



La PRO LOCO DI LEONESSA
in collaborazione con il
COMUNE DI LEONESSA



organizza la






Sagra

della

Patata Leonessana




"fritta lessa rescallata"
Un piatto co' li fiocchi, lu tartufu co' li gnocchi

Patate in tavola

Guida gastronomica Leonessana
Edizione 2007



www.leonessa.org

Un po' di storia...	3
<i>Per conoscerla meglio</i>	3
<i>Per la salute</i>	4
<i>La Patata Leonessana</i>	4
Le Ricette	5
Alici con patate	5
Agnello in crosta	5
Agnolotti alle erbe di Cercivento	6
Anello di carciofi e patate	6
Antipasto di mare	7
Aringa con patate	7
Arrosto alla Salvia con Pura di Patate	8
Bignole fantasia	8
Calamaretti ripieni con tonno e patate	9
Calzoncelli di patate fritti	9
Capretto al forno con patate e asparagi	10
Cestini di patate con piselli	10
Cestini di patate con funghi	11
Coniglio fritto in cestino di patate	11
Crema di carciofi, orzo e patate	12
Crema di patate con gnocchetti al grana	12
Corona regale	13
Frittata di patate e cipolle	13
Fusilli con patate e pinoli	14
Frittata contadina	14
Frittata di patate guarnita alle olive	15
Frittata Rustica	15
Girandole di frittata, tonno e patate	16
Gnocchetti di patate agli asparagi	16
Gnocchetti del Pastore	17
Gnocchetti integrali	17
Gnocchetti primavera	18
Gnocchi alla parmigiana	18
Gnocchi alle prugne	19
Gnocchi allo sbrinz	19
Gnocchi del Palio	20
Gnocchi bruni, alle castagne	20
Gnocchi con fonduta e cavolini di bruxelles	21
Gnocchi con melanzane	21
Gnocchi con ragù di coniglio	22
Gnocchi di castagne alla fontina	22
Gnocchi di melanzane e patate di Leonessa	23
Gnocchi di patate al taleggio	23
Gnocchi di patate alla pescatora	24
Gnocchi di patate con carne e verdure	24
Gnocchi di patate con fonduta	25
Gnocchi di patate con seppioline e pesto	25
Gnocchi di patate con zucchine e gorgonzola	26
Gratin di broccoli	26
Gratin di cavolfiore	27
Gratin di patate	27
Insalata di patate piccante	28
Lunette di patate	28

Minestra di verdure e patate	29
Melenzane imbottite	29
Pappardelle di grano duro con patate e broccoletti	30
Pasticcio piccante di patate.....	30
Patate al cartoccio.....	31
Patate Stufate	31
Pipette con pancetta e champignon	32
Purè fantasia	32
Ravioli alla montanara.....	33
Rotolo Leonessano	33
Salsicce con verza e patate	34
Sartu' di Patate	34
Souffle' di patate	35
Spinaci e fiori di zucca fritti	35
Stracotto di manzo con tortini di patate	36
Tacchino con patate.....	36
Torta di patate al tonno.....	37
Tortelli dei Sesti	37
Tortelloni con caciottina e patate.....	38
Tortino di uova, patate e caciotta.....	38
Uova in camicia su nido di patate.....	39
Zuppa di cozze e patate	40

Un po' di storia...

Da quando Colombo, nel 1492, sbarcò nelle "Indie" la patata, pianta della famiglia delle solanacee, originaria dell'America centro-meridionale, dov'era coltivata fin dal III secolo dopo Cristo, entrò in Europa. E qui, insieme a tanti altri alimenti, contribuì ad allargare gli orizzonti dell'alimentazione europea. E fu, per molti popoli, cibo prezioso e fonte insostituibile di vitamina C, a quei tempi così carente nel magro pasto quotidiano. Ma all'inizio non ebbe buona sorte in quanto spesso veniva destinata esclusivamente al bestiame. Per molti anni continuò a godere di cattiva fama e, nel 1619 in Borgogna, venne addirittura proibita perché si riteneva che causasse la lebbra. In tutta la Francia ed anche in altri paesi, fino al Settecento inoltrato, si attribuiva a questa pianta l'origine di molte malattie. Perfino quel suo grande sostenitore che fu Antoine August Parmentier, fece una bella fatica a convincere i francesi che la patata non era velenosa. In Germania però, già dal XVII secolo, durante la "guerra dei trent'anni" si era cominciato a mangiare patate che, con il regno di Federico II, si diffusero nell'alimentazione tedesca. Dal XVIII secolo in poi, per merito di Parmentier, che ne illustrò tutto il suo valore nutritivo, anche in Francia divenne uno dei cibi più diffusi ed a buon mercato. Grazie alla sua coltivazione su larga scala, in Europa scomparvero le carestie e questo prezioso tubero, a buona ragione, finì per essere apprezzato in quanto a bontà ed a virtù terapeutiche, così come continua ad esserlo tuttora.

Per conoscerla meglio

Solanum Tuberosum L. è il nome scientifico di questa pianta erbacea, perenne con fusto eretto, foglie nervate e fiori disposti a grappolo di colore bianco o violaceo. Dalle radici si dipartono stoloni che, ingrossandosi, formano i tuberi commestibili, noti come patate. Le parti verdi della pianta, compresi i tuberi, contengono sostanze tossiche come la solanina e la tropeina, alcaloidi pericolosi che si sviluppano quando la patata è acerba o già germogliata. Per la riproduzione non si ricorre al seme perché il primo anno produce un tubero molto piccolo, ma si internano o piccole patate o semplici pezzetti del tubero. Dal momento della semina alla raccolta occorrono circa tre mesi. La pianta è cespitosa con steli che non arrivano al metro di altezza; i tuberi crescono raccolti in gruppi di forma e numero diversi a seconda della varietà. Vari e suggestivi sono i termini con cui vengono indicati i vari tipi di patata: Bianca di Pistoia, Bianca di Corno, Biancona casertana, Rosa di Basilicata, Cinquantina di Chioggia, Primaticcia di Pisa, Pepo, Majestic, Tinda di Berlino e, naturalmente, la patata di Leonessa. Presente sul mercato praticamente tutto l'anno, la sua raccolta va da maggio a settembre e deve avvenire quando le patate sono ben mature. La conservazione va fatta in luogo areato e asciutto, possibilmente al buio, per evitare che crescano i germogli contenenti gli alcaloidi tossici (solanina e tropeina).

Per la salute

La patata è un alimento discretamente calorico (85 kcal/100 gr., un po' meno le patate novelle, più acquose, con 67 Kcal/100 gr.). E' ricca di amidi, sali minerali tra cui il potassio, vitamine, carboidrati ed acidi organici. Scarsa è la presenza di proteine (intorno al 2%), del tutto assenti sono i grassi. E' perciò indicata, in giusta dose, nelle diete dimagranti, così come nell'alimentazione del diabetico. 200 grammi di patate corrispondono a 50 grammi di pasta o a 75 grammi di pane. Grazie alla sua buona digeribilità la patata è adatta anche per bambini ed anziani. Le numerose vitamine presenti nel tubero (la A, la PP, la C e quelle del gruppo B), sono soprattutto sotto la buccia che va conservata durante la cottura. Le novelle sono particolarmente ricche di vitamina C. Le patate sotto la cenere, come si cuocevano una volta, conservano al meglio le vitamine. La patata trova impiego in fitoterapia come spasmolitico e antiacido gastrico. La polpa o il succo di patata porta beneficio a chi soffre di ulcera gastrica e di calcolosi biliare. Con impacchi di patata si curano anche le emorroidi. Secondo la tradizione popolare, nell'iperacidità gastrica è bene ricorrere ad un bicchiere di succo di patata bevuto a cucchiainate; le patate sotto la cenere venivano invece consigliate per regolarizzare l'intestino. Contro la tosse si può preparare il decotto di foglie di patata: si ottiene versando due pugni di foglie della pianta, una manciata di salvia e cinque o sei cucchiaini di miele in un litro di acqua. Si porta ad ebollizione poi si filtra, indi se ne beve una tazza ogni tre ore.

La Patata Leonessana

L'altitudine, le condizioni climatiche, la natura del terreno, spesso a reazione acida, fanno dell'altopiano leonessano un territorio particolarmente vocato per la coltivazione della patata; inoltre, le tecniche colturali eco-compatibili consentono l'ottenimento di un prodotto con caratteristiche di particolare pregio.

Nel leonessano vengono oggi coltivate soprattutto le migliori varietà a pasta gialla; la semina avviene nel mese di maggio e la raccolta dalla seconda metà di settembre a inizio ottobre. Si ottengono tuberi con buccia liscia, grossi e con un equilibrato contenuto in zucchero ed amido. Dal punto di vista nutrizionale risulta un eccellente alimento indispensabile in una dieta equilibrata; le vitamine A, B1, B2, C ed E contenute nella patata svolgono un'azione antiradicali, la quasi totale assenza di grassi ne consiglia l'utilizzo nelle convalescenze. Nella tradizione culinaria leonessana, la patata, cibo povero, viene da sempre servita in molte varianti.

Come già detto, la sua composizione è equilibrata e per questo la patata di Leonessa tiene molto bene la cottura, assorbendo poca acqua e risultando eccellente per la preparazione di gnocchi che ben si sposano con condimenti tradizionali, come il sugo al castrato, o più raffinati, come il tartufo nero dell'altipiano.

Il sapore viene esaltato se condita con olio extravergine di oliva e prezzemolo; ancor più appetitosa è la patata "rescallata", lessa e poi saltata in padella con cipolla e pancetta. Nulla vieta di accompagnarla e mescolarla alla carne in umido, alle polpettine ed in ogni altro modo la fantasia suggerisca.

Per i bambini e per i più golosi possono risultare più appetitose le patate fritte, in particolare quelle con la buccia rossa che rendono più croccante e dorata la frittura.

Come dolce consigliamo le ciambelle di patate, molto diffuso nella zona, prelibatezza della cucina leonessana.

Le Ricette

(Ove non specificato, da intendersi dosi per 4 persone)

Alici con patate

Ingredienti :

gr 600 di alici
gr 500 patate
1 limone
aglio, cerfoglio, dragoncello
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva

Ricetta :

Lessa le patate nella pentola a pressione per 15 min.
Togli la testa e le interiora delle alici, poi aprile e togli le spine.
Sciacquale, asciugale e tamponale con lo Scottex.
Stendile in un uno strato solo su una fondina e bagnale con il succo del limone. Copri il tutto con l'aceto e lascia marinare al fresco per 5-9 ore.
Sgocciolale e servile con le patate fredde, sbucciate, affettate, condendo il tutto con sale, olio, aglio e foglioline di cerfoglio e dragoncello.

Agnello in crosta

Tempo: 90'

Ingredienti: (dosi per 4 persone)

farina g 250 - patate g 250 - sale grosso g 250 - lievito di birra g 5 - un cosciotto d'agnello - trito aromatico (timo rosmarino, aglio) - tuorlo - olio extravergine - sale fino - pepe

Conto calorie: kcal 523 (KJ 2188) a porzione

Per la crosta: impastate la farina con il sale grosso, 2 cucchiaini d'olio extravergine e il lievito sciolto in g 100 d'acqua tiepida. Lasciate riposare la pasta e, intanto, sparpate attentamente il cosciotto e ricavate una fetta di carne piuttosto larga. Cospargetela con sale fino, pepe, abbondante trito aromatico, quindi arrotolatela, infilando nel rotolo un pezzetto di osso (che avrà funzione di manico). Stendete la pasta, avvolgetevi la carne, lasciando fuori il manico, pennellate d'uovo l'involucro, sistematelo su una placca coperta da carta da forno quindi fatelo cuocere a 160° per un'ora. Servite l'agnello nella crosta, accompagnato dalle patate a spicchi, arrostiti in forno con olio, aglio, rosmarino e sale fino.

Agnolotti alle erbe di Cercivento

Ingredienti: (4 persone)

Patate: 600 g Farina bianca: 350 g Burro: 50 g Cavolo rapa: 1 Melissa, Menta e Prezzemolo: 1 ciuffo per ogni tipo di erba Ricotta affumicata grattugiata: 2 cucchiari Formaggio grattugiato: 1 cucchiaio Pangrattato: 1 cucchiaio Uvetta passa: 1 cucchiaio Limone non trattato: 1 Fichi secchi: alcuni ben tritati Cipolla: 1 Cannella: 2 pizzichi Chiodi di garofano: 1 Sale e pepe: quanto basta

Preparazione:

Lavate le patate e fatele cuocere in abbondante acqua per circa 40 minuti, contando dall'inizio dell'ebollizione. Ponete sul fuoco in un'altra pentola dell'acqua salata; quando sarà arrivata a bollore tuffatevi il cavolo, mondato lavato, e fatelo cuocere per circa 30 minuti. Lavate le erbe aromatiche e tritatele; sbucciate la cipolla, tritatela e ponetela a rosolare sul fuoco in un tegamino con poco burro. Sbucciate le patate e ponetele in una capace terrina insieme al cavolo rapa e alle erbe, schiacciatele con la forchetta e impastatele con le mani, unendo il formaggio grattugiato, il pangrattato, l'uvetta, la scorza grattugiata del limone, i fichi secchi, un pizzico di cannella, il chiodo di garofano e, infine la cipolla rosolata. Preparate la pasta: ponete la farina a fontana sulla spianatoia e mescolatela con acqua caldissima fino a ottenere un impasto omogeneo; stendete quindi una sfoglia con il matterello e ricavatene dei dischi di circa 6 cm di diametro. Ponete in ciascuno una pallottolina di ripieno e ripiegate i dischi su se stessi, premendo con le dita i bordi per sigillare bene gli agnolotti. Fate lessare gli agnolotti, pochi alla volta, in abbondante acqua bollente salata, scolateli e sistemateli su un piatto. a parte fate fondere il restante burro in un pentolino, versatelo ben caldo sugli agnolotti, spolverizzate con la cannella, il pepe e la ricotta affumicata grattugiata, mescolate velocemente e servite.

Anello di carciofi e patate

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 8 persone)

patate kg 1 - pancetta g 100 - 8 carciofi - 4 scalogni - prezzemolo - timo - burro - pangrattato - alloro - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 261 (KJ 1092) a porzione

Fate lessare le patate con la buccia. Intanto mondate i carciofi: eliminate i gambi, le foglie più fibrose, spuntateli abbondantemente, quindi divideteli a spicchi che farete stufare in padella, coperti, con un filo d'olio, un rametto di timo e una foglia di alloro; quando saranno quasi cotti, salateli, pepateli, aggiungete una noce di burro, un trito di prezzemolo e spegnete. Imburrate uno stampo ad anello, spolverizzatelo di pangrattato, poi guarnitene il fondo con parte dei carciofi; pelate le patate, schiacciatele con la forchetta, amalgamatele con i carciofi rimasti, il loro fondo di cottura, sale, pepe, quindi trasferite il composto nello stampo, sopra i carciofi, pressandolo per renderlo compatto. Passate lo stampo in forno a 200° per 20' circa. Nel frattempo, riducete a bastoncini la pancetta e soffriggetela in un filo d'olio insieme con gli scalogni tritati; sfumate il soffritto con un bicchiere di vino e quando sarà quasi del tutto evaporato, unite g 50 di burro fresco e prezzemolo tritato; correggete la salsina di sale, spegnete e tenetela in caldo. Sfornate l'anello di patate, capovolgetelo nel piatto da portata, irroratelo con la salsina e servitelo subito: questa preparazione è sufficientemente completa per essere servita anche come secondo piatto.

Antipasto di mare

Ingredienti :

1 confezione di gamberetti da cocktail
1 polpo già lessato
prezzemolo
4 spicchi di limone
4 patate medie
maionese
1 pomodoro
qualche foglia di insalata per la decorazione

Ricetta :

Lava e cuoci le patate. Pelale e tagliale a fettine. Lava e trita il prezzemolo.
Scola i gamberetti, condiscili con olio e limone e disponili in parti uguali nei quattro piatti.
Cospargili con il prezzemolo. Taglia a pezzetti il polpo e uniscilo alle patate, quindi disponi anche questo nei piatti.
Affetta il pomodoro e mettine una fettina su ogni piatto assieme a una di insalata.
Aggiungi lo spicchio di limone e guarnisci i piatti con un cucchiaino di maionese e un ciuffetto di prezzemolo.
Servi tiepido

Consigli :

Se non trovi il polpo già cotto, puoi farlo tu, è molto semplice, solo un po' lungo.
Spela, pulisci e svuota il polpo togliendo il 'becco', gli occhi e la vescichetta. Battilo con un batticarne per ammorbidirlo e sciacqualo, poi ponilo in acqua bollente e salata e lascialo bollire a fuoco molto basso per almeno un'ora.

Aringa con patate

Ingredienti :

280g di filetti di aringhe fresche
800g di patate
200g di cipolle
12.5 cl di vino bianco
10 cucchiaini di aceto
2 foglie di alloro
2 limoni
sale, pepe macinato

Ricetta :

Riscalda il forno a 200°C.
Pela le patate. Falle cuocere in acqua bollente per 15 minuti. Tagliale a rondelle.
Sbuccia le cipolle e tagiale finemente.
In una pirofila, disponi i filetti di aringhe, spruzzate col succo di limone, il vino bianco e l'aceto. Ricopriteli con le patate, le cipolle e l'alloro. Condisci e se necessario aggiungi un bicchiere d'acqua. Copri con l'alluminio e inforna per 25 minuti.

Arrosto alla Salvia con Purea di Patate

Ingredienti:

600 g. di filetto o lombata di maiale non troppo magra, 6 foglie di salvia, 1 rametto intero di salvia, 1 spicchio di aglio, 5 cucchiaini di olio, sale e pepe, purea di patate

Prima cosa da fare:

legare la carne con dello spago da cucina.

L'aglio:

riducetelo a pezzettini e passatelo nel pepe e nel sale.

Prendete un coltellino molto affilato e praticate dei fori nella carne in modo da inserirvi i pezzetti di aglio e la salvia tritata.

Il rametto intero di salvia:

lavatelo per bene, asciugatelo e mettetelo in una pirofila con l'olio e la carne. Mettete nel forno ad una temperatura di 200° C e fate cuocere per una ventina di minuti circa, finché la carne non sarà leggermente dorata. Dopo di che abbassate il calore a 180° C e fate cuocere per un'ora circa, irrorando ogni tanto con il fondo di cottura.

Nel frattempo che la carne cuoce preparate la purea di patate e ponetela in un piatto ovale.

Quando la carne è pronta, eliminate il rametto intero di salvia, affettate la carne e disponetela nel piatto accanto alla purea di patate, metteteci in una ciotolina il fondo di cottura e servite in tavola.

Bignole fantasia

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 8 persone)

pere g 500 - patate lesse g 350 - farina bianca g 170 - canditi g 120 - mandorle sgusciate g 120 - burro g 80 - 5 uova - cannella - zucchero semolato - olio d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 593 (KJ 2481) a porzione

Portate a bollore g 250 d'acqua con un pizzico di sale e il burro. Versate quindi la farina, tutta in una volta e, sempre mescolando, tenete l'impasto sul fuoco fino a quando farà uno sfrigolio come se friggesse e si staccherà dai bordi e dalle pareti della casseruola; allora trasferitelo nella ciotola dell'impastatrice e lasciatelo raffreddare. Lavoratelo quindi con la frusta a gancio, aggiungendo le uova, una alla volta e non unendo il successivo se il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. All'impasto incorporate poi le patate passate allo schiacciap patate, le mandorle grossolanamente tritate, le pere a pezzettini, i canditi tagliuzzati e un generoso pizzico di cannella. Riscaldare abbondante olio nella padella dei fritti, poi versatevi l'impasto a cucchiaiate: quando le bignole saranno ben gonfie e dorate, toglietele con il mestolo forato e passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente, quindi tuffatele in abbondante zucchero semolato. Servitele calde.

Calamaretti ripieni con tonno e patate

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

12 calamaretti medi - tonno sott'olio, sgocciolato, g 150 - 2 patate lesse, medie - peperoncino fresco, piccante - 8 pomodorini - olive nere - insalatina di stagione - salsa Worcester - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 286 (KJ 1197) a porzione

Eviscerate i calamaretti, staccando i ciuffetti dei tentacoli dai sacchetti (corpo); lavate e lessate questi ultimi per circa 3' in acqua bollente, quindi scolateli. Passate al mixer il tonno, le patate lesse, mezzo peperoncino piccante privato dei semi, qualche goccia di Worcester, sale, 2 cucchiaini di vino, ottenendo un composto morbido e omogeneo con il quale riempirete i calamaretti. Serviteli su un letto di insalatina, guarniti con pomodorini a spicchi e olive nere, il tutto condito con un filo d'olio extravergine.

Calzoncelli di patate fritti

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 12 persone)

Per la pasta di patate: patate g 500 - farina g 500 - 3 uova - olio per friggere - sale. - Per il ripieno: scarola g 200 - provola bianca g 120 - uvetta g 70 - pinoli g 70 - cipolla g 60 - olio d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 424 (KJ 1774) a porzione

Per la pasta, lessate le patate con la buccia, mettendole in abbondante acqua fredda salata. Intanto, preparate il ripieno: tritate la cipolla, fatela appassire in un filo d'olio, unite la scarola tagliuzzata, lasciatela insaporire poi aggiungete l'uvetta, i pinoli, sale; incoperchiate e fate stufare per 5'. Quando le patate saranno cotte, ma ancora leggermente al dente, scolatele, pelatele e passatele allo schiacciap patate, facendole cadere direttamente sulla spianatoia. Impastatele con la farina, un pizzico di sale, 2 uova, lavorando la pasta quanto basta per renderla omogenea ed elastica. Stendetela a mm 3 di spessore e ritagliatela in 40 dischi di circa cm 10 di diametro; distribuitevi sopra la farcia di scarola, la provola ridotta a dadini, pennellateli d'uovo lungo il bordo, quindi piegateli a metà, cioè a mezza luna (calzoncelli). Friggeteli in abbondante olio caldo, scolateli appena saranno dorati, passateli a sgocciolare su carta assorbente da cucina, spolverizzateli con un pizzichino di sale e serviteli ben caldi.

Capretto al forno con patate e asparagi

Tempo: 60' + la marinatura

Ingredienti: (dose per 6 persone)

spalla e coscia di capretto, in tutto kg 2 - patate novelle g 500 - asparagi selvatici g 150 - rosmarino - timo - aglio - vino bianco secco - olio - sale - pepe

Conto calorie: kcal 382 (KJ 1598) a porzione

Spezzate il capretto in più parti, raccoglietelo in una ciotola, irroratelo con 2 bicchieri di vino bianco, aromatizzatelo con spicchi d'aglio, rosmarino, timo e lasciatelo marinare in luogo fresco per tutta la notte. Al momento di cuocere, togliete il capretto dalla marinata, raccoglietelo in una teglia, aggiungetevi le patate con la buccia, accuratamente lavate e spazzolate, condite il tutto con un filo d'olio, sale, pepe e passate in forno a 190° per 40' circa; a questo punto, unite gli asparagi sminuzzati, ancora un dito di vino bianco e completate la cottura in altri 10' circa. Servite il capretto arrosto ben caldo, con il contorno di verdure.

Cestini di patate con piselli

Ingredienti:

2kg di patate - 1/2kg di piselli - 4 uova - 200g di pancetta - 200g di fior di latte - 1 misurino e 1/2 d'olio - 1 cipolla - pane grattato - 50g di parmigiano - sale - pepe - prezzemolo.

Preparazione:

Lavare e mettere a bollire in una pentola le patate. In una teglia far soffriggere la pancetta, la cipolla ed olio appena dorato aggiungere i piselli un po' di sale coprire e lasciar cuocere; a fine cottura aggiungere il fior di latte tagliuzzato. Pulire le patate, passarle nel passaverdure; unire le uova (solo in tuorli), parmigiano, pepe e prezzemolo tritato e impastare formando delle palline con al centro un foro quindi passarle nell'albume poi nel pan grattato e friggerle in abbondante olio bollente; deporli in un piatto riempiendo il foro coi piselli. Servire caldo.

Cestini di patate con funghi

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Patate g 800 - funghi g 200 - burro g 60 - 1 uovo e 2 tuorli - prezzemolo - sale - pepe

Conto calorie: kcal 168 (KJ 703) a porzione

Mettete a lessare le patate intere e con la buccia, nella pentola a pressione con 2 bicchieri d'acqua. Cuocetele per 14 minuti. Stufate nel frattempo i funghi, in un tegame nel quale avrete fatto sciogliere g 20 di burro. Unitevi 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale e pepe. Sbucciate le patate ancora calde e passatele allo schiacciapatate. Raccogliete il ricavato in una ciotola e mescolatevi g 30 di burro fuso, 2 tuorli e un pizzico di sale. Mettete il ricavato in una tasca di tela con bocchetta spizzata. Formate i cestini spremendo la tasca e depositateli via via sulla placca del forno imburrata. Pennellateli con l'uovo leggermente battuto. Dorateli nel forno a 180° per circa 10 minuti. Riempiteli con i funghi e serviteli immediatamente, ben caldi.

Coniglio fritto in cestino di patate

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate g 600 - polpa di coniglio, a bocconcini, g 400 - salvia - aglio - 24 pomodorini ciliegia - aceto balsamico - olio d'oliva - sale - pepe in grani

Conto calorie: kcal 360 (KJ 1506) a porzione

Condite i bocconcini di coniglio con sale, pepe, un filo d'olio, fettine di aglio e foglioline di salvia; lasciateli marinare per 30' poi friggeteli in un velo d'olio caldo, finché diventeranno croccanti. Riducete intanto a filetti le patate; riscaldare un filo d'olio in una padellina di ferro e trasferitevi metà dei filetti di patata, allargandoli in uno strato che rivesta anche i bordi; friggendo, i filetti di patata si attaccheranno insieme e formeranno una specie di cestino croccante. Preparatene un secondo con le patate rimaste. Distribuite nei cestini i bocconcini di coniglio e serviteli subito insieme con i pomodorini ciliegia, che avrete fatto stufare brevemente con un filo d'olio, un pizzico di sale, sfumandoli con 2 cucchiaini di aceto balsamico. Un tortino vale per 2 porzioni.

Crema di carciofi, orzo e patate

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate g 500 - orzo perlato, bagnato e lessato, g 380 - carciofi puliti g 300 - mezza cipolla - burro - dado per brodo - panna - olio d'oliva - prezzemolo - sale

Conto calorie: kcal 258 (KJ 1079) a porzione

Tritate la cipolla e fatela appassire nella pentola a pressione con 2 cucchiaini d'olio e una noce di burro. Unitevi le patate, sbucciate e tagliate a dadini, e i carciofi (solo le parti tenere), a spicchi. Coprite con acqua calda nella quale avrete sciolto il dado. Chiudete la pentola e cuocete per 10' da quando va in pressione. Aprite e frullate il contenuto con l'apparecchio a immersione (oppure passatelo). Unite l'orzo lessato, condite con 4 cucchiaini di panna, se occorre aggiustate di sale e servite cosparsi di prezzemolo tritato.

Crema di patate con gnocchetti al grana

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per la crema: - patate g 500 - porro g 150 - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - Per guarnire: - mollica di pancarré fresco grattugiato g 100 - granapadano g 50 - 4 tuorli - noce moscata - sale

Conto calorie: kcal 197 (KJ 824) a porzione

Riducete a cubetti le patate, il porro a rondelle sottili e fate soffriggere il tutto in un filo d'olio; aggiungete poi un litro e mezzo di brodo vegetale, sale, pepe, incoperchiate e lasciate cuocere la minestra, lentamente, per 50' circa, quindi frullatela a crema. Nel frattempo, amalgamate in una ciotola la mollica di pane, il formaggio grattugiato e i tuorli; insaporite l'impasto con sale, una grattatina di noce moscata, quindi formate delle palline rotonde (gnocchetti) che lesserete nella crema di patate, portata all'ebollizione. Lasciateli cuocere lentamente per 5' dopo che saranno venuti a galla, infine distribuiteli nelle fondine (oppure nelle ciotole) insieme con la crema di patate; servite immediatamente, ben caldo.

Corona regale

Tempo: 120'

Ingredienti: (dose per 8 persone)

2 panetti di pasta sfoglia surgelata g 750 - patate g 300 - carote g 250 - zucchine g 250 - champignon g 200 - panna liquida g 100 - una costa di sedano - scalogno - 3 carciofi - parmigiano grattugiato - un uovo - farina - burro - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 597 (KJ 2498) a porzione

Mondate, lavate e riducete in dadolata tutte le verdure. Fate anche scongelare i panetti di sfoglia. Lessate al dente i dadini di carote; separatamente, sbollentate quelli di patate che farete quindi rosolare in padella, a fuoco vivo, in un filo d'olio. In una casseruola, soffriggete in poco olio i dadini di sedano e di scalogno; unite poi le zucchine, gli champignon a spicchietti, le carote lesse e le patate rosolate; saltate tutto insieme, a fuoco vivo, poi unite la panna, sale, pepe e lasciate cuocere finché il misto risulterà asciutto. Tirate un panetto in sfoglia sottile, paregiate quest'ultima ai bordi ottenendo un rettangolo da trasferire su una tovaglia infarinata; pennellatelo quindi d'uovo battuto e spolverizzatelo di parmigiano. Mettetevi sopra il misto di verdure fredde, sistemandole in una striscia parallela al lato più lungo. Aiutandovi con la tovaglia, arrotolate la verdura nella pasta; spuntate il rotolo alle estremità e trasferitelo su una placca imburata chiudendolo ad anello. Dal secondo panetto di sfoglia ricavate 3 lunghi cordoncini e intrecciateli. Incidete l'anello con tagli superficiali paralleli, guarnitelo con la treccia e altre decorazioni di sfoglia, pennellatelo d'uovo e infornatelo a 200° per 40'. Servite la corona tiepida.

Frittata di patate e cipolle

Ingredienti :

1 kg di patate
1 cipolla grande
8 uova
2 cucchiaini di olio
sale e pepe

Ricetta :

Pelate, lavate bene e tagliate a fette sottili 1 kg di patate e una grande cipolla. Friggetele sul piatto Crisp in due cucchiaini di olio e sale a piacere, per 12-15 minuti. Una volta che siano cotte secondo il vostro gusto, battete 8 uova ed unitele alle patate e alla cipolla. Scaldare di nuovo il piatto Crisp con due cucchiaini di olio per due minuti e mettete la miscela a cucinare per circa 6 minuti. Non serve rigirla. Naturalmente la frittata di patate e cipolle si può variare aggiungendo fontina, salame, pezzettini di pancetta etc. Sempre a vostro piacimento.

Fusilli con patate e pinoli

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

fusilli colorati g 320 - patate g 300 - pinoli g 30 - 2 pomodorini - aglio - prezzemolo - maggiorana - grana padano - olio d'oliva extravergine - sale - pepe in grani

Conto calorie: kcal 467 (KJ 1954) a porzione

Lessate in acqua bollente salata le patate a tocchi e senza la buccia. Mettete a bollire dell'altra acqua, salatela al bollore e cuocetevi la pasta. Versate nel frullatore le patate giunte a cottura (in circa 10') con qualche cucchiata della loro acqua. Unitevi i pinoli, mezzo spicchio d'aglio e qualche foglia di prezzemolo e di maggiorana. Scolate la pasta, conditela con il frullato e due cucchiai d'olio. Spolverate anche con abbondante grana grattugiato. Completate con i pomodori, sbucciati, privati dei semi, tagliati a listerelle e con una macinata di pepe.

Frittata contadina

Tempo: 15'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate precotte, a fette, g 250 - formaggio pecorino g 80 - burro g 40 - 3 uova - un mazzetto di menta - sale

Conto calorie: kcal 264 (KJ 1105) a porzione

Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente. Versatevi le patate e fatele saltare nel grasso, rigirandole, finché saranno calde e croccanti. Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con una frusta finché bianchi e rossi saranno bene amalgamati. Unite un ciuffetto di foglie di menta, finemente tritate. Completate con il formaggio grattugiato e con un pizzico di sale. Versate il tutto sulle patate. Cuocete la frittata su un lato, rigiratela sull'altro e servitela ben calda.

Frittata di patate guarnita alle olive

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate g 400 - pecorino fresco g 200 - olive taggiasche - un cespo di lattuga - rosmarino - 5 uova - burro - aceto - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 288 (KJ 1205) a porzione

Pelate le patate e riducetele a rondelle di mm 3 di spessore che scotterete in acqua bollente salata, acidulata con un dito di aceto; scolatele dopo 1' dalla ripresa del bollore, passatele ad asciugare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi fatele dorare, a fuoco vivo, in olio e burro caldi, aromatizzandole con un rametto di rosmarino. Toglietele quando saranno croccanti e lasciatele raffreddare. Intanto sgusciate le uova in una ciotola, rompetele con la forchetta, conditele con sale, pepe, rosmarino tritato, versatele nella padella antiaderente calda unta d'olio, aggiungete le patate e fate rapprendere la frittata, voltandola una volta. Sformatela quindi su un vassoio e lasciatela raffreddare prima di tagliarla a dadoni che accomoderete nel piatto da portata, su un letto di lattuga, insieme con il pecorino a cubetti e una manciata di olive.

Frittata Rustica

Ingredienti:

- 2 patate grosse ,1 cipolla ,1 porro ,6 o 8 uova ,1 manciata di Parmigiano grattugiato ,100 gr di ricotta o altro formaggio fresco ,Prezzemolo tritato ,3 cucchiaini d'olio d'oliva (oppure 30 gr di burro). Sale e pepe

Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e metterle in pentola con sale e acqua fredda. Portare a ebollizione e lasciare sobbollire per circa 10 minuti o fino a quando saranno tenere, ma senza lasciarle cuocere eccessivamente. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fette sottili. Togliere la base e il verde del porro e tagliarlo a fette sottili. Sbattere le uova con un cucchiaino di sale, il formaggio fresco a tocchetti e il formaggio grattugiato. Scaldare una grande padella con metà del grasso scelto e farvi rosolare la cipolla e il porro. Lasciare cuocere piano per circa 10 minuti o fino a quando il tutto sarà leggermente dorato. Unire a questo punto le patate e lasciare cuocere a fuoco un po' più vivace per qualche minuto. Mettere nella padella il grasso rimasto e versare le uova. Lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 7/8 minuti. Alla fine, coprire in modo da far rapprendere la superficie. Sollevare la frittata con una spatola per "scollarla" dalla padella. Farla scivolare su un coperchio piatto, coprire con la padella e rovesciare con un colpo secco. Lasciare cuocere per qualche altro minuto. Servire con una bella insalata verde.

Girandole di frittata, tonno e patate

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

4 uova - tonno sott'olio g 160 - 2 patate lesse - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe in grani

Conto calorie: kcal 204 (KJ 854) a porzione

Battete le uova, in una ciotola, con un pizzico di sale e con una bella macinata di pepe. Scaldate una padella antiaderente, unta con un filo d'olio, e cuocetevi metà delle uova ricavando una frittata. Stendetela su un piatto e fatene una seconda seguendo lo stesso procedimento. Sbucciate le patate e tagliatele a piccolissimi dadini. Sbriciolate grossolanamente il tonno. Tritate fini le foglie di un mazzetto di prezzemolo. Mescolate bene in una ciotola patate, tonno e prezzemolo. Dividete il composto fra le 2 frittate. Arrotolatele ben strette intorno a questo ripieno, dando loro una forma il più regolare possibile. Tagliatele a trancini e servite quest'ultimi guarniti a piacere.

Gnocchetti di patate agli asparagi

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per gli gnocchetti: - patate Kg 1 - farina bianca g 250 più un poco per la spianatoia - uovo - sale. - Per la salsa: - asparagi g 400 - latte g 300 - panna liquida g 150 - burro g 65 - parmigiano g 50 - farina g 15 - sale - pepe

Conto calorie: kcal 488 (KJ 2042) a porzione

Lessate le patate con la buccia; scolatele leggermente al dente, pelatele e passatele allo schiacciap patate, facendo cadere il ricavato su g 250 di farina, precedentemente allargata sulla spianatoia. Mescolate insieme i due ingredienti, quindi fate la fontana e al centro mettete un uovo e un pizzicone di sale. Impastate rapidamente il tutto ottenendo una pasta omogenea. Dividetela in piccoli pezzi che farete rotolare sulla spianatoia infarinata, ricavando lunghi bastoncini della grossezza di un dito mignolo. Tagliateli a pezzettini grossi come un'unghia (gnocchetti). Lessateli in abbondante acqua salata al bollore; toglieteli con il mestolo forato via via che affiorano alla superficie, quindi passateli in una ciotola colma d'acqua fredda. Mondate gli asparagi privandoli della parte più legnosa dei gambi. Lessateli in poca acqua salata poi scolateli e tagliateli a rondelle, lasciando intere un paio di punte, le più belle, che vi serviranno per la decorazione. Fate rosolare le rondelle in g 50 di burro spumeggiante; salate, pepate e spegnete. Impastate il burro rimasto con la farina, stemperate questo roux con il latte caldo versato a filo, quindi portate la salsa sul fuoco e fatela sobbollire per 4 - 5'; salate, pepate, poi unite gli asparagi rosolati e la panna. Mescolate il tutto e trasferitelo nel frullatore, avviando l'apparecchio alla massima velocità per circa un minuto. Versate la salsina così ottenuta in una larga casseruola e quando sarà ben calda, passatevi gli gnocchetti, scolati, facendoli insaporire bene. Infine cospargeteli con il parmigiano e serviteli, con le punte d'asparagi tenute da parte

Gnocchetti del Pastore

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina g 250 più un poco per la spianatoia - un uovo - parmigiano - noce moscata - sale. - Per il condimento: asparagi mondati g 300 - pecorino fresco g 150 - pecorino stagionato - burro - timo - sale - pepe

Conto calorie: kcal 697 (KJ 2916) a porzione

Per gli gnocchi, lessate le patate con la buccia, scolandole leggermente al dente; pelatele e passatele subito allo schiacciap patate facendole cadere sulla spianatoia, su g 250 di farina raccolta a fontana; unite un uovo, un pizzico di sale, una grattatina di noce moscata, un cucchiaio di parmigiano grattugiato, impastate rapidamente, quindi dividete l'impasto in più pezzi, rotolateli sulla spianatoia infarinata per ridurli in filoncini sottili che taglierete a tocchetti (gnocchi). Lessateli subito in abbondante acqua salata, toglieteli con il mestolo forato, non appena verranno a galla e passateli in una ciotola colma di acqua fredda. Riducete gli asparagi a tocchetti, lasciando intere le punte; fate appassire tutto insieme in g 50 di burro, salate, pepate, aromatizzate con un rametto di timo, bagnate con g 400 di acqua e lasciate stufare per una decina di minuti, quindi frullate il tutto, tranne le punte: otterrete un salsa semidensa. Versatela in un largo tegame, portatela a bollore, stemperatevi il pecorino fresco e saltatevi gli gnocchi. Serviteli guarniti con le punte di asparago e spolverizzati con pecorino stagionato, grattugiato.

Gnocchetti integrali

Tempo: 50'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate g 500 - farina integrale g 150 - parmigiano g 130 - carota g 100 - verde di zucchini g 80 - porro g 80 - champignon g 80 - fave sgranate g 80 - piselli sgranati g 80 - sedano g 40 - burro g 40 - 2 tuorli - vino bianco - noce moscata - sale

Conto calorie: kcal 501 (KJ 2096) a porzione

Pelate e lessate le patate; intanto stufate il porro affettato, con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungete la carota e il sedano a dadini e quando il liquido sarà asciutto, unite gli champignon affettati, il verde di zucchini, le fave e i piselli già sbianchiti. Aggiustate di sale e legate con il burro. Mentre cuociono le verdure, preparate gli gnocchi, impastando la farina integrale con g 100 di parmigiano, i tuorli, il sale e la noce moscata. Lessateli e conditeli con il ragù di verdure e il parmigiano rimasto.

Gnocchetti primavera

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

gnocchetti di patate kg 1 - piselli sgranati g 80 - punte di asparago g 80 - burro g 50 - lattughino g 40 - un porro, salvia, rosmarino, basilico - olio d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 394 (KJ 1648) a porzione

Mondate il lattughino, lavatelo, scolatelo e tagliatelo a strisce piuttosto sottili. Affettate il porro e fatelo appassire in un padella con due cucchiainate d'olio, quindi unitevi il lattughino. Scottate nell'acqua, posta a bollire per gli gnocchi, i piselli e le punte di asparago, quindi scolateli e teneteli da parte. Preparate un trito con le erbe aromatiche. Fate soffriggere il burro e aromatizzatelo con il trito d'erbe. Cuocete gli gnocchi in acqua salata, raccogliendoli col mestolo forato via via che vengono a galla e mettendoli in un piatto da portata caldo. Completate la preparazione con le punte di asparago, i piselli e il lattughino; versatevi sopra il burro aromatizzato, mescolate con delicatezza e servite immediatamente, ben caldo.

Gnocchi alla parmigiana

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate Kg 1 - farina di grano duro g 300 più un poco per la spianatoia - burro - un uovo - grappa - sale. - Per condire: salsa di pomodoro casalinga - burro - parmigiano grattugiato

Conto calorie: kcal 375 (KJ 1569) a porzione

Lessate le patate con la buccia. Scolatele, pelatele e passatele allo schiacciap patate, raccogliendone il ricavato sulla spianatoia. Fate la fontana, al centro sgusciate l'uovo e aggiungete una noce di burro, 2 cucchiainate di grappa, g 300 di farina e un pizzicone di sale. Impastate insieme gli ingredienti quindi dividete la pasta in 6 parti uguali; arrotolatele sulla spianatoia abbondantemente infarinata ottenendo altrettanti cilindretti grossi un dito. Tagliateli a pezzi di cm 2 e passateli uno alla volta sul rovescio della grattugia, schiacciandoli con movimento dal basso verso l'alto con l'indice o con il medio. Lessate gli gnocchi e conditeli con la salsa di pomodoro, fiocchetti di burro e abbondantissimo parmigiano. Serviteli immediatamente.

Gnocchi alle prugne

Ingredienti:

20/25 prugne secche 700 gr. di patate 200 gr. di farina 00 1 uovo 60 gr; di burro 50 gr. di pane grattugiato zucchero

Preparazione:

Far rinvenire le prugne secche in acqua tiepida, asciugarle, snocciolarle e sostituire il nocciolo con 1/2 zolletta di zucchero. Lessare le patate, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate: mescolarvi la farina, l'uovo, una noce di burro, sale e impastare finché il composto diventa liscio ed elastico. Ricavarne dei rotoli, tagliarli a pezzetti e mettere al centro di ognuno una prugna, avvolgendola completamente. Lessare gli gnocchi per 15' in acqua salata in ebollizione e scolarli con una schiumarola quando vengono a galla. A parte soffriggere il pane grattugiato nel burro e rotolarvi gli gnocchi, rivestendoli completamente. Cospargere di zucchero e servire caldi.

Gnocchi allo sbrinz

Tempo: 80'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

zucca decorticata e privata dei semi g 750 - patate g 250 - spinaci freschi g 250 - farina bianca g 250 più un poco per la spianatoia - sbrinz grattugiato g 70 - scalogno - noce moscata - cannella in polvere - burro - sale - pepe

Conto calorie: kcal 276 (KJ 1155) a porzione

Tagliate la zucca a fette e cuocetela in forno a 190° per 30' circa, coperta con un foglio di alluminio. Intanto fate lessare le patate con la buccia, mettendole in acqua inizialmente fredda. Appena saranno cotte, pelatele e passatele allo schiacciapatate facendo cadere il ricavato su g 250 di farina, già allargata a fontana sulla spianatoia. Passate allo schiacciapatate anche la zucca e, se il purè risultasse acquoso, mettetelo in una casseruola e fatelo asciugare, a fuoco vivo, senza alcun condimento. Dopo che si sarà ben asciugato, aggiungetelo alle patate passate; condite il composto con una generosa grattatina di noce moscata, un pizzico di sale, quindi impastate. Sulla spianatoia abbondantemente infarinata, preparate con l'impasto dei cilindretti poco più grossi di un dito e tagliateli a pezzettini uguali (gnocchi). Man mano che saranno pronti, trasferiteli su un largo vassoio infarinato. Portate a bollore una capace pentola colma d'acqua salata che vi servirà per lessare gli gnocchi e, intanto, pulite gli spinaci, sbollentateli, scolateli, fateli insaporire in una noce di burro spumeggiante, salateli e pepateli. A parte mettete a sciogliere g 20 di burro con uno scalogno tritato. Lessate gli gnocchi, scolateli non appena affioreranno alla superficie e trasferiteli in una pirofila. Conditeli con gli spinaci rosolati, il burro aromatizzato allo scalogno, un grosso pizzico di cannella, tutto lo sbrinz, quindi passateli a gratinare nel forno riscaldato alla massima temperatura. Servite gli gnocchi senza muoverli dalla pirofila.

Gnocchi del Palio

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina g 250 più un po' per la spianatoia - un uovo - parmigiano - noce moscata - sale. - Per il condimento: polpa di pomodoro a pezzi g 500 - cipolla mondata g 70 - parmigiano grattugiato g 70 - pancetta tesa g 50 - salvia - aglio - chiodi di garofano - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 420 (KJ 1757) a porzione

Preparate gli gnocchi: lessate le patate e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il ricavato sul tagliere. Cospargetelo quindi con g 250 di farina e fate la fontana nella quale metterete un uovo, una cucchiata di parmigiano, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Impastate per ottenere una pasta omogenea che dividerete in piccoli pezzi. Passateli sulla spianatoia abbondantemente infarinata, formando dei cilindretti grossi circa mezzo dito. Tagliateli a tocchetti di cm 2 l'uno. Preparate il condimento: tritate la cipolla con un ciuffetto di salvia e fatela appassire in 3 cucchiataie d'olio con uno spicchio d'aglio intero, 2 chiodi di garofano pestati e la pancetta tagliata in dadolata. Unite al soffritto la polpa di pomodoro; g 250 d'acqua calda e un pizzico di sale e di pepe. Incoperchiate il sugo e fatelo restringere a fuoco moderato per circa 20' poi toglietelo, eliminate l'aglio e insaporitelo con una cucchiataia di prezzemolo tritato. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolateli con il mestolo forato appena affiorano in superficie. Versate alcune cucchiataie di sugo e abbondante parmigiano. Passate la teglia nel forno già scaldato a 200° per circa ', quindi sfornatela e servite gli gnocchi.

Gnocchi bruni, alle castagne

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate kg 1 - farina bianca g 150 - farina di castagne g 150 - parmigiano - un uovo - noce moscata - sale (burro, cannella, grana, per condire)

Conto calorie: kcal 397 (KJ 1661) a porzione

Gli gnocchi si fanno i come quelli di patate (con patate passate, le farine, un uovo, noce moscata, parmigiano, sale), non si passano sulla grattugia e, appena lessati, si condiscono con burro fuso, cannella, grana. parmigiano g 40.

Gnocchi con fonduta e cavolini di bruxelles

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina bianca g 250 più un poco per la spianatoia - parmigiano grattugiato - sale - Per il condimento: panna liquida g 250 - cavolini di Bruxelles g 250 - Montasio mezzano g 200 - burro g 50 - scalogno - parmigiano - sale

Conto calorie: kcal 859 (KJ 3594) a porzione

Per gli gnocchi: lessate le patate al dente, pelatele e passatele allo schiacciap patate facendole cadere su uno strato di farina (g 250). Impastatele calde insieme con un pizzico di sale e un cucchiaio di parmigiano. Formate quindi dei cilindretti, tagliateli a pezzetti (gnocchi) e teneteli sulla spianatoia infarinata. Per il condimento, sfogliate i cavolini e lessateli. Appassite nel burro uno scalogno tritato, unite la panna, i cavolini, sale, il formaggio a dadini; lasciate bollire lentamente, per far sciogliere il formaggio e, intanto, lessate gli gnocchi. Trasferiteli nel condimento, spolverizzateli con parmigiano e serviteli.

Gnocchi con melanzane

Tempo: 25'

Ingredienti: (dose per 1 persona)

gnocchetti di patate g 150 - una melanzana - 8 capperi nani - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva - basilico fresco - sale - pepe

Conto calorie: kcal 335 (KJ 1402) a porzione

Ricavate da una melanzana una fetta spessa di g 60 circa. Arrostitela sulla griglia a fuoco basso così da farla cuocere bene senza bruciacchiarla poi tagliatela a cubetti; la medesima cottura può essere fatta anche in padella antiaderente senza condimenti. Salate la melanzana solo a cottura ultimata. Nel frattempo, tagliate a striscioline due o tre foglie di basilico, e mescolatele con l'olio, i capperi e un pizzico di pepe. Cuocete in acqua bollente salata gli gnocchi, scolandoli con il mestolo forato appena verranno a galla. Conditeli con le melanzane e la salsina ai capperi servendo ben caldo. 150 g di gnocchi di patate, in realtà, equivalgono a una porzione leggermente superiore a quella classica di 50 g di pasta (nelle diete da 1300 calorie). Per questo motivo, va limitata la porzione di carboidrati complessi nell'altro pasto, cioè quelli provenienti soprattutto dai farinacei.

Gnocchi con ragù di coniglio

Tempo: 90'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina bianca g 250 più un poco per la spianatoia - 2 tuorli - sale - Per il condimento: mezzo coniglio con le frattaglie - concentrato di pomodoro g 80 - un grosso tartufo nero - 2 scalogni - cipolla - chiodi di garofano - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 672 (KJ 2812) a porzione

Con le patate lesse passate, impastate con g 250 di farina, i tuorli e un pizzico di sale, preparate gli gnocchi (cilindretti grossi un dito, di circa un centimetro di lunghezza). Man mano che saranno pronti, allargateli sulla spianatoia infarina. Per il condimento, spolate il mezzo coniglio. Fate appassire in 2 cucchiaini d'olio gli scalogni tritati insieme con una piccola cipolla; unite le ossa del coniglio spezzate, lasciatele rosolare, bagnatele con mezzo bicchiere di vino e, quando questo sarà evaporato, aggiungete il concentrato di pomodoro, alcuni chiodi di garofano e tanta acqua fino a coprirle. Lasciate bollire finché il liquido si sarà ridotto di circa un terzo, poi filtrate, riportate il sugo ottenuto sul fuoco, unite la polpa e le frattaglie di coniglio, il tutto ridotto in piccola dadolata e lasciate cuocere a fuoco moderatissimo per circa 15'. Insaporite il sugo con sale, pepe e con il tartufo tritato finemente, quindi condite gli gnocchi che nel frattempo avrete lessati e perfettamente scolati.

Gnocchi di castagne alla fontina

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per gli gnocchi: patate g 400 (da lessare) - castagne lesse, pelate, g 400 - farina bianca g 200 più un poco per la spianatoia - noce moscata - sale. - Per il condimento: fontina g 150 - burro g 80 - trito aromatico (prezzemolo, salvia, erba cipollina, timo, maggiorana).

Conto calorie: kcal 434 (KJ 1816) a porzione

Per gli gnocchi, pelate le patate lesse ancora calde, passatele allo schiacciap patate e raccoglietele sulla spianatoia insieme con le castagne, anch'esse passate, g 200 di farina, sale, noce moscata grattugiata. Impastate il tutto velocemente sulla spianatoia infarinata, formate con l'impasto dei filoncini grossi come un dito, tagliateli a pezzetti (gnocchi) e passateli sulla grattugia. Lessateli in abbondante acqua bollente salata, scolateli appena vengono a galla e trasferiteli in una larga padella dove starà già soffriggendo il burro con un cucchiaino di trito aromatico; fateli insaporire, con l'aggiunta della fontina, ridotta a dadini, tenendoli sul fuoco il tempo necessario a sciogliere il formaggio; serviteli subito "alla bava".

Gnocchi di melanzane e patate di Leonessa

Tempo: 120'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Gnocchi: patate, da lessare con la buccia, g 700 - farina g 250 più un poco per la spianatoia - 2 grosse melanzane - basilico - olio extravergine d'oliva - sale - Condimento: polpa di pesce spada g 200 - falde di peperoni colorati g 200 - aglio - peperoncino fresco, piccante - basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 340 (KJ 1423) a porzione

Gnocchi: tagliate le melanzane a metà, incidetene la polpa con taglietti incrociati, salatele, ungetele d'olio e passatele in forno a 200° per 40' circa, poi sfornatele, raschiate la polpa dalla buccia e passatela allo schiacciap patate insieme con le patate lesse, pelate, facendo cadere il tutto sulla spianatoia, su g 250 di farina. Aggiungete sale, abbondante basilico tritato e impastate il tutto. Dividete l'impasto in più pezzi che rotolerete sulla spianatoia infarinata per ottenere dei filoncini grossi un dito, poi tagliateli a tocchetti (gnocchi). Condimento: riducete la polpa di pesce a dadini e saltateli in padella, in un filo d'olio caldo aromatizzato con aglio, peperoncino piccante e i peperoni colorati ridotti a dadini; salate, pepate il condimento e, subito dopo, trasferitevi gli gnocchi appena lessati, bagnandoli con un mestolino dell'acqua di cottura. Saltateli velocemente per farli insaporire, completateli con abbondante basilico tritato e serviteli.

Gnocchi di patate al taleggio

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

gnocchi di patate kg 1,500 - panna liquida g 300 - taleggio g 150 - 2 porri - una carota - una zucchina - alloro - burro - brodo vegetale - sale - pepe in grani.

Conto calorie: kcal 656 (KJ 2745) a porzione

Portate a bollore abbondante acqua salata che vi servirà per lessare gli gnocchi. Intanto, riducete in piccola dadolata (brunoise) tutte le verdure, quindi fatele stufare in una larga padella, con una grossa noce di burro (circa g 40), una foglia di alloro, un pizzico di sale e un mestolo di brodo. Quando le verdure saranno a metà cottura, unite la panna e il taleggio a dadini; lasciate fondere il formaggio e, infine, trasferite nel condimento gli gnocchi già lessati e scolati. Saltateli a fuoco vivo per farli insaporire, correggete di sale, completate con una generosa macinata di pepe e servite subito. A piacere, accompagnate il piatto con grana padano grattugiato servito a parte.

Gnocchi di patate alla pescatora

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina g 250 più un poco per la spianatoia - parmigiano g 20 - un uovo - sale. - Per il condimento: seppioline già pulite g 600 - aglio - trito aromatico (prezzemolo, timo, maggiorana) - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 595 (KJ 2489) a porzione

Lessate le patate con la buccia, badando di non farle cuocere troppo. Appena pronte scolatele, pelatele e passatele allo schiacciapatate facendo cadere il ricavato sulla spianatoia sulla quale avrete versato g 250 di farina. Cospargete il tutto con un grosso pizzico di sale, lasciate raffreddare quindi unite un uovo e il parmigiano; impastate e dividete l'impasto in 5-6 pezzi che rotolerete sulla spianatoia infarinata, formando dei cilindretti grossi un dito. Tagliateli a pezzi di circa un centimetro (gnocchi). Portate all'ebollizione abbondante acqua salata nella quale li lesserete e, intanto, preparate il condimento: fate rosolare le seppioline in 2 cucchiaini d'olio caldo aromatizzato da 2 spicchi d'aglio leggermente schiacciati; bagnatele con un goccio di vino, conditele con sale, pepe, abbondante trito aromatico, quindi versatele su gli gnocchi già lessati e ben scolati. Serviteli subito.

Gnocchi di patate con carne e verdure

Tempo: 50'

Ingredienti: (dose per 1 persone)

gnocchi di patate g 180 - polpa di pomodoro g 100 - polpa di vitello g 80 - zucchina g 70 - carota g 70 - patata g 50 - porro g 50 - cipolla g 35 - costa di sedano g 20 - parmigiano grattugiato - prezzemolo - burro - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 594 (KJ 2485) a porzione

Tagliate la polpa di vitello a bocconcini che metterete a freddo in una casseruola insieme con il trito di cipolla e sedano, la polpa di pomodoro a pezzi, sale e pepe. Incoperchiate e fate stufare l'intingolo a fuoco moderato per 30' circa, aggiungendo, se dovesse asciugarsi troppo, un mestolino d'acqua calda. A fine cottura, completate lo stufatino con prezzemolo tritato e con una cucchiainata d'olio crudo. Mentre la carne cuoce, fate lessare molto al dente la zucchina, la carota, la patata e il porro (tutti i pesi si intendono per le verdure già pulite). Scolatele, tagliatele a fettine molto sottili, sistematele a strati in uno stampino rotondo leggermente imburrito, condite ogni strato con sale, pepe e un pizzichino di parmigiano (in tutto mezzo cucchiainata), quindi passate in forno già a 180° per 10'. Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli, conditeli con lo stufato, sistemateli nel piatto con il tortino di verdure sformato al centro.

Gnocchi di patate con fonduta

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina bianca g 150 - farina di grano saraceno g 50 - farina di farro g 50 - un uovo - sale. - Per la fonduta: latte g 600 - taleggio g 120 - fontina valdostana g 120 - burro g 70 - farina g 20 - 3 tuorli - sale - pepe in grani

Conto calorie: kcal 607 (KJ 2540) a porzione

Lessate le patate con la buccia, scolatele leggermente al dente, pelatele, passatele a caldo e impastatele con le 3 farine, l'uovo e un pizzico di sale; formate con l'impasto dei filoncini sottili come un mignolo e tagliateli a pezzettini (gnocchi). Per la fonduta, fondete nel latte bollente il taleggio e la fontina a dadini; stemperatevi g 20 di burro intriso nella farina, dopo 2' di bollore spegnete e incorporatevi i tuorli, sale, pepe. Lessate gli gnocchi, scolateli appena verranno a galla, rosolateli velocemente in padella in g 50 di burro spumeggiante, poi distribuiteli nei piatti e conditeli con la fonduta calda; completate con una macinata di pepe.

Gnocchi di patate con seppioline e pesto

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

gnocchi di patate kg 1 - seppioline (senza tentacoli) g 500 - pomodori freschi g 200 - pinoli g 10 - 4 gherigli di noce - scalogno - aglio - 30 foglie di basilico - prezzemolo - olio d'oliva g 200 - sale

Conto calorie: kcal 987 (KJ 4130) a porzione

Sbollentate i pomodori, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Riducete le seppie a striscioline. Fate appassire uno scalogno, tritato, in 2 cucchiainate d'olio. Unitevi le seppioline e i dadini di pomodoro e cuocete per circa 3'. Completate con una cucchiainata di prezzemolo tritato; salate. Passate al mixer il basilico con le noci, i pinoli, uno spicchio d'aglio, l'olio e sale. Cuocete gli gnocchi, scolateli quando vengono a galla e conditeli con il pesto così preparato e con le seppioline.

Gnocchi di patate con zucchine e gorgonzola

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per gli gnocchi: patate kg 1 - farina g 250 - grana padano g 30 - noce moscata - sale. - Per il sugo: zucchine g 450 - Gorgonzola g 350 - 2 scalogni - brodo - olio - sale

Conto calorie: kcal 516 (KJ 2159) a porzione

Per gli gnocchi, lessate le patate con la buccia, scolatele ancora al dente, pelatele subito e passatele allo schiacciapatate, facendo cadere il ricavato sulla spianatoia, sopra la farina (circa g 200) raccolta a mucchietto. Condite con una presina di sale, noce moscata grattugiata, il grana, impastate rapidamente, quindi dividete l'impasto in 6 pezzi e, con ciascuno, formate un filoncino grosso come un pollice. Tagliate i filoncini a tocchetti che passerete sulla grattugia riga-gnocchi (o sul dorso di una forchetta). Via, via che gli gnocchi saranno pronti, trasferiteli su un vassoio spolverizzato con la farina rimasta. Portate a bollore abbondante acqua salata che vi servirà per lessare gli gnocchi e, intanto, preparate il sugo: soffriggete in un largo tegame, in un filo di olio caldo, le zucchine affettate molto sottili e gli scalogni tritati; salate, bagnate con un mestolino di brodo e lasciate stufare per 5', poi aggiungete il Gorgonzola, fatelo stemperare, unite quindi gli gnocchi, che avrete appena lessato, saltateli velocemente per farli insaporire e portateli subito in tavola.

Gratin di broccoli

Ingredienti :

1 broccolo di 1,2 kg
750g di patate
2 uova
75g di gruviera grattugiata
100g di panna fresca
50g di burro
sale, pepe macinato
noce moscata

Ricetta :

Sbuccia le patate e falle cuocere in acqua bollente salata.

Togli le foglie al cavolo, taglialo a pezzi e fallo cuocere in abbondante acqua salata per 20 minuti.

Sgocciola il cavolo e le patate e passale con il passaverdure.

Aggiungi la panna, metà della gruviera, i tuorli.

Condisci con il sale, il pepe e la noce moscata.

Monta a neve gli albumi, aggiungili al preparato.

Versa il tutto in una pirofila a gratin, cospargi di burro e del resto del formaggio.

Metti in forno a 210°C (th.7) per 30 minuti.

Gratin di cavolfiore

Ingredienti :

1 cavolfiore (1 o 2 kg)
750g di patate
2 uova
75g di gruviera grattugiato
100g di panna fresca
50g di burro
sale, pepe macinato
noce moscata

Ricetta :

Sbuccia le patate e falle cuocere in acqua bollente salata. Fai cuocere anche il cavolfiore, a cui hai tolto le foglie, in acqua bollente salata per 20 minuti.
Passa le patate e il cavolfiore con un passaverdura.
Aggiungi la panna, la metà del gruviera e i tuorli. Condisci il tutto con sale, pepe e noce moscata.
Monta a neve gli albumi e aggiungili al preparato.
Versa in una pirofila, cospargi con fiocchi di burro e con il gruviera rimasto.
Inforna a 210° per 30 minuti.

Gratin di patate

Ingredienti :

600g di patate
2 cucchiaini di margarina
50g di gruviera grattugiata
20cl di latte parzialmente scremato
4 cucchiari di panna fresca
sale, pepe

Ricetta :

Sbuccia e taglia a rondelle le patate.
Imburra la pirofila con la margarina.
Metti un primo strato di patate poi uno strato di gruviera e così di seguito.
Sala e pepa.
Mescola il latte e la panna poi versali sulle patate.
Metti in forno per 60 minuti a 200°C (th6-7).

Consigli :

100 kcalorie a persone

Insalata di patate piccante

Ingredienti :

1 kg di patate
2 cipolle di Tropea finemente tritate
1/2 peperone rosso
20cl di maionese
2 cucchiaini di senape
2 uova
2 cucchiaini di achards (varietà di curry)
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero
1 pizzico di paprika
1 pizzico di origano

Ricetta :

Fai cuocere le patate nella pentola a pressione (puoi anche cuocerle a vapore). Sbucciale, tagliale in quattro o in otto secondo la taglia. Aggiungi il sale e il pepe.

In un recipiente mescola le cipolle e l'aglio tritati, il mezzo peperone tagliato a pezzettini, la maionese e la senape.

Aggiungi le uova sode tagliate a pezzetti e le achards.

Mescola il tutto alle patate. Spolvera con l'origano e la paprika. Mescola senza schiacciare e metti in frigorifero per due ore prima di servire.

Lunette di patate

Tempo: 90'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate, da lessare, g 400 - farina g 250 - albicocche secche g 100 - nocciole g 100 - zucchero a velo - vanillina - limone - rum - olio per friggere - sale

Conto calorie: kcal 486 (KJ 2033) a porzione

Sminuzzate le albicocche e ammorbiditele nel rum. Passate le patate lesse, impastatele con la farina, g 25 di zucchero a velo, un pizzico di sale, la buccia di limone grattugiata, una bustina di vanillina, quindi stendete la pasta a mm 3 di spessore e tagliatela in 30 dischi di cm 8 di diametro; distribuitevi il ripieno di albicocche e nocciole tritate e chiudeteli piegandoli a metà. Friggete le lunette nell'olio bollente, scolatele e passatele nello zucchero a velo.

Minestra di verdure e patate

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate g 450 - erbeite g 450 - piselli sgranati g 200 - pasta corta tipo "quadrucci" g 150 - cipolla mondata g 60 - parmigiano grattugiato g 30 - burro g 30 - brodo l 1,200 - olio d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 377 (KJ 1577) a porzione

Lavate le erbeite; pelate le patate e tagliatele a dadini. Tritate finemente la cipolla e ponetela ad appassire in una casseruola con 2 cucchiainate d'olio. Aggiungete quindi la dadolata di patate, le erbeite tritate grossolanamente e i piselli. Fate rosolare il tutto per 4-5', poi bagnate con il brodo caldo. Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato per 45'circa. A questo punto unite la pasta, assaggiate e, al caso, aggiustate di sale, quindi spegnete la fiamma dopo 5' dalla ripresa dell'ebollizione. Fuori dal fuoco, mantecate la minestra con il burro e il parmigiano.

Melenzane imbottite

Ingredienti :

2 melenzane medie
4-5 patate bollite
q.b. mozzarella
q.b. prosciutto cotto
q.b. pan grattato
2 uova
sale
olio per friggere

Ricetta :

1-Lavare, tagliare a fette e mettere sotto sale le melenzane per circa 10 minuti poi asciugare e friggere in olio bollente

2-Dopo aver fritto le melenzane, imbottirle a due a due, con fette di patata bollita, prosciutto e mozzarella.

3-Passarle nell'uovo, poi nel pan grattato e friggere nuovamente sino a che non saranno dorate.
Servire tiepide

Consigli :

Il pan grattato se lo condite con del prezzemolo o basilico, sale, pepe e aglio darà al piatto un sapore più intenso e saporito.

Pappardelle di grano duro con patate e broccoletti

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per le pappardelle: farina di grano duro g 250 - farina bianca g 100 - sale - Per il condimento: patate g 200 - broccoletti lessi g 200 - cipolla g 50 - filetti di acciuga sotto sale - burro - pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

Conto calorie: kcal 288 (KJ 1205) a porzione

Per le pappardelle, raccogliete sulla spianatoia la farina di grano duro, quella bianca, un pizzico di sale e impastate il tutto con tanta acqua fredda quanta sarà necessaria per ottenere una pasta molto soda, omogenea ed elastica. Lasciatela riposare in frigorifero per 30' poi tiratela in sfoglie sottili, tagliate queste ultime in strisce piuttosto larghe (pappardelle) issando una rotella dentata e lasciatele asciugare. Intanto preparate il condimento: riducete la cipolla a dadini, fatela soffriggere in un filo d'olio, poi aggiungete le patate ridotte a cubetti, fatele rosolare molto bene e, quando saranno croccanti, salatele, unite i broccoletti lessi ed un battuto preparato con 4 filetti di acciuga, spinati e risciacquati dal sale. Trasferite in questo condimento le pappardelle che nel frattempo avrete cotto al dente e un mestolino della loro acqua di cottura; saltatele velocemente per farle insaporire, conditele con una noce di burro fresco, spolverizzatele abbondantemente di pecorino grattugiato, completate il piatto con una generosa macinata di pepe e portatelo subito in tavola.

Pasticcio piccante di patate

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate kg 1 - mozzarella affumicata g 250 - salame piccante g 100 - burro g 50 - 2 uova - pangrattato - sale

Conto calorie: kcal 406 (KJ 1699) a porzione

Mettete a lessare le patate, con la buccia, nella pentola a pressione. Scolatele, sbucciatele quindi schiacciatele, ancora calde, raccogliendole in una ciotola. Battete le uova, a parte, con un pizzicone di sale. Unite le alle patate, amalgamando perfettamente il tutto. Tagliate a dadini la mozzarella e il salame piccante, spellato. Mescolate tutti i dadini alle patate. Imburrate uno stampo rotondo del diametro di cm 22 e cospargetelo di pangrattato. Sistematevi il composto preparato, livellandolo perfettamente. Cospargetelo di pangrattato, infiocchettate con circa g 30 di burro e passate nel forno a 200° per circa 30' o quanto occorre perché, in superficie, si formi una crosticina dorata. Servite il gateau di patate caldo, ma non bollente.

Patate al cartoccio

Tempo: 60'

Ingredienti: (dose per 8 persone)

8 patate kg 1 - 8 fettine di pancetta tesa g 60 - sedano g 50 - cipolla mondata g 30 - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 137 (KJ 573) a porzione

Pelate le patate, lavatele, asciugatele e mettete ognuna al centro di un foglio d'alluminio. Passate al tritatutto elettrico la cipolla e la costa di sedano, spuntata e privata dei filamenti fibrosi. Distribuite questo trito tra le patate, salatele, pepatele e coprite ciascuna con una fettina di pancetta. Irroratele con un filino d'olio poi avvolgete ognuna nel proprio foglio d'alluminio. Sistemate i "cartocci" così ottenuti su una placca e passateli nel forno già a 200° per 45' circa. Sfornate le patate appena pronte e servitele calde, ancora nei loro cartocci: le patate, cotte in tal modo, si accompagnano assai bene ad arrostiti di carne, volatili e selvaggina.

Patate Stufate

Ingredienti:

800 gr. di patate , 100 gr di olive verdi snocciolate , 1 bustina di zafferano , 1 cipolla piccola, Origano , Sale , 1 cucchiaio di olio d'oliva.

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi. Lessarle per 5 minuti in acqua bollente salata, quindi scolarle. Sistemarle in una casseruola con l'olio d'oliva, lo zafferano diluito in poca acqua, un pizzico di sale e le olive tritate. Aggiungere 2 dl di acqua calda e portare a ebollizione. Coprire con un coperchio e abbassare la fiamma al minimo. Lasciare sobbollire per 15 minuti. A fine cottura, correggere eventualmente di sale e unire un po' di origano sbriciolato. Servire queste patate calde o tiepide.

Pipette con pancetta e champignon

Ingredienti:

350 g di pasta tipo pipe rigate 60 g di pancetta tagliata sottile 4 funghi champignon 2 patate 1 pizzico di erba cipollina 1 mestolo di brodo 1 cipolla piccola tritata qualche cucchiaino panna da cucina

Preparazione:

far rosolare la cipolla con l'olio, aggiungere la pancetta a pezzetti e i funghi tagliati a pezzettini, successivamente unire le patate tagliate a dadini piccoli, far abbrustolire un poco e aiutare la cottura con un mestolo di brodo. Cuocere la pasta, scolarla al dente e unire alla salsa facendola saltare in padella. Aggiungere qualche cucchiaino di panna, mantecare e prima di servire cospargere con erba cipollina.

Purè fantasia

Ingredienti :

g 300 di fave surgelate
g 225 di carote
g 225 di patate
g 225 sedano di Verona
g 150 panna liquida
sale
pepe bianco in grani

Ricetta :

Pela il sedano di Verona e le patate, tagliali a fette e lessali. Da parte fai bollire le carote pulite e le fave, poi togli da queste ultime la pellicola di rivestimento. Frulla separatamente con il passaverdura tutte le verdure, poi unisci al purè di carota e a quello di sedano le patate passate, metà per ciascuno. Ad ognuno dei tre purè aggiungi un terzo della panna, sale, una macinata di pepe, quindi riscaldali a fuoco moderato, lavorandoli con una frusta per montarli.

Ravioli alla montanara

Ingredienti:

350 g di farina - 3 uova - sale - 400g di patate - 1 grosso porro - burro - una manciata di funghi secchi - 1 spicchio d'aglio - parmigiano grattato – olio

Preparazione:

Sulla spianatoia ponete la farina a fontana, in mezzo rompete le uova e aggiungete due pizzichi di sale. Impastate e sottigliate. Lessate le patate, passatele allo schiacciapatate e mettetele in una terrina. In 3 cucchiaini di olio fate soffriggere il porro trito e aggiungetelo alle patate. Salate opportunamente e servitevene come ripieno per i ravioli. Preparate ora il condimento mettendo 1/2 etto di burro in un tegame con uno spicchio di aglio e i funghi secchi ammollati. Fate bollire i ravioli, versateli ben scolati in un piatto di portata, distribuite sopra il sugo con i funghi, ancora un poco di burro e il parmigiano abbondante.

Rotolo Leonessano

Tempo: 90'

Ingredienti: (dose per 12 persone)

Rotolo: patate, da lessare, g 800 - farina g 350 - petto di pollo arrostito g 350 - erbette, da sbollentare, g 200 - speck, a fettine, g 150 - sale - pepe. - Salsa: panna liquida g 200 - parmigiano g 80 - burro - sale

Conto calorie: kcal 295 (KJ 1234) a porzione

Passate le patate lesse poi impastatele con la farina e il sale. Dividete l'impasto in due parti uguali e stendetele a un dito di spessore. Su ciascuno strato di pasta mettete metà delle erbette sbollentate, dello speck e del petto di pollo a fettine; salate, pepate, arrotolate e avvolgete ogni rotolo in un foglio di carta da forno inumidita. Legate i rotoli e lessateli per 25' in acqua bollente salata. Serviteli conditi con una salsa di panna, burro e parmigiano.

Salsicce con verza e patate

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

8 salsicce - una piccola verza - 4 patate lesse - cipolla - aceto - vino bianco - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 616 (KJ 2577) a porzione

Sfogliate la verza e fatela lessare in abbondante acqua bollente salata. Punzecchiate le salsicce e fatele rosolare in padella con un filino d'olio; non appena saranno colorite, tagliatele a metà per il lungo, spruzzatele con mezzo bicchiere di vino, un dito d'aceto e completatene la cottura, facendo restringere il sugo. Scolate la verza, tagliatela a listerelle e mettetela ad insaporire, insieme con le patate a dadini, in un soffritto di cipolla tritata (circa g 100), fatta appassire con 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe. Servite le salsicce con il loro sughetto, sistemandole sulle verdure stufate.

Sartu' di Patate

Ingredienti:

2 kg di patate, 3 uova, 100 gr di burro morbido, latte caldo q. b., 200 gr di mortadella tagliati in una sola fetta ridotti a dadini, 200 gr di mozzarella tagliata a dadini, 100 gr di parmigiano grattugiato, la scorza di mezzo limone grattugiata, pangrattato q. b., sale e pepe q. b.

far bollire le patate. Ancora calde passarle e lavorarle con i rossi d'uovo, poco latte caldo e il burro. Aggiungere la mozzarella e la mortadella, la buccia del limone e metà del parmigiano. Imburrare e coprire con il pangrattato una teglia e riempire con la purea di patate. Cospargere con il parmigiano rimanente e con fiocchetti di burro. Infornare a 180°C per 40 minuti circa. Servire tiepido.

Souffle' di patate

Tempo: 75'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

patate lesse, passate, g 500 - besciamella densa g 200 - dadini di verdure (carote, zucchine, scalogno, asparagi), in tutto g 150 - parmigiano g 60 - 4 uova - burro - pangrattato - noce moscata - sale - pepe

Conto calorie: kcal 240 (KJ 1004) a porzione

Saltate i dadini di verdure con una noce di burro, sale, pepe, quindi trasferiteli in uno stampo per soufflé ben imburrito e spolverizzato di pangrattato. Amalgamate la besciamella con le patate, il parmigiano, sale, i tuorli, noce moscata, quindi gli albumi montati a neve. Infornate il soufflé a 170° per 50' circa.

Spinaci e fiori di zucca fritti

Ingredienti :

gr 420 patate

18 foglie di spinaci

9 fiori di zucca

maionese, limone, trito aromatico (cerfoglio, dragoncello, maggiorana), olio per friggere, sale

Ricetta :

Apri i fiori di zucca, leva il pistillo e puliscili delicatamente.

Lava e asciuga le foglie di spinaci; taglia le patate a lamelle sottili, affettandole con la mandolina.

Friggi in abbondante olio caldo (ma non bollente) le patatine, poi le foglie di spinaci e, per ultimi, i fiori di zucca.

Fai sgocciolare il tutto, man mano che sarà pronto, su un foglio di carta assorbente; salalo alla fine, tutto insieme e servilo subito.

Accompagnalo con mezzo vasetto di maionese, a cui avrai aggiunto un cucchiaino di acqua fredda, qualche goccia di succo di limone e condita con trito aromatico.

Stracotto di manzo con tortini di patate

Tempo: 2130'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

fusello di manzo g 900 - patate, da lessare, g 700 - cipolle g 200 - passata di pomodoro g 200 - panna liquida g 100 - 2 uova - parmigiano grattugiato - pangrattato - salvia - prezzemolo - rosmarino - timo - maggiorana - burro - brodo vegetale - vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 384 (KJ 1607) a porzione

Affettate le cipolle, raccoglietele in una casseruola e fatele soffriggere in un filo d'olio, insieme con il fusello. Appena la carne sarà ben rosolata, sfumatela con un bicchiere di vino, quindi aggiungete un litro di brodo vegetale, la passata di pomodoro, sale, pepe e un mazzetto legato composto da prezzemolo, salvia, rosmarino. Incoperchiate e lasciate stufare per circa 3 ore. Intanto schiacciate le patate lesse, calde, aromatizzatele con un trito di timo, maggiorana, prezzemolo, salatele, pepatele, amalgamatele con le uova, la panna, 2 cucchiaini di formaggio, quindi distribuite e pressate il composto in 6 stampini, imburrati e spolverizzati di pangrattato. Infornateli a 200° circa 20" prima di terminare la cottura dello stufato; servite i tortini di patate con la carne e il sugo caldo, passato al setaccio.

Tacchino con patate

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

fesa di tacchino g 500 - patate g 200 - scalogno - cipolla - lattuga - vino bianco - brodo vegetale - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale

Conto calorie: kcal 271 (KJ 1134) a porzione

Riducete la fesa di tacchino a bocconcini, salateli, metteteli in una teglia con uno scalogno tritato, un dito di vino e cuoceteli in forno, a 150°, per 15'. Intanto, soffriggete mezza cipolla tritata in un filo d'olio, insaporitevi le patate a fettine, sfumate con un dito di vino, bagnate con un mestolo di brodo, salate, fate stufare per 20', quindi frullate, ottenendo una crema semidensa. Versatela nel piatto, sistematevi sopra i bocconcini di tacchino, alcune foglie di lattuga lessate e condite con un filo d'olio e un cucchiaino di aceto.

Torta di patate al tonno

Ingredienti:

15 patate di media grandezza 500 g di tonno all'olio di oliva sgocciolato parmigiano sale pepe

Preparazione:

Dopo aver pelato le patate, farle lessare in abbondante acqua con una presa di sale. Quando si avvicinano al punto di cottura desiderato, scolarle e passarle nello schiacciapatate. Foderare quindi il fondo ed il bordo di una pirofila con le suddette patate, mentre le altre verranno incorporate col tonno (e qualche cucchiaino del suo olio). Infine, dopo aver coperto nuovamente con uno strato di patate, cospargere di parmigiano ed infornare il tutto per 15-20 minuti a 180°C (o fino al raggiungimento della gratinatura desiderata).

Tortelli dei Sesti

Tempo: 90'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate g 400 (da lessare) - verdure miste, già pulite (carota, porro, verde di zucchini, broccoletti) g 250 - ricotta g 150 - farina g 100 più un poco per la spianatoia - burro g 60 - germogli di soia g 50 - un uovo - brodo vegetale - grana padano - sale - pepe

Conto calorie: kcal 402 (KJ 1682) a porzione

Lessate le patate con la buccia, pelatele e passatele allo schiacciapatate raccogliendole sulla spianatoia; impastate le patate ancora calde con g 100 di farina, un uovo, un pizzico di sale, poi stendete la pasta sulla spianatoia infarinata, ricavandone una sfoglia sottile; ritagliatela in 20 dischetti di cm 9 di diametro sui quali distribuirete la ricotta, già lavorata con sale e pepe. Piegate i dischi a metà, ottenendo dei tortelli a mezza luna. Riducete a julienne le verdure (tenete da parte i broccoletti e raccoglieteli in una padella insieme con i germogli, il burro, sale, un mestolo di brodo; portate su fuoco moderato, stufate il tutto per 3' poi scolate le verdure, tenetele in caldo e, nel loro fondo, fate appassire i broccoletti ridotti a cimette; dopo un paio di minuti, mettete nella padella anche i tortelli che nel frattempo avrete lessato al dente; fateli saltare velocemente con i broccoletti poi trasferiteli nel piatto da portata; guarniteli con la julienne di verdure, abbondante formaggio grattugiato e serviteli.

Tortelloni con caciottina e patate

Tempo: 90'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Per la pasta: farina bianca g 200 - 2 uova - olio d'oliva - prezzemolo sale. - Per il ripieno: erbe g 400 - patate già lessate g 300 - formaggio fresco di capra (una caciottina) g 250 - parmigiano g 20 - un uovo - sale. - Per condire: scalogno - timo - burro

Conto calorie: kcal 370 (KJ 1548) a porzione

Preparate la pasta: versate sulla spianatoia la farina, facendo la fontana. Al centro mettete le uova, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio e mezza cucchiata di prezzemolo tritato. impastate prima con la forchetta quindi con le mani, lavorando energicamente, fino a ottenere un impasto sodo ma elastico, che avvolgerete in pellicola trasparente e porrete a riposare in frigo per 30'. Intanto preparate il ripieno: lavate le erbe in più acque, quindi lessatele con la sola acqua dell'ultimo risciacquo e con un pizzico di sale. Scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente. Sbucciate le patate e passatele allo schiacciapate, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unitevi l'uovo, un pizzichino di sale, il trito di erbe, il parmigiano e la caciottina passandola prima al setaccio. Amalgamate bene rendendo il composto omogeneo. Con l'apposita macchinetta tirate la pasta in sfoglie sottili. Pennellate con acqua fredda quindi, su ciascuna, sistemate dei mucchietti di composto disponendoli a cm 6 l'uno dall'altro, in una sola fila, circa a metà della sfoglia medesima. Ripiegate quest'ultima su se stessa, coprendo in tal modo il composto. Premete attorno ai mucchietti con le mani, quindi ritagliate tutto in giro, ottenendo dei quadrati perfettamente chiusi di circa cm 5 di lato (tortelloni). Lessateli in abbondante acqua già salata al bollore e scolateli al dente. Mondate, tritate uno scalogno e appassitelo in g 30 di burro. Aggiungete i tortelloni e fateli saltare, a fuoco vivo, perché si insaporiscano. Aromatizzateli con una presa di timo fresco; trasferiteli in un piatto da portata e serviteli

Tortino di uova, patate e caciotta

Tempo: 40'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

patate lesse g 500 - caciotta g 300 - panna liquida g 150 - 4 carciofi - 4 uova - prezzemolo - aglio - burro - olio d'oliva - sale - pepe

Conto calorie: kcal 490 (KJ 2050) a porzione

Mondate i carciofi privandoli delle foglie più fibrose, dei gambi e spuntandoli abbondantemente; tagliateli quindi a fettine sottili e saltateli in padella con olio, aglio, sale e pepe. Pelate le patate lesse, affettatele a rondelle di mm 3 di spessore, quindi fatele rosolare in una noce di burro spumeggiante; salatele e pepatele. In una ciotola, mescolate le uova con la panna e conditele con sale, pepe, prezzemolo tritato. Ungete di burro una pirofila (che possa passare dal forno alla tavola) quindi riempitela, a strati, con le patate, i carciofi preparati e parte della caciotta a pezzettoni; su tutto versate le uova sbattute, completate con il formaggio rimasto, sale, pepe e passate in forno già scaldato a 190°, per 20' circa: invece di un solo tortino, se ne possono preparare quattro nelle tegliette da porzione.

Uova in camicia su nido di patate

Ingredienti :

4 belle patate
4 uova
200g di spinaci
100g di prezzemolo
4 sottillette (o 4 fettine di fontina)
3 cucchiaini di aceto
2 cucchiaini di panna da cucina
20g di burro
sale, pepe

Ricetta :

Lava le patate.

Avvolgile separatamente in un foglio di alluminio e falle cuocere per 25 minuti a vapore.

Lava e pulisci gli spinaci. Falli cuocere a fuoco lento in una padella con il prezzemolo e 20 g di burro fino a quando il liquido è completamente assorbito. Sala e pepa.

in un pentolino fai bollire acqua abbondante con sale e l'aceto. Abbassa il calore al minimo, rompi un uovo per volta in un piattino e versalo nell'acqua con delicatezza.

Lascia le uova nell'acqua in ebollizione per circa tre minuti affinché l'albume si rapprenda al punto giusto e racchiuda completamente il tuorlo. Sgocciola le uova col mestolo forato e adagiale man mano su un tovagliolo asciutto.

Con un coltellino molto affilato elimina le eventuali sbavature degli albumi.

Riscalda il forno a 180°C (th : 6). Togli l'alluminio dalle patate, leva il "cappellino" e svuotale a metà.

Metti in una tazza la polpa delle patate con la panna da cucina e mescola il tutto.

Sala e pepa.

Metti un po' del composto ottenuto in ogni patata, poi disponi le patate su un piatto da forno, copri con gli spinaci e lascia cuocere per 10 minuti.

Metti un uovo in camicia su ogni patata, copri con una fettina di formaggio.

Fai cuocere per 10-20 minuti e quando il formaggio è ben fuso sala pepa e servi.

Zuppa di cozze e patate

Tempo: 50'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

cozze kg 1,200 - patate g 400 - aglio - cipollotto - timo - pomodorini ciliegia - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Conto calorie: kcal 234 (KJ 979) a porzione

Spazzolate molto bene le cozze, privandole dell'eventuale bisso (barba), quindi fatele aprire a fuoco vivo, in un filo d'olio caldo aromatizzato con uno spicchio d'aglio intero, leggermente schiacciato. Appena aperte, sgusciatele e tenetele da parte; conservate anche la loro acqua di cottura filtrata e allungata con tanto brodo vegetale, quanto sarà necessario per ottenere un litro di liquido. In una casseruola, soffriggete uno spicchio d'aglio in un velo d'olio, unite quindi un cipollotto ridotto a rondelle, lasciatelo appassire brevemente poi aggiungete le patate, pelate, tagliate a dadini, un rametto di timo e fate rosolare il tutto, prima di versare il litro di liquido preparato. Insaporite con una macinata di pepe, pochissimo sale, 6 pomodorini spaccati a metà e fate bollire la zuppa finché le patate saranno quasi cotte; a questo punto unite le cozze sgusciate e terminate la cottura; completate con un filo d'olio crudo, un'altra macinata di pepe e servite la zuppa calda.

