

# LE RICETTE DEI...100 PASSI



Martina

Il ricettario dei .....100 passi.

*“La tradizione tanto declamata non esiste. Perché anche preparando una ricetta antica, oggi spesso si usano ingredienti che vengono da tutt'altra parte rispetto al luogo in cui quel piatto è nato”.*

*La provocazione di Antonino Cannavacciuolo è chiara: non bisogna solo eseguire correttamente i passaggi, ma procurarsi prodotti di qualità che parlano di uno specifico territorio. (La Repubblica 9 maggio 2018)*

Noi questo terreno lo abbiamo creato, ricavando un orto in uno spazio inutilizzato della nostra scuola, imparando a preparare il terreno e a coltivare gli ortaggi, le verdure, le piante aromatiche del nostro territorio, per poi utilizzarle in cucina

La distanza dalla serra al laboratorio è di circa 100 passi, *cento passi* che significano conoscenza, lavoro ma anche soddisfazione.

Ecco, in semplici ricette, come in pochi passi, quelli che separano la serra dal laboratorio di cucina, i nostri ingredienti hanno dato vita a piatti gustosi che vi proponiamo.

Nota: le ricette di cucina si intendono per 4 persone. Le dosi dei cocktail sono per 1 persona.

## SALVIA FRITTA



### Ingredienti

40 foglie di salvia fresca  
100 gr di farina 00  
200 ml di birra fresca di frigorifero  
1 l di olio di semi di girasole  
Sale q.b.

### Procedimento

Lavate bene le foglie di salvia, asciugatele. Versate la farina in una ciotola e aggiungete la birra fredda poco alla volta, mescolando con una frusta. Mescolate fino ad ottenere un pastella omogenea e priva di grumi. Salate. Intingete le foglie di salvia una per una nella pastella girandole da entrambi i lati, fino a quando risulteranno completamente coperte. Mettete sul fuoco a scaldare l'olio di semi, controllando che raggiunga la temperatura di 170° con l'aiuto di un termometro da cucina. Friggete le foglie di salvia pochi pezzi alla volta: quando le foglie saranno dorate, toglietele dall'olio e ponetele a scolare su della carta assorbente da cucina. Aggiustate di sale e servite le foglie di salvia fritte ancora calde.

## FIORI DI ZUCCHINA IN PASTELLA



### Ingredienti

15 fiori di zuccina  
Olio di semi di arachide per friggere q.b.  
220 gr acqua minerale tiepida  
150 gr farina 00

15 gr lievito di birra fresco  
6 gr sale fino  
6 gr zucchero

### Procedimento

Sciogliete il lievito fresco in poca acqua a temperatura ambiente ed emulsionate con una frusta. In un'altra ciotola versate 150 g di farina, aggiungete la restante acqua a temperatura ambiente e mescolate con una frusta, fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi.

Aggiungete il lievito di birra appena sciolto nell'acqua continuando a sbattere. Unite 6 gr di zucchero e 6 gr di sale, mescolate per amalgamare gli ingredienti e coprite con della pellicola trasparente. Lasciate riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente. Pulite i fiori di zuccina eliminando il gambo, i pistilli esterni e il bocciolo interno. Versate l'olio in un tegame e portatelo alla temperatura di 170-180°. Immergete i fiori nella pastella e utilizzando una pinza rigirategli in modo da ricoprirli interamente, lasciate scolare quella in eccesso e immergete pochi pezzi per volta nell'olio caldo. Quando risulteranno ben dorati, girateli e proseguite la cottura anche dall'altro lato. Con una schiumarola estraeteli dall'olio e appoggiateli su di un foglio di carta assorbente. Condite con un pizzico di sale e servite i fiori di zuccina in pastella ancora caldi.

## INVOLTINI DI MELANZANE



### Ingredienti

2 melanzane violette  
100 gr di pangrattato  
100 gr di Provola  
Olio di girasole  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
2 rametti di origano  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

### Procedimento

Tagliate le melanzane a fette e friggetele, riempiatele con il pangrattato mescolato con provola a pezzettini, prezzemolo tritato, origano, olio, sale e pepe formando degli involtini. Rivestite una

teglia con carta forno, disponetevi gli involtini e infornate a 160 °C il tempo di far sciogliere la provola.

## FETTUCCINE CON SALSA ALLA SANTOREGGIA

Ricetta realizzata grazie alla collaborazione del docente di Cucina prof. Mirko Caroli



### Ingredienti

3 uova  
300 gr di farina  
1 pizzico di sale  
1 kg di pomodori maturi e sodi  
1 piccola carota  
1 cipolla  
1 costola di sedano  
1 ciuffo di prezzemolo  
2 rametti di santoreggia  
3 cucchiai di parmigiano grattugiato  
1 cucchiaino di zucchero  
30 g di burro  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.

### Procedimento



Raccogliete la santoreggia



Preparate gli ingredienti per la pasta



Sbattere le uova, aggiungete un pizzico di sale e poi procedete ad impastare con le mani



Mentre la pasta riposa pulite e tagliate i pomodori, il sedano, la carota e la cipolla



Mettete a cuocere le verdure in poco olio. Tritate il prezzemolo e la santoreggia tenendone da parte alcune foglie per decorare. Unite alle verdure in cottura.



Stendete la pasta e poi tagliate le fettuccine



Allargate le fettuccine sul piano della cucina



Passate il sugo al mixer o al passaverdure con il disco a fori piccoli, rimettete la passata sul fuoco, regolate di sale, aggiungete lo zucchero e proseguite la cottura finché risulterà addensata



Scaldate il burro con 2 cucchiaini d'olio in una grande padella, aggiungete la salsa e lasciate insaporire per qualche minuto



Lessate al dente le fettuccine in acqua bollente salata, scolatele e saltatele nella padella con il sugo.



Spolverizzate con il parmigiano grattugiato, profumate con le foglioline di santoreggia fresca e servite

## PENNE ALLE VERDURE, GAMBERONI, CREMA AL FIORDILATTE E CORIANDOLO



### Ingredienti

320 gr penne  
500 gr peperoni gialli  
6 zucchine baby  
50 gr vino rosato  
1 spicchio d'aglio  
Coriandolo fresco q.b.  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale fino q.b.  
Pepe nero q.b.  
4 Gamberoni  
1 cucchiaino curry  
10 gr acqua  
250 gr mozzarella fiordilatte  
100 gr panna fresca  
80 gr olio extra vergine di oliva

### Procedimento

Mettete a bollire una pentola di acqua che vi servirà per cuocere la pasta. Lavate le zucchine baby, spuntatele e tagliatele a rondelle. Tenete da parte. Eliminate la calotta dei peperoni e tagliateli a

metà, eliminate i filamenti e i semini interni poi tagliateli prima a listarelle e infine a dadini. Imbiondate uno spicchio d'aglio in camicia con un filo d'olio e unite in padella zucchine e peperoni. Regolate di sale e di pepe e rosolate le verdure per pochi minuti a fiamma viva, mescolando spesso. Sfumate con il vino rosato, lasciatelo evaporare completamente e ultimate la cottura: le verdure dovranno risultare ancora croccanti. Pulite i gamberoni eliminando la testa, le zampette e il carapace. Incidete il dorso con un coltellino ed eliminate il filamento nero. Posizionate il curry in una ciotolina, aggiungete l'acqua e mescolate bene. Versate un filo d'olio in un tegame, lasciatelo scaldare e posizionate i gamberi all'interno; aggiungete subito la pasta di curry e cuocete i gamberi a fuoco alto per 2-3 minuti al massimo. A questo punto cuocete la pasta al dente. Nel frattempo preparate la crema al fiordilatte: ponete la mozzarella in una ciotolina, aggiungete l'olio d'oliva. e frullate il tutto con un mixer ad immersione. Aggiungete la panna fresca liquida e frullate nuovamente fino ad ottenere una crema piuttosto liscia. Quando la pasta sarà al dente scolatela direttamente nel tegame con le verdure e saltatela insieme ad un mestolo d'acqua di cottura. Spegnete il fuoco, aggiungete il coriandolo tritato e un filo d'olio. Per impiattare stendendo un letto di crema di fiordilatte su ciascun piatto, aggiungete la pasta e un gambero, guarnite con il trito di coriandolo e servite subito.

## RAVIOLI ALL' ERBA CIPOLLINA



### Ingredienti

350 g di pasta fresca all'uovo  
1 tuorlo  
300 gr di salmone affumicato  
300 gr di ricotta  
100 g di erba cipollina  
noce moscata  
80 gr di parmigiano grattugiato  
1 peperone a dadini  
1 cipollotto fresco affettato  
3 foglie di salvia  
60 gr burro  
Sale e pepe

### Procedimento

Tritate finemente il salmone con il coltello, mettetelo in una ciotola ed aggiungete la ricotta, 2 cucchiaini di erba cipollina tritata e un po' di pepe macinato al momento; amalgamate bene, assaggiate e se occorre aggiustate di sale.

Prendete la pasta all'uovo e tiratela (a mano o con la macchina) formando una sfoglia il più sottile possibile; con l'aiuto di un tagliapasta rotondo ricavate dei dischi del diametro di almeno 5 cm. Adagiate sopra ogni disco un cucchiaino di ripieno, poi chiudetelo su se stesso e formate una mezzaluna, quindi pressate leggermente i bordi per saldarli; se la pasta non dovesse aderire bene, con l'aiuto di un pennellino, inumidite i bordi con dell'acqua. Fate cuocere le mezzelune in una pentola con abbondante acqua salata per 6-7 minuti; nel frattempo fate fondere il burro in una padella.

Scolate le mezzelune, conditele con il burro fuso e cospargetele con l'erba cipollina tritata. Servite le mezzelune al salmone ben calde.

## BIRYANY

Ricetta della sig.ra Bibi madre dello studente Jawad Sharif Khan

### Ingredienti

600 gr di carne di manzo  
350 gr di riso basmati  
4 patate medie  
1 yogurt naturale  
5 cucchiaini di passata di pomodoro  
6 foglie di menta fresca  
1 cipolla grande  
1 peperoncino

### Per la miscela biryani:

2 spicchi di aglio  
2 bacche/semi di cardamomo  
2 cucchiaini di coriandolo fresco  
1 cucchiaino di semi di cumino  
1 cucchiaino di semi di coriandolo  
1 cipolla  
mezzo cucchiaino di peperoncino  
mezzo cucchiaino di curcuma

### Procedimento

Tagliate una cipolla a fette e farla dorare in olio. Tagliate le patate a pezzi grossolani e fatele dorare in olio. Mescolate la carne e le patate con un cucchiaio di miscela per biryani in una pentola aggiungendo sale, peperoncino e la menta. Dopo 15 minuti aggiungere lo yogurt e la passata di pomodoro. Aggiungete anche un po' di riso a crudo. Coprite con l'acqua. Fate cuocere. Prendete il riso e mettetelo a bagno per 30 min. Poi fatelo bollire in acqua con sale, cannella, cardamomo e cumino. Scolatelo molto dente. Quando il riso è pronto, mettetelo nella pentola dove avevate messo gli altri ingredienti. Sopra al riso mettete la cipolla frita e lo zafferano per dare colore. Mettere il coperchio e far cuocere a fuoco vivace fino a che esce il vapore e poi far cuocere a fiamma lenta. La cottura dura un'ora.

## COSCE DI TACCHINO ALLE ERBE



### Ingredienti

2 di tacchino cosce  
250gr di pomodori datterini  
½ bicchiere di vino bianco  
250 gr di pomodori ciliegino  
2 spicchi di aglio  
5 foglie di salvia  
2 rametti di rosmarino  
1 rametto di origano fresco  
1 rametto di timo  
Noce moscata q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

### Procedimento

Insaporite le cosce con un filo di olio, sale, pepe, noce ed erbe aromatiche finemente tritate, far marinare la carne in frigorifero per almeno 1 ora (o tutta la notte). Lavate i pomodorini, asciugateli e divideteli a metà. Pelate l'aglio e fatelo scaldare con l'olio in una casseruola capiente, aggiungete 1 rametto di rosmarino e quando l'olio è caldo aggiungere la carne. Fateli rosolare su tutti i lati, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori e 1 bicchiere di acqua calda. Salate e pepate. Cuocete a fuoco basso per circa 1 ora, aggiungendo acqua calda o brodo. Dopo un'ora togliete il coperchio e proseguite la cottura facendo restringere il sugo.

## MERLUZZO AL PROFUMO DI TIMO E LIMONE



### Ingredienti

500 gr Merluzzo  
2 rametti di timo

2 rametti di timo limonato  
1 limone  
Sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva

### Procedimento

In una pirofila mettete la carta forno, adagiate i filetti di merluzzo, condite con il succo di un limone, il timo, il timo limonato, un pizzico di sale e l'olio extra vergine d'oliva. Facciate riposare per 15 minuti. Cuocete nel forno a 180° per circa 20 minuti.

## INSALATA IN CIOTOLA DI PANE



### Ingredienti

250 gr di farina  
250 ml di acqua tiepida  
12 gr di lievito di birra  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 cucchiaino di zucchero  
Insalata mista  
1 cipollotto fresco  
200 gr di feta  
5-6 fichi secchi  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe nero q.b.

### Procedimento

Fate sciogliere il lievito in poca acqua tiepida. Aggiungete alla farina il lievito e impastate. Aggiungete l'olio, lo zucchero, il sale e impastate con l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo. Formate una palla e lasciatela lievitare almeno per due ore. Lavate e asciugate le insalate. Pelate e affettate un cipollotto. Lavate e tagliate a pezzetti i fichi. Tagliate a dadini la feta. Tirate la pasta fino a ricavarne un disco non troppo sottile. Disponete la pasta sopra ad uno stampo rovesciato facendola aderire bene, in modo che cuocendo si formi un cestino. Infornate e cuocete per dieci minuti a 180° facendo attenzione che la pasta mantenga bene la forma del cestino. Togliete delicatamente il cestino dallo stampo e disponetelo al centro della teglia facendolo cuocere ancora per cinque o dieci minuti. Quando la pasta è cotta lasciatela raffreddare fuori dal forno. In un'insalatiera mescolate tutti gli ingredienti dell'insalata. Conditela con olio, sale e una generosa macinata di pepe. Disponetela nel cestino di pane appena prima di servire in tavola.

## BISCOTTI ALLA CEDRINA



### Ingredienti

350 gr di farina 00  
1 pizzico di sale  
2 cucchiaini di lievito per dolci  
una manciata di foglie di erba cedrina  
200 gr di zucchero  
220 gr di burro  
3 uova  
1 cucchiaino di estratto naturale liquido di vaniglia

### Procedimento

In una ciotola unite la farina, il sale ed il lievito. Frullate lo zucchero con le foglie di cedrina così che lo zucchero assorba bene l'olio essenziale che le foglie sprigioneranno. In una ciotola montate il burro morbido con lo zucchero, unite le uova, sempre sbattendo e la vaniglia. Aggiungete il mix di farina. Prelevate il composto con un cucchiaio o con un dose gelato e disponetelo su una teglia ricoperta con carta forno. Cuocere i biscotti a 180° per una decina di minuti o fino a doratura. Sforarli e disporli su una gratella a raffreddare.

## SCIROPPO DI MENTA



### Ingredienti

500 g acqua  
500 g zucchero  
50 g foglie di menta fresca

Scorza di ½ limone

### Procedimento

Frullate le foglie di menta ben lavate con 250 g di zucchero. Sciogliete la restante parte di zucchero nell'acqua e mettete sul fuoco; quando la soluzione avrà raggiunto il bollore spegnete il fuoco e aggiungete il composto di menta e zucchero e la scorza del limone. Lasciate riposare il prodotto coperto almeno per 12 ore. Trascorso il tempo, filtrate con un colino di stoffa e imbottigliate. Conservate in frigorifero per maggiore sicurezza.

## MARMELLATA DI MELISSA



### Ingredienti

150 gr foglie di melissa

2 mele

zucchero pari a metà peso della polpa di mela (o poco più)

### Procedimento

Tagliate le mele, sbucciate e private del torsolo, a fettine sottili e cuocetele con lo zucchero per 30 minuti, mescolando in continuazione.

Tritate la melissa e unitela alle mele. Frullate il tutto se volete ottenere una consistenza cremosa. Porre nuovamente sul fuoco e cuocete altri 30 minuti sempre mescolando.

## MOJITO



### Ingredienti

4 Cl di rum bianco cubano

3 Cl di succo di lime

7 foglie di menta mojito  
2 cucchiaini di zucchero di canna bianco raffinato  
Ghiaccio tritato  
Soda

### Procedimento

In un tumbler alto mettete due cucchiaini di zucchero di canna bianco e il succo di mezzo lime. Mescolate con cura, aggiungete la menta, schiacciate delicatamente con il pestello, aggiungete il ghiaccio tritato, il rum e completate con una spruzzata di soda. Guarnite con un rametto di menta e una fetta di lime.

## MOJITO ALLA FRAGOLA



### Ingredienti

3 - 4 fragole fresche, private del picciolo e tagliate in piccoli pezzi  
1 lime, tagliato in quarti  
3 rametti di menta  
1 cucchiaino di canna bianco raffinato  
60 ml di rum  
1 spruzzata di seltz  
Ghiaccio tritato q.b.

### Procedimento

Versate le fragole nello shaker da cocktail. Aggiungete il lime. Aggiungete le foglie di menta e lo zucchero. Con un pestello da cocktail pestate gli ingredienti fino ad ottenere una miscela ben amalgamata. Riempite lo shaker con il ghiaccio tritato versandolo direttamente sulla miscela di fragole, zucchero, lime e menta. Aggiungete il rum. Chiudete lo shaker ed agitatelo. Versate alla fragola in un tumbler alto. Completatelo con una spruzzata di seltz. Decorate il bicchiere con una fragola fresca e le foglie di menta.

## CAIPIRINHA ALLA SALVIA ANANAS

Ricetta realizzata grazie alla collaborazione del docente di Sala – bar prof. Graziano Crispoldi



## Ingredienti

5 cl di Cachaca

½ lime tagliato in 4 parti

6 foglie di salvia ananas

2 cucchiaini di zucchero di canna o bianco

## Procedimento



Raccogliere la salvia ananas



Preparare gli ingredienti



Mettere in un bicchiere double rock il lime, lo zucchero di canna o bianco e pestare



Aggiungere il ghiaccio in scaglie e la Cachaca in cui è stata lasciata macerare almeno 1 ora la salvia ananas



Mescolare e guarnire con pezzetti di lime, foglioline di salvia e cannuce

## BOUQUET GARNI

Il bouquet garni è un mazzetto di erbe aromatiche legate insieme con dello spago da cucina o chiuse in un sacchetto di garza, essenziali per la preparazione di brodi, minestre, stufati, spezzatini, sughi e tantissime altre preparazioni.

Il classico bouquet è composto da aromi freschi: prezzemolo, timo, la maggiorana, la salvia, origano, dragoncello o altre erbe a seconda del piatto che state preparando. Noi ne proponiamo 3 tutti da provare!



Per il pesce bollito: Timo limonato, rosmarino, menta mojito, santoreggia.



Per la carne bianca: Menta cocktail, tимо faustini, origano compatto, tимо citrodorus, maggiorana.



Per carne di maiale: Cedrina, dragoncello, salvia ananas

