

LORENA FIORINI

CON NEWTON COMPTON EDITORI

VI INVITA A TAVOLA PER GUSTARE LE RICETTE DELLE FESTE

A cura di Lorena Fiorini



Antipasti

Bruschetta con le noci

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 8 fette di pane toscano raffermo
- 30 gherigli di noce
- 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe

Tritate il prezzemolo e i gherigli di noce, versate l'olio, salate e pepate, amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Abbrustolite le fette di pane, spargete la crema e servite.

Ricotta con paprica

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 punta di paprica
- ½ kg di ricotta
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 mazzetto di ravanelli
- 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale

In una terrina amalgamate la ricotta con l'olio, capperi tritati, paprica e sale. Date alla ricotta la forma di una palla ovale, decorate con i ravanelli ai quali avrete tagliato le radici e mantenuto le foglie.

Lasciate 1 ora in frigorifero prima di servire.

Il peperoncino – pag. 41

PAPRICA. È il famoso peperoncino ungherese. Le numerose varietà, dolci e piccanti, profumano d'erba e di peperone. Una volta raggiunta la maturazione, viene posto a seccare e poi ridotto in polvere. La paprika può essere dolce, semi dolce e forte, dipende dalla frantumazione, se macinata con semi e con la placenta oppure senza. Ricca di vitamina A, possiede un sapore meno marcato ed è più povera di proprietà terapeutiche.

Primi

Acquacotta con baccalà

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 300 g di pane casereccio raffermo
- 400 g di baccalà
- 5 patate
- 500 g di cicoria di campagna
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 300 g di pomodori maturi
- qualche foglia di mentuccia
- ½ peperoncino
- 1,5 l di acqua
- olio extravergine d'oliva
- sale

In una pentola mettete a cuocere nell'acqua le patate, sbucciate e fatte a pezzi con aglio, cipolla tagliata a fettine, mentuccia, peperoncino, i pomodori spellati, privati dei semi e fatti a pezzi, sale. A parte lasciate sbollentare la cicoria, passatela sotto l'acqua per togliere l'amaro, tagliatela e unitela alle altre verdure nella pentola. Lasciate cuocere per ½ ora. Aggiungete il baccalà rimasto a bagno dalla sera precedente, tagliatelo così da ricavare una forma quadrata e lasciate cuocere per un'altra ½ ora.

In una zuppiera affettate il pane a fette sottili, versate l'acquacotta con i pezzi del baccalà, terminate con un filo d'olio d'oliva.

Il grande libro del pane – pag. 190

ACQUACOTTA. È piatto particolare della Maremma grossetana, un piatto povero con più varianti a seconda della zona e delle verdure di stagione utilizzate. Erano i pastori, i mandriani e i carbonai a raccogliere le erbe nei boschi o nei campi che, unite a pochi ingredienti riposti nel tascapane, consentivano di cucinare un piatto caldo e saporito. I contadini lo preparavano con i funghi quando non erano costretti a venderli per comperare quanto occorreva.

Bavette alla pescatora

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 pezzo di peperoncino rosso piccante
- 350 g di bavette
- 200 g di calamari e gamberi
- 200 g di scampi
- 500 g fra cozze e vongole
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 100 g di pomodori pelati
- olio extravergine d'oliva
- sale

Pulite e lavate accuratamente i calamari, eliminate l'osso, gli occhi, la vaschetta con l'inchiostro, mettete da parte il liquido giallognolo, tagliateli a listarelle. Lavate gli scampi, eliminate testa, carapace e intestino, tagliateli a metà. Pulite accuratamente le cozze, fate spurgare le vongole con più acque salate, ponetele in un capiente tegame e lasciatele aprire, a fuoco vivace e tegame coperto, per pochi minuti. Fate raffreddare, togliete i gusci alle cozze e alle vongole. Recuperate il liquido di cottura, filtrate. Mettete nella padella l'olio con l'aglio, fate imbiondire, aggiungete i calamari e fate rosolare per un quarto d'ora, unite cozze e vongole e continuate la cottura per ulteriori 5 minuti; a seguire inserite gli scampi, fate insaporire, versate il pomodoro spezzettato, condite con sale e peperoncino tritato, versate il liquido dei molluschi, unite i gamberi e terminate la cottura facendo amalgamare il tutto. Lessate le bavette in abbondante acqua salata, scolatele al dente, condite con il pesce, amalgamate, spolverate con prezzemolo tritato e servite.

Crema con lenticchie

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 4 fette di pane casereccio
- 250 g di lenticchie
- 3 patate
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 250 ml di panna

- 40 g di burro
- 1,2 l di acqua
- sale e pepe

Pulite, lavate e lasciate in ammollo le lenticchie per una notte. Scolatele, ponetele in una pirofila con patate, cipolla, aglio, carota, sedano, tagliati a pezzetti, sale e pepe. Aggiungete l'acqua, coprite e portate dolcemente a ebollizione. Unite il burro, sale e pepe. Lasciate cuocere per ½ ora, fate raffreddare, passate al passaverdura. Rimettete il composto sul fuoco, unite la panna, fate amalgamare mescolando in continuazione. Versate la crema in una zuppiera, spolverate con prezzemolo tritato e servite aggiungendo, a parte, il pane tostato al forno e tagliato a dadini.

Lasagne ai frutti di mare

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- ½ peperoncino rosso piccante
- 300 g di farina
- 2 uova
- 800 g di scampi e gamberi
- 300 g fra cozze e vongole
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 200 g di pomodori pelati
- 1 cucchiaio di farina
- 20 g di burro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale

Mettete la farina in una terrina a fontana, aggiungete le uova, acqua tiepida e un pizzico di sale. Impastate a lungo fino a ottenere un composto morbido ed elastico. Lasciate riposare per 1 ora. Riprendete l'impasto, stendetelo sulla spianatoia, arrotolatelo, piegatelo formando una lunga striscia della larghezza di 15 cm, tagliate le lasagne e lasciatele ad asciugare sulla spianatoia infarinata. Fate rosolare nell'olio cipolla, 2 spicchi d'aglio e prezzemolo tritati, aggiungete i pomodori pelati a pezzi, peperoncino sbriciolato, sale e fate cuocere per un quarto d'ora a fuoco moderato. Pulite crostacei, cozze e vongole, poneteli in un capiente tegame, salate, aggiungete il restante spicchio d'aglio e lasciateli rosolare e aprire, a fuoco vivace e tegame coperto per 10 minuti. Versate il vino, lasciate evaporare e continuate la cottura per ulteriori 5 minuti a fuoco moderato. Fate raffreddare, togliete i gusci alle cozze e alle vongole, rimettete i frutti di mare nel tegame. Recuperate il liquido di cottura, filtratelo, aggiungete la farina, mischiate, mettete il composto sul fuoco e fate addensare fino ad ottenere una crema. Lessate le lasagne poche alla volta in abbondante acqua salata, scolatele al dente, sistematele in una teglia e condite a strati utilizzando la salsa di pomodoro. Sulla parte superiore versate la crema, il burro fuso e decorate

con scampi, gamberi, cozze e vongole. Spostate la teglia in forno preriscaldato a 240° e fate mantecare per 5 minuti.

Il grande libro del pane – pag. 142

Esau vendette la primogenitura per un po' di pane e un piatto di lenticchie.

Genesi 25,33

Secondi

Anguille alla pescatora

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- ½ peperoncino rosso piccante
- 800 g di anguilla
- 250 ml di salsa di pomodoro
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 ciuffo di maggiorana
- 1 pugno di foglioline di basilico
- 1 foglia di alloro
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Pulite e lavate accuratamente l'anguilla sotto l'acqua corrente, eliminate la pelle, la testa e gli intestini, tagliate a pezzi della lunghezza desiderata, fate asciugare su un canovaccio da cucina. Fate rosolare nell'olio caldo un trito di aglio e cipolla. Aggiungete i pezzi di anguilla, salate e fate rosolare da ambo le parti. Versate il vino, lasciate evaporare. Aggiungete prezzemolo, maggiorana e alloro tritati, fate insaporire.

Unite la salsa di pomodoro, le foglioline di basilico spezzate con le mani, spolverate di peperoncino tritato, salate e fate cuocere per 40 minuti a tegame coperto aggiungendo, all'occorrenza, acqua tiepida in modo da ottenere una salsa della giusta consistenza. Servite il piatto ben caldo.

Anatra ripiena

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 punta di peperoncino in polvere piccante
- 1 anatra in carne
- 50 g di fegato di maiale
- 1 fegato d'anatra
- 1 fegatino di pollo
- 30 g di funghi secchi
- 1 cipollina
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costola di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pungo di foglioline di prezzemolo
- 1 foglia di lauro
- 1 uovo
- 50 g di strutto
- 1 bicchiere di salsa di pomodoro
- 1 bicchiere di vino secco
- sale

Private l'anatra delle penne, fiammeggiatela, togliete le interiora, lavatela con cura, eliminate l'osso del petto facendo attenzione a non rovinare la pelle. Preparate il ripieno con un trito di fegato di maiale, lardo, fegato d'anatra e di pollo, funghi secchi fatti ammorbidente in acqua, strizzati e spezzettati, cipollina, aglio e prezzemolo tritati. Unite l'uovo, parte del peperoncino tritato e sale, amalgamate. Inserite il ripieno dentro l'anatra, cucite l'apertura con spago da cucina. A parte ponete a soffriggere in un capiente tegame un trito di cipolla, carota e sedano, con lo strutto e la foglia di alloro. Appena gli odori hanno preso colore, aggiungete l'anatra ripiena, salate e condite con il restante peperoncino, lasciatela colorire da ambedue le parti. Una volta rosolata l'anatra, versate il vino bianco e lasciate evaporare. Versate la salsa di pomodoro unita a un po' d'acqua, salate e continuate la cottura per 1 ora e mezzo a recipiente coperto e a fuoco moderato. Smuovete l'anatra di tanto in tanto e ricopritela con il liquido di cottura. Prima di servirla togliete lo spago e la foglia di alloro, tagliatela a pezzi, sistemate nel vassoio di portata, ricoprite con il fondo di cottura.

*Il morbo infuria,
il pan ci manca,
sul ponte sventola
bandiera bianca.*

ARNALDO FUSINATO, Ode a Venezia - pag. 171 Il grande libro del pane

Tacchino ripieno di castagne

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 300 g di pane raffermo
- 1 tacchino di piccole dimensioni
- 500 g di castagne fresche
- 3 salsicce
- 1 bicchiere di latte
- 2 uova
- noce moscata
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- foglioline di salvia
- ½ bicchiere di vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Lessate le castagne, sbucciatele e tritatele con la forchetta. Disossate il tacchino, stendetelo su un piano, salate e pepate.

A parte, in una terrina, amalgamate il pane ammorbidito nel latte, strizzato e sminuzzato, con castagne, salsicce spellate e sbriciolate, uova, una spolverata di noce moscata, sale e pepe.

Riempite il tacchino del composto, cucitelo sul dorso e sul collo, legatelo con il filo da cucina, ponetelo in una teglia con olio, aglio, salvia e rosmarino. Fate rosolare il tacchino, versate il vino e lasciate evaporare. Continuate la cottura, a fuoco lento, per circa 2 ore, girandolo e bagnandolo più volte con il liquido di cottura.

Lasciate raffreddare il tacchino, tagliatelo a fette e condite con il fondo di cottura.

Tasca con la salsiccia

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 200 g di pane raffermo
- 1 bicchiere di latte
- 500 g di petto di vitella formato a tasca
- 4 salsicce
- 1 uovo
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva

- 1 bicchiere di brodo
- sale e pepe

In una terrina fate ammorbidire nel latte il pane raffermo, strizzatelo, sminuzzatelo e amalgamatelo con le salsicce private della pelle e sbriciolate, l'uovo, la noce moscata, sale e pepe. Salate e pepate la tasca, riempite con il composto, cucite l'estremità e lasciate rosolare nell'olio bollente. Versate il bicchiere di brodo, coprite il tegame, lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora e ½ circa.

Togliete la tasca dal fuoco, fate raffreddare e tagliate a rotelle alte circa un centimetro.

Il grande libro del pane – pag. 282

PROVERBI E MODI DI DIRE

Chi impasta senza fretta la farina, fa la pasta più gustosa e fina.

Ogni legno ha il suo tarlo, e ogni farina la sua crusca.

Al can che lecca cenere, non affidar farina.

Con la sola farina non si fa il pane.

La farina del diavolo va tutta in crusca.

Contorni

Piselli al forno

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 filoncino raffermo
- ½ bicchiere di latte
- 500 g di piselli
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 4 uova
- 1 noce di burro
- 1 cipolla
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Ponete i piselli a cuocere nell'olio caldo, a fuoco moderato, con la cipolla affettata, un bicchiere di acqua, sale, pepe.

A parte, in una terrina, sbattete le uova, amalgamate con il pane raffermo ammorbidito nel latte, strizzato e sminuzzato, il parmigiano, sale e pepe abbondante. Aggiungete, mescolando, i piselli.

Versate il composto in una teglia da forno unta, passatela in forno e lasciate cuocere per ½ ora a fuoco dolce. Togliete dal forno la teglia, rovesciate la torta sul vassoio da portata. Servite calda.

Scarola con uvetta e pinoli

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- ½ peperoncino rosso piccante
- 800 g di scarola
- 60 goi di uvetta
- 50 g di pinoli
- 2 spicchi d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale

Pulite la scarola. Portate a ebollizione abbondante acqua, lessate la scarola per 10 minuti. Scolate e strizzate. Mettete in una padella a rosolare l'aglio e il peperoncino tritati nell'olio caldo, unite la scarola tagliata e fate insaporire per 5 minuti, aggiungete l'uvetta ammorbidita in acqua, scolata e strizzata, i pinoli, salate e continuate la cottura per ulteriori 10 minuti.

Il peperoncino – pag. 26

DIETA

Se avete preso qualche chilo in più e volete disfarvene potete ricorrere al peperoncino. La capsaicina contenuta nel peperoncino accelera il metabolismo e aiuta a bruciare le calorie. In particolare, aiuta a perdere peso nella misura di 45 calorie in più per lo stesso pasto. Inoltre contribuisce ad accelerare il metabolismo nella misura del 25% e questo consente di conseguire effetti positivi sulla riduzione del peso.

Pane

Pane al parmigiano

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti:

- 500 g di farina di grano tenero di tipo 00
- 200 g di parmigiano grattugiato

- 25 g di lievito di birra
- 3 uova
- 1 cucchiaino di zucchero
- 50 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 250 ml di acqua

Setacciate 100 g di farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito con 150 ml di acqua tiepida, lo zucchero. Fate amalgamare, aggiungete la restante farina setacciata, impastate parmigiano, tuorli delle uova, lasciate da parte gli albumi. Unite il burro fuso e lasciato raffreddare, per ultimo il sale. Lavorate il composto versando poco per volta e di tanto in tanto l'acqua rimasta e continuate fino a ottenere una pasta omogenea, morbida ed elastica. Lasciate riposare la pasta ottenuta, alla quale avrete dato una forma arrotondata, per 1 ora, fino al raddoppio del volume, coperta da un panno di lana in luogo idoneo.

Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per formare una pagnotta, ponetela in una teglia unta e infarinata. Incidete la pagnotta sulla superficie con un segno a croce, spennellatela con l'albume delle uova leggermente sbattuto. Fate riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora. Ponete la teglia con la pagnotta in forno già caldo a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per 1 ora.

Pane al peperoncino

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 peperoncino rosso piccante
- 400 g di farina di frumento
- 200 g di farina di mais macinata fine
- 20 g di lievito di birra
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 100 ml olio extravergine d'oliva
- 300 ml d'acqua

Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana, nella cavità versate il lievito di birra diluito con 200 ml d'acqua. Fate amalgamare, aggiungete l'olio, il sale e lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto la restante acqua e continuate a impastare fino ad ottenere una pasta omogenea. Lasciate riposare la palla ottenuta per 1 ora e ½ coperta da un panno di lana in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume. Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per incorporare il peperoncino sbriciolato. Lasciate riposare per un'altra ½ ora. Lavorate brevemente l'impasto, suddividetelo, formate dei panini, poneteli distanziati in una teglia unta e infarinata, fateli riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora. Spostate la teglia in forno già caldo e fate cuocere ad una temperatura di 200° per ½ ora.

Il grande libro del pane - Pag. 161

*Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.
Vangelo secondo Matteo 4,4*

Dolci

Cioccolata al peperoncino

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 puntina di peperoncino in polvere
- 400 g di cioccolato fondente
- 250 ml di panna fresca
- 50 g di zucchero a velo
- 40 g di mandorle

Tagliate il cioccolato a scaglie, fatelo sciogliere a bagnomaria mischiando dolcemente, aggiungete la panna, fate incorporare, aggiungete una spolverata di peperoncino e zucchero, mescolate per far amalgamare. Completate spargendo le mandorle mondare e tritate.

Pane al mascarpone con le amarene

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 200 g di pane raffermo
- 100 g di mascarpone
- 80 g di zucchero
- 3 uova
- 8 amarene
- 1 bicchiere di sciroppo di amarene

Fate ammorbidire nello sciroppo di amarene il pane e sistematele un po' nel fondo delle coppette. Lavorate i tuorli delle uova con lo zucchero, aggiungete il mascarpone e le chiare montate a neve. Amalgamate. Versate il composto nelle coppette, guarnite con le amarene, mettete in frigo e lasciate riposare per 3 ore.

Il grande libro del pane - Pag. 305

MODI DI DIRE

Rendere pan per focaccia.

Buono come il pane.

Guadagnarsi il pane.

Mangia pane a tradimento.

Non si vive di solo pane.

Non è pan per i tuoi denti.

Peperato

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Taralli d'origine albanese fatti entrare dagli esuli albanesi nel Gargano intorno al '400. Dolce dal sapore forte era portato in dono e servito in occasione di fidanzamenti e matrimoni, oggi viene preparato tradizionalmente per Natale, Pasqua e carnevale. I taralli vengono legati insieme con nastri colorati oppure messi in buste trasparenti e infiocchettate.

Ingredienti per quattro persone:

- 1 peperoncino rosso piccante
- 1 kg di farina
- 4 uova
- 5 g di lievito di birra
- 200 g di zucchero
- 200 g di miele
- 1 arancio
- 1 bustina di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di grappa
- 200 ml d'acqua

In un tegamino fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. In una terrina setacciate la farina, mischiate con peperoncino tritato, zucchero, cannella, la scorza grattugiata dell'arancia e la grappa. Formate la fontana, versate il lievito sciolto in acqua, le uova e il miele, mischiate per amalgamare e lavorate la pasta fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate una palla, sistematala in un luogo tiepido, copritela con un canovaccio e lasciatela riposare per una notte intera. Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo, con il matterello formate dei bastoncini lunghi 50 cm e larghi quattro, chiudeteli ad anello. Sistemate i taralli in una teglia rivestita di carta oleata o nel forno di mattoni. Metteteli in forno preriscaldato e lasciateli cuocere per un quarto d'ora a 180°. Rimuovete la teglia dal forno, fate raffreddare i taralli e servite.

Zelten

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti:

- 500 g di farina di grano tenero tipo 00
- 20 g di lievito di birra
- 100 g di burro
- 1 tazza di latte
- 300 g di fichi secchi
- 100 g di uva sultanina
- 100 g di gherigli di noce
- 100 g di cedro e arancia canditi
- 50 g di pinoli
- 50 g di mandorle sbucciate
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 1 bicchiere di rum
- ½ bicchiere di vino rosso
- 2 pizzichi di sale
- 250 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, date forma alla fontana, versate nella conca il lievito di birra sciolto in 200 ml di acqua tiepida, amalgamate, aggiungete 2 cucchiari di zucchero, e cominciate a impastare versando la rimanente acqua un po' alla volta e per ultimo un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per ½ ora, fino a volume raddoppiato.

Riprendete a impastare il composto incorporando 90 g di burro sciolto nel latte tiepido, uova, fichi secchi tagliati a pezzettini e lasciati a macerare nel rum per una notte, uva sultanina ammorbidita in acqua e strizzata, gherigli di noce, cedro e arancia canditi tritati, unite il secondo pizzico di sale. Suddividete in panetti dalla forma rotonda e della dimensione desiderata, decorate con le mandorle e i pinoli, pigiate leggermente sulla superficie, spennellate il pane con vino rosso nel quale avrete sciolto il rimanente zucchero.

Ungete con il restante burro la lastra del forno, infarinatela, collocatevi gli zelten e lasciateli riposare in luogo caldo e asciutto per ½ ora. Trasferite la lastra nel forno già caldo a 200° e lasciate cuocere per 1 ora.

Il grande libro del pane - pag. 57

Pistor, termine latino che indica il fornaio nel Veneto e nel Trentino.

Frutta

Cocco e banane con peperoncino

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 1 punta di peperoncino in polvere
- 4 banane
- 250 g di latte di cocco
- 4 cucchiaini di noce di cocco
- 1 cucchiaio di zucchero disidratato
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

Fate dorare in un cucchiaino d'olio il cocco disidratato in una padella antiaderente. Sbucciate le banane, tagliatele a bastoncini della lunghezza di tre centimetri, mettetele in un'altra padella, cospargete di peperoncino e zucchero, versate il latte di cocco e fate restringere per cinque minuti, rimstando di tanto in tanto. Sistemate il composto nel recipiente di portata, spolverate di cocco disidratato dorato e servite.

Sorbetto di agrumi e peperoncino

Il sorbetto può essere usato tra una portata e l'altra oppure a fine pasto. Favorisce la digestione e toglie i sapori dei cibi precedenti.

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 2 peperoncini rossi piccanti
- 4 arance
- 2 limoni
- 100 g di zucchero
- 150 ml d'acqua

Pulite i peperoncini, eliminate picciolo, semi e membrane interne. Mettete a bollire l'acqua con lo zucchero, fate sciogliere e continuate la cottura per ulteriori 5 minuti, togliete dal fuoco e fate raffreddare. Sbucciate arance e limoni avendo l'accortezza di lasciare la parte bianca. Spremete gli agrumi, tritate 1 peperoncino e le bucce degli agrumi sbollentate e ben asciugate. Unite lo sciroppo, mischiate e una volta completamente raffreddato ponete il composto nel congelatore. Fate frullare per tre volte a distanza di 2 ore. Versate il composto in coppe di vetro, guarnite con il restante peperoncino tagliato a listarelle lunghe.

Frittelle con la frutta candita

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il grande libro del pane** Newton Compton Editori

Ingredienti per quattro persone:

- 8 fette di pane raffermo
- 1 bicchiere di latte
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 200 g di frutta candita
- olio extravergine d'oliva

Fate ammorbidire il pane nel latte, strizzatelo e sbriciolatelo.

Sbattete le uova con 60 g di zucchero, amalgamate il pane, aggiungete e mescolate la frutta candita. Lavorate il composto con un mestolo di legno.

Prendete l'impasto con un cucchiaino e friggete le frittelle in una padella nell'olio bollente.

Liquore al peperoncino e cioccolato 1

Ricetta di Lorena Fiorini da **Il peperoncino** Newton Compton Editori

Ingredienti:

- 30 g di peperoncino piccante in polvere
- 500 g di cacao amaro
- Kg di zucchero
- L di latte
- ½ litro di alcool puro

In un tegame versate il cacao e lo zucchero, mischiate. Versate il latte, girando in continuazione per amalgamare, portate ad ebollizione e lasciate cuocere per 2 minuti. Lasciate raffreddare il composto.

Aggiungete il peperoncino e mischiate dolcemente fino a farlo incorporare poi versate l'alcool e continuate a mescolare. Travasate il liquore in bottiglia, lasciatelo riposare per un giorno intero, dopo di che potete consumarlo.

Un tuffo nell'universo mela, un assaggio in un mare di dolci

Budino di panettone e mele

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per sei persone:

- cinque mele
- 450 g di panettone
- 9 dl di latte
- cinque uova
- 180 g di zucchero semolato
- quattro cucchiai di zucchero di canna
- un limone
- un pezzetto di cannella
- sei cucchiai di marsala
- una noce di burro per lo stampo

Lavate le mele, sbucciatele, affettatele dopo averle private del torsolo e dei semi. Tagliate a fettine sottili il panettone. Mettete a bollire il latte con la scorza di limone grattugiata e la cannella. Una volta bollito fatelo intiepidire. In una terrina sbattete le uova, aggiungete lo zucchero semolato, versate il latte filtrato, mescolate con cura. Imburrate uno stampo da budino, disponete le fettine di panettone a strati inaffiati con il marsala, intervallate inserendo fettine di mele e il composto ottenuto, fino a terminare gli ingredienti. Spolverate con zucchero di canna. Trasferite lo stampo in forno preriscaldato a 180°C e lasciate cuocere per venti minuti. Togliete lo stampo dal forno, sformate il budino su un piatto da portata e servite.

Crostata di mele e mandorle

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per sei persone:

Per la pasta:

- 200 g di farina di frumento
- 150 g di mandorle non spellate
- un uovo
- 120 g di burro
- 120 g di zucchero
- una bustina di vanillina

- una manciata di pangrattato
- burro e farina per lo stampo

Per il ripieno:

- 500 g di mele renette
- due cucchiaini di zucchero
- una tazzina di brandy
- un cucchiaino di mandorle spellate

Unite alla farina le mandorle non spellate finemente tritate, poi disponetela a fontana e aggiungete l'uovo, il burro a pezzetti, lo zucchero e la vanillina. Impastate il tutto, formate una palla e mettetela in un recipiente coperto in frigorifero per mezz'ora. A parte, lavate e sbucciate le mele, privatele del torsolo e dei semi, tagliatele a fettine e spruzzatele con il brandy. Stendete due terzi della pasta con il mattarello infarinato, ricavate un disco, posatelo su un foglio di carta oleata infarinata. Disponete la pasta nello stampo precedentemente imburato e infarinato, ricopritene il fondo e paregiate i bordi. Con il pangrattato spolverizzate la pasta, aggiungete le mele sgocciolate, cospargete con due cucchiaini di zucchero e le mandorle spellate e tagliate a lamelle. Riprendete la pasta rimasta, unitela ai ritagli, stendetela con il mattarello infarinato. Con le strisce ottenute, larghe circa 3 cm, formate una fitta griglia. Mettete lo stampo in forno, precedentemente riscaldato a una temperatura di 200°C, fate cuocere per tre quarti d'ora, fino a ottenere una bella doratura della crostata, che potrete servire tiepida o fredda.

Mele con marmellata di castagne

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per sei persone:

- sei mele renette
- sei marroni canditi
- 300 g di marmellata di castagne
- 30 g di zucchero
- due bicchierini di liquore all'arancia
- una tazzina di vino bianco

Lavate bene le mele, senza sbucciarle, togliete torsolo e semi aiutandovi con l'apposito scavino e facendo attenzione a non svuotarle fino in fondo. Sistemate le mele in una teglia. Per ogni mela spezzettate un marrone candito e inseritelo nella cavità ottenuta, cospargete di zucchero e innaffiate di vino. Spostate la pirofila in forno a 180°C e fate cuocere per mezz'ora. A parte, mettete in una ciotola la marmellata di castagne, diluita con il liquore all'arancia. Coprite le mele con la crema ottenuta e servitele tiepide.

Strüdel di mele (prima versione)

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per sei persone:

Per la pasta:

- 250 g di farina
- mezzo bicchiere di latte
- due cucchiaini di zucchero
- due uova
- 80 g di burro
- sale
- burro e farina per lo stampo

Per il ripieno:

- 1 kg di mele renette
- 100 g di uva sultanina
- un'arancia
- 60 g di mandorle tritate
- una spolverata di cannella
- mezzo barattolo di marmellata di mele
- due cucchiaini di zucchero

Per guarnire:

- zucchero a velo

Create una pasta morbida con farina, latte tiepido, zucchero, un uovo, un pizzico di sale e 50 g di burro ammorbidito. Formate una palla, che verrà lasciata a riposare, in una terrina e a temperatura ambiente, per circa un'ora. A parte, preparate il ripieno. Lavate e sbucciate le mele, togliete il torsolo e i semi e tagliatele a fettine sottili. Mettetele in una terrina, aggiungete l'uva sultanina, fatta Mescolate delicatamente il tutto. Stendete la pasta molto sottile, ottenete un rettangolo lungo e largo, spennellate con 30 g di burro fuso, distribuite in modo equo il ripieno appositamente predisposto, avendo l'accortezza di lasciare circa 2 cm di pasta libera lungo il bordo; aggiungete, a chiudere, marmellata di mele e una spolverata di zucchero. Arrotolate e chiudete la pasta premendo con forza le estremità. Imburrate e infarinate una teglia da forno, sistemate il rotolo di pasta, bagnatelo con il tuorlo d'uovo residuo sbattuto e lasciate cuocere, in forno preriscaldato a 180°C, per un'ora, fino a quando la superficie dello strüdel non si presenterà di colore dorato. Estraete la teglia dal forno, ponete il dolce in un vassoio da portata, cospargetelo di zucchero a velo, servitelo caldo o freddo, tagliato in porzioni.

Porridge

È un classico dolce britannico servito a colazione. Nutriente, particolarmente indicato per ridurre l'assorbimento del colesterolo, è adatto ai bambini e a persone che svolgono lavori fisici.

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per due persone:

- una mela rossa deliziosamente profumata
- una tazza di fiocchi d'avena (circa 150 gr)
- due tazze di latte di farro (o quello che preferite)
- un cucchiaino di zucchero di canna integrale
- un pugno di uva sultanina
- un pizzico di cannella
- una tazzina d'acqua
- sale

Portate a ebollizione il latte con i fiocchi d'avena, zucchero, cannella, un pizzico di sale. Aggiungete la mela sbucciata e tagliata a fettine dopo aver eliminato torsolo e semi, e lasciate cuocere per un quarto d'ora, fino a raggiungere una consistenza cremosa, non troppo asciutta. Unite quindi l'uva sultanina ammorbidita in acqua e strizzata. Nel caso non vi piacciono le cose troppo dolci, potete omettere lo zucchero.

Frutta al calvados

Ricetta di Lorena Fiorini da **Mele e torte di mele** Newton Compton Editori

Ingredienti per sei persone:

- due mele
- una pera
- due albicocche
- una banana
- mezzo bicchiere di calvados
- una bottiglietta di ginger
- tre cucchiaini di zucchero
- sei ciliegine al maraschino
- rametti di mentuccia
- sei cubetti di ghiaccio tritato

Lavate e sbucciate la frutta, tagliatela a pezzetti, eliminate noccioli, torsoli e semi, raccoglietela in una ciotola. In un bicchiere versate lo zucchero e metà del ginger. Aiutandovi con un cucchiaino sciogliete lo zucchero, e versate il composto sulla frutta insieme al calvados. Completate con il ginger residuo e i cubetti di ghiaccio. Mischiate il tutto, distribuite nelle coppette, decorate con mentuccia e terminate con le ciliegine.

Terminiamo con il famoso proverbio «Una mela al giorno toglie il medico di turno». Nasce nel 1904 pronunciato da J.T. Stinson in occasione dell'inaugurazione dell'Expo di Saint Louis. Secondo alcuni potrebbe averlo inventato James A. Duke, esperto di fitoterapia del dipartimento dell'Agricoltura USA. Comunque sia, il detto ha fatto il giro del mondo e rende onore al celeberrimo frutto.



