



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*

## LS011: LABORATORIO DI CUCINA

### LA CUCINA...perchè?

La cucina rappresenta un ambito nel quale, con una sola parola, abbiamo la possibilità di parlare di temi come produzione, consumo, spreco e sfruttamento delle risorse. Senza contare che l'alimentazione, insieme alla spiritualità e alle relazioni, costituisce uno dei punti cardine della vita di ognuno, a qualunque età e senza distinzioni. Il cibo infatti sintetizza in sé tradizioni, condivisione di esperienze ed esigenze primarie che abitano nell'uomo e che da sempre caratterizzano le sue azioni e le ragioni che le determinano.

#### **Valore relazionale del cibo**

Il cibo è il primo veicolo di condivisione umana e questo è facilmente comprensibile se pensiamo al neonato che fonda sul bisogno di essere nutrito le proprie basi relazionali: i bambini infatti scoprono negli alimenti gusti, odori e sensazioni nuove e gli adulti si concedono con il pasto una pausa, un'occasione di incontro, un momento di condivisione. Cucinare è un'attività molto stimolante dal punto di vista cognitivo perché coinvolge tutti e cinque i sensi.

Il cibo e la cucina possono essere strumenti e supporti importanti per la crescita personale del singolo e per lo sviluppo creativo dell'individuo, tanto del piccolo quanto del grande. Il cibo è sì, un bisogno primario, ma è anche un momento piacevole da vivere con gli altri e un veicolo di incontro: la collaborazione è infatti essenziale in una squadra, che si tratti di sport o di fornelli.

#### **Valore educativo**

Oggi, nella maggior parte dei casi, abbiamo con il cibo un rapporto particolare tipico della società del terzo millennio: il pasto si inserisce tra i diversi impegni, segue ritmi frenetici ed è pensato affinché risulti semplice, comodo e quindi veloce.

Manca generalmente un'educazione agli alimenti e al mangiar bene, al salubre oltre che al gustoso, al sano oltre che al dietetico.

La cucina, in realtà, è un ambiente che sa essere educativo senza rinunciare alla fantasia, che dà spazio al gioco pur imponendo delle regole e che concede l'espressione di ognuno nel rispetto degli spazi e dei tempi degli altri. La cucina, detto altrimenti, permette di spiegare ai ragazzi attraverso la pratica, e quindi nel modo più immediato possibile, il valore e il significato dei metodi da utilizzare e delle tempistiche da rispettare, l'importanza delle norme igieniche e di quelle di sicurezza, le ragioni che ci spingono a non sprecare nulla e quelle che ci fanno riciclare tutto il possibile.

#### **Valore culturale**

Nelle diverse parti del mondo l'uomo non si nutre con gli stessi cibi, ma a seconda della propria cultura, ne sceglie e ne predilige alcuni, rifiutandone inevitabilmente altri.

Attraverso la cucina e i prodotti provenienti dalle diverse tradizioni culinarie mondiali, in modo pratico e semplice vengono trasmesse così tradizioni locali appartenenti a popoli e genti diverse e vengono insegnati i valori del vivere in comune nel rispetto degli altri, e in particolare nel rispetto di sé, del cibo e degli ambienti e dei contesti che hanno generato quelle tradizioni. Un'attività che unisce e diverte, ma al contempo educa alla relazione ed insegna alle persone un nuovo modo di guardare il mondo.



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*

---

In un'epoca di relazioni virtuali significa, inoltre, concedere ai bambini un contatto con la natura ed un incontro con gli altri che parta proprio dalla semplicità degli ingredienti, dalle cose naturali che troppo spesso, anche nelle relazioni, ci dimentichiamo di considerare.

Cucinare è impegnativo, ma, come tutto ciò che richiede fatica, sa anche essere soddisfacente e gratificante per chi desidera impegnarsi a fondo nel realizzare concretamente qualcosa: offre quindi un'opportunità per il singolo ed un traguardo per il gruppo.

La cucina è tutto questo, ma non è solo teoria. Tramite questo sussidio vi proponiamo, quindi, una serie di idee e di ricette da poter realizzare con i vostri bambini e i vostri ragazzi, adattandole, dove necessario, alle possibilità e alle esigenze delle vostre singole realtà.



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 1: Con il SALE prepariamo... la FOCACCIA

### Ingredienti per una focaccia

- 200 ml di acqua tiepida
- 300 g di farina per pane (tipo 0)
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di lievito secco o 12 g di lievito di birra
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e q.b. per la teglia
- 1/2 cucchiaino di sale grosso

### Preparazione

1. Sciogliamo il lievito nell'acqua tiepida, versiamolo nella planetaria (o in una qualsiasi altra ciotola se impastiamo a mano), e aggiungiamo lo zucchero.
2. Aggiungiamo i 2 cucchiaini d'olio e metà della farina nella planetaria (o nella ciotola)
3. Mescoliamo fino ad ottenere una pastella omogenea e piuttosto liquida.
4. Adesso è il momento giusto per aggiungere il sale (deve essere aggiunto alla fine).
5. Impastiamo ancora per 2-3 minuti, aggiungiamo quindi la restante farina e continuiamo ad impastare fino a raccogliere tutto l'impasto in una "palla".
6. Versiamo l'olio sulla teglia (20x30 cm) per la cottura della focaccia.
7. Spolverizziamo con farina un piano di lavoro e posiamoci sopra l'impasto.
8. Lavoriamo qualche minuto il tutto, fino a quando diventa liscio ed elastico. Continuiamo fino a dargli una forma rettangolare.
9. Posizioniamolo sulla teglia oliata e lasciamolo lievitare per circa 1 ora, fino a che il suo volume non sarà raddoppiato.
10. Stendiamo l'impasto per la focaccia su tutta la superficie della teglia, dopodiché spennelliamo con l'olio la superficie della focaccia.
11. Lasciamo lievitare nuovamente il tutto per circa mezz'ora.
12. Con i polpastrelli delle dita pressiamo ora con tanta energia l'impasto, imprimendo decisamente le dita.
13. Cospargiamo la focaccia con l'olio e lasciamola lievitare ancora per circa 30 minuti.
14. Riscaldiamo il forno a 200-220°C. (deve essere ben caldo)
15. Cospargiamo con sale grosso ed inforniamo la focaccia nel forno caldo, per almeno 15 minuti, controllando di tanto in tanto.
16. Estraiamo la teglia dal forno e lasciamo intiepidire la focaccia su una griglia prima di tagliarla.

### Note

- *Questa è la versione della focaccia più facile e semplice da realizzare. Potete però aggiungere, a vostra discrezione, anche aghi di rosmarino fresco insieme al sale grosso prima di infornarla. Date insomma libero sfogo alla vostra creatività e a quella dei vostri ragazzi!*
- *È molto importante che il forno sia ben preriscaldato prima di infornare la focaccia.*



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 2: Con il LIEVITO prepariamo... il PANE

### Ingredienti per un impasto di 900 gr

- Acqua 300 ml
- Olio di oliva extravergine 50 gr
- Sale 8/10 gr
- Lievito di birra fresco 12 gr (o 3,5/4 gr disidratato)
- Malto 1 cucchiaino (oppure 20 gr di zucchero)
- Farina Manitoba 250 gr
- Farina tipo 00 250 gr

### Preparazione

1. Iniziamo a sciogliere il lievito disidratato (oppure metà cubetto di lievito di birra fresco) in poca acqua tiepida, insieme ad un cucchiaino di malto (o zucchero).
2. Setacciamo in una ciotola (o su un piano di lavoro) la farina Manitoba e la farina tipo 00, facciamo un buco al centro, producendo con la farina la classica forma a fontanella, vi versiamo quindi al centro il composto di lievito, malto e acqua e stemperiamo un po' con la farina.
3. Intanto nella restante acqua tiepida sciogliamo il sale e uniamo l'olio. Versiamo a filo sulla farina il liquido ottenuto, mescolando con movimenti ampi e veloci, fino a che non avremo terminato. Impastiamo il tutto per una decina di minuti fino ad ottenere un impasto compatto.
4. Trasferiamo l'impasto su di un piano da lavoro infarinato e impastiamo ancora con entrambe le mani per altri cinque minuti. Quando l'impasto risulterà liscio ed elastico gli daremo la forma di una palla così da avere poi una pagnotta tonda (oppure gli si potrebbe dare una forma allungata per ottenere un filone).
5. A questo punto riponiamo il tutto in una ciotola ampia e infarinata, copriamolo con la pellicola e lasciamolo lievitare per circa due ore nel forno chiuso e spento (consigliamo di tenere accesa la luce per accelerare la lievitazione).
6. Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, riponiamola nuovamente su di un piano di lavoro infarinato e rimodelliamola a piacere.
7. Posizioniamo l'impasto al centro di una leccarda foderata con un foglio di carta da forno. Possiamo lasciare l'impasto in un unico pezzo, o dividerlo in più pezzi ben distanziati tra di loro.
8. Lasciamo lievitare l'impasto per un'altra ora nel forno chiuso e spento. Questa volta non lo copriremo con la pellicola e metteremo sul fondo del forno un piccolo contenitore con dell'acqua, per evitare che l'impasto si secchi (consigliamo di tenere accesa la luce per accelerare la lievitazione).
9. Con questo tempo, la pasta avrà nuovamente raddoppiato il suo volume e sarà pronta per il forno.
10. Con un coltellino a lama liscia praticheremo sulla superficie della pasta alcuni tagli profondi circa 1 cm.
11. Inforniamo la pagnotta in forno statico già caldo a 200 gradi per circa 45-50 minuti (meno se abbiamo realizzato delle pezzature piccole).
12. Sfornate la pagnotta quando sarà ben dorata.

### Note

- Ricordate che potete modificare questa versione semplice e tradizionale, dando libero sfogo alla vostra creatività, aggiungendo per esempio all'impasto pancetta, olive, prosciutto, ecc.
- È molto importante che il forno sia ben caldo prima di infornare il pane.



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 3: Con le MELE prepariamo... le FRITTELLE DI MELE

### Ingredienti per le frittelle di mele (dosi per 6 persone)

- 3 mele renette
- 1 limone (ci servirà il succo)
- 1 pizzico di cannella (se di gradimento)
- 120 grammi di zucchero
- Abbondante olio di semi per friggere
- Zucchero a velo q.b.

### Ingredienti per la pastella

- 200 grammi di farina
- 100 ml di latte
- 2 uova
- aroma di rum o di vaniglia

### Preparazione

1. Prepariamo la pastella per le frittelle. In una ciotola sbattiamo i tuorli d'uovo con il latte, un pizzico di sale, la vanillina e la farina setacciata. Lasciamo riposare il composto ben amalgamato per 30 minuti in frigo.
2. Trascorso questo tempo, montiamo a neve gli albumi mescolandoli con 20 grammi di zucchero. Uniamoli alla pastella con l'aiuto di un cucchiaino di legno, effettuando dei movimenti dal basso verso l'alto.
3. Ora sbucciamo le mele renette, togliamo loro il torsolo e tagliamole a rondelle di circa 1 cm di spessore, formando delle ciambelle. Disponiamole su di un piatto.
4. Versiamo sulle mele il succo di limone (per evitare che anneriscano), cospargiamole di cannella (se di gradimento) e passiamole nello zucchero. Mescoliamo la pastella per renderla nuovamente omogenea.
5. Una volta scaldato l'olio in un tegame capiente, passiamo le fettine di mela nella pastella, adagiamole nell'olio caldo (180 gradi) e lasciamole dorare su entrambi i lati, avendo cura di rigirarle di tanto in tanto con una ramina forata.
6. Togliamo le nostre frittelle dall'olio e disponiamole su carta assorbente da cucina per far scolare l'olio in eccesso.
7. Cospargiamole con dello zucchero a velo a piacere e se possibile serviamole calde.

### Note

*Alcuni consigli da seguire per ottenere una pastella perfetta:*

- *Montare i tuorli delle uova separati dagli albumi; incorporare questi ultimi montati a neve con molta delicatezza, usando un cucchiaino di legno e praticando dei movimenti dal basso verso l'alto.*
- *Fare raffreddare molto bene la pastella in frigo prima di intingervi le mele.*
- *Per capire se la pastella è stata preparata nel modo giusto ed è pronta per la cottura, facciamo una prova con un pezzettino di mela che andrà immerso nella pastella e poi fritto: se la pastella dovesse scivolare, bisognerà aggiungere un po' di farina; al contrario, se dovesse risultare troppo spessa, bisognerà aggiungere un po' d'acqua.*



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 4: Con il CAFFÈ prepariamo... il TIRAMISU'

### Ingredienti

- 6 uova medie
- Zucchero 120 g + 2 cucchiaini per il caffè
- Mascarpone 500 g
- Caffè q.b. per bagnare i savoiardi (una moka da 12 dovrebbe essere sufficiente)
- Cacao in polvere q.b. per spolverizzare il tiramisù
- Cioccolato in scaglie q.b. per ricoprire il tiramisù
- Savoiardi 400 g

### Preparazione

1. Dividiamo gli albumi dai tuorli, aggiungiamo ai tuorli metà dello zucchero e montiamo i tuorli con uno sbattitore elettrico dotato di fruste fino ad ottenere un composto chiaro, spumoso e cremoso. Uniamo il mascarpone al composto di tuorli
2. Ora montiamo gli albumi a neve, aiutandoci con una planetaria o sempre con uno sbattitore elettrico.
3. Quando saranno semimontati aggiungiamo l'altra metà dello zucchero a pioggia e continuiamo a montare fino a quando non saranno "a neve ben ferma".
4. Una volta che gli albumi saranno montati alla perfezione, aggiungiamoli al composto fatto di tuorli, zucchero e mascarpone.
5. Effettueremo questa operazione delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto, con un cucchiaino, in modo da non smontare gli albumi.
6. Ora che la crema è pronta, disponiamola con un cucchiaino sul fondo di ogni coppetta, oppure in un'unica teglia.
7. Passiamo i savoiardi nel caffè facendo attenzione a non inzupparli troppo e sistemiamoli nella coppetta tagliandoli secondo la forma del contenitore (o interi se in un'unica teglia).
8. Disponiamo la crema sopra i savoiardi, livellandola, ricopriamo con un altro strato di savoiardi imbevuti nel caffè (se i primi li abbiamo disposti verticalmente, questi li porremo orizzontalmente).
9. Livelliamo bene con altra crema e spolverizziamo con il cacao amaro in polvere.
10. Riponiamo il tutto in frigo per qualche ora (almeno 2) per far compattare il dolce.

### Note

- *Possiamo cospargere la superficie della coppetta con qualche ricciolo di cioccolato, o guarnire con fragole fresche, o con altri ingredienti secondo il vostro piacere e la vostra fantasia!*



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 5: Con l'ACQUA prepariamo... il GHIACCIOLO ALLA FRUTTA

Il ghiacciolo al limone è indubbiamente il classico dei classici! Per realizzarlo basterebbe preparare una buona limonata e farla ghiacciare, però ecco per voi alcune indicazioni più precise.

### Ingredienti

- 450 ml di acqua
- 100 gr di zucchero
- succo di limone (o arancia, pesca, ananas)

### Preparazione

1. Portiamo ad ebollizione l'acqua insieme allo zucchero, spegniamo la fiamma e lasciamo riposare per 3 minuti
2. Dopo aver spremuto un limone, aggiungete il succo filtrato con un colino allo sciroppo che si sarà raffreddato un po'.
3. Versiamo il tutto negli stampini e lasciamo in freezer per almeno 3 ore.

### Note

- *una variante golosa potrebbe essere quella di mettere, al posto del bastoncino di plastica, un bastoncino rigido di liquirizia, da inserire non appena il ghiaccio si sarà leggermente solidificato.*
- *possiamo sostituire il succo di limone con del succo di arancia (filtrato), di ananas o di pesca, meglio se realizzato "al momento" con una centrifuga (ma va bene anche il succo di frutta già fatto, purché si aggiunga molto meno zucchero).*
- *questi ghiaccioli si prestano benissimo per aggiungere anche frutta a pezzi a piacere (fragole, frutti di bosco, pesche, albicocche, ananas).*

### In alternativa

#### GHIACCIOLO ARCOBALENO E COLORALINGUA (variante)

### Ingredienti

- 450 ml di acqua
- 50 gr di zucchero
- 1 cucchiaino di sciroppo a ghiacciolo

### Preparazione

1. Usiamo la stessa base dei ghiaccioli al limone (v. sopra)
2. Andremo a sostituire il succo di limone con un bel cucchiaino di sciroppo scegliendo fra **i classici menta, amarena, orzata, cedro, fragola** ecc, dimezzando le dosi di zucchero.

### Note

- *Se vogliamo rendere i nostri ghiaccioli ancora più colorati, usiamo sempre la base del ghiacciolo al limone (o di quello all'orzata) e aggiungiamo una punta di colorante alimentare (cerchiamo di usare quelli naturali!), che possiamo trovare nei negozi di dolci o di alimentari.*
- A piccole dosi un ghiacciolo color puffo o uno rosa acceso sono concessi e i vostri piccoli li troveranno super divertenti...occhio alla lingua però!



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*

## TAPPA 6: Con lo ZUCCHERO prepariamo... il CRÈME CARAMEL



### Ingredienti per 6 stampini singoli

- 150 ml di panna fresca
- 1/2 stecca di vaniglia (o 1 busta di vanillina)
- 4 uova intere + 1 tuorlo
- 120 g zucchero
- 450 ml latte fresco intero

### Ingredienti per il caramello

- 4 cucchiaini di acqua
- 150 g zucchero

### Preparazione

1. Accendiamo il forno a 180°.
2. Versiamo il latte in un tegame, con 1/2 stecca di vaniglia, e portiamo lentamente ad ebollizione
3. Togliamo il tegame dal fuoco e lasciamo riposare il tutto in infusione per mezz'ora.
4. Passata la mezz'ora, uniamo la panna al latte
5. Nel frattempo in un recipiente sbattiamo le uova con lo zucchero.
6. Togliamo la stecca di vaniglia dal latte, e filtriamo con un colino.
7. Versiamo il latte "a filo", lentamente, dentro alle uova sbattute, mescolando con una frusta.
8. Prepariamo quindi il caramello facendo sciogliere lo zucchero dentro ad un tegamino (meglio se dal fondo spesso), mescolando continuamente finché, bollendo, diventi dorato e caramellato.
9. A questo punto versiamo il caramello nello stampo scelto (tipo pirottino liscio) e rigiriamolo più volte, distribuendolo su tutta la superficie, finché non si raffredda e si solidifica.
10. Versiamo ora il composto precedentemente ottenuto (la "crema") negli stampini.
11. Sistemiamo gli stampini dentro una teglia piuttosto alta (tipo pirofila).
12. Aggiungiamo dell'acqua bollente nella teglia fino a coprire un terzo dello stampo.
13. Cuociamo il nostro Crème Caramel a bagnomaria per circa 50 minuti.
14. A crema solidificata, togliamo gli stampini e lasciamoli raffreddare a temperatura ambiente.
15. Ora riponiamoli in frigorifero per almeno 4 ore.
16. Al momento di servire il nostro Crème Caramel, aiutandoci con un coltello, stacciamo la crema dalle pareti dello stampo, capovolgiamola su di un piatto (tipo da portata) e lasciamo che scenda adagiandosi.

### Note

- Per rendere il caramello più fluido, possiamo aggiungere assieme allo zucchero 3-4 cucchiaini di acqua.
- Se vogliamo ottenere il nostro Crème Caramel profumatissimo, prolunghiamo il tempo di infusione della stecca di vaniglia nel latte (più la prolunghiamo e più profumato sarà!)
- Volendo, possiamo anche aggiungere all'infusione una scorza di limone.
- Serviamo il nostro Crème Caramel guarnito a piacere, con panna montata e fragole, oppure con biscotti, con foglioline di menta a lato del piatto.
- Ovviamente possiamo preparare il nostro Crème Caramel in uno stampo rettangolare, oppure rotondo con foro centrale o in stampini singoli.
- Naturalmente possiamo usare anche i preparati pronti che troviamo in commercio, ma sicuramente ne verrà meno la creatività e la fantasia che regna in ogni cucina.



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## **TAPPA 7: Con il CAVOLO prepariamo... la TORTA SALATA CAVOLO E SPECK**

### **Ingredienti** (per 2/3 persone)

- pasta sfoglia stesa
- 100 gr di speck affettato
- 1 mozzarella a dadini
- 250 gr di cavolfiore lessato
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 cipollotto
- 3 uova
- sale (e pepe) q.b.

### **Preparazione**

1. Stendiamo la pasta sfoglia in una teglia (rotonda o quadrata, come la forma della pasta) in modo che restino dei bordi da ripiegare.
2. Stendiamo sulla base delle fette di speck, poi le cime di cavolfiore lessato e il parmigiano grattugiato.
3. Poi in sequenza aggiungiamo: le uova sbattute, la mozzarella a dadini, qualche fetta di speck a pezzetti e il cipollotto sminuzzato (se di gradimento un pizzico di pepe).
4. Lasciamo riposare per 10 minuti.
5. Inforniamo e cuociamo in forno caldo per 20/25 minuti a 180°.
6. Controlliamo di tanto in tanto il colore dei bordi e la consistenza del fondo (che deve risultare fragrante e colorato).

### **Note**

- *Le torte salate, a base di pasta sfoglia, sono sicuramente un classico della nostra cucina e sono per di più facili da preparare. Noi vi proponiamo questa che richiama il nostro ingrediente (il cavolo), ricordando altresì che ci possiamo permettere farciture di tutti i tipi, liberando la nostra creatività! Sono sempre buone da mangiare a casa, perfette per i pic-nic e per spuntini all'aperto in oratorio.*



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 8: Con la CILIEGIA prepariamo... la MUG CAKE!

La mug cake è una piccola torta al cioccolato fondente con un cuore di cioccolato bianco servita in tazza (si può utilizzare una normale tazza da cappuccino, di porcellana o di ceramica, che possa andare in forno microonde).

La mug cake si prepara velocemente e si può servire da sola, decorata con panna montata o accompagnata con crema inglese o frutta fresca!

### Ingredienti (per 4 tazze da cappuccino)

- 160 gr di farina tipo 00
- 180 gr di zucchero semolato
- 40 gr di cacao amaro in polvere
- 6 gr di lievito in polvere per dolci
- 120 gr di latte fresco intero
- 50 di olio di semi
- 75 gr di cioccolato bianco
- 2 uova
- Ciliegie o frutta candita

### Preparazione

1. Sbattiamo con una frusta elettrica o una frusta a mano le uova con lo zucchero: si deve ottenere un composto bianco e spumoso.
2. In una ciotola setacciamo e mescoliamo la farina, il cioccolato amaro in polvere e il lievito.
3. Aggiungiamo a poco a poco il composto ottenuto alle uova e allo zucchero alternando con il latte.
4. Una volta terminati gli ingredienti, continuiamo a lavorare con le fruste e aggiungiamo a filo anche l'olio.
5. Lavoriamo ancora il composto fino ad ottenere un impasto fluido e omogeneo.
6. Trasferiamo l'impasto nelle mug (le nostre tazze da cappuccino) lasciando almeno 1 cm dal bordo (per evitare che in cottura l'impasto strabordi).
7. Aggiungiamo il cioccolato bianco a pezzetti, copriamo le mug con pellicola trasparente adatta alla cottura in microonde (così la tortina non si gonfia troppo in cottura; si può evitare di metterla, ma si dovrà versare meno composto nella tazza).
8. Cuociamo in microonde a 600 watt (o alla massima potenza del vostro microonde) per circa 1-2 minuti (regolatevi in base al vostro microonde).
9. Quando le mug cake saranno pronte, sfornatele e fatele raffreddare.
10. Guarnite con panna fresca.

### Note

- Se vogliamo una consistenza più simile ad una torta possiamo tenere la mug cake al microonde alcuni secondi in più; se invece la vogliamo più simile ad un soufflé basterà il tempo indicato.
- Per rendere la vostra mug cake ancora più originale, potete guarnirla con delle ciliegie o della frutta candita. Sarà il vostro tocco di personalità e di fantasia a caratterizzarla!



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## **TAPPA 9: Con l'INSALATA prepariamo... L'INSALATA MISTA! (Rucola, Radicchio, Pomodori e Ravanelli)**

### **Ingredienti (per 4 persone):**

- 200 g di rucola
- 500 g di pomodori da insalata
- 150 g di radicchio rosso
- 100 g di ravanelli
- 2 cucchiaini di capperi in salamoia
- 3 filetti di acciuga sott'olio
- il succo di ½ limone
- 1 cipollotto
- olio q. b.

### **Preparazione**

1. Laviamo bene la rucola, il radicchio rosso, i pomodori e i ravanelli.
2. Asciughiamo delicatamente le verdure, tagliamo il radicchio a striscioline e i pomodori a spicchi.
3. Eliminiamo la radice e il ciuffetto verde dai ravanelli, poi li tagliamo a fettine sottili.
4. Puliamo il cipollotto e tagliamo anch'esso a rondelline sottili.
5. Prendiamo un piatto piuttosto grande (tipo da portata), rotondo e piano e mischiamo la rucola con il radicchio, distribuendola sul fondo.
6. Mettiamo sopra uno strato di rondelline di cipollotto e poi i pomodori tagliati.
7. Sopra i pomodori mettiamo i ravanelli.

### **Preparazione della salsina**

8. Tritiamo i capperi (ben sgocciolati) insieme alle acciughe.
9. Aggiungiamo il succo spremuto del limone e l'olio extravergine d'oliva q. b. per ottenere una salsina non troppo liquida.
10. Condiamo l'insalata con la salsa ottenuta.

### **Note**

- *L'insalata mista si presta volentieri a qualsiasi moto di fantasia creativa! Possiamo aggiungere uova sode, pesce (tonno, sgombro, acciughe, dadini di pesce spada alla piastra...), carne (striscioline di pollo alla piastra, wurste,...), altre salsine sfiziose, altre verdure da mixare per una festa di gusti e colori!*



# PER FAR FESTA

*Serve la ricetta giusta!*



## TAPPA 10: Con la FARINA prepariamo... le CREPES

### Ingredienti (per una dozzina di crepes dolci del diametro di 20 cm circa)

- 3 uova
- 250 g farina
- 1/2 litro di latte
- 40 g di burro
- 1 pizzico di sale
- 60 g di zucchero
- 1 bacca di vaniglia (o una bustina di vanillina)
- 1 bicchierino di Cognac o di Rhum (facoltativo)
- 1 pizzico di cannella (facoltativo)

### Preparazione

1. Riponiamo in una ciotola dai bordi alti la farina precedentemente setacciata, lo zucchero, la vanillina, 1 pizzico di sale e ½ litro di latte.
2. Lavoriamo il composto (si può usare anche uno sbattitore o un minipimer) fino a che sarà liscio, vellutato e senza alcun grumo.
3. In una terrina a parte sbattiamo con una frusta (o una forchetta) le uova affinché si amalgamino, aggiungiamole quindi alla pastella e continuiamo a mescolare.
4. Sempre mescolando aggiungiamo il burro sciolto.
5. Copriamo la pastella e lasciamola riposare per almeno mezz'ora in un luogo fresco, coperto con un canovaccio pulito.
6. Intanto scaldiamo sul fuoco una padella antiaderente per crepes, facendovi fondere una piccola noce di burro, quando sarà ben calda versiamoci un mestolino di pastella necessario a coprire il fondo.
7. Poniamo la pastella al centro della padella e poi inclinandola e ruotandola, cerchiamo di distribuirla su tutta la superficie.
8. Lasciamo cuocere per un minuto scuotendo la padella di tanto in tanto per fare staccare la crepe dal fondo: non appena sarà dorata, giriamola dall'altra parte, attendendo che a sua volta assuma lo stesso colore.
9. Appena pronta, facciamola scivolare su di un piatto, adagiandole una sull'altra a mano a mano che saranno pronte.

### Note

- *In alternativa si può spalmare la pastella con un cucchiaio, o con l'apposito attrezzo a T (questa operazione deve essere fatta abbastanza velocemente, poiché la pastella, posta sulla padella calda, tenderà a solidificarsi rapidamente impedendovi di spargerla uniformemente sul fondo).*