

Hamburger di melanzane al forno

Il caldo estivo e le buone verdure che sembrano “profumare di sole”, invogliano a cercare piatti più leggeri

o semplicemente a non consumare sempre carne troppo elaborata per la digestione. Declinate in mille modi le melanzane sono sempre buone. Il sapore lievemente dolce e piccante si presta a molteplici accostamenti e oggi ho voluto farne questi hamburger, cotti al forno per un involucro fragrante, dal cuore morbido. Niente frittura e calorie contenute. A voi la scelta per abbinarli.

INGREDIENTI:

- 900 g di melanzane a crudo (da cui otterremo circa 750 g di polpa cotta)
- 100 g di pangrattato
- 60 g di parmigiano 30 mesi
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato fresco
- 1 spicchio di aglio
- sale fino
- noce macinata grattugiata fresca
- pepe macinato fresco
- Per la panatura: pangrattato, farina 00 e 2 uova.

PROCEDIMENTO:

Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti. Versarli in tegame con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio e pepe macinato fresco. Rosolare a fiamma viva circa 2 minuti, poi unire 1/2 bicchiere di acqua e proseguire la cottura a fiamma dolce per circa 20 minuti. Le melanzane saranno cotte e morbide.



Lasciare raffreddare, poi versare le melanzane cotte in una ciotola ed unire il parmigiano grattugiato, il pangrattato, un cucchiaino di zucchero di canna, il prezzemolo tritato e una buona grattugiata di noce moscata.



Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.



Prelevare piccole porzioni di impasto, formare con le mani

delle polpette e comprimerle in fine, dando la classica forma di hamburger.



Passare gli hamburger nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato per la classica panatura. Adagiarli direttamente nella teglia del forno già foderata di apposita carta. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 190 gradi con funzione ventilata per circa 20 minuti.



Faraona in salsa di ciliegie

e vino rosso

Quest'anno ho davvero fatto meravigliose scorpacciate di ciliegie. Piccole, grandi, dolci,

aspre, più polpose o meno, davvero è stata un'ottima annata, tante varietà accomunate dalla classica regola 1 tira l'altra e così è stato anche per le ricette. Ne ho fatto dolci ma anche questa ricetta salata. Un buon cestino di ciliegie mature e polpose ha ispirato questa cena con la carne nobile della faraona. È un piatto elegante e gustoso, da accompagnare ad un buon calice di vino rosso.

INGREDIENTI:

- 1 faraona già porzionata
- circa 30 ciliegie sane e mature
- 1 bicchiere di vino rosso corposo
- 4 foglie di alloro
- 5 bacche di ginepro
- 1 spicchio di aglio
- pepe macinato fresco
- olio extravergine di oliva
- sale fino

PROCEDIMENTO:

Lavare bene i tranci di faraona e con l'aiuto di una pinzetta o fiammeggiando, eliminare gli eventuali residui di piume.

Versare nel tegame un filo di olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio, adagiarvi le parti di faraona già pulite e rosolare a fiamma viva da entrambi i lati per un minuto.

Aggiungere le foglie di alloro, il ginepro, il pepe, il sale e sfumare infine con il vino rosso. Coprire con il coperchio e proseguire la cottura a fiamma dolce per circa 30 minuti.



Dopo la prima mezz'ora aggiungere le ciliegie già lavata e private del nocciolo. Proseguire ancora la cottura per circa 30 minuti, sempre a fiamma dolce.



Terminato il tempo di cottura, togliere il coperchio e far restringere il fondo di cottura se necessario. La faraona è pronta per essere servita.

La mia “Ricopanna” cotta con miele e noci

Voglia di dolce fresco e goloso associata a voglia di sperimentare. Nasce così la mia Ricopanna cotta!

Adoro la panna cotta, semplice e sempre delicata, ma anche base per infiniti accostamenti diversi, che di solito uso per guarnirla, vestendola sempre di nuove storie. A stimolare l'idea una ricotta di pecora prossima alla scadenza, con il suo sapore caratteristico. Non resta che provare, lavoro bene la ricotta per renderla meno ruvida all'assaggio e seguo il solito procedimento della panna cotta, aggiungendo un po' di miele che si sposa alla perfezione. Qualche ora di riposo in frigorifero ed eccola lì pronta da assaggiare con un cucchiaino di miele e le noci che la sormontano, per un sapore rotondo e sublime , una coccola!

INGREDIENTI:

- 300 g di ricotta di pecora
- 250 ml di panna fresca
- 80 g di zucchero
- 2 cucchiaini di miele millefiori
- 7 g di gelatina in fogli (colla di pesce)
- miele e noci per guarnire

PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo in acqua fredda i fogli di gelatina per farli ammorbidire circa 10 minuti.

Intanto lavorare con una spatola la ricotta di pecora fino ad ottenere una crema soffice e abbastanza liscia. Aggiungere la panna fresca, lo zucchero e i due cucchiaini di miele, poi amalgamare bene e versare il tutto in pentola. Scaldare a fiamma dolce senza portare a bollore il composto.



prima che inizi a bollire togliere dal fuoco e aggiungere la gelatina in fogli dopo averla strizzata. Mescolare ancora per sciogliere bene la gelatina



versare direttamente il composto caldo nelle coppette monoporzione o se preferite in uno stampo unico attendere che la temperatura scenda poi coprire con pellicola per alimenti e riporre il tutto in frigorifero per almeno sei ore.



Poco prima di servirle estrarre le coppette dal frigorifero e guarnire con un cucchiaino raso di miele millefiori e noci.