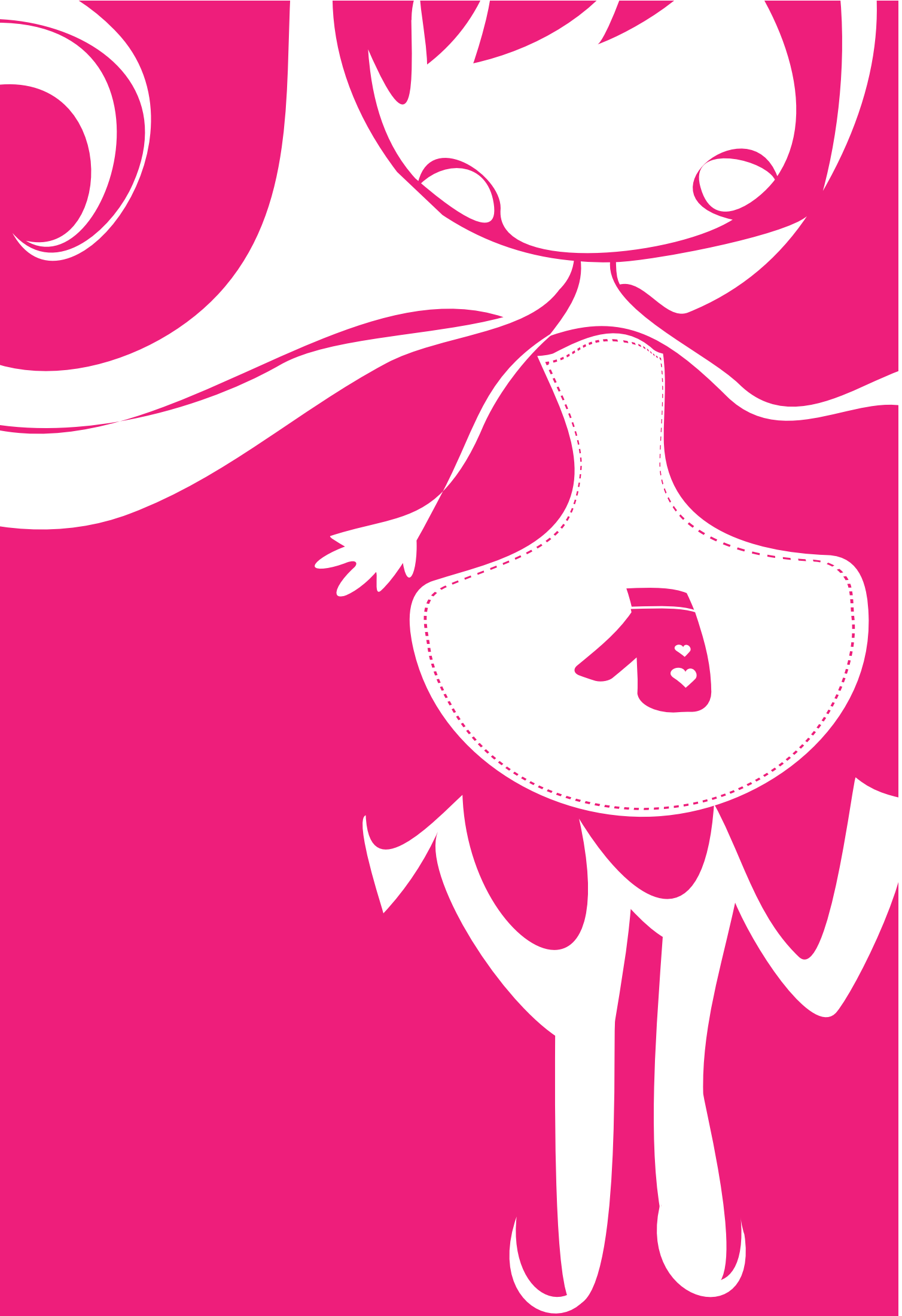


belluno
D_NNA



L'Associazione **Belluno-DONNA**, in occasione del suo decennale, ha deciso di realizzare questo ricettario con le ricette personali di una delle donne che sono state ospitate nella Casa Rifugio Belluno-DONNA.

Ci piace ricordarla con una delle poesie che ci ha regalato.

Felicità

Ti bramo, o mia dolce

Ti desidero con il cuore e con l'anima

Ti cerco in ogni dove

Ti voglio come non ho mai voluto altro

Morirò cercandoti

Ma il tempo passato non sarà sprecato

perché quando ti avrò finalmente trovata

avrò te!

Eterna e dolce felicità

Indice

alici al limone	8
arrosto alle erbe aromatiche	9
baccalà alla vicentina	10
cannelloni con verdure	11
crepelle	12
frico	13
gnocchi di zucca	14
mousse al cioccolato	15
mozzarella in crosta	16
paella alla brianzola	17
pasta brisee	18
pasta fresca	19
pasta frolla	20
pasticcio al radicchio	21
patate duchessa	22
patate rustiche	23
pesto rosso	24
polenta con cuore di formaggio	25
polpette di pesce	26

risotto delizia	27
roastbeef al sale	28
rombo al forno	29
spaghetti zafferano e pancetta	30
stinco al forno	31
tartare	32
torta arancio e cioccolato	33
torta di mele	34
tortelli di branzino in salsa di peperoni	35
tortelli rustici	36
tzatziki	37
vitello tonnato	38

io 
cucinare



alici al limone



Ingredienti

- 500gr di acciughe fresche
- 5 limoni
- olio extravergine d'oliva
- prezzemolo



Preparazione

Pulire le acciughe togliendo la testa, le interiora, le lisce e sciacquare bene con acqua fredda.

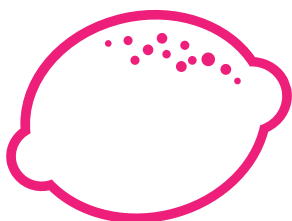
Spremere 3 limoni e, con il succo (filtrato), coprire le acciughe precedentemente disposte su un piatto fondo; tenere in frigo a marinare per almeno 1 ora coprendo bene.

Unire il succo ricavato dagli altri 2 limoni con l'olio d'oliva, il sale e il pepe.

Scolare le acciughe dal succo, disporle su un piatto da portata e bagnarle con il composto di limone, olio, sale e pepe e spolverare con il prezzemolo tritato.

Servire con crostini di pane. Per la decorazione 3 foglie di alloro, buccia di limone e granelli di pepe verde.

N.B. Più piccole sono le acciughe più risultano morbide.



arrosto alle erbe aromatiche



Ingredienti

- carrè di vitello
- vino bianco
- 2 mazzetti di prezzemolo
- 1 mazzetto di basilico
- 1 foglia di alloro
- 1 mazzetto di timo
- 2 foglie di salvia
- burro
- succo di limone



Preparazione

Lavare le erbe aromatiche, tritarle e metterle in una ciotola; aggiungere il burro ammorbidito, il succo di limone, sale, pepe ed amalgamare il tutto.

Salare e pepare il carrè, legarlo e metterlo in una casseruola; far rosolare bene tutti i lati; irrorare con il vino bianco secco e lasciar evaporare.

Mettere in forno a 180°C per un'ora circa (anche in base alla grandezza).

Tagliare a fette, aggiungere il condimento alle erbe aromatiche e continuare la cottura per altri 20 minuti.



baccalà alla vicentina



Ingredienti

- baccalà
- cipolle
- latte
- panna
- pangrattato



Preparazione

Mettere il baccalà a bagno nell'acqua per 3 giorni, cambiando l'acqua ogni giorno.

Una volta ammorbidito, tagliarlo a metà e togliere tutte le lisce, togliere la coda e tutte le pinne; togliere la pelle e tenerla da parte.

Tagliare a tranci di circa 5cm ed impanarli con la farina.

In una pentola appassire le cipolle (per 2 baccalà 10 cipolle circa).

In una teglia disporre a strati le cipolle e il baccalà; coprire con il latte, la panna e spolverare di pangrattato.

Coprire il tutto con la pelle del baccalà ed infornare a 200°C per circa 3 ore.

Dopo un'ora muovere il composto scuotendo la pentola (non usare mestoli o cucchiari).

Se al termine delle 3 ore il baccalà risulta secco, aggiungere un po' d'acqua e continuare la cottura.

cannelloni con verdure



Ingredienti

- cannelloni
- 1kg di ricotta
- 4 carote
- 4 porri
- 4 zucchine
- timo
- parmigiano grattugiato
- noce moscata
- 10 pomodorini
- 1 cipolla
- basilico



Preparazione

Lavare e tagliare le verdure a julienne.

In una padella rosolare per prime le carote, dopo 5 minuti aggiungere il porro, le zucchine e il timo continuando la cottura per 10 minuti.

Passare la ricotta al setaccio ed amalgamare con le verdure, unendo la noce moscata ed il parmigiano.

Lavare ed affettare i pomodorini, metterli in una padella ad insaporire con cipolla e basilico.

Farcire i cannelloni e gratinarli con il sugo di pomodorini spolverando con il parmigiano.



crespelle



Ingredienti

- 2 uova
- 125gr di farina
- 250ml di latte
- sale



Preparazione

Sbattere le uova con la farina, aggiungere il latte ed il sale fino ad ottenere una pastella semidensa.

Spennellare con il burro un pentolino basso e versare un mestolino dell'impasto.

Cuocere bene.



frico



Ingredienti

- cipolle
- patate
- formaggio

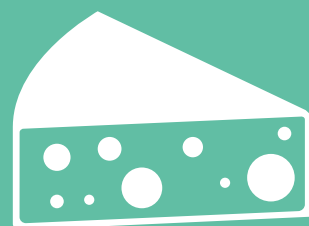


Preparazione

Tagliare le cipolle a julienne e farle appassire con un po' d'acqua.

Lessare le patate e, ancora calde, schiacciarle ed unirle alle cipolle; aggiungere cubetti di formaggio non troppo fresco (6-12 mesi di stagionatura).

Mescolare bene e lasciar formare una crosticina da entrambi i lati.



gnocchi di zucca



Ingredienti

- 1kg di purea di zucca
- 10 uova
- farina
- burro
- salvia
- ricotta affumicata grattugiata



Preparazione

In una ciotola mescolare la purea di zucca, le uova e la farina.

Con l'aiuto di un cucchiaio formare degli gnocchi non troppo grandi e cucinarli in una pentola d'acqua salata.

Condire con burro fuso e salvia e spolverare con la ricotta affumicata grattugiata.



mousse al cioccolato



Ingredienti - Dosi per 50 porzioni

- 1250gr di cioccolato fondente
- 700gr di zucchero
- 5 uova intere
- 5 tuorli
- 4 fogli di colla di pesce
- 2l di panna



Preparazione

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

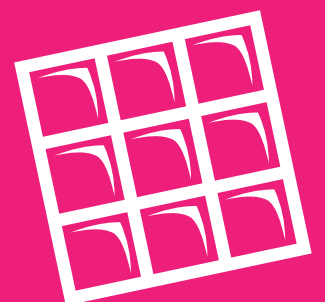
Montare le uova con lo zucchero e, a parte, montare la panna.

Mettere in ammollo i fogli di colla di pesce in acqua tiepida (non bollente).

Unire insieme il cioccolato, le uova con lo zucchero, la panna montata e i fogli di colla. Mescolare bene con una frusta senza far smontare il composto. Versare l'impasto negli stampini e lasciar riposare una notte in un luogo fresco.

Per estrarre facilmente la mousse dallo stampino è utile immergerlo in acqua bollente per qualche secondo.

Con uno scavino ricavare un foro dove versare una goccia di liquore. Servire con dei riccioli di panna montata.



mozzarella in crosta



Ingredienti

- mozzarella
- speck
- rucola
- glassa all'aceto balsamico



Preparazione

Tagliare la mozzarella a metà, avvolgere le due metà in due fette di speck, metterle sulla piastra fino a che lo speck risulterà ben rosolato.

Servire su un letto di rucola con un cucchiaino di glassa all'aceto balsamico.



paella alla brianzola



Ingredienti

- 300gr di riso
- 2 bustine di zafferano
- 4 petti di pollo lessati
- 1 cipolla
- 2 wurstel
- 4 pezzi di salsiccia
- 50gr di pancetta affumicata
- 2 pomodori
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di aromi (origano, maggiorana, alloro...)



Preparazione

In una pentola portare ad ebollizione brodo, aromi e vino per circa 5 minuti.

Sciogliere lo zafferano nel brodo, unire il riso ed infornare a bassa temperatura.

Tagliare la cipolla, metterla in una teglia con pancetta, burro, la salsiccia ed i wurstel tagliati a fette; rosolare per 7 minuti mescolando spesso. Aggiungere i pomodori tagliati a cubetti.

Dopo 5 minuti togliere i wurstel, dopo 14 minuti togliere la salsiccia ed aggiungere il pollo tagliato a pezzetti. Abbassare la fiamma e lasciar riposare per circa 7 minuti.

Togliere il riso dal forno ed unire con il composto preparato precedentemente.



pasta brisee



Ingredienti

- 250gr di farina
- 150gr di burro
- acqua QB



Preparazione

Procedere come la pasta frolla e lasciar riposare in frigo.



pasta fresca



Ingredienti - Dosi per 500gr di pasta

- 5 uova intere
- 500gr di farina "00"
- sale
- olio
- acqua



Preparazione

Versare su una spianatoia la farina a fontana; aggiungere le uova, il sale e un po' d'olio.

Impastare energicamente fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo (se necessario aggiungere un po' d'acqua tiepida).

Far riposare l'impasto in frigo per circa 30 minuti; poi stendere la pasta a seconda della necessità d'utilizzo.



pasta frolla



Ingredienti

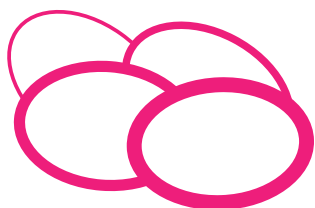
- 5 uova
- 500gr di burro
- 500gr di zucchero
- farina



Preparazione

Stendere la farina a fontana, aggiungere lo zucchero, le uova e il burro a temperatura ambiente.

Impastare bene e far riposare in frigo.



pasticcio al radicchio



Ingredienti

- radicchio rosso
- salsicce
- gorgonzola
- besciamella



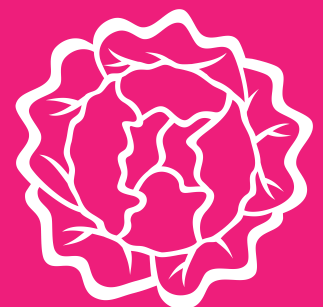
Preparazione

Preparare una besciamella densa.

In una padella far appassire il radicchio rosso con un po' d'aglio, rosolare la salsiccia sbriciolata e aggiungere il gorgonzola.

A strati disporre la pasta fresca, besciamella, radicchio, salsiccia e gorgonzola.

Mettere in forno e gratinare.



patate duchessa



Ingredienti

- patate
- uova
- grana
- burro
- semi di papavero



Preparazione

Lessare le patate e schiacciarle; aggiungere le uova e il grana in base alla quantità di patate ed amalgamare.

Con la purea formare dei fiocchetti e disporli su una teglia imburrata.

Bagnare con burro fuso e semi di papavero e mettere in forno a gratinare.



patate rustiche



Ingredienti

- patate
- cipolle
- sale
- pangrattato
- olio di oliva



Preparazione

Bollire le patate con la buccia e successivamente pelarle.

In una padella soffriggere le cipolle finché non saranno ben appassite.

In una teglia mettere le patate tagliate a rondelle, aggiungere le cipolle, salare e mescolare il tutto; spolverare con pangrattato e un filo di olio d'oliva.

Gratinare in forno a 200°C.



pesto rosso



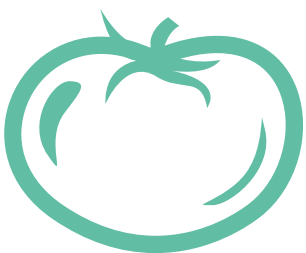
Ingredienti

- pomodori secchi
- pecorino romano
- peperoni
- peperoncino
- aglio
- olio



Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e tritare bene.



polenta con cuore di formaggio



Ingredienti

- polenta istantanea
- formaggio Montasio
- latte
- ricotta affumicata grattugiata
- pepe tritato
- olio



Preparazione

Preparare la polenta mettendo metà dose d'acqua e metà dose di latte, cercando di mantenere il composto abbastanza morbido.

Riempire a metà gli stampini con la polenta, aggiungere qualche cubetto di formaggio Montasio e ricoprire con la polenta.

Infornare e lasciare in forno fino a quando la polenta non si sarà sufficientemente addensata.

Togliere i "tortin" dagli stampini e cospargerli con ricotta affumicata grattugiata. Servire con pepe tritato e un filo di olio.



polpette di pesce



Ingredienti

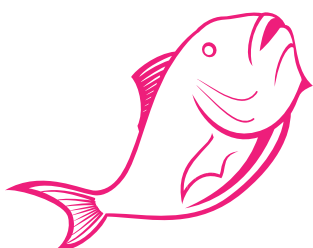
- filetti di branzino
- uova
- pangrattato



Preparazione

Far cuocere i filetti di branzino in padella, sbriciolarli e lasciarli raffreddare.

Aggiungere uova e pangrattato, formare le polpette e friggerle.



risotto delizia



Ingredienti

- riso
- brodo vegetale
- funghi porcini
- speck
- cipolla
- vermut



Preparazione

Tritare la cipolla e farla rosolare bene; aggiungere i funghi ed il riso e procedere con la cottura, aggiungendo il brodo necessario.

Una volta cotto, mantecare il riso ed aggiungere lo speck tagliato a cubetti.

Servire in una cialda di grana, guarnendo con una rosa di speck e rosmarino.



roastbeef al sale



Ingredienti

- 1kg di roastbeef
- 2kg di sale grosso
- 1 albume
- ½ bicchiere d'acqua
- timo
- rosmarino
- olio



Preparazione

Scaldare l'olio e far rosolare la carne facendo attenzione a non forarla; salare ed aromatizzare con le erbe.

Mescolare il sale con l'albume e l'acqua; foderare una teglia con la carta forno, formare uno strato con il composto di sale, adagiare la carne e coprire con il sale rimasto.

Cuocere in forno a 200°C per 35/40 minuti.

Lasciar riposare e successivamente eliminare la crosta di sale.

Lasciar raffreddare e servire in fette sottili.



rombo al forno



Ingredienti - Dosi per 2 persone

- 1 rombo
- 4/5 patate lessate
- pomodorini
- brodo
- zucchine
- olive nere
- carote
- limone
- vino bianco



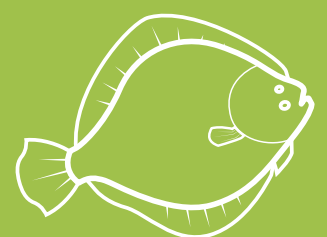
Preparazione

Pulire il rombo, salare e mettere sulla teglia.

Tagliare le patate a tocchetti e adagiarle su una teglia con le olive, i pomodorini interi, le zucchine e le carote tagliate a julienne; mettere una fetta di limone all'altezza delle branchie.

Infornare sfumando con vino secco e brodo e far cuocere per almeno 40 minuti.

Servire su un piatto da portata con le verdure ed irrorare il pesce con il sugo rimasto.



spaghetti zafferano e pancetta



Ingredienti

- 200gr di porro
- 2 bustine di zafferano
- 100gr di pancetta
- 50gr di parmigiano
- prezzemolo
- panna
- sale e pepe



Preparazione

Lavare e tagliare i porri a julienne; tritare la pancetta e rosolarla in una padella con il burro; aggiungere la panna e lo zafferano aggiustando di sale e pepe.

Far addensare fino a quando il composto diventerà una "crema".

Cuocere gli spaghetti e far saltare con la salsa.

Servire gli spaghetti guarnendo con prezzemolo e parmigiano.



stinco al forno



Ingredienti

- stinco di maiale
- sedano
- carota
- cipolla
- vino bianco
- rosmarino
- sale



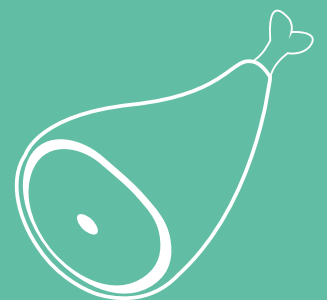
Preparazione

Pulire e salare lo stinco.

Tagliare le verdure, aggiungerle allo stinco e cuocere in forno a 210 °C per 20 minuti.

Abbassare la temperatura a 180°C, sfumare con vino bianco e continuare la cottura aggiungendo un po' di acqua.

Filtrare il sugo e servire.



tartare



Ingredienti

- 600gr di carne di manzo
- 1-2 limoni
- 4 uova
- 1 vasetto di capperi
- 2 scalogni
- olio extravergine
- prezzemolo
- tabasco
- salsa Worchester



Preparazione

Tagliare la carne con il trinciante (batterla ripetutamente).

Stendere la carne sul tagliere e condire con olio, succo di limone (filtrato), sale e pepe. Girare la carne fino ad amalgamare gli ingredienti.

Disponete nei piatti a fontana; mettere il tuorlo al centro.

Tritare separatamente prezzemolo, capperi, scalogno e mettere un po' del composto al lato delle porzioni di carne.

Servire con senape, salsa Worchester e tabasco.



torta arancio e cioccolato



Ingredienti

- 250gr di cioccolato fondente
- 125gr di burro
- 6 uova
- 40gr di farina
- 125gr di arancia candita
- Cointreau
- 150gr di zucchero



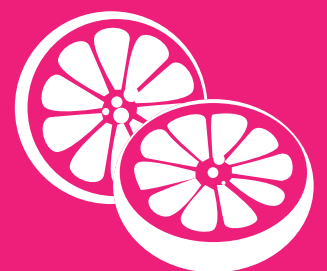
Preparazione

Sciogliere il burro e il cioccolato; separare i tuorli dagli albumi.

In una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere il cioccolato fuso e gli albumi; mescolare bene ed aggiungere a pioggia la farina.

Mettere in ammollo l'arancia candita nel Cointreau, strizzarla ed incorporarla nell'impasto.

Imburrare una teglia ed infornare a 180°C per 30/35 minuti.



torta di mele



Ingredienti

- 150gr di zucchero
- 180gr di farina
- 2 tuorli
- 25gr di burro
- ½ bicchiere di latte
- 1 cucchiaino di lievito
- 2 mele
- ½ limone
- zucchero a velo



Preparazione

Sbucciare le mele e metterle in ammollo con acqua e limone.

Montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere il latte, il burro, la farina ed il lievito.

Versare l'impasto in una tortiera imburrata e disporre le mele tagliate a fette.

Spolverare con un cucchiaino di zucchero ed infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Servire a fette spolverando di zucchero a velo.



tortelli di branzino in salsa di peperoni



Ingredienti - Dosi per 6 persone

- 300gr di farina "00"
- 3 uova intere + 1 tuorlo
- 300gr di filetto di branzino
- 1 cucchiaino di maggiorana
- 80gr di mollica di pane
- 1 spicchio di aglio
- 1kg di peperoni rossi e gialli
- 500gr di pomodori maturi
- sale e pepe QB



Preparazione

Soffriggere l'aglio in 3/4 cucchiaini di olio d'oliva e far rosolare il filetto di branzino a fuoco vivo.

In un mixer unire il branzino, un tuorlo d'uovo, la maggiorana, la mollica (bagnata in acqua e strizzata), il sale e il pepe.

Setacciare la farina e disporla a fontana su una spianatoia; rompere al centro le uova aggiungendo un po' d'acqua ed impastando fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Stendere l'impasto in una sfoglia sottile dividendola a metà; distribuire il ripieno in piccole dosi uguali su una metà della sfoglia e coprire con la pasta rimanente. Con un coppapasta formare dei tortelli di circa 4cm di diametro.

Per la salsa: Pulire le verdure, tagliarle a pezzettini e farle bollire per circa 30 minuti.

Una volta lessati, passare peperoni e pomodori al passaverdure; mettere il composto sul fuoco per farlo addensare aggiungendo sale e pepe.

Lessare i ravioli, scolarli al dente e servire con la salsa ai peperoni; completare sul piatto con un filo di olio d'oliva.

tortelli rustici



Ingredienti - Dosi per 4 persone

- 200gr di farina "00"
- 100gr di ricotta fresca
- 60gr di Emmenthal
- 60gr di prosciutto crudo
- 50gr di burro
- 30gr di pinoli
- 4 uova
- prezzemolo
- noce moscata
- 50gr di parmigiano grattugiato
- sale
- pepe



Preparazione

Versare su una spianatoia la farina a fontana; al centro rompere 2 uova e aggiungere il sale, quindi impastare energicamente fino ad ottenere una pasta liscia e soda. Lasciar riposare l'impasto coprendolo con un canovaccio umido.

Passare al setaccio la ricotta raccogliendo il ricavato in una ciotola. Tritare finemente l'Emmenthal, i pinoli, il prosciutto crudo e un ciuffetto di prezzemolo. Unire il trito alla ricotta insieme con 20gr di parmigiano grattugiato, un uovo intero, un tuorlo, una spolverata di noce moscata, sale, pepe e mescolare il composto.

Riprendere l'impasto e, con l'apposita macchinetta, formare delle sfoglie sottili. Dividere a metà le sfoglie e, su una metà, con l'aiuto di un cucchiaino, distribuire l'impasto in piccole dosi, uguali, ben distanziate tra loro. Ricoprire con la metà rimanente premendo leggermente con le dita tra un ripieno e l'altro affinché la pasta aderisca bene; con il tagliapasta ricavare dei tortelli.

Portare ad ebollizione una pentola d'acqua salata dove cucinare i tortelli mescolando delicatamente. Scolare i tortelli e farli saltare con burro fuso e parmigiano.

tzatziki



Ingredienti

- 3 cetrioli medi
- 1 spicchio di aglio
- 350gr di yogurt magro
- foglie di menta
- sale



Preparazione

Sbucciare i cetrioli e tagliarli in lunghezza eliminando la parte con i semi.

Tagliare la polpa a dadini, salare e lasciar spurgare per almeno 30 minuti.

Sciacquare i cetrioli, scolarli ed asciugarli.

Mettere i dadini in una ciotola con l'aglio e la menta tritata; unire lo yogurt e mettere tutto in una ciotolina almeno un'ora prima di servire.



vitello tonnato



Ingredienti

- carrè di vitello
- maionese
- capperi
- acciughe
- olive verdi
- vino bianco
- tonno



Preparazione

In una teglia far rosolare con olio il carrè di vitello e finire la cottura in forno.

Nel mixer miscelare maionese, tonno, 3-4 acciughe, una manciata di capperi in modo che la salsa risulti abbastanza densa.

Tagliare la carne a fettine con l'affettatrice e cospargerla (coprendola bene) con la salsa.

Decorare con le olive.



Se subisci violenza e hai bisogno
di informazioni o sostegno
chiama il

**Centro Antiviolenza
Belluno-DONNA**



0437 981577

il lunedì e mercoledì
dalle 15.00 alle 19.00

La consulenza è gratuita



www.bellunodonna.it



bellunodonna@libero.it

