

Il libro di ricette di Julia



LIBRO DI RICETTE DI CUCINA ITALIANA

NOTA: Questa è un'anteprima gratuita del mio libro di ricette, contenente (nella versione completa) più di **700 ricette, ben descritte e documentate con foto.**

Se vuoi acquistare la versione completa, e ricevere in omaggio anche l'ebook "Ricette da Chef", ovvero un intero CORSO DI CUCINA (con decine di ricette di antipasti, primi, secondi e dolci!!) tenuto da un FAMOSO CHEF DELLA VERSILIA, spiegate con semplicità e ARRICCHITE di UTILI CONSIGLI e TRUCCHI da chef,

visita la pagina

<http://www.ricette-di-cucina-italiana.info/scarica-il-libro-di-ricette-in-pdf.php>

o clicca qui sotto



SOLO 4,99 €

Ricette tratte da
www.ricette-di-cucina-italiana.info



ANTIPASTI

CARPACCIO GUSTOSO DI SALMONE SPRINT

ANTIPASTI, SECONDI PIATTI e CONTORNI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Secondi e contorni a base di Pesce, Antipasti di Pesce, PIATTI FREDDI, Secondi piatti Estivi, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI

Ecco una mia ricetta, gustosissima e velocissima da preparare.. Un piatto veramente fresco e light, apprezzato molto anche dalla mia bimba di 3 anni!! Provatelo!!

Ingredienti x 2 - 3 ps:

una confezione di salmone affumicato da 100 gr circa
2 cucchiaini olio e.v.o.

sale

il succo di 1\2 limone fresco

una spolverata di pepe rosa (facoltativo)

Preparazione:

- preparate la salsa marinata mescolando bene con una forchetta l'olio, sale, limone e pepe.
- ponete le fette di salmone in un piatto da portata, distanziandole un po' fra loro e creando al massimo 2 "strati".
- versate la salsa sul salmone e servite.

Note:

Un finto carpaccio, visto che ho usato il salmone affumicato, ma volendo potete usare del salmone freschissimo tagliato a fette sottilissime, e una volta finito di preparare lo mettete in frigo per almeno 2 ore, chiuso nella pellicola (deve marinare)..



INSALATA DI FARRO E GAMBERETTI

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, Primi di Pesce, Ricette FACILI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Antipasti di Pesce, PIATTI FREDDI, Primi piatti Estivi, Antipasti estivi, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI, Ricette Chef

Ecco una classica ricetta, facilissima e veloce, che mi ha regalato un bravo cuoco della zona:

Ingredienti:

250 gr farro; 300 gr gamberetti; 200 gr fagioli verdi; olio; limone; prezzemolo.

Preparazione:

Cuocere il farro. Cuocere i gamberetti e i fagioli separatamente scolarli e farli raffreddare. Quando il farro è cotto, metterlo in una insalatiera unendo i gamberetti, i fagioli e il prezzemolo. Condire con il limone, olio e sale e mescolare delicatamente e lasciare insaporire.



ANTIPASTO VEGETARIANO: MELANZANE VELOCI AL FORNO

ANTIPASTI, SECONDI PIATTI e CONTORNI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Secondi e Contorni a base di Verdure Formaggi e Uova, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, Ricette REGIONALI, Piatti Sardegna, Ricette VEGETARIANE, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI

Ecco un antipasto che viene direttamente da Sassari (Sardegna): le melanzane al forno. Un antipasto e facilissimo e altrettanto gustoso... Light e veloce da preparare.. scegliete voi se renderlo anche piccante o meno... o magari profumarlo con basilico o rosmarino... Provatelo!

Ingredienti x 2 ps:

1 melanzana

2 cucchiaini olio e.v.o.

sale q.b.

foglie di basilico

peperoncino (facoltativo)

aglio tritato

Preparazione:

- Portate il forno a 180 gradi.
- tagliate a metà (per il senso della lunghezza) la melanzana e ponetela sulla placca del forno ricoperta con la carta forno.
- infornate e lasciate cuocere circa 20 minuti (dipende dal forno).
- sfornate, poggiare la melanzana su un piatto da portata e incidete la polpa con dei taglietti.
- in una terrina, amalgamate con una forchetta olio, sale, basilico, aglio e peperoncino e versate la "salsina" ottenuta sulle due parti della melanzana, facendo in modo che penetri anche nei taglietti.
- servite.

Sono buone anche tiepide o fredde (ma non di frigo!).





FUNGHETTI CHAMPIGNON MARINATI

ANTIPASTI, SECONDI PIATTI e CONTORNI, Ricette FACILI, Ricette LIGHT, Secondi e Contorni a base di Carne e Funghi, Antipasti di Carne e Funghi, PIATTI FREDDI, Secondi piatti Estivi, Antipasti estivi, Ricette VEGETARIANE, Sott'olio - Marmellate - Conserve &Co.

Ecco una gustosa ricetta per preparare in casa dei funghetti marinati.. Facile e veloce, richiede però almeno 1 ora di marinatura..

Ingredienti

500 gr funghi Champignon
6 - 7 filetti di acciuga
Pepe (possibilmente appena macinato)
2 spicchi aglio
1/2 bicchiere Olio e.v.o.
1 manciata prezzemolo tritato
1 cucchiaio capperi
il succo di 1 limone
aceto di vino
sale

Preparazione :

- fate scottare per qualche istante gli champignon affettati in acqua salata e aceto.
- a parte preparate una salsetta mescolando l'olio, il succo del limone, l'aglio, il prezzemolo tritato, l'acciughe e i capperi, tutto tritato.
- versate la salsina sui funghi e condite con il pepe.
- mescolate e lasciate marinare per almeno 1 ora prima di servire.



CROSTONI SALSA TONNATA E MAIS

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Antipasti di Pesce, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, SUGHI - SALSE- RAGU' e CONDIMENTI vari, Le MIE RICETTE

*Ecco la ricetta della mia carissima amica Ida per preparare velocemente dei crostini gustosi!!
Facilissimi, andranno a ruba!!! Provateli!!*

Ingredienti:

salsa tonnata
chicchi di mais dolce precotto (quello dei barattolini)
filetti di tonno
pane

Preparazione:

- fate a fette il pane e tostatelo (oppure comprate del pane particolare che più vi aggrada..).
- in una terrina mescolate bene la salsa tonnata, i chicchi di mais e il tonno (deve diventare una "crema"..)
- spalmate la "crema" ottenuta sul pane.
- ponete i crostini su di un vassoio da portata.

CROSTINI CON MOUSSE DI TONNO E FORMAGGIO

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Cucinare SENZA GRASSI

Ecco una ricetta facile per un antipasto diverso dal solito, ma gustoso.. ed anche veloce (circa 10 minuti).. Provatelo!

Ingredienti x 4 ps:

200 gr tonno in scatola sott'olio sgocciolato
100 gr Philadelphia Light in vaschetta
1 cucchiaino di capperi sott'aceto
2 filetti di acciuga sott'olio
1 pizzico di origano secco
1 limone non trattato
pane a fette per accompagnare

Preparazione (10 min circa):

- Riunite nel mixer il tonno con Philadelphia Light, i filetti di acciuga, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone, l'origano ed i capperi sciacquati ed asciugati e frullate gli ingredienti fino ad ottenere una mousse omogenea.
- Trasferitela in una ciotola, copritela con un foglio di pellicola per alimenti e lasciatela riposare in frigo per 30 minuti.
- Tostate delle fettine di pane e servitele tiepide con la mousse di tonno ed il limone rimasto tagliato a spicchi.
- Decorate a piacere con una fogliolina di prezzemolo.

Ricetta tratta dal sito Philadelphia



CROSTINI AL CAVIALE

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Antipasti di Pesce, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Cucinare SENZA GRASSI

Ecco una ricetta veloce per preparare dei crostini gustosi con il caviale:

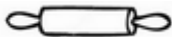
Ingredienti x 4 ps:

250 gr di Caviale Nero e Rosso
q.b. di Burro
1 Limone
q.b. di Crostini
1 ciuffo di Prezzemolo

Preparazione (15 min circa):

- In due terrine mettete ad insaporire il caviale nero e quello rosso con il succo di limone.
- Nel frattempo imburrate i crostini.
- Disponete, quindi, il caviale sui crostini.
- Servite su un piatto da portata decorando con fettine di limone e rametti di prezzemolo e alternando i crostini con caviale rosso e nero.

Ricetta tratta da ricetteglose.it



CROSTINI LIGHT RICOTTA E SPINACI

ANTIPASTI, SECONDI PIATTI e CONTORNI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Secondi e Contorni a base di Verdure Formaggi e Uova, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Secondi piatti Estivi, Antipasti estivi, Ricette VEGETARIANE, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI, Ricette x pentole AMC, Ricette FORNO a MICROONDE

Ecco una mia ricetta, realizzata giusto ieri in un attimo di "creatività" con avanzi di pane raffermo :) .. Sono dei crostini decisamente light e veloci da preparare, ma anche gustosi.. si possono preparare anche con l'aiuto delle pentole AMC e si possono servire freddi o anche dopo averli riscaldati velocemente nel microonde a media potenza per 1 minuto. Provateli!

Ingredienti x 2 ps:

- 6 - 7 foglie di spinaci freschi
- 100 - 150 gr circa di una buona ricotta
- qualche fetta di pane raffermo tipo baguette (se non è raffermo, tostatelo un po')
- sale
- olio e.v.o.

Preparazione (10 minuti):

- pulite velocemente gli spinaci sotto l'acqua fredda, senza tagliarli.
- ponete gli spinaci ancora gocciolanti di acqua nella pentola AMC. Coprite con il coperchio e "lessate" su fiamma medio-bassa, fino (al massimo!) al secondo settore rosso.
- In alternativa, ponete gli spinaci in acqua bollente leggermente salata per pochi minuti, quindi scolateli.
- ponete le fette (spesse/alte al massimo 1 cm) di pane sui piatti da portata (che possano andare in forno o nel microonde!).
- adagiate le foglie di spinaci leggermente scolate sulle fette di pane e salate.
- poneteci sopra la ricotta aiutandovi con un cucchiaino, e spalmatela a coprire la fetta di pane.
- ponete nel forno a microonde a media potenza per 1 minuto (facoltativo - oppure sotto il grill del forno per 3 minuti)
- sfornate, condite con un filo di olio ed eventualmente sale e pepe.
- portate in tavola caldo (o a temperatura ambiente se preferite non scaldarli, per esempio in estate!! :))



STUZZICHINI SFIZIOSI DI AVANZI DI PANE

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, Ricette VEGETARIANE, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI, Pizze - Focacce - Torte Salate

Ecco una mia ricetta, creata proprio ieri sera.. Avevo degli avanzi di pane, un poco di pomodoro e.. così ho pensato: perchè non fare un antipastino veloce veloce e sfizioso?? :) Sono venuti veramente gustosi.. io c'ho aggiunto anche una fettina di mozzarella sopra per renderli un po' filanti.. e .. li abbiamo finiti tutti io e mio marito!! Provateli!!

[Ecco i miei avanzi di pane "ritoccati" (io ho aggiunto anche la mozzarella) e divenuti amabili stuzzichini sfiziosi:]



Ingredienti x 3 - 4 ps circa:

- pane raffermo (io ho usato il semi-integrale)
- 1 bicchiere scarso (meglio se $3\frac{1}{4}$ di bicchiere) di olio di semi
- 1 bicchiere di latte
- $1\frac{1}{2}$ bicchiere scarso di pomodoro
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di peperoncino e aglio in polvere (si trova già in piccole bottigliine, in polvere, al supermercato)

Preparazione:

- affettate il pane a fette sottili (1 $\frac{1}{2}$ cm circa di spessore).
- portate il forno a 180 gradi.
- in un recipiente versate l'olio, pomodoro, latte, sale, peperoncino e aglio e frizionate bene con una forchetta.
- ricoprite la placca da forno con carta da forno.
- immergete completamente le fette di pane nell'"olio" preparato, scolatele e poggiatele sulla placca.
- infornate per 15 - 20 minuti circa (devono abbrustolirsi per bene ma non diventare nere!).

[a piacere, una volta abbrustolite potete adagiare su ogni fetta di pane una fettina sottile di mozzarella e rimettere in forno per 2 minuti (il tempo che la mozzarella diventi filante) e poi servire..]

- sfornatele e servite calde su un vassoio da portata, oppure dentro un recipiente ricoperto con la carta marrone (per fritti o quella che si usa per riporre il pane fresco).



MUFFINS ALLA PIZZAIOLA

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Festa della Mamma e del Papa', Ricette VEGETARIANE, Cucinare SENZA GRASSI, Pizze - Focacce - Torte Salate

Ecco la ricetta di muffins ripieni alla pizzaiola.., leggeri (nell'impasto non c'è olio nè burro) e morbidi e sfiziosi!!

Ottimi per buffet, compleanni dei bambini, pic nic o per merenda.., si possono riempire anche con farciture dolci, tipo nutella, marmellata..

SPECIALE PIC NIC

SPECIALE BUFFET e COMPLEANNI bimbi



Ingredienti x 6-8 muffins circa:

per l'impasto:

200 gr di farina

125 gr circa di acqua tiepida

9 gr di lievito di birra

1 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di zucchero

Olio (per spennellare)

Origano

Sale

4 pomodorini

4 fette di prosciutto cotto (facoltativo)

1 Mozzarella (o mozzarelline)

Preparazione:

Preparate l'impasto: mettete in una ciotolina acqua tiepida, zucchero e lievito. A parte mescolare farina e sale, quindi unire i due composti e lavorare bene il tutto, fino ad ottenere un composto elastico. Fatene una palla, incidetela con un taglio a croce (aiuta la lievitazione) e fate lievitare per 1 ora circa (potete farla lievitare anche in forno caldo a 50 gradi).

Portate il forno a 200 gradi.

Preparate il ripieno: nel frattempo tagliate i pomodorini e il prosciutto; asciugate bene la mozzarella (aiutandovi con la carta assorbente da cucina) e fatela a cubetti (la mozzarella deve essere ben asciutta o il ripieno risulterà "annacquato").

Riprendete l'impasto e dividetelo in 6-8 palline.

Farcitele con la mozzarella, il prosciutto e i pomodori e richiudetele bene (:idea: il mio consiglio: mettete i pezzi di pomodori e mozzarella all'interno di un pezzo di prosciutto, quindi mettete questo "fagottino" all'interno di una pallina di pasta..).

Mettete le palline nei pirottini, ungeteli con olio, origano, sale e fate lievitare ancora per 20 minuti.

Infornate per 20 minuti circa (devono dorarsi leggermente).

Sfornate e servite tiepidi o freddi.

Ringrazio per questa ricetta ildolcemondo@sara.blogspot.com



PANGRISSINI SFIZIOSI

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Piatti di Natale e Capodanno, Piatti di Carnevale e Halloween, Piatti S. Valentino, Piatti di Pasqua, Festa della Mamma e del Papa', Ricette VEGETARIANE, Cucinare SENZA GRASSI

Ecco una ricetta da leccarsi i baffi! Ottimi per pic nic, feste, buffet, come sfiziosi antipasti o quant'altro preferite..., i pangrissini non sono altro che pasta da pane, ripiena, a cui è stata data la forma di grissini.., scegliete voi se mignon o grandi..

SPECIALE PICNIC

SPECIALE FESTE



Ingredienti:

Per la pasta da pane (potete comprarla già pronta):
500 gr di farina

20 gr di lievito di birra fresco
1/2 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino e 1/2 di sale
50 ml di olio extravergine di oliva
250 ml di acqua

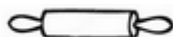
Per il ripieno:

prosciutto cotto
formaggio (mozzarella, fontina o altro a piacere)
[Potete riempirli con ciò che volete]

Preparazione:

Portate il forno a 200 gradi.
Preparate la pasta da pane: mescolate la farina, lo zucchero e il sale; unite l'olio, il lievito sciolto nell'acqua tiepida ed impastate bene. Lasciate lievitare finché non raddoppia il suo volume (circa 1 ora e 1/2).
Stendete la pasta e ricavate delle strisce abbastanza larghe (della grandezza che preferite).
Farcitele con il ripieno e chiudetele molto bene.
Praticate dei taglietti su ogni pangrissino e fate lievitare ancora 15 - 20 minuti.
Infornate per circa 20 - 25 minuti (dipende dalla grandezza dei grissini e dal forno; devono dorare).
Sfornate e servite in un vassoio da portata su un letto di lattuga ben asciugata.

Ringrazio per questa ricetta ildolcemonodisara.blogspot.com



STELLE SALATE DI PECORINO E NOCI

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette SPECIALI FESTE, Ricette VEGETARIANE, Pizze - Focacce - Torte Salate

Ecco la ricetta di quello che potrebbe essere un antipasto sfizioso (anche estivo!) e chic, molto facile da preparare, da presentare in tavola nei giorni di festa.. assolutamente da provare!!



Ingredienti:

250 gr di farina
150 gr di burro
175 gr di pecorino
50 gr di olive (facoltativo)
30 gr di noci tritate
mezzo cucchiaino di sale

Preparazione:

Portate il forno a 180 gradi.
In una ciotola mettere la farina e il sale, il pecorino, il burro a pezzetti; poi le noci e le olive tritate.
Mescolate, formate un palla e fatela riposare circa 15 minuti in frigorifero.
Stendete la pasta e ricavate le stelle con delle formine natalizie.
Poggiatele sulla teglia coperta da carta forno e infornatele per circa 10 minuti.
Sfornate e lasciatele raffreddare.



BOCCONCINI DI MOZZARELLA E BASILICO

ANTIPASTI, Ricette FACILI, Ricette VELOCI, Ricette LIGHT, Ricette BIMBI, Antipasti di Verdura Formaggi e Uova, PIATTI FREDDI, Antipasti estivi, Ricette VEGETARIANE, Le MIE RICETTE, Cucinare SENZA GRASSI

Un antipasto fresco e invitante, per un pranzo con gli amici o anche un giorno di festa.. Sfizioso e leggero, andrà a ruba!! :p

Ingredienti per 4 persone:

mozzarella ciliegine
foglie di basilico fresche
olive verdi denocciolate
1 confezione di carote a listerelle
olio extra vergine di oliva
sale
origano (facoltativo)

Preparazione:

Lavate velocemente il basilico sotto l'acqua e scolatelo bene, asciugatelo delicatamente.
Scolate bene le olive.
Sgocciate bene le mozzarelline e avvolgete ognuna di esse con una foglia di basilico.
Infilzatele con degli stecchini (in modo da tenere uniti mozzarella e basilico) e mettete a fine di ciascun lato un oliva.
Adagiate su di un piatto da portata le carote, conditele con olio e sale (e, a piacere, con il succo di limone) quindi adagiatevi sopra i bocconcini di mozzarella.
Irrorate con un filo d'olio, condite con un pizzico di sale e una presa di origano.





Ti è piaciuta l'anteprima del mio libro di ricette?

Ebbene, per darti un "assaggio" di quello che troverai nel libro, ho lasciato (qui di seguito) l'indice integro di tutte le ricette che troverai nella versione completa del libro!

Come puoi vedere, ben
212 pagine di ricette
(oltre 700 ricette !!)

a soli **4,99 € !!!**

**Non lasciarti scappare
questa occasione !!**

Acquista
SUBITO
il libro di ricette!!



SOLO 4,99 €

Indice

ANTIPASTI	2	Barchette di belga e uova di lompo	21
Carpaccio gustoso di salmone sprint	2	Olive fresche in padella	21
Insalata di farro e gamberetti	2	Insalata di farro e gamberetti	21
Antipasto vegetariano: Melanzane veloci al forno	2	Salmone sotto sale (senza grassi)	22
Funghetti champignon marinati	3	Capesante gratinate	22
Crostoni salsa tonnata e mais	3	Tomini, salsa verde e acciughe (Piemonte)	22
Crostini con Mousse di tonno e formaggio	3	Zucchine sfiziose	22
Crostini al caviale	3	Funghi champignon ripieni	23
Crostini light ricotta e spinaci	4	Salame al salmone	23
Stuzzichini sfiziosi di avanzi di pane	4	Uova fantasma	23
Muffins alla pizzaiola	5	Piccoli plumcakes salati	24
Pangrissini sfiziosi	5	Uova gialle	24
Stelle salate di pecorino e noci	6	Bagna Càuda (Piemonte)	24
Bocconcini di mozzarella e basilico	6	Tacchino tonnato	25
Antipasto chic di Pasqua asparagi e uova	7	Carpaccio alla senape aromatizzata	25
Palline di formaggio di yogurt	7	Carciofi alla giudia (Lazio)	26
Uova sode ripiene con crema al formaggio (senza grassi)	7	Sfogliatine alle alici	26
Bigne salati con crema di ricotta e broccoli	8	Gamberetti al vapore	26
Prosciutto alla brace e parmigiano	8	Cozze al limone	26
Uova strapazzate al tartufo	8	Gamberetti al limone	27
Carpaccio di salmone allo zenzero	9	Bresaola all' aceto balsamico	27
Bruschette di Pasqua	9	Wurstel al rosmarino	27
Fichi e prosciutto crudo	9	Involtini di prosciutto di Praga e mozzarella	28
Biscottini salati al parmigiano	9	Speck e melone	28
Crostini con cozze e pomodori	10	Rotolini di mortadella	28
Limoni ripieni al tonno	10	Mozzarella di bufala con acciughe	28
Melanzane e peperoni in salsa agrodolce	11	Vitello Tonnato	29
Wurstel in camicia di sfoglia	11	Suoffle di formaggio	29
Bianchetti in agrodolce	12	Crostoni di pane al formaggio	29
Tartara di asparagi	12	Cozze in salsa saporita	29
Involtini di trota ai gamberi con salsa di piselli	12	Frittelle di maresina (Veneto)	30
Acciughe piccanti	13	Cappe sante (Veneto)	30
Tartara di pesce spada e gazpacho	13	PRIMI PIATTI	31
Insalata di funghi Porcini	13	Spaghetti alle vongole veraci	31
Coppette di gamberetti e salmone	14	Farfalle fredde con sfilacci di cavallo	31
Triangoli di sfoglia alla paprika	14	Fusilli primo sale pesto e pinoli	31
Cestini sfiziosi di salame	15	Crema di piselli con Philadelphia Light	32
Acciughe al limone	15	Farfalle con sugo di zucchini e noci	32
Olive nere piccanti	15	Riso alla cantonese (piselli - cotto - uova)	32
Bocconcini di bresaola e pere	15	Gnocchetti sardi con salsa veloce al pecorino	33
Insalata di uova di salmone e caviale	16	Polenta spinaci e fontina con contorno di porcini	33
Mousse di salmone facile e veloce	16	Tortellini alla mediterranea	33
Tartine farcite al salmone affumicato	16	Pasta fredda con sfilacci e funghetti	34
Antipasto di scampi e ostriche	17	Pasta con sfilacci di cavallo e panna	34
Insalata di polpo	17	Pasta con sfilacci di cavallo e scamorza	34
Bastoncini di sfoglia gustosi al pate di olive	17	Lasagne ai funghi misti trifolati	35
Carpaccio di tonno con le cozze	18	Zuppa fredda di pomodoro	35
Antipasto di castagne e lardo	18	Pasta con verdure grigliate e formaggio	36
Rotolini di salmone al pompelmo	18	Pasta con peperoni friggite veloci	36
Gamberoni allo Sherry	19	Pasta fresca con melanzane marinate veloci	37
Ciambella all'Emmental	19	Crema fredda di tonno (Gazpacho di tonno)	37
Crostatine con zucca e funghi	19	Maccheroni speck e yogurt (Daniele Ardizzoia Chef)	37
Cuoricini salati allo yogurt	20	Pasta saporita alle stringhe (Fagiolo Serpente Toscano)	38
Vitello Tonnato (Piemonte)	20	38
Barchette di radicchio con mousse di salmone	20	Pasta fredda con peperoni marinati	38
Barchette di radicchio con triglie e pinoli	20	Pasta fredda margherita	39
		Pasta con salsa alle cipolle e salvia fritta	39

Linguine alle seppie con pioppini al basilico (chef Michele Farru)	39	Cavoletti di bruxelles al parmigiano	58
Zuppa di cozze e arsele	40	Luganega con cipolla e vino bianco	58
Ravioli alla Genovese (chef Ivan Musoni)	40	Spiedini di tacchino e rosticciana (puntine di maiale) al forno	58
Trofie carciofi e triglie	40	Finocchi sfiziosi con noci	59
Insalata di cous cous e ceci	41	Piselli pancetta e mascarpone	59
Frittata di asparagi e riso	41	Petti di pollo in camicia di sfoglia (cucinare senza grassi)	59
Risotto agli scampi	42	Fesa di tacchino al forno con patate	60
Spaghetti in bianco alle vongole	42	Spiedini di scamorza al forno	60
Zuppa di fagioli al cumino	42	Frittata di Philadelphia light al forno	60
Tagliolini al burro di bottarga	43	Souffle delicati e light al formaggio	61
Minestra di bulgur e porri	43	Cipolle in agrodolce (all aceto)	61
Risotto birra e speck	43	Salsicce di pollo e friggitelli	62
Risotto salmone e limone	44	Salmone in crosta di sale al forno (senza grassi)	62
Riso allo spumante	44	Polpettone vegetale freddo (senza cottura - senza grassi - senza carne)	62
Tagliolini e ceci (Tagghiarin cu ciucir - Basilicata)	44	Tonno fresco alla griglia	63
Fettuccine al profumo di caviale	44	Zucchine veloci con ragu al forno	63
Costine di maiale in stufato	45	Calamari alla griglia con salsa piccante	63
Gnocchi di castagne (Lombardia)	45	Tranci di salmone con salsa allo zafferano	64
Farfalle al pesto di pistacchi	45	Insalata piccante tiepida di peperoni (o salsa piccante per crostini)	64
Linguine con cozze	46	Finocchi alla panna	64
Spaghetti alla bottarga	46	Melanzane alla parmigiana light (Senza Grassi)	64
Orecchiette alle cime di rapa (Puglia)	46	Sogliole impanate alle erbe (Senza Glutine)	65
Risotto con fonduta valdostana	47	Carciofi facili al forno	65
Farfalle piselli e prosciutto	47	Funghi champignon al forno	65
Risotto alle melanzane	47	Strudel salato con prosciutto crudo asparagi e brie	66
Risotto al gorgonzola	47	Melanzane in sfoglia	66
Riso ai carciofi	48	Melanzane alla piastra marinate	67
Jota (minestra di fagioli, crauti e patate - Trentino)	48	Porcini gustosi farciti con riso e formaggio	67
Zuppa di borragine (Calabria)	49	Fave in crema verde	68
Mezze penne ai wurstel	49	Padellata di castagne e cipolline	68
Fusilli all'insalata (senza grassi)	49	Frittata di zucchine e cipolle al forno	68
Fusilli dell'orto	49	Terrina di funghi e zucchini	69
Fusilli alla salsiccia	50	Pollo pinoli e olive	69
Farfalle ai peperoni	50	Porri alla pizzaiola	70
Orecchiette alle vongole veraci e fiori di zucca	50	Frittata di formaggio al forno	70
Insalata di riso caraibica	51	Tagliata al rosmarino	70
Pasta alla marinara	51	Polpette di agnello pasquali	71
Tubetti in brodo di pannocchie di mare (Abruzzo)	51	Capretto al forno	71
Virtu' (Abruzzo)	51	Agnello al forno (Piemonte)	71
Scrippelle mbuse (Abruzzo)	52	Pescatrice al radicchio	72
Risotto con la zucca	52	Carpaccio di manzo	72
Insalata di riso e pollo con verdure grigliate	52	Insalata mimosa	72
Polenta e Tosela (Trentino)	52	Razza in guazzetto	72
Fusilli agli sgombri	53	Anatra in salsa con cacao e noci	73
Pasta alla sorrentina	53	Pannocchie di mais al burro	73
Orecchiette ai porcini	53	Zuppa di vongole	73
Pasta alla carbonara	54	Cavolo crauto in crosta di sfoglia	74
SECONDI PIATTI E CONTORNI	55	Strudel salato con mozzarella cotto e carciofi	74
Insalata di carote (e un pieno di vitamina A potassio e sodio)	55	Salmone in guazzetto con vongole e zucchine	75
Insalata di patate con yogurt e cipollotti	55	Salmone in crosta di spezie con salsa ai funghi	75
Fagottini di vitello con verza e formaggio	55	Gamberi alla fiamma	76
Uova strapazzate al provolone piccante	56	Fonduta al tartufo bianco	76
Funghi Champignon alla crema	56	Coppe di salmone affumicato pompelmo rosa e avocado	76
Arrosto di pollo lardellato al forno	57	Tartare di salmone fresco	77
Salsiccia Luganega al pomodoro	57	Asparagi fritti	77
Filetto di trota alle erbe al forno	57		
Tranci di salmone delicati in crosta di pasta sfoglia al forno	57		

Melanzane e peperoni in salsa agrodolce	77	Torta salata formaggi e noci	98
Cardi con noci e gorgonzola	78	Torta Pasqualina (Liguria)	98
Tranci di salmone e lenticchie	78	<u>DOLCI - TORTE - DESSERT - CREME E</u>	
Scalogni in carpione	79	<u>BISCOTTI</u>	
Bocconcini di manzo alle olive verdi	79	Biscotti frollini senza uova	100
Cotechino con lenticchie	79	Meringhe facili da chef	100
Agnello alla cacciatore	80	Ghiaccioli fatti in casa allo yogurt	100
Luccio in salsa court-bouillon	80	Torta soffice di yogurt al profumo di limone	101
Capitone arrosto	80	Torta alla crema di marroni	101
Pollo al sale	81	Crepe alla nutella	101
Spezzatino di vitello e zucca	81	Frittelline dolci facili di carnevale	102
Frittata alla zucca	81	Fagottini di sfoglia alle mele	102
Zucca al forno	81	Sfoglia golosa panna e cioccolato	103
Palline di erbi lessi (senza grassi - Toscana)	82	Crema pasticceria da chef	103
Frittatina calzone con formaggio e cotto	82	Cialde o sigari con Mousse di castagne	103
Funghi champignon fritti	82	Dolci mele cremose al forno	104
Involtini di bieta alla mozzarella (senza grassi)	83	Marron glace casalinghi	104
Pepata di cozze	83	Dolce ricotta al limone al forno light	104
Astice alla catalana	83	Dolci Brownies al cacao e formaggio	105
Champignon fritti	84	Finto gelato al caffè (fac-simile Coppa del Nonno)	105
Funghi menta e prezzemolo (Toscana)	84	Clafoutis veloce alla panna fresca	105
Trippa alla fiorentina (Toscana)	84	Torta fredda di yogurt light	106
Fettine di vitello alla mozzarella	84	Cheese Cake al Philadelphia	107
Fantasia di svizzere	85	Coppe di crema di formaggio al caramello	107
Rolle' di pollo con salsa al basilico	85	Gelato al cioccolato (Senza gelatiera)	108
Lumache e lumachine (Basilicata)	86	Mousse di cioccolato fondente	108
Finocchi alle erbe	86	Gelato alla panna senza gelatiera	109
Carciofi al prezzemolo	86	Gelato Sorbetto cremoso al caffè	109
Insalata di moscardini	86	Frozen yogurt con gelatiera	109
Carbonade (Valle d'Aosta)	87	Gelato facile fatto in casa	109
Filetti di trota alla fontina (Valle d'Aosta)	87	Crostata di fichi con crema inglese	110
Fonduta alla Valdostana (Valle D'Aosta)	87	Torta light alle more	110
Pollo alla genovese (Liguria)	87	Torta fredda di banane e cacao	111
Faraona al vino rosso (Veneto)	88	Cheesecake freddo al limone con frutta	111
Piccioni farciti alla Bresciana (Lombardia)	88	Torta light yogurt e mele	112
Scaloppe di vitello con funghi	89	Crema bavarese in coppa ai frutti di bosco (Simone Rugiati Chef)	112
Uova ai funghi	89	Bavarese light alle fragole (cucina dietetica)	112
Pesce e cozze grigliate	89	Dolce spumone al cioccolato fondente con rum	113
Cozze in salsa al limone	90	Torta fredda allo yogurt	113
<u>PIZZE - FOCACCE - TORTE SALATE</u>	91	Coppe di yogurt e ciliegie light	114
Quiche di brisee agli spinaci e formaggio	91	Panna cotta	115
Focaccia bianca alle noci e formaggi	91	Crema Caramel light	115
Farinata di ceci - Cecina	92	Parfait bicolore al Grand Marnier (Roberto Puma Chef)	116
Torta salata besciamella e funghi	92	Shortbread (biscotti di pane friabile)	117
Focaccia semplice	92	Biscotti Tarallucci (Frollini) Mulino Bianco	117
Crostata di fontina	93	Dolce coppa di caffè e mascarpone	118
Plumcake salato alle verdure	93	Semifreddo di panna e ricotta al caffè	118
Pagnotta di Sarsina (Emilia-Romagna)	94	Torta di lamponi e pinoli	119
Pizza alla napoletana	94	Crema veloce - fac-simile crema pasticceria (farcitura per crostate o torte)	119
Quiche fontina e prosciutto di Praga	95	Torta di cioccolato fondente	119
Focaccia rosmarino e mozzarella	95	Cannoli alla crema pasticceria	120
Torta di rose salata	95	Crostata di mele	120
Torta salata ai broccoli	95	Torta di mele con crema al mascarpone	121
Torta di asparagi	96	Torta con crema crumble cioccolato e mascarpone	121
Valdostana	96	Girelline di pasta sfoglia	122
Quiche ai gamberetti	96	Dolce crema chic alle fragole in coppe monoporzione	122
Torta di carciofi (Toscana)	97	122
Torta di sfoglia funghi e fantasia	97		
Panzerotti ai piopparelli	97		
Plum cake salato alle olive	98		

Dolci Delizie di cacao al profumo di caffè	123	Sfere di mascarpone	146
Fagottini dolci di mela e noci	123	Biscotti ai fiocchi d'avena	146
Budino di latte	124	Biscotti al limone	146
Dolce Ciambellone rustico di farina di mais	124	Zeppole (Lazio)	146
Dolce di carote e pinoli	124	Uovo di Pasqua (Piemonte)	147
Crostata di mele	125	Colomba Pasquale di Verona (Veneto)	147
Biscottini al cioccolato	125	Farciture panettone: Spuma di mele	148
Torta di pane con cacao e pinoli	125	Farciture panettone: Crema ai marrons glaces	148
Cheese cake	125	Farciture panettone: Crema agli agrumi	148
Fragole con fonduta di cioccolato	126	Farciture panettone: Crema di noci e pinoli	148
Pinza Pasquale alla Triestina (Friuli Venezia Giulia)	126	Farciture panettone: Crema al pistacchio	149
Sfogliata di mele con crema allo yogurt	126	Farciture panettone: Crema al cioccolato bianco	149
Colomba pasquale allo zabaione	127	Farciture panettone: Crema al mascarpone classica	149
Crostata di fragole al mascarpone	127	Tagliatelle fritte di carnevale	149
Crema di castagne e caffè (chef Valeria Dal Zovo)	128	Le chiacchiere	150
Zabaione caldo al cioccolato fondente	128	Salame al cioccolato	150
Torta tenerina (Emilia Romagna)	128	Zuppa inglese	150
Dolci fritti: mascherine di carnevale	129	Pan di panna	151
Treccia di pasta lievitata	130	Ciambella al cioccolato marmorizzata	151
Torta cioccolato e noci	130	Muffin con gocce di cioccolato	152
Semifreddo al cioccolato con salsa alla vaniglia	131	Torta sbrisolona (Lombardia)	152
Dolci fragole al pepe nero	131	Torta al cioccolato	152
Dolci tartufi al cioccolato	132	Torta di noci e cioccolato	153
Dolci fragole maliziose	132	Bavarese allo Yougurt in salsa di Fragole	153
Dolci noci di San Valentino	132	Dolce di patate e cacao	153
Dolce cuore al cioccolato e lamponi	133	Cannoli siciliani (Sicilia)	154
Tortelli dolci di Carnevale (Lombardia)	133	Cassata siciliana (Sicilia)	154
Frittelle di Carnevale alle mele	134	Zabaglione (Piemonte)	154
Datteri farciti con panna e ricotta	134	Montebianco di castagne - Pinerolese (Piemonte)	155
Macedonia ai frutti di bosco	134	Tartufi di castagne (Piemonte)	155
Rotolo ricotta e cioccolato	135	Torroncino (Piemonte)	155
Sfogliatelle	135	Torta gianduia (Piemonte)	155
Carpaccio di fragole con crème fraîche	135	Meringhe (Piemonte)	156
Crostata al limone	136	Crumiri di Casale (Piemonte)	156
Strudel di mele light in sfoglia	136	Bavarese allo zabaione (Piemonte)	156
Biscotti frollini di Natale	136	<u>PASTA FRESCA E BASI DOLCI E SALATE</u>	157
Ciambellone al caffè' (dolce senza zucchero)	137	Pasta frolla da chef	157
Crostata in festa	137	Impasto tradizionale pasta strudel	157
Castagne al forno	137	Crepes (crespelle)	158
Torta Sacher	137	Pasta frolla	158
Stelle filanti di Carnevale	138	Pasta per bigne'	158
Torta di frolla con crema al cioccolato	138	Base per crostata (senza cottura)	158
Maritzozzi (Lazio)	139	Crespelle	159
Torta di zucca	139	Pastella alla birra	159
Frittelle di Piacenza (o sgonfietti - Emilia Romagna)	140	Pasta per il PANE	159
Baba' (Campania)	140	Basi di pasticceria - Pan di Spagna	160
Zuppa inglese (Emilia Romagna)	141	Basi di pasticceria - Pasta Margherita	160
Castagnaccio (Toscana)	141	Basi di pasticceria - Pasta Sfoglia	160
Roccoco (Campania)	141	Pasta frolla	160
Cicerchiata (Marche, Abruzzo, Molise)	142	Tortellini (Emilia Romagna)	161
Pastiera Napoletana (Campania)	142	Pizzoccheri (Lombardia)	161
Pinza Pasquale (Friuli Venezia Giulia)	143	Crepes e crespelle	162
Pozzo d'amore	143	Tagliatelle all' uovo	162
Mousse al cioccolato	144	Agnolotti (Piemonte)	162
Carbone dolce della befana	144	Ravioli	162
Frollini al limone	144	Gnocchi di patate	163
Cantuccini di Prato (Toscana)	144	<u>SUGHI - SALSE- RAGU' E CONDIMENTI</u>	
Biscotti alla arancia	145	<u>VARI</u>	164
Dadini di cioccolato	145	Sugo veloce melanzane e pomodori freschi	164
Amaretto	145		

Condimenti: Gomasio (semi di sesamo tostanti e sale marino)	164	Linguine alle arselle	183
Sugo ricotta e noci	164	Caldarroste - Castagne cotte in padella AMC (senza grassi)	184
Pate rustico ai capperi	165	Pasta al cavolo verza (senza grassi)	184
Pate saporito ai ceci (vegetariano)	165	Sugo ai finocchi (senza grassi)	184
Sugo delicato salciccia di pollo e porri	165	Sugo di melanzane (senza grassi)	185
Sugo pasta con pollo e olive	166	Ragu' di fagiolini (senza grassi)	185
Sugo melanzane grigliate e salsa di pomodoro	166	PENTOLA A PRESSIONE	186
Crema mascarpone tonno capperi olive	166	Lenticchie saporite gustose	186
Sugo veloce tonno e capperi	166	Budino al caffè'	186
Sugo veloce freddo allo yogurt	167	Peperonata semplice	186
Sugo melanzane, friggirelli e porri	167	Crema di fegatini per crostini toscani	187
Sugo freddo di zucchine	167	Polenta in pentola a pressione	187
Besciamella senza burro (Senza Grassi)	168	Fegatini marinati all'Assunta	187
Salsa Crema Camagra	168	Secondi: Merluzzo alla mediterranea	188
Sugo pancetta e salvia	168	Sugo di carne	188
Sugo alla marinara	168	Secondi: Arrosto di arista al latte	188
Olio aromatizzato al peperoncino - aglio - rosmarino	169	Dolci: Creme Caramel	189
Pate' di fagiolo	169	Tempi di cottura di stufati, umidi, brasati, bolliti, arrosti	189
Sugo broccoli e funghi champignon	170	Tempi di cottura del pesce	190
Sugo noci e pinoli	170	Tempi di cottura dei legumi	190
Sugo di funghi	170	Tempi di cottura della frutta	190
Segreti in cucina: Dado di carne fatto in casa	171	Tempi di cottura della verdura fresca	190
Salsa di pomodoro (salsa base)	171	RICETTE FORNO A MICROONDE	192
Salsa verde ai capperi	172	Sugo veloce al gorgonzola	192
Fumetto di pesce	172	Roastbeef veloce	192
Salsa di noci rossa	172	Frittata facile	193
Salsa al tonno	172	Marmellata di mele veloce	193
Salsa piccante al tonno	173	RICETTE BIMBI	194
Salsa cremosa al tonno	173	Minestrina - salsa di fagioli per bimbi (Senza Grassi)	194
Salsa verde al tonno	173	Pancotto per bimbi	194
Gran ragu' lucano (Basilicata)	173	Spiedini di pollo (senza grassi)	194
Salsa vinaigrette agli aromi (Basilicata)	173	Pennette alla bieta (senza grassi)	195
Olio Santo (Puglia)	174	Polpettine di tacchino (senza grassi)	195
Panna da cucina (con il Bimby)	174	Torta verde	195
Ragu' Bolognese (Emilia Romagna)	174	SOTT'OLIO - MARMELLATE - CONSERVE & CO.	197
Pesto genovese (Liguria)	174	Marmellata di pere (confettura)	197
Funghetto (Liguria)	175	Peperoncini piccanti sott'olio in vaso	197
Sugo all' Agliata piccante	175	Ciliege sciroppate fatte in casa	198
Tocco ai funghi (Liguria)	175	Pomodori secchi sott'olio	198
Salsa basilico e pinoli - Pesto genovese (Liguria)	176	Nutella fatta in casa	199
Salsa ai tartufi (Marche)	176	Funghi sott'olio e sott'aceto	199
Sugo alla Amatriciana	176	Crema di peperoncini (Calabria - Sicilia)	199
Sugo di Carciofi (Liguria)	176	Conserve: Caldarroste alla grappa	200
Zabaione alla senape	177	Melanzane sott'olio	200
RICETTE X PENTOLE AMC	178	Melanzane sott'olio	201
Fusilli al ragu' di cavolo fiore e formaggio	178	RICETTE STUDIO APERTO - COTTO E MANGIATO (con BENEDETTA PARODI)	202
Pasta primavera	178	Torta della suocera	202
Il mio ragu di vitello	178	Torta pere cioccolato e cocco	202
Finocchi in crema piccanti	179	Bavarese allo yogurt con salsa ai frutti di bosco	202
Insalata di cavolo crauto (senza grassi)	179	Polpo tenero con le patate	203
Sugo peperone e fagiolini verdi	180	Torta di mele	203
Sugo noci e melanzane	180	Lasagne Asparagi e burrata	203
Sugo bietola, cavolo fiore e formaggio	180	Meringata al cioccolato o lamponi	204
Sugo veloce pancetta e piselli	181	RICETTE LA PROVA DEL CUOCO (Rai Uno -	
Pizzette di melanzane light (senza grassi)	181		
Pasta piselli e prosciutto in AMC	182		
Trucchi e segreti: come pulire le pentole AMC	182		
Vellutata di verdure con minestrina	182		
Salsa al vitello e verdure (senza grassi)	183		

con ANNA MORONI	205	Trucchi e consigli: montare la panna	209
Taralli pugliesi (Puglia)	205	Trucchi e consigli: i fiori di zucca	210
Torta di fragole con crema al limone	205	Scuola di cucina: essiccare i funghi	210
Crostata cioccolato e noci	206	Sterilizzare i vasetti di marmellata e conserve	210
Dolce Brioche con ripieno di crema pasticcera e mele	206	Sbriciolare velocemente i biscotti	211
Zuppa inglese meringata	207	Segreti: Burro fatto in casa	211
Tagliolini in salsa al brandy	208	Consigli: dadi da cucina	211
SCUOLA DI CUCINA - TRUCCHI - CONSIGLI		Trucchi e consigli: le castagne	212
- SEGRETI & CO.	209	Segreti e consigli in cucina: come pulire i fiori di zucca	212
Trucchi e segreti sugli ARROSTI	209	212
Trucchi e Consigli: Prezzemolo sempre fresco	209	Segreti e consigli in cucina: Come spurgare le arselle	212
		Come pulire i funghi	212