Libera Università
I Cinque Castelli

AGUGLIANO - CAMERATA PICENA - OFFAGNA - POLVERIGI - SANTA MARIA NUOVA



CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO

Rosella Orciani

Agnese Ubaldi

I QUADERNI DEI CORSI E DEI LABORATORI – n. 10 Apr 2024

CORSO *23-L04 Che sia dolce o salato un gran gusto per il palato*

SEDE *Bocciofila (davanti Socopad) Agugliano*

ANNO *2023/2024*



Insegnanti:

Agnese Ubaldi

Rosella Orciani



Le ricette:

Lezione 1 del 8 Febbraio 2024	*Gnocco fritto di Modena*
Lezione 2 del 15 Febbraio 2024	*Ciavattoni al sugo di stoccafisso*
Lezione 3 del 22 Febbraio 2024	*Frittata al forno*
Lezione 4 del 29 Febbraio 2024	*Pakora con salse*
Lezione 5 del 07 Marzo 2024	*Torta mimosa*
Lezione 6 del 14 Marzo 2024	*Paella mista (carne, pesce e verdure)*
Lezione 7 del 21 Marzo 2024	*Calcioni marchigiani*
Lezione 8A del 5 Aprile 2024	*Fiori di zucca ripieni al forno*
Lezione 8B del 5 Aprile 2024	*Spiedini di zucchine*
Lezione 9 del'1l Aprile 2024	*Pollo al curry*

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 1 del 8 Febbraio 2024

Gnocco fritto di Modena



Ingredienti: (per circa 30 pezzi)
- gr. 200 farina tipo "0"
- gr. 50 farina tipo "1"
- gr. 50 di latte intero a temperatura ambiente
- gr. 50 di acqua tiepida
- gr. 35 di strutto
- gr. 4 di lievito di birra fresco
- un pizzico di sale e zucchero
- Olio di semi di arachidi per la frittura

Preparazione:


1

2

3

Per realizzare il gnocco fritto per prima cosa versate in una ciotola 10 g di acqua e 10 g di latte presi dalla dose totale 1, aggiungete il lievito fresco sbriciolato 2 e mescolate per scioglierlo completamente 3.


4

5

6

In una ciotola capiente unite le farine 4 e lo strutto ammorbidito 5. Mescolate con una forchetta avendo cura di far prendere aria alla farina 6.


7

8

9

A questo punto versate il liquido in cui avete sciolto il lievito 7 e mescolate fino a farlo assorbire, poi continuate a lavorare aggiungendo a filo l'acqua e il latte restanti 8. Quando i liquidi saranno stati assorbiti unite un pizzico di zucchero e continuate a impastare con le mani 9.

 10  11  12

In ultimo aggiungete un pizzico di sale 10 e impastate ancora per amalgamarlo, poi trasferite il composto sul piano di lavoro e continuate a lavorare per circa 5-10 minuti utilizzando il palmo della mano 11. L'impasto dovrà risultare non troppo elastico, ma nemmeno troppo morbido: se vi dovesse sembrare un po' troppo duro inumiditevi le mani e continuate a impastare. Formate una palla e sistematela nella ciotola, coprite con pellicola (o coprite con un canovaccio) e lasciate lievitare per circa un'ora e mezza in un luogo caldo e umido 12.

 13  14  15

Trascorso il tempo di lievitazione 13 dividete l'impasto in 2 o 3 porzioni 14 e stendete ciascuna sul piano leggermente infarinato fino allo spessore di circa 2 mm 15.

 15a

In alternativa al mattarello si può usare una sfogliatrice manuale per la pasta non superando la regolazione "2" della sfogliatrice stessa 15a.

 16  17  18

Tagliate la sfoglia in quadrati di dimensioni irregolari utilizzando una rotella liscia 16. A questo punto fate sciogliere lo strutto in un pentolino e portatelo alla temperatura di 190°C, poi friggete pochi gnocchi per volta 17. Quando inizieranno a gonfiarsi rigirateli per farli dorare leggermente su entrambi i lati 18.

 19  20  21

Scolate 19 e trasferite su carta paglia 20. Servite il gnocco fritto ben caldo 21

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 2 del 15 Febbraio 2024

Ciavattoni al sugo di stoccafisso

Ingredienti: (per 6 persone)



- gr. 200 di stoccafisso
- gr. 100 di tonno
- n° 4 alici sotto sale spezzettate
- n° 1 cucchiaio di capperi tritati
- n° 2 cucchiai di olive nere taggiasche denocciolate
- n° 4/5 pomodori secchi sotto olio tritati grossolanamente
- n° 7/8 pomodorini rossi
- ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
- ½ bicchiere di vino bianco
- q.b. aglio, prezzemolo, sedano, carota, cipolla, rosmarino, finocchietto selvatico tritati e peperoncino.
- n° 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- se necessario aggiungere il sale.

Preparazione:


1

2

3

4

In un ampio tegame soffriggere nell'olio a fiamma vivace: l'aglio, il sedano, la carota, il rosmarino e la cipolla, quando quest'ultima comincia ad imbiondire aggiungere il prezzemolo ed il finocchietto selvatico (1). Se non si dispone di rametti di finocchietto selvatico freschi o congelati si possono utilizzare i semi in vendita anche nei supermercati nell'apposito scaffale delle spezie.
Lasciar cuocere per altri cinque minuti poi aggiungere le alici (2), il peperoncino, il tonno (3) ed i pomodori secchi (4).


5

6

7

8

A seguire mettere le olive con i capperi (5), lo stoccafisso tagliato a dadini (6), sfumare con vino bianco e lasciar cuocere per altri 10 minuti. Aggiungere il concentrato di pomodoro ed i pomodori a pezzetti. Lasciar cuocere per circa 30 minuti, a metà cottura aggiustare di sale o meno.


9


10

Nel frattempo cuocere la pasta in un tegame, scolare un paio di minuti prima del tempo e finire a cuocere nel sugo mescolando bene ed aiutandosi anche con un po' d'acqua di cottura se necessario (9). Servire caldi (10) ed accompagnare con del vino bianco es. Vermentino di Sardegna.

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 3 del 22 Febbraio 2024

Frittata al forno



Ingredienti: (per 6 persone)

- gr. 300 di prosciutto cotto
- gr. 300 di Emmental
- n° 10 uova
- n° 1 barattolo di carciofini sott'olio
- q.b. sale e pepe

Preparazione:


1


2


3


4

In una ciotola rompere le uova (1), aggiungere sale e pepe e sbatterle con una forchetta o con una frusta elettrica (2).
Tagliare a dadini l'Emmental (3) ed il prosciutto cotto (4).


5


6


7


8

Sminuzzare i carciofini sott'olio (5). Coprire con carta forno due teglie basse di circa cm 25x38 e di altezza non inferiore a cm 20, versare in ognuna ¼ del composto delle uova (6), aggiungere in ogni teglia tutti gli ingredienti: carciofini, prosciutto cotto e formaggio (7) infine versare il restante composto (8).


9




10

Infornare a 180° C per circa 20 minuti, quando inizierà a dorarsi controllare la cottura e sfornare(9). Tagliare e servire (10).

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 4 del 29 Febbraio 2024

Pakora con salse

Ingredienti per Pakora: (per circa 40 pezzi)

- gr. 300 di farina di ceci
- gr. 200 di cipolla grattugiata o tagliata fine
- gr. 250 di patata cruda grattugiata o cotta e tagliata a dadini
- gr. 250 di cavolfiore grattugiato o semicotto e tagliato in piccoli pezzettini
- ml. 225 di acqua
- n° 4 cucchiaini di curry in polvere
- n° 2 cucchiaini di sale
- n° 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- Peperoncino
- Olio per friggere

Ingredienti per salsa Raita: (per 6-8 persone)

- gr. 250 di yoghurt greco
- Zenzero fresco (grande come un pollice) grattugiato finemente
- Foglie di menta tritate
- Succo di ½ lime o limone
- n° 2 cetrioli pelati, grattugiati e messi a scolare con sale
- n° 1 cucchiaino di Garam Masala

Ingredienti per salsa Hummus con rape rosse (per 6-8 persone)

- n° 1 barattolo di ceci
- n° 2 rape rosse medie cotte e pelate
- Succo e buccia grattugiata di un limone
- n° 1 aglio macinato
- q.b. sale
- Zenzero fresco (grande come un pollice) grattugiato finemente
- n° 1-2 cucchiai di sciroppo al melograno



Preparazione Pakora:


1


2


3


4

In una ciotola mettere la farina di ceci, il sale e il curry (1); grattugiare le verdure (2) ed aggiungerle all'impasto versando lentamente l'acqua (3). Amalgamare bene il composto che deve risultare abbastanza denso (4).

 5  6  7  8

Con un cucchiaio prelevare una parte del composto (5) e friggere con olio caldo a 180° C (6) per 2-3 minuti finché non diventano dorate (7) (se serve mettere nel forno a 80° C per tenerli caldi mentre si frigge) (8).

Preparazione Raita:

 9  10  11  12

Per realizzare la raita iniziate pelando i cetrioli con un pelaverdure o un coltello e grattugiarli (9), salare e metterli a scolare (10). In una ciotola mettere lo yoghurt, aggiungere la menta tritata, lo zenzero fresco grattugiato, il succo di lime o limone e un cucchiaino di Garam Masala (11). Unire al composto i cetrioli grattugiati e mischiare (12).

Preparazione Hummus con rape rosse:

 13  14  15  16

Lessare, pelate e tagliare a dadini le rape rosse (13), dopo averli scolati aggiungere i ceci (14), il succo (15) e la buccia di un limone (16).

 17  18

Aggiungere lo sciroppo di melograno, l’aglio macinato e sale poi tritare con un frullatore ad immersione o robot (17) (18)

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 5 del 07 Marzo 2024

Torta mimosa

Ingredienti: (per 10 persone)

Pan di spagna
- gr. 200 di zucchero
- gr. 200 di farina "00"
- gr. 8 di lievito per dolci
- n° 5 uova intere



Crema pasticcera
- n° 2 uova intere o n° 4 tuorli
- n° 4 cucchiai di farina "00"
- n° 4 cucchiai di zucchero
- ml 500 di latte intero
- ml. 200 di panna da montare
- ½ scorza di limone

Bagna e farcitura
- gr. 350 di ananas sciroppato
- ml. 100 di acqua

Preparazione pan di spagna:


1

2

3

4

In una ciotola rompere le uova e iniziare a montarle con una frusta elettrica a velocità media (1) (se si è in possesso di un baccello di vaniglia incidetelo, prelevare i semi ed unirli alle uova). Versare lentamente anche lo zucchero (2) e continuare a montare per circa 15 minuti fino a quando le uova non saranno triplicate di volume ed avremo un composto fluido e cremoso. Setacciare la farina ed incorporate delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto utilizzando una spatola. Quando l'impasto sarà omogeneo imburrare ed infarinare una teglia (oppure utilizzate carta forno); infornare in forno preriscaldato a 160° C statico nel piano basso per 40/50 minuti, lasciare raffreddare completamente prima di sfornare (4).

Preparazione crema pasticcera:


5

6

7

8

Scaldare il latte in un pentolino con una scorza di limone (5). In un'altra pentola rompere le uova (6), unire lo zucchero (7) e la farina (8).

 9  10  11  12

Mescolare bene con una frusta fino ad ottenere un composto senza grumi (9). Una volta tolta la scorza di limone, versare a filo il latte caldo e mescolare (10). Portare la pentola sul fuoco a fiamma bassa e fare addensare la crema continuando a mescolare (11). Una volta che la crema è pronta toglierla dalla pentola e farla raffreddare in una ciotola avendo cura di coprirla con la pellicola (12).

Preparazione torta mimosa:

 13  14  15  16

Tagliare in tre strati il pan di spagna, togliere i bordi scuri dallo strato centrale e tagliare in piccoli cubetti per creare l'effetto "mimosa" (13). In una ciotola montare la panna già zuccherata (14) e unire alla crema amalgamandola con una spatola e movimenti dal basso verso l'alto (15). Aprire il barattolo di ananas sciroppato, recuperare il succo e allungarlo con un po' d'acqua o un liquore a piacere (servirà per bagnare il pan di spagna) (16).

 17  18  19  20

Tagliare l'ananas a pezzetti e unirlo alla crema (17). Bagnare il primo strato di pan di spagna (18) e stenderci sopra una parte della crema (19). Sovrapporre al primo strato il secondo e bagnare (20).

 21  22  23  24

Coprire tutta la torta con la crema rimasta (21), prendere i cubetti di pan di spagna e farli aderire alla farcitura (22). Decorare a piacere (23).
Si può consumare subito, ma sarà migliore se la facciamo riposare un paio d'ore in frigo (24).

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 6 del 14 Marzo 2024

Paella mista (carne, pesce e verdure)

Ingredienti: (per 6 persone)



- gr. 500 di riso Arborio
- gr. 400 di petto di pollo
- Kg. 1 di cozze
- gr. 250 vongole sgusciate
- gr. 200 di calamari
- n° 10-12 di mazzancole (eventualmente anche qualche scampo per decorazione)
- n° 1-2 di peperoni rossi
- gr. 150 di piselli
- n° 1 spicchio di aglio
- Olio evo
- n° 2 dadi vegetali o classici
- Zafferano o condimento alimentare giallo
- Chorizo (salame rosso spagnolo) opzionale

Preparazione:


1

2

3

4

Importante utilizzare una padella in ferro o antiaderente con il bordo basso, per la quantità degli ingredienti sopra indicati non dovrà avere dimensioni inferiori a cm 35xh 5 (1).
Preparare gli ingredienti che devono essere tagliati a pezzetti: petto di pollo, calamaretti, peperoni spellati.

> *Per spellare i peperoni gialli o rossi: tagliare in quattro parti i peperoni, togliere i semi e collocarli sulla griglia del forno a 200° C fino che non sono abbrustoliti, farli raffreddare qualche minuto e metterli in una busta di plastica e lasciarli raffreddare completamente, a questo punto si possono spellare e tagliare.*

Se fresche preparare, togliendole dal guscio, le vongole e cozze (di quest'ultime lasciarne alcune con il guscio per decorazione).
Coprire la base della paellera con olio EVO (2) e riscaldarlo con uno spicchio d'aglio schiacciato che sarà tolto una volta dorato.
Soffriggere il petto di pollo a pezzetti ed eventualmente il chorizo, aggiungere i dadi, le vongole, le cozze e i calamaretti a pezzetti.
Continuando a cuocere aggiungere le verdure (piselli e peperoni spellati a pezzetti) (3).
Aggiungere il riso e mescolare (4).

 5  6  7  8

Aggiungere acqua calda in quantità leggermente superiore al doppio a quella del riso, lo zafferano e mescolare leggermente un attimo (6). Sopra sistemare le cozze con il guscio, i gamberi ed eventuali scampi (7).

– NON TOCCARE PIU' LA PAELLA – NON SERVE MESCOLARE PIU' NIENTE –

Cucinare per almeno altri 20 minuti, dei quali 10 a fuoco vivace e 10 a fuoco basso, coprendo la paellera con un coperchio gli ultimi 5 minuti (8).
Prima di servire spegnere il fuoco e lasciare 10 minuti coperta a riposare.

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 7 del 21 Marzo 2024

Calcioni marchigiani

Ingredienti: (per 32 calcioni)



Per la sfoglia
- Kg. 1 di farina "00"
- gr. 50 di zucchero
- gr. 85 di strutto o mezzo bicchieri di olio di semi
- ½ bicchiere di vino bianco
- n° 5 uova intere

Per il ripieno
- n° 6 tuorli d'uovo
- gr. 500 di parmigiano grattugiato
- gr. 500 di pecorino grattugiato
- gr. 200 di zucchero semolato
- scorza grattugiata di 2 limoni

Preparazione per il ripieno:


1

2

3

4

In una ciotola mettere i formaggi grattugiati in una ciotola capiente (1) insieme ai tuorli d'uovo (2), alla scorza di limone (3) ed allo zucchero (4).


5

6

7

Mescolare bene tutti gli ingredienti (5-6), coprire con una pellicola e far riposare l'impasto per 24 ore (7).

Preparazione per la sfoglia e per il calcione:


8

9

10

11

Il giorno successivo preparare la sfoglia: iniziare con una parte della farina (8) ed unire le uova (9), lo strutto (10) e lo zucchero (11).

 12  13  14  15

Poi man mano aggiungere la farina ed impastare (12) fino ad ottenere un impasto morbido e liscio ma non appiccicoso (13). Avvolgerlo in una pellicola e lasciare riposare in frigo per almeno 1 ora.
Stendere la pasta con un mattarello (15) avendo cura di ottenere uno spessore della sfoglia non inferiore a mm 2.

 16  17  18  19

In alternativa al mattarello si può usare una sfogliatrice manuale per la pasta non superando la regolazione “2” della sfogliatrice stessa (16).
Tagliare la sfoglia in rettangoli, con apposita rotella tagliapasta, in cui inserire un cucchiaio di ripieno (17) e chiudere bene avendo cura di sigillare i bordi (18).
Praticare un taglio a croce sopra ogni calcione (19) questo permetterà la caratteristica fuoriuscita del ripieno durante la cottura.

 20  21  22

Spennellare i calcioni con il rosso d’uovo sbattuto (20), metterli in una teglia con la carta forno (21) ed infornare a 180° C per circa 30 minuti finché non si colorano ed avviene una parziale fuoriuscita del ripieno (22).

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 8A del 5 Aprile 2024

Fiori di zucca ripieni al forno



Ingredienti: (per 4/6 persone)

- n° 12 fiori di zucca
- gr. 350 di ricotta vaccina o pecora
- gr. 100 di parmigiano grattugiato
- n° 8 acciughe dissalate tritate finemente
- n° 1 tuorlo d'uovo
- q.b. sale, pepe, erba cipollina e noce moscata (facoltativa)

Preparazione:

 1  2  3  4

Scolare la ricotta metterla in una ciotola (1) ed unire il parmigiano, il sale, il pepe, l'erba cipollina, il tuorlo d'uovo ed eventualmente la noce moscata.
Tritare le acciughe (3), pulire i fiori di zucca togliendo i pistilli ed aprirli (4).

 5  6  7  8

Farcire i fiori di zucca con tutti gli ingredienti (5), chiuderli e metterli in una teglia con carta a forno (6). Irrorare con olio EVO (7), spolverare con parmigiano e pan grattato (8).
Infornare con forno statico a 200° C per circa 5/7 minuti.

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 8B del 5 Aprile 2024

Spiedini di zucchine



Ingredienti: (per 4 persone)

- n° 6/7 zucchine
- gr. 50 di parmigiano grattugiato
- gr. 50 di pecorino grattugiato
- n° 1 peperone
- q.b. aglio, prezzemolo, olio EVO e pan grattato

Preparazione:


1


2


3


4

Lavate e spuntate le zucchine alle estremità (1), dopodiché tagliatele orizzontalmente a fette sottili con un pela patate o con la mandolina (2).
In una ciotola mettere il pan grattato (3) ed amalgamare con un po' di olio, l'aglio, il prezzemolo ed i formaggi (4).


5


6


7


8

Passare le fette di zucchine nella panatura (5). Tagliare il peperone in listelli (6). Infilare le zucchine nello spiedino intervallandole con il peperone (7) e metterli su una teglia o una griglia con carta a forno. Irrorare con olio EVO (8) e cuocere al forno a 180° C per circa 20-30 minuti.

Corso 23-L04 CHE SIA DOLCE O SALATO TANTO GUSTO PER IL PALATO
Lezione 9 del'11 Aprile 2024

Pollo al curry

Ingredienti: (per 4 persone)

- gr. 600 di pollo in bocconcini
- gr. 20 di curry
- n° 1 cucchiaino di paprica in polvere
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- gr. 100 di latte di cocco
  (si può sostituire con latte intero
- n° 1 cucchiaio raso di maizena
- n° 1 cucchiaino di burro
- n° 1 cipolla piccola
- n° 1 spicchio d'aglio
- n° 3 cucchiai di olio EVO
- n° 1 pezzetto di zenzero fresco
- q.b. sale – prezzemolo – peperoncino fresco



Preparazione:


1

2

3

4

Scaldare un cucchiaio di burro in una padella e lasciare sciogliere (1), aggiungere il curry (2) e gr. 100 di latte di cocco (3) e girare, in pochi secondi otterrete una salsa cremosa e non troppo liquida.
Tagliare il pollo in pezzetti (4).


5

6

7

8

In una ciotola mettere il pollo (5), il sale, la maizena (6) e amalgamare bene (7). Unire il pollo alla salsa di curry che abbiamo preparato e girare con un cucchiaio (8) in modo che il pollo si insaporisca di tutto il condimento.

 9  10  11  12

Coprire con una pellicola (9) e lasciare marinare da un minimo di 10 minuti fino ad un massimo di un giorno.

In una casseruola mettere l'olio EVO e fate soffriggere per un minuto (10) la cipolla tritata finemente o frullata, lo zenzero grattugiato, il peperoncino fresco, lo spicchio d'aglio tagliato a metà (che poi verrà tolto), aggiungere il pollo con tutta la sua marinatura (11) e le altre spezie, mischiare bene (12), abbassare la fiamma e lasciare cuocere per circa dodici minuti, se il pollo si asciuga troppo aggiungere un po' di latte affinché il risultato finale risulti cremoso.

 13  14  15

Servire con una spolverata di prezzemolo e, se si vuole, cuocere del riso a vapore (14) ed accompagnarlo al pollo (15).