

il Ricettario



RICETTE

- ✓ CLASSICHE
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ VEGETARIANE
- ✓ VEGANE



INDICE

RICETTE CLASSICHE

pagina 11

ANTIPASTI

pagina 11

- ❖ Antipasto di caprino e pomodori
- ❖ Bocconcini di merluzzo in crosta di mandorle
- ❖ Carpaccio grana rucola e pomodoro
- ❖ Involtini di zucchine, pancetta e fontina
- ❖ Funghi ripieni
- ❖ Crocchette al salmone
- ❖ Polpo con patate
- ❖ Pesce spada alla boscaiola
- ❖ Pizzette di melanzane
- ❖ Hamburger di ceci
- ❖ Crostini con mozzarella e pancetta
- ❖ Avocado con frutti di mare
- ❖ Frittata di patate e pancetta
- ❖ Girelle saporite
- ❖ Cavoletti in Allegria
- ❖ Finocchi Gratinati
- ❖ Gamberi in insalata con rucola
- ❖ Muffin agli asparagi
- ❖ Involtini di asparagi
- ❖ Torta rustica di zucca
- ❖ Carpaccio di salmone con verdure
- ❖ Crema di ceci e gamberi
- ❖ Zucchine ripiene
- ❖ Gamberoni al cognac
- ❖ Pomodorini ripieni

PRIMI

pagina 36

- ❖ Fusilli al ragù di pesce spada
- ❖ Risotto al radicchio
- ❖ Spaghetti con zucchine e gamberi
- ❖ Risotto asparagi e carote
- ❖ Zuppa di legumi
- ❖ Pipe rigate con piselli e formaggio

- ❖ Tagliolini con crema di asparagi
- ❖ Bavette con i funghi
- ❖ Zuppa d'orzo e verdure
- ❖ Fusilli pomodorini e rucola
- ❖ Penne con zucchine e pinoli
- ❖ Pennette alla Caprese
- ❖ Pasta carciofi e zafferano
- ❖ Pasta zucca e pancetta
- ❖ Risotto con gli spinaci
- ❖ Tagliatelle panna cotta e piselli
- ❖ Zuppa di cereali
- ❖ Pennete Braccio di Ferro
- ❖ Orecchiette con i broccoli
- ❖ Lasagne al pesto
- ❖ Risotto Carciofi e Robiola
- ❖ Gnocchi di semolino gratinati
- ❖ Insalata di riso giallo
- ❖ Pasta al pesto e piselli
- ❖ Pasta alla Contadina

SECONDI

pagina 61

- ❖ Cubotti di salmone in crosta di pistacchi
- ❖ Branzino al vino
- ❖ Braciola alla piastra
- ❖ Arrosto di tacchino ai carciofi
- ❖ Bocconcini di pollo
- ❖ Fagotto cotto e sottiletta
- ❖ Carciofi all'uovo
- ❖ Coda di Rospo con pomodorini
- ❖ Coniglio con patate e olive
- ❖ Cotoletta di pesce
- ❖ Cubetti di salmone e piselli in padella
- ❖ Tacchino al Rosmarino
- ❖ Filetto di Salmone gratinato
- ❖ Piselli e Gamberetti
- ❖ Insalata ai tre fagioli
- ❖ Insalata di Farro al Tonno
- ❖ Involtini di pollo
- ❖ Macinato al tegamino
- ❖ Manzo al Cartoccio
- ❖ Melanzana Margherita
- ❖ Orata in Crosta di Sale
- ❖ Involtini di Fillo e Belga
- ❖ Pesce Spada ai Carciofi
- ❖ Pollo alla birra

- ❖ Polpettine di Maiale al forno

DOLCI

pagina 86

- ❖ Muffin al cioccolato e arancia
- ❖ Torta di mele
- ❖ Ciambella alle Nocciole
- ❖ Biscotti alle mandorle
- ❖ Muffin con gocce di cioccolato
- ❖ Millefoglie
- ❖ Pasticcini al burro
- ❖ Rotolo croccante alla Nutella
- ❖ Raviole di Carnevale
- ❖ Muffin fondenti
- ❖ Salame di cioccolato
- ❖ Plum cake
- ❖ Pirottini di crema e fragole
- ❖ Strudel di pasta Fillo al miele
- ❖ Torta ai pinoli
- ❖ Migliaccio
- ❖ Torta alle Carote
- ❖ Semifreddo allo Yogurt
- ❖ Ventagli di pasta sfoglia
- ❖ Torta al cioccolato fondente
- ❖ Torta paradiso
- ❖ Torta mandorle e cannella
- ❖ Bocconcini di Pan di Spagna Glassati
- ❖ Ciambellone Ricotta e Cioccolato
- ❖ Crostata Fragole e Mascarpone
- ❖ Castagnole

GLUTEN FREE

pagina 112

- ❖ Spaghetti di riso zucchine e gamberetti
- ❖ Penne di mais con porcini e patate
- ❖ Fusilli di mais con radicchi trevisano
- ❖ Maccheroni di mais con verza e speck
- ❖ Penne di mais allo zafferano con taleggio e zucchine croccanti
- ❖ Passatelli senza glutine
- ❖ Spaghetti di mais con astice
- ❖ Risotto al profumo di limone
- ❖ Riso basmati integrale Carciofi e Robiola
- ❖ Rigatoni alla carbonara
- ❖ Fusilli di mais con la zucca
- ❖ Penne con speck e mirtilli

- ❖ Gnocchi di mais al ragù di tonno e capperi
- ❖ Torta Sacher alla saracena
- ❖ Biscotti alla vaniglia
- ❖ Deliziosi al cioccolato e fragole
- ❖ Torta di mele al grano saraceno
- ❖ Muffin gluten free
- ❖ Pannacotta alle fragole
- ❖ Budino di riso
- ❖ Torta caprese
- ❖ Crostata all'arancia
- ❖ Dolcetti ai cereali
- ❖ Torta di riso
- ❖ Crema Catalana senza glutine
- ❖ Crema Inglese

RICETTE VEGETARIANE

pagina 138

ANTIPASTI

pagina 138

- ❖ Tartine integrali alla curcuma con carciofi
- ❖ Frittelle di finocchi alla vaniglia
- ❖ Insalata verde con lenticchie e zucca al curry
- ❖ Torta di porri con grano saraceno e pecorino
- ❖ Spiedini di verdura
- ❖ Funghi champignon ripieni
- ❖ Pomodori ripieni con tofu
- ❖ Crostini con paté di ceci
- ❖ Insalata di riso estiva
- ❖ Crostini ricotta e pomodorini
- ❖ Sfogliatine al pesto
- ❖ Sandwich pomodoro e mozzarella
- ❖ Tramezzini ai carciofini
- ❖ Coste di bietola fritte
- ❖ Crostini ravanelli e salsa tonnata
- ❖ Tramezzini ai funghi
- ❖ Involtini Vegetariani
- ❖ Uova Sode Ripiene Ai Funghi
- ❖ Sfogliatine Con Carciofi E Formaggio Caprino
- ❖ Polpettine di patate e noci
- ❖ Cake salato alle olive
- ❖ Fagottini di verdure
- ❖ Bignè di cavolini di Bruxelles
- ❖ Tartine bianche all'avocado
- ❖ Tartine alla crema di rucola

PRIMI**pagina 164**

- ❖ Fettuccine alle verdure
- ❖ Gnocchetti di Patate con Tofu Affumicato, Basilico e Pomodorini
- ❖ Riso allo Champagne
- ❖ Sedanini al Pesto di Olive
- ❖ Lasagne vegetariane
- ❖ Minestra di verza
- ❖ Minestra di Riso e Spinaci
- ❖ Spaghetti alle noci
- ❖ Maccheroni alle melanzane
- ❖ Pennette al ragù di primavera
- ❖ Risotto al Pompelmo
- ❖ Sformato di riso con verdure
- ❖ Penne ai piselli
- ❖ Spaghetti ai fiori di zuccina
- ❖ Zuppa di Funghi, Zucca e Orzo
- ❖ Pancotto con le Fave, Patate, Cipolle, Verza e Pomodori
- ❖ Spaghetti pomodoro e peperoni
- ❖ Insalata Fredda di Orzo e Pomodori
- ❖ Cannelloni Di Crepes Agli Asparagi
- ❖ Risotto Primavera
- ❖ Soufflé di polenta con salsa al parmigiano
- ❖ Tagliolini All'arancia
- ❖ Conchiglioni ripieni
- ❖ Risotto alle fragole
- ❖ Farfalle Con Ricotta e Carciofi

SECONDI**pagina 188**

- ❖ Crostata di Funghi
- ❖ Finocchi gratinati
- ❖ Cavolo Cappuccio In Agrodolce
- ❖ Polpette di ceci
- ❖ Frittate Arrotolate
- ❖ Cotolette di tofu
- ❖ Spezzatino di seitan al limone
- ❖ Polpette Di Miglio e Radicchio Rosso
- ❖ Seitan con verdure
- ❖ Strudel di verdure
- ❖ Parmigiana Di Patate
- ❖ Tempeh fritto
- ❖ Cannoli di melanzane al basilico

- ❖ Tofu Marinato Alle Erbe Aromatiche
- ❖ Zucchine ripiene di riso
- ❖ Cotolette di carciofi
- ❖ Gratin di verdure
- ❖ Cuori di carciofo ripieni
- ❖ Crocchette di patate e cavolfiore
- ❖ Insalata di cannellini, pomodorini e olive
- ❖ Sandwich di melanzane al pesto
- ❖ Frittata di funghi e peperoni
- ❖ Cotolette di melanzane
- ❖ Asparagi con le uova al forno
- ❖ Uova strapazzate con pomodori e feta

DOLCI

pagina 213

- ❖ Torta di tofu
- ❖ Budino di Riso e Avena
- ❖ Torta al Limone
- ❖ Budino di latte di riso e fragole
- ❖ Muffin di banana, limone e fragole
- ❖ Pane dolce con uvetta e nocciole
- ❖ Apple crumble
- ❖ Budino al cioccolato
- ❖ Torta senza uova
- ❖ Crostata con farina di kamut
- ❖ Torta di farro e marmellata
- ❖ Torta fragole e cocco
- ❖ Plumcake arancia e mandorle
- ❖ Torta di avena e fragole
- ❖ Torta cacao e zuccina
- ❖ Torta zafferano e mirtilli
- ❖ Torta alla canapa
- ❖ Torta banane e fichi
- ❖ Torta all'ananas
- ❖ Ciambella yogurt e mirtillo
- ❖ Biscotti al miglio
- ❖ Biscotti amaranto e avena
- ❖ Budino al latte di mandorle
- ❖ Sfoglia di mele e marmellata
- ❖ Muffin di grano saraceno e mirtilli

RICETTE VEGANE

pagina 238

ANTIPASTI

pagina 238

- ❖ Insalata russa vegan
- ❖ Hummus
- ❖ Bocconcini di sedano rapa
- ❖ Focaccia di Zafferano e Uvetta
- ❖ Cannoli salati con zucca e carote
- ❖ Paté di piselli al basilico
- ❖ Pizza saracena
- ❖ Sformato di Patate viola e broccoli
- ❖ Torta salata melanzane e pomodorini
- ❖ Vol-au-vent ai funghi
- ❖ Peperoncini tondi ripieni
- ❖ Torta rustica al Radicchio
- ❖ Palline di Tofu al Curry
- ❖ Grissini di Sfoglia con Insalata Waldorf
- ❖ Barchette di Indivia
- ❖ Cestini di sfoglia ripieni
- ❖ Fagottini asparagi e patate
- ❖ Vol-au-vent pepati ceci e panna
- ❖ Sformatini di fagioli
- ❖ Rustici di sfoglia
- ❖ Radicchio di Treviso al forno
- ❖ Pomodorini ripieni
- ❖ Pizzette ripiene
- ❖ Frittata allo zenzero
- ❖ Fagottini di carciofi

PRIMI

pagina 263

- ❖ Cannelloni alle Verdure
- ❖ Bulgur con verdure
- ❖ Crespelle ai funghi
- ❖ Cannelloni con radicchio e patate
- ❖ Farro alla zucca
- ❖ Gnocchi di farro
- ❖ Lasagne al Pesto di Rucola
- ❖ Linguine all'arancia
- ❖ Ravioli alle alghe
- ❖ Riso con verza e shiitake

- ❖ Orzo ai Funghi
- ❖ Penne con bacche di ginepro
- ❖ Canederli con radicchio e salsa di noci
- ❖ Amaranto e Quinoa con verdure
- ❖ Crespelle Integrali con piselli funghi e curry
- ❖ Gnocchi di Semolino
- ❖ Farro con crema di noci
- ❖ Linguine con fagiolini e olive
- ❖ Trofie asparagi e pistacchi
- ❖ Vellutata di zucca
- ❖ Timballo di riso selvatico con asparagi
- ❖ Risotto di verza
- ❖ Penne con zucchine
- ❖ Insalata d' orzo
- ❖ Gnocchi alle Mandorle

SECONDI**pagina 288**

- ❖ Bistecca di Fagioli e Olive
- ❖ Asparagi gratinati
- ❖ Bistecchine di soia ai funghi
- ❖ Broccoli alla frutta secca
- ❖ Cannellini con carciofi
- ❖ Crepes ai funghi
- ❖ Carciofi in tegame
- ❖ Bastoncini di patate alle erbe aromatiche
- ❖ Crocchette di Cuscus ai funghi
- ❖ Falafel
- ❖ Flan di zucca
- ❖ Involtini di melanzane
- ❖ Seitan all'olio
- ❖ Strudel di radicchio
- ❖ Affettato di seitan con zucchine
- ❖ Broccoli al Tofu
- ❖ Calzoncini porri e patate
- ❖ Carote ai semi di sesamo
- ❖ Cavoletti di Bruxelles e ceci
- ❖ Crocchette di zucchine
- ❖ Dadolata di verdure allo zenzero
- ❖ Fave fresche alla menta
- ❖ Barchette di finocchio ripiene
- ❖ Hamburger di lenticchie
- ❖ Muffin alle zucchine
- ❖ Purè rosa

DOLCI**pagina 316**

- ❖ Biscotti di Arachidi
- ❖ Torta di mele
- ❖ Brioches
- ❖ Biscotti mandorle e cioccolato
- ❖ Biscotti morbidi al cocco
- ❖ Budino all'arancia
- ❖ Cheesecake alla cannella
- ❖ Ciambella zucca e noci
- ❖ Coppette di crema alla menta
- ❖ Crostata di frutta
- ❖ Cupcake al cioccolato
- ❖ Muffin ai frutti di bosco
- ❖ Pan di spagna di farro
- ❖ Plumcake variegato al cioccolato
- ❖ Semifreddo al cocco e melone
- ❖ Strudel di fragole e crema
- ❖ Mele al forno
- ❖ Muffin di carote
- ❖ Torta all'ananas
- ❖ Dolce di mele e arance
- ❖ Dolce con farina di riso
- ❖ Mousse alla nocciola
- ❖ Torta al limone
- ❖ Torta tofu al cioccolato
- ❖ Dolce allo yogurt

RICETTE CLASSICHE

✓ ANTIPASTI

Antipasto di caprino e pomodori

Ingredienti per 4 persone

- Pane integrale di segale 150 gr.
- Pomodori sardi 4
- Caprino 100 gr.
- Yogurt greco 70 gr.
- Semi di girasole
- Origano, olio, sale, pepe q.b.



Preparazione

Tagliate il filone di pane a fette. In una ciotola mescolate lo yogurt con il caprino e l'origano.

Lasciate riposare in frigo per qualche minuto.

Intanto lavate e tagliate a pezzetti i pomodori, conditeli con olio, sale e pepe. Iniziate a condire le fette di pane prima con la crema di caprino e yogurt, poi con i pomodori e spolverate con i semi di girasole.

Bocconcini di merluzzo in crosta di mandorle

Ingredienti per 4 persone

- 2 tranci di merluzzo da dividere in 8 bocconcini
- 100gr di mandorle tritare
- 50gr di pane grattugiato
- una manciata di misto aromi per pesce
- sale, olio e pepe q.b.



Preparazione

Dividere i tranci di merluzzo in 8 bocconcini.

Preparare in una ciotola l'impanatura mescolando le mandorle tritate, il pangrattato e il misto aromi per pesce.

Impanare i bocconcini in modo da fare aderire bene le mandorle.

Foderare una teglia con della carta da forno, posizionare i bocconcini con un filo d'olio, salare e pepare q.b.

Infornare a 180°C per circa 20 minuti

Carpaccio grana rucola e pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

- 12 fettine di carpaccio di manzo
- olio extravergine d'oliva
- 1 limone
- sale
- 200gr di grana
- 3 pomodori maturi
- 1 mazzetto di rucola



Preparazione

Tagliate a pezzetti il pomodoro.

Tagliate il grana a scaglie.

Adagiate le fettine di carpaccio in un piatto da portata, salatele e spremeteci sopra il limone.

Unite la rucola, il grana, ed il pomodoro.

Condite con un filo d'olio e servite.

Involtini di zucchine, pancetta e fontina

Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di zucchine
- 100 gr di pancetta arrotolata
- 80 gr di fontina



Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°.

Lavate e tagliate a fette sottili le zucchine.

Grigliate le zucchine sui due lati su una piastra di ghisa.

Tagliate a listarelle la fontina.

Mettete su ogni zucchina grigliata una fetta di fontina e una striscia di pancetta.

Arrotolate le zucchine, giratele con un altro pezzo di pancetta e fermatele con uno stuzzicadenti.

Informate per 10 minuti facendo fondere la fontina.