

Una ricetta in 5 minuti – Piatto unico

Sandwich con pollo e bacon croccante

Ingredienti (4 persone):

Per la maionese al pomodoro

- 500 ml di olio semi
- 120 ml latte vegetale
- 50 g di concentrato di pomodoro

Per il sandwich

- Pane tipo integrale 8 fette
- Senape qb
- Petto di pollo 2 pz
- Maionese 40 g
- Bacon/pancetta 8 fette
- Pomodori 150 g
- Lattuga
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Procedimento

Prepara la maionese: metti nella caraffa del mixer a immersione il latte e il concentrato di pomodoro, frulla e aggiungi un po' alla volta l'olio finché non otterrai una maionese. Aggiusta di sale.

Procedi quindi con la ricetta.

Fai rosolare in una padella il bacon a fuoco vivace fino quando sarà croccante e tienilo da parte.

Nella stessa padella, cuoci il pollo, aggiungendo poco olio, sale e pepe. Infine, tosta il pane, rendendolo croccante.

Cospargi ogni fetta con uno strato di senape.

Affetta il petto di pollo e prepara il sandwich con il pane, il pollo, l'insalata, la maionese, il bacon e i pomodori affettati. Chiudi con uno stuzzicadenti lungo e taglia a metà.

Una ricetta in 15 minuti – Primi piatti

Crema di Cavolfiore con ombrina arrosto

Ingredienti (4 persone):

- Cipolla dorata 100 g
- Cavolfiore 400 g
- Acqua 300 ml
- Sale
- Pepe
- Ombrina 4 filetti
- Sale
- Pepe
- Ombrina 4 filetti

Procedimento

Trita la cipolla e falla appassire dolcemente con poco olio, aggiungi il cavolfiore tagliato in piccoli pezzi, l'acqua, il sale e lascia cuocere per circa 8\10 minuti.

Pulisci il pesce e sfilettalo in due. Aiutandoti con una pinzetta, elimina tutte le spine, taglia in 2 ogni filetto, sala e rosola in una padella molto calda con poco olio, partendo dalla parte della pelle e facendo una leggera pressione con le dita in modo che la carne non si curvi troppo.

Cuoci fino a che la cottura non arriva vicino alla parte della polpa, quindi gira il pesce solo per sigillarlo e toglierlo dal fuoco.

Frulla la crema di cavolfiore. Impiatta con la pelle croccante rivolta verso l'alt.

Una ricetta in 25 minuti – Primi piatti

Pasta fresca con zucca e fonduta di parmigiano

Ingredienti (4 persone):

Per la pasta fresca:

- Farina di grano duro: 400 g
- Acqua tiepida: quanto basta

Per al crema

- Patate 100 g
- Zucca 300 g
- Brodo vegetale\acqua 500 ml
- Scalogno 20 g
- Sale e pepe qb
- n/d

Per la fonduta

- Parmigiano grattugiato 120 g
- Panna 70 g

Procedimento

Impasta la farina con acqua tiepida leggermente salata fino a formare un impasto sodo. Lavora la pasta a lungo, avvolgila a palla e coprila con un canovaccio fino a quando dovrai lavorarla.

Puoi lavorare subito la pasta o lasciarla riposare una ventina di minuti.

Mentre la pasta riposa, puoi preparare la crema di zucca. Trita lo scalogno e fallo appassire dolcemente con poco olio, unisci le patate pelate e tagliate a fettine e lascia insaporire pochi minuti, unisci il brodo di verdure\ o acqua bollente e lascia cuocere per 10 minuti circa.

Pulisci la zucca, quindi tagliala finemente ed aggiungile alla base. Frulla poi con un frullatore ad immersione. Aggiusta di sale e pepe. La crema dovrà essere liscia, cremosa, densa.

Contemporaneamente, porta a ebollizione la panna e aggiungi il parmigiano grattugiato.

Togli dal fuoco e lascia sciogliere.

Impiatta la pasta mantecata con la zucca e completa il piatto la fonduta di parmigiano.