg

Salsa di pomodoro 250g

Cipolle, 150g

Ceci cotti, 100g

Prezzemolo, 1mazzetto

Pepe macinato, $\frac{1}{2}$ cucchiaino

Curry $\frac{1}{2}$ cucchiaino

1 cucchiaino di sale

1) Pulire le verdure e tagliarle in pezzi grossi.. Nella parte bassa di una pentola, mettere mezzo bicchiere d'olio d'oliva assieme alla carne, alle cipolle, al prezzemolo e alle spezie; coprire tutto con un litro e mezzo di acqua e sale;

2) Mescolare il tutto e cuocere a fuoco per 30 minuti. Quando inizia a bollire, aggiungere le carote, le zucchine e la salsa di pomodoro;

3) Lasciare cuocere ancora 30 minuti. Aggiungere i ceci e la zucca, e cuocere ancora 15 minuti;

4) Lavare il couscous con 250cl d'acqua fredda in modo da sgranarlo bene;

5) Mezz'ora prima che il condimento sia cotto, ungero l'interno della parte superiore di una pentola con un po' d'oliva, fare aderire le due parti della pentola servendoli di una busta di nylon in modo che il vapore di cottura attraversi la semola;

6) Dopo 15 minuti di cottura sciacquare velocemente la semola sotto l'acqua fredda e scolarla.;

7) Quindi iniziare a sgranare la semola: dopo aver aggiunto il sale e $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio risistemarla nella pentola per ultimare la cottura (15 minuti circa);

8) Quando la semola è cotta sistemarla in un piatto fondo da portata in modo da ricavare uno spazio al centro dove collocare la carne e tutto intorno le verdure . Bagnare leggermente il tutto con il brodo di cottura badando di non inzuppare la semola.

Suor Marie Therese



Le frittelle di San Giuseppe

Ingredienti:

2 etti di riso, mezzo litro di latte e un bicchiere di acqua, una buccia di limone e due cucchiari di zucchero.

Procedimento:

Fare bollire il tutto. Togliere dal fuoco il riso un po' al dente. Scolare e lasciare raffreddare. Quando è freddo condire con tre cucchiari di rhum, tre cucchiari di farina, cannella in polvere e zucchero a piacere, buccia di un limone grattugiato, un pacchetto di lievito di birra sciolto in un pochino di latte, amalgamare bene e lasciare lievitare per un'ora circa. Poi a cucchiaiate passare l'impasto nell'olio bollente e friggere. Passare le frittelle nella carta assorbente e inzuccherare.



Maria Pia Dragoni

Torta di Pasqua al formaggio

Ingredienti:

*10 uova;
350 g di formaggio a pezzi e grattugiato;
170 g di burro, olio e strutto;
1 kg di farina;
50 g lievito di birra;
30 g di sale;
odore di pepe, cannella e garofano a piacere.*

Procedimento:

in una tazza di acqua mettere a bagno il lievito di birra, mescolare con un po' di farina, non quella della dose e lasciare lievitare per 1 ora. Dopo di che impastare il tutto e dividere a pezzi nelle teglie. Lasciare lievitare per circa 2 ore poi indorarla con l'uovo e infornare.



Maria Pia Dragoni

Ed infine una ricetta semplice e veloce, ma sempre gustosa e ben apprezzata da tutti:

Frittata con la cipolla



Ingredienti: uova - cipolla - olio - sale.

Procedimento: tagliare la cipolla, sbattere le uova, mettere l'olio in padella a bollire, quando l'olio è caldo si versa l'uovo sbattuto con la cipolla e il sale e si cuoce prima da una parte e poi dall'altra.

Manieri Piera