

APERITIVO 'SUPER' E FRIZZANTE

INGREDIENTI

1 Vaschetta di Lamponi;
1 Flacone di *Super Ananas*;
Acqua Oligominerale q.b.
Foglie di Menta q.b

PROCEDIMENTO

Posizionate le foglie di menta nell'apposito contenitore per creare i cubetti di ghiaccio, rabboccate con acqua e adagiateli nel freezer.

Nel bicchiere del mixer ad immersione unite Acqua Oligominerale e Lamponi e con il frullatore ad immersione create una salsa – eventualmente passate il risultato ottenuto in un colino per eliminare i semini che i lamponi hanno.

Aggiungete acqua a sufficienza per creare un risultato lento, diluite il flacone di *'Super Ananas'* e riponete in frigo il cocktail, servitelo ben freddo in compagnia dei cubetti di ghiaccio alla menta per dare un profumo diverso e nuovo.

INSALATA DI CAVOLO VIOLA, ANANAS GRIGLIATO E NOCI

INGREDIENTI

Mezzo Cavolo Cappuccio Rosso;
5 Fette di Ananas;
100 gr. di Gherigli di Noci;
Aceto di Vino Bianco;
Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Dopo aver eliminato le foglie esterne del cavolo, facendo molta attenzione con una mandolina tagliatelo a *julienne*. Riponetelo in una ciotola e 'cuocetelo' con dell'aceto di vino bianco, copritelo con pellicola per alimenti e riponetelo in frigo per qualche minuto.

Nel mentre tagliate le fette di ananas a cubetti – non eccessivamente grandi – fate scaldare una padella, aggiungete una lacrima di olio d'oliva e passatevi un foglio di carta assorbente per creare una sorta di 'velo'. Quando sarà ben calda la padella tuffatevi i dadolini tostandoli, quando saranno ambrati lasciateli raffreddare fuori dal tegame e al posto fatevi tostare le noci, queste rilasceranno un profumo maggiore. Quindi non resta che assemblare il piatto: Strizzate il cavolo dall'aceto che macerando avrà preso una colorazione rossastra, unite la dadolata di ananas grigliato e le noci tostate – ovviamente entrambi a temperatura ambiente – salate e se volete un giro di olio a crudo, mescolate il tutto e servite. Un valido pranzo veloce da portarvi in ufficio o dopo un'intensa attività sportiva.

RUCOLA, ZENZERO CANDITO E RICOTTA SALATA

INGREDIENTI

200 gr. di Rucola;
150 gr. di Ricotta Salata;
Zenzero Candito;
Olio d'Oliva q.b.
Aceto Balsamico q.b.
Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato molto bene la rucola – eventualmente potete fare un passaggio in Amuchina. Quindi tagliate finemente lo zenzero candito e grattugiate la ricotta salata dai fori grossi creando così delle scaglie. Unite rucola, zenzero candito e ricotta salata, salate quanto basta e condite con olio d'oliva o di granturco e aceto balsamico. Semplice, veloce e gustosa.

PANINI AL LATTE E ZENZERO

INGREDIENTI

250 gr. di Farina Manitoba;
250 gr. di Semola Rimacinata;
300 ml. di Latte a temperatura ambiente;
Acqua q.b.
Zenzero in Polvere;
15 gr. di Lievito di Birra;
Sale q.b.
Zucchero q.b.

PROCEDIMENTO

Stemperate come prima cosa il lievito nel latte. Mescolate gli ingredienti secchi: le due farine con lo zenzero in polvere e il sale iniziando ad incorporare il composto 'latte+lievito' aggiungete anche un cucchiaino di zucchero, questo attiverà la levitazione. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio – se dovesse risultare troppo secco aggiungete acqua. Impastate per circa 10 minuti, dopo di che riponete l'impasto in una ciotola infarinata e coperta da un canovaccio, riponete in un luogo caldo – piccolo consiglio: fate girare il forno a microonde per un minuto e riponetevi la ciotola fino a che il composto non avrà raddoppiato il volume.

Quando l'impasto sarà lievitato ricavate delle porzioni grosse quanto una pesca, disponetele sulla leccarda del forno, leggermente distanziati e lasciateli ancora riposare per quaranta minuti. Spennellateli con dell'olio o latte e infornateli a 200°C fino a che non saranno dorati, lasciateli raffreddare e serviteli.

GRANO ALLA CURCUMA COTTO AL MICROONDE E ASPARAGI

INGREDIENTI

200 gr. di Grano;
1 Mazzetto di Asparagi di Media Dimensione
Curcuma in Polvere q.b.
Acqua q.b.
1 Spicchio di Aglio;
Sale e Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Occupatevi per prima cosa degli asparagi: dopo averli passati sotto l'acqua corrente, piegateli fino a spezzarli, eliminate la parte spezzata e paregiate la parte della punta. Tagliate l'estremità che vi servirà come guarnizione.

Fate scaldare un tegame con dell'olio e schiacciate uno o due spicchi di aglio – con la camicia. Tagliate i gambi degli asparagi, se volete potete pelarli con un pela patate, a rondelle e uniteli al tegame prima tostandoli e poi aggiungendo dell'acqua rendendoli quindi morbidi.

A questo punto il grano: mettetelo nel 'cuoci riso' adatto per il forno a microonde e create una soluzione di acqua e curcuma unitela al grano fino a che non sarà coperto. 10 minuti a 700watt. Controllate la cottura e quando sarà pronto conditelo con un po' di olio e gli asparagi a rondelle – Le punte invece tagliatele a metà ed immergetele in acqua fredda e ghiaccio creando uno shock termico resteranno croccanti e con un colore vivace. Ultimate servendo il vostro grano in un piatto da portata e le punte sopra – Volendo è un ottima soluzione per un buffet servito nelle arbanelle con una forchettina in modo che ognuno abbia la propria dose corretta.