

## Insalata indivia con chicchi di granoturco

*Ingredienti per 10 persone*

### Preparazione

700 gr indivia riccia  
200 gr chicchi di granoturco (in scatola), scolati  
3 dl salsa per insalata

- Preparare l'insalata per lavarla e condirla, guarnendola con i chicchi di granoturco.
- Servire con salsa italiana

### Salsa italiana

*Ingredienti per 1 litro*

7 gr sale e pepe  
3 gr pepe bianco  
45 gr senape  
5,5 dl olio di colza  
0,7 dl vino rosso  
0,7 dl acqua  
1 gr pasta all'aglio (10 gr = 1 spicchio)  
1 gr maggiorana  
1 gr timo  
1 gr pepe di caienna macinato  
10 gr zucchero  
1,5 dl aceto di vino rosso

### Preparazione

- Mescolare le spezie con l'aceto di vino.
- Proseguire come quando si rimesta una maionese.

## Penne 5 Pi

*Ingredienti per 10 persone*

1,3 kg	penne rigate 111
800 gr	pomodori pelati
200 gr	passata di pomodori
6 dl	panna intera
150 gr	parmigiano grattugiato
50 gr	prezzemolo a foglie piatte fresco, tritato finemente
10 gr	sale e pepe

### Preparazione

- Tritare finemente il prezzemolo.
- Cuocere le penne al dente.
- Portare a ebollizione i pomodori pelati con la passata di pomodori, mescolare bene.
- Aggiungere il parmigiano e il prezzemolo.
- Versare la panna e condire.

## Cake di banane

### *Ingredienti per 10 persone*

65 gr	burro
110 gr	zucchero
1 gr	sale
65 gr	uovo intero battuto
320 gr	banane
1 gr	cannella
1 pz.	limone
0,5 cl	Rum
65 gr	uva sultanina
85 gr	noci sgusciate a metà
190 gr	farina bianca
9 gr	agente lievitante
2,5 cl	latte

### **Preparazione**

- Far ammorbidire il burro, aggiungerci lo zucchero e il sale e mescolare, versare l'uovo intero e sbattere fino a che il composto risulti di colore chiaro.
- Far riposare brevemente, dopodiché aggiungere il limone, l'uva e il Rum.
- Aggiungere le banane, grattugiate con la grattugia per rösti, e il succo di limone, mescolare bene.
- Versare la farina e il lievito setacciati.
- Versare il latte nel composto solo quando questo diventa compatto. Infornare e cuocere per 45 minuti a 170° (temperatura al centro min. 82°).

## Insalata Eisberg con semi tostati

*Ingredienti per 10 persone*

3 pezzi	insalata Eisberg
20 gr	pinoli sgusciati
20 gr	semi di sesamo sgusciati
20 gr	semi di zucca
2 gr	semi di girasole sgusciati
3 dl	salsa per insalata

### Preparazione

- Disporre i semi sulla piastra, tostarli nel forno per 10 minuti ad una temperatura di 180° e poi farli raffreddare.
- Preparare l'insalata per lavarla, condirla e guarnirla con tutti i semi.
- Servire con salsa italiana.

### Salsa italiana

*Ingredienti per 1 litro*

7 gr	sale e pepe
3 gr	pepe bianco
45 gr	senape
5,5 dl	olio di colza
0,7 dl	vino rosso
0,7 dl	acqua
1 gr	pasta all'aglio (10 gr = 1 spicchio)
1 gr	maggiorana
1 gr	timo
1 gr	pepe di caienna macinato
10 gr	zucchero
1,5 dl	aceto di vino rosso

### Preparazione

- Mescolare le spezie con l'aceto di vino.
- Proseguire come quando si rimesta una maionese.

## Riso casimiro con pollo e frutta

*Ingredienti per 10 persone*

1,3 kg	petti di pollo freschi senza pelle
800 gr	frutta mista in scatola scolata
5 cl	olio di arachidi
2 x	sale e pepe per condire
1,1 kg	riso
2 l	salsa al curry all'indiana

### Preparazione

- Affettare il pollo, non troppo finemente, aromatizzare e farlo rosolare.
- Aggiungervi la salsa al curry con la frutta, spegnere la fiamma.

### Salsa al curry all'indiana

*Ingredienti per 2 litri*

250 gr	cipolle
40 gr	pasta d'aglio (10 gr = 1 spicchio)
25 gr	burro per arrostire
40 gr	zenzero fresco
6 gr	coriandolo tritato
6 gr	curcuma
2 gr	cumino tritato
2 gr	Garam Masala
15 gr	paprica
400 gr	pomodori pelati
1 l	acqua
320 gr	lenticchie rosse
0,8 dl	yogurt naturale aperto

### Preparazione

- Far tostare leggermente le spezie nel burro, aggiungere le cipolle, friggere per 10 minuti, far rosolare lo zenzero fresco macinato e l'aglio per un minuto.
- Aggiungere le lenticchie e lasciar cuocere brevemente.
- Versare l'acqua e dopo 10 minuti i pelati, mescolare.
- Lasciar sobbollire fino a quando le lenticchie non si saranno ammorbidite, frullare e condire con lo yogurt.

## Insalata di lattuga con perle di mozzarella

Ingredienti per 10 persone

500 gr lattuga  
200 gr perle di mozzarella  
3 dl salsa per insalata

### Preparazione

- Tagliare la lattuga a strisce sottili.
- Servire con salsa italiana.

### Salsa italiana

*Ingredienti per 1 litro*

7 gr sale e pepe  
3 gr pepe bianco  
45 gr senape  
5,5 dl olio di colza  
0,7 dl vino rosso  
0,7 dl acqua  
1 gr pasta all'aglio (10 gr = 1 spicchio)  
1 gr maggiorana  
1 gr timo  
1 gr pepe di caienna macinato  
10 gr zucchero  
1,5 dl aceto di vino rosso

### Preparazione

- Mescolare le spezie con l'aceto di vino.
- Proseguire come quando si rimesta una maionese.

## Piselli e carote

*Ingredienti per 10 persone*

1,2 kg	carote
20 gr	burro
20 gr	zucchero cristallino
2 cl	acqua
8 gr	sale e pepe
300 gr	piselli congelati

### Preparazione

- Lavare e sbucciare le carote, poi tagliarle a pezzetti.

### Preparazione

- Disporre il burro in una padella e mettervi le carote e lo zucchero.
- Cuocere leggermente al vapore.
- Aggiungere una quantità d'acqua sufficiente a ricoprire le carote.
- Speziare e coprire.
- Ridurre la fiamma, aggiungere i piselli e terminare la cottura.

## Mele cotte con cannella

*Ingredienti per 10 persone*

1 kg	mele Golden
65 gr	zucchero
1 pz.	bacelli di vaniglia
1 g	cannella

### **Preparazione**

- Sbucciare le mele e togliere il tuorlo.
- Tagliarle a pezzetti.
- Aggiungere i semi di vaniglia.
- Disporre tutti gli ingredienti in una pentola con poca acqua e cuocere finché le mele si spappolano.
- Cospargere di cannella.

## Insalata di carote con arance e mele

*Ingredienti per 10 persone*

400 gr    arance  
150 gr    mele Golden II  
600 gr    carote  
2,5 dl    salsa per insalata

### Preparazione

- Sbucciare le carote, grattugiarle grossolanamente o tagliarle a julienne.
- Sbucciare le arance e tagliarle a pezzettini.
- Lavare le mele e tagliarle a strisce sottili lasciando la buccia.
- Servire con salsa per insalata

### Salsa per insalata

*Ingredienti per 2,5 dl*

1 dl        aceto di vino rosso  
1 x        zucchero (presa)  
1 x        sale e pepe per condire  
1,5 dl     olio di colza

### Preparazione

- Mescolare l'aceto con lo zucchero, il sale, il pepe e l'olio di colza, condire l'insalata con la salsa e aggiustare di sale e pepe.

## Sminuzzato di manzo Stroganoff

*Ingredienti per 10 persone*

1,6 kg	sminuzzato di manzo (coscia)
75 gr	burro per arrostire
1 x	spezie (sale e pepe)
1x	insaporire con paprica
130 gr	cipolle
170 gr	cetrioli sott'aceto, scolati
130 gr	funghi freschi
10 gr	paprica
2 dl	vino da cucina rosso
30 gr	farina bianca
6 dl	brodo
1,5 dl	panna acidula intera
1 x	sale e pepe per condire

### **Preparazione preliminare**

- Tritare finemente le cipolle.
- Tagliare i cetriolini a julienne.
- Tagliare i funghi a fette sottili.

### **Preparazione**

- Far saltare brevemente la carne nel burro a fuoco alto, condire.
- Far appassire le cipolle, aggiungere i funghi.
- Cospargere di paprica e farina e sfumare con il vino rosso.
- Coprire con il brodo e continuare la cottura.
- Guarnire con la panna acidula e i cetriolini tagliati a julienne, aggiustare di pepe e sale.

## Fusilli alle erbette

*Ingredienti per 10 persone*

800 g	Fusilli
30 gr	prezzemolo a foglie piatte, fresco
1 g	pasta d'aglio (10 gr = 1 spicchio)
8 gr	sale e pepe

### **Preparazione**

- Cuocere la pasta al dente.
- Mescolare il prezzemolo e l'aglio con la pasta, aggiustare di sale e pepe.

## Gratin di verdure

*Ingredienti per 10 persone*

2 kg	sedano rapa
200 gr	porro (verde)
400 gr	carote
400 gr	cavolo rapa
60 gr	farina bianca
60 gr	burro
60 gr	formaggio grattugiato
1 x	noce moscata (una presa)
8 gr	sale e pepe
1 l	latte

### Preparazione

- Sbucciare le verdure e tagliarle a pezzettini.
- Farle rammollire nel burro, spolverare con la farina, versare il latte, insaporire e cuocere brevemente per far legare il tutto.
- Disporre in una pirofila per gratin e cospargere di formaggio grattugiato.
- Cuocere in forno per ca. 30 minuti a 160°.

## Pere cotte

*Ingredienti per 10 persone*

1,2 kg pere  
170 gr zucchero  
1 pz. bastoncino di cannella

### Preparazione

- Sbucciare le pere, togliere il tuorlo, lavarle.
- Disporle in una pentola con un po' d'acqua, cuocere, far sobbollire fino a quando si spappolano.

## Crema di cioccolato

*Ingredienti per 1 litro (10 persone)*

8,25 dl latte  
100 gr zucchero cristallino  
40 gr crema in polvere alla vaniglia  
65 gr cioccolato nero  
1,25 dl panna intera

### Preparazione

- Far bollire il 90% del latte con lo zucchero.
- Rimstare la crema in polvere con il resto di latte, aggiungere il latte bollente mescolando velocemente, lasciar cuocere per due minuti.
- Aggiungere il cioccolato tritato grossolanamente.
- Attenzione: durante la bollitura sbattere vigorosamente con il frullino, di preferenza non sempre allo stesso posto. Versare in un contenitore di alluminio, ricoprire con la pellicola trasparente e far raffreddare (in un luogo freddo).
- Prima di servire mescolare il tutto con la panna montata.