Food'n Rock
MAGAZINE

www.foodnrock.com

AUTUNNO: tempo di zucca, carote, mele, cicoria e castagne

BONUS una ricetta inedita

COOKBOOK D'AUTUNNO

10 ricette stagionali

Come il rock anche il cibo può sconvolgere corpo e anima, Food’n Rock è uno spazio dedicato a tutti coloro che amano degustare del buon cibo accompagnato da della buona musica.

Foodnrock.com è un food blog come tanti altri? Sì, è un food blog ma, no, non è come tanti altri e adesso vi spieghiamo il perchè:

Qui La musica ci accompagna dal momento in cui progettiamo un piatto sino alla sua completa realizzazione, per questo motivo troverete sempre un brano dedicato per ogni ricetta.

Il progetto di Food’n Rock è nato dall’idea di voler condividere il nostro approccio con con il cibo.

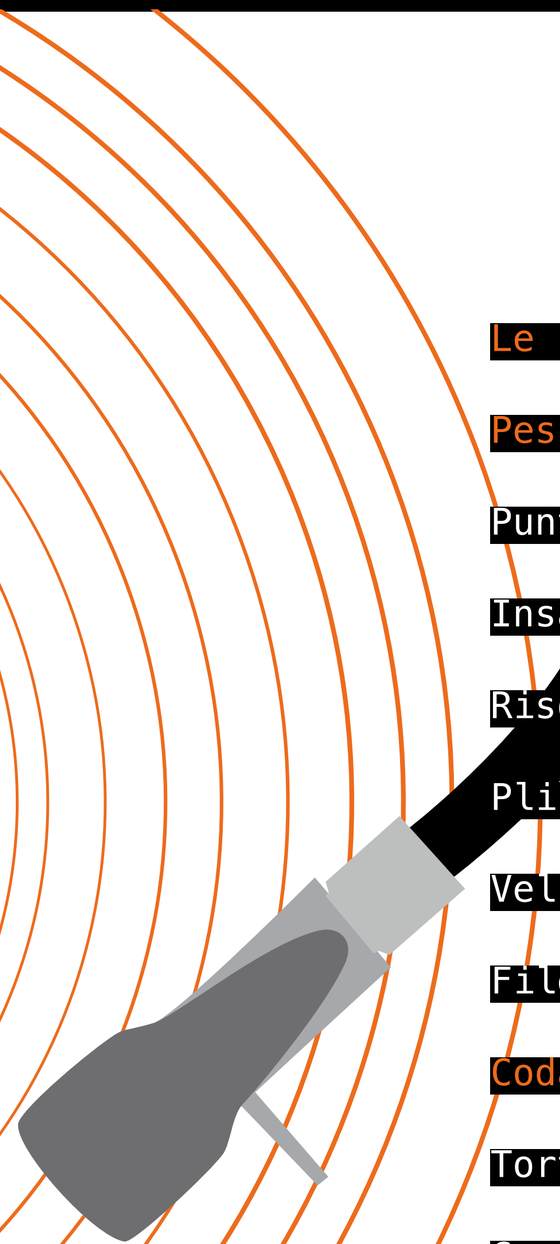
Il modo in cui le materie prime vengono trattate deve essere un pò come posare un vinile sul giradischi:

occorre farlo con cura e consapevolezza, portandosi dietro il valore della tradizione ma allo stesso tempo guardando al futuro.

LET THE

FOOD

PLAY!



PLAYLIST

Le stagioni in tavola: autunno 6

Pesce, mulluschi e crostacei 9

Puntarelle, calamari e crema di patate 11

Insalata di puntarelle, finocchi e arance 13

Risotto zucca, gorgonzola e noci 15

Plin con Casatella e brodo di cannocchie 17

Vellutata di zucca 19

Filetto di maiale, castagne e bacon 21

Coda di rospo in Tom Kha Gai e cavolo nero 23

Torta salata patate, formaggio e rosmarino 25

Carrot Cake 27

Castagnaccio 29

Torta di mele 31

News dal mondo del Rock! 32

Le stagioni in tavola: autunno

Frutta, ortaggi, pesce, mulluschi e crostacei di stagione

Sono buone le arance di luglio? Posso mangiare le fragole a settembre? Perché devo aspettare dicembre per il radicchio rosso di Treviso? Peperoni e pomodori d'inverno, è il momento giusto?

Al giorno d'oggi in cui la spesa è sempre più destagionalizzata, in cui nei banchi di mercati e supermercati si può trovare di tutto: da arance a luglio, peperoni e pomodori d'inverno, fragole a ottobre, non è facile orientarsi sull'acquisto giusto dei prodotti di stagione.
Qui di seguito abbiamo pensato di pubblicare una sorta di "almanacco d'autunno", una piccola guida sui prodotti dei mesi che vanno da settembre a dicembre.
Troverete anche l'elenco delle proprietà benefiche di alcune delle materie prime che abbiamo utilizzato in questo ricettario. Si tratta di frutta e verdura reperibile durante i mesi autunnali. Chiaramente se avete la possibilità acquistatela direttamente dal contadino, nei farmers markets, ovvero orientatevi alla filosofia del KM0, in modo che oltre alla qualità anche le proprietà nutritive e benefiche rimangano inalterate. Allo stesso tempo apporterete anche vantaggi all'ambiente in chiave ecologica legati dal concetto del "trasporto breve e meno inquinante".

Zucca
La zucca è un simbolo, per antonomasia, di cibo autunnale. La sua polpa offre antiossidanti e carotenoidi, è inoltre ricca di sali minerali, vitamina A e di alcuni acidi grassi come l'omega 3. Il gusto della zucca si sposa alla perfezione sia con piatti salati che dolci.

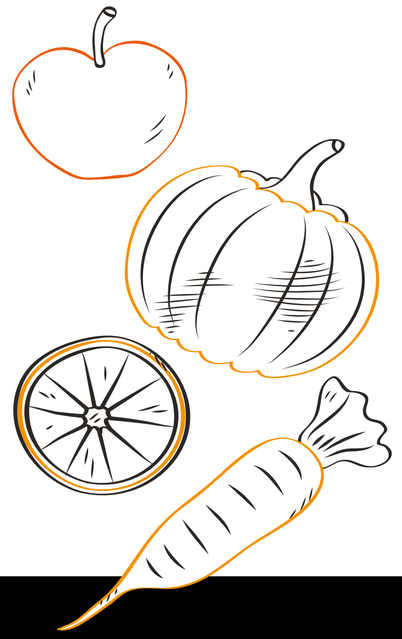
Castagne
Le castagne, come tutti gli alimenti di origine vegetale non contengono colesterolo, sono fonte di importanti sali minerali e proteine. Hanno un alto contenuto calorico, utile in autunno per darci l'energia necessaria in vista dell'inverno. Contengono inoltre fosforo, indispensabile al nostro sistema nervoso, sono fonte fibre e raccomandate alle donne in gravidanza essendo ricche di acido folico.

Calendario della stagionalità autunnale di frutta e verdura.
I prodotti sono inseriti in una griglia di mesi, in alcuni casi abbiamo calcolato una sorta di mesdia in quanto lo stesso prodotto coltivato al Nord o al Sud dell'Italia matura in tempi diversi.

SETTEMBRE – DICEMBRE			
Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Barbabietole, carote, castagne, cavoli, cetrioli, fichi, frutta in guscio, frutti di bosco, funghi, mele, melanzane, peperoni, pomodori, pere, prugne e susine, verze, zucche, zucchine.	Barbabietole, cardi, carote, castagne, cicorie da cespo, cipolle, cipollotti, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, mele, kiwi, rape, spinaci, funghi e tartufi, sedano rapa, topinambur, zucche.	Arance, clementine, barbabietole, cardi, castagne, broccoli, carote, cicorie da cespo, cipolle, cipollotti, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, mele, kiwi, rape, porri, rafano, spinaci, funghi e tartufi, sedano rapa, topinambur, zucche.	Arance, clementine, mandarini, cardi, castagne, broccoli, carote, cicorie da cespo, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, mele, kiwi, rape, rafano, porri, spinaci, funghi e tartufi, sedano rapa, topinambur, zucche.

Carote
Le carote hanno molteplici proprietà benefiche: essendo la principale fonte di beta-carotene, hanno una forte azione antiossidante ed antitumorale, contrastando i radicali liberi e favorendo ono la crescita cellulare. Sono presenti anche alfa-arotene, luteina e zeaxantina; come tutti gli alimenti di colore arancione, giallo o rosso, favoriscono la bellezza della pelle e favoriscono l'abbronzatura.

Mele
Il famoso detto "una mela al giorno leva il medico da torno" è effettivamente corretto. La mela è infatti considerato un vero e proprio farmaco della natura: grassi e proteine sono quasi del tutto assenti mentre vi sono potassio, vitamina B, acido citrico e acido malico, oltre alla vitamina B.



Cavolo Nero
L'elevata presenza di potassio presente nel cavolo nero aiuta a regolare la pressione mentre i flavoinoidi sono preziosi alleati per rafforzare le nostre abilità mnemoniche, è inoltre ricco di le fibre che contribuiscono al buon funzionamento dell'apparato digerente ed intestinale. Sono presenti infine la vitamina A e , calcio e fosforo.

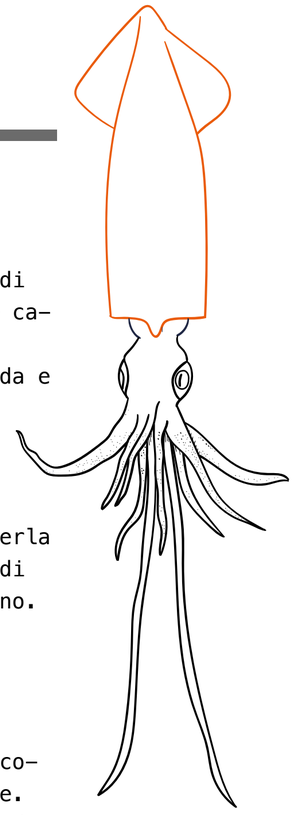
Puntarelle
Le puntarelle non solo sono buone, ma hanno molteplici effetti benefici. Favoruscono la digestione, contrastando stanchezza e sonnolenza, aiutano ad eliminare i grassi dall'intestino, ostacolano l'accumulo di colesterolo cattivo e tengono bassi i livelli di glicemia.
Hanno inoltre proprietà la diuretiche e depurative, aiutando l'organismo nell'eliminazione di tossine e liqidi in eccesso.

Arance
Le arance aiutano ad evitare l'invecchiamento della pelle, a rendere più forte il sistema immunitario e il nostro organismo contrastando i radicali liberi. L'arancia rossa ha particolari proprietà digestive e per un buon transito intestinale si consiglia di preservare il più possibile la pellicola bianca che separa il frutto dalla buccia.

Noci
Le noci sono un vero e proprio toccasana per il nostro organismo: la dose raccomandata è di 3 al giorno (avendo un alto contenuto calorco). Sono ricche di Omega 3e Omega 6, acidi grassi essenziali in grado di regolare il nostro sistema cardiocircolatorio e l'insorgenza di patologie tumorali. Oltre a contenere proteine, vitamina A, vitamina E, B1, B2, acido folico e fibre, alcuni studi hanno dimostrato che riescono a ridurre i livelli di stress a cui il nostro corpo è quotidianamente sottoposto.

Cipolle e Cipollotti
La cipolla e i cipollotti hanno effetti benefici per il nostro organismo, da sempre sono considerati un antibiotico naturale, insieme al miele infatti si trasforma in agente decongestiante per mali stagionali come raffreddore, tosse e tonsillite.
Si dice che, ad uso esterno, sia benefica anche per ammorbidire la pelle e per favorire la crescita dei capelli.
Le cipolle contengono zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese, fosforo, Vitamina A, B, C ed E, oltre ad enzimi in grado di stimolare la digestione.

Pesce, mulluschi e crostacei



Calamaro
I calamari si pescano dia piccoli, lunghi pochi centrimeti, che grandi lunghi oltre 40 centimetri. Sono molluschi molto proteici, con poche calorie, ricchi di fibra e apportano sali minerali.
Note per l'acquisto: il colore deve essere lucido, la consistenza soda e non devono esserci sentori ammoniacali all'odore.

Cannocchia
Detta anche pannocchia o cicala di mare, è un crostaceo dal colore perla lungo circa 20 centimetri. Questo croctaceo è molto proteico, ricco di zinco, magnesio e ferro. Contiene carni sode verso fine autunno-inverno.
Note per l'acquisto: le cannocchie si acquistano vive.

Rana pescatrice
Conosciuto anche come **Coda di Rospo**, presenta una testa massiccia ricoperta di creste ossee e spine, appiattita e allargata, di forma ovale. Il corpo è conico e la pelle è priva di scaglie. La carne bianca e soda è fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali.
Stagionalità: tutto l'anno.

SETTEMBRE - DICEMBRE

Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Acciuga, alice, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rossa, triglia, vongola verace.	Alice, Calamaro, cefalo, cernia, dentice, gallinella, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno, triglia.	Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace.	Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.

Puntarelle, calamari e crema di patate

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*Le **puntarelle** sono i germogli di una particolare varietà di cicoria catalogna, chiamata anche cicoria asparago. Si presenta come un cespo di foglie di un bel verde intenso e di forma allungata, con la costa bianca e la parte verde seghettata. All'interno del cespo si trovano i talli, ovvero le cimette simili per aspetto ad asparagi bianchi. Le cime hanno un gusto lievemente amarognolo, sono tenere e croccanti e possono essere usate in cucina sia crude che cotte.*

INGREDIENTI per 4 persone:

12 calamaretti
4 patate medie pasta gialla
1 cespo di puntarelle
qb noce moscata
qb olio di oliva
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la ricetta dalla preparazione della crema di patate: portate a ebollizione in una casseruola l'acqua leggermente salata. Immergete le patate e cuocetele per circa 20 minuti. Raffreddatele, sbucciatele, tagliatele a pezzettoni e inseritele in un mixer o aiutatevi con un mixer a immersione. Aggiungete olio, sale, pepe e noce moscata, se serve anche un po' di acqua. Riducete così ad un composto cremoso.

FASE 2

Mentre cuociono le patate, pulite le puntarelle, tagliatele a metà o a julienne se preferite. Conditele con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

FASE 3

Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio, saltatevi velocemente i calamari precedentemente puliti. Se sono piccoli lasciateli interi, altrimenti procedete a tagliarli ad anelli.
Ora tutto è pronto, non vi resta che impiattare a vostro piacere seguendo le note del rock!

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite spolverate con della polvere di limone bruciato e liquirizia.

Brano consigliato: **Marquee Moon – Television**

Insalata di puntarelle, finocchi e arance

Preparazione ~15 min
Cottura 0 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

VEGAN

INGREDIENTI per 4 persone:
2 arance
2 finocchi
1 cespo di puntarelle
1 cespo di insalata riccia o radicchi di campo
qb noci e semi tostati

Per il dressing:
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
succo di un limone
1 cucchiaio di miele o sciroppo d'acero
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la ricetta dal lavare e mondare tutti gli ingredienti che ci servono. Partite dal tagliare il finocchio a julienne, poi tagliate i germogli di puntarelle a metà, pulite le foglie di insalata e infine pelate le arance a vivo o *supreme*.

FASE 2

In forno o in una padella antiaderente tostate semi vari di zucca, girasole o sesamo e le noci.

FASE 3

Preparate il dressing: in un biberon o in una bowl mettete tutti gli ingredienti e con la frusta o agitando se usate il biberon andate a creare un'emulsione stabile.

FASE 4

Impiattate: condite con un po' di dressing le foglie di insalata, il finocchio a julienne e le puntarelle. Disponeteli alternati nel piatto e aggiungete le arance. Spolverate con i semi tostati e le noci, infine aggiungete un altro filo di dressing.

Tutte le varietà di finocchio coltivato derivamp da quello selvatico, il finocchietto, che solitamente cresce spontaneo lungo i pendii incolti che scendono verso il mare.
Le parti commestibili del finocchio coltivato sono le guaine, ovvero le basi bianche delle foglie.
Una volta eliminate quelle esterne e lavato, il finocchio è ottimo consumato crudo, servito in insalata o in pinzimonio.

Volete dare un tocco più rock?
Nel dressing aggiungete un cucchiaio di senape in grani.

Brano consigliato: **Wonderwall – Oasis**

Risotto zucca, gorgonzola e noci

Preparazione ~40 min
Cottura ~20 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*Il **gorgonzola** è un formaggio DOP erborinato, prodotto in Italia dal latte intero di vacca e prende il nome dalla omonima cittadina lombarda che gli ha dato i natali.*
Non si sa con esatezza l'origine ma la leggenda narra che un mandriano, arrivato a Gorgonzola, lasciò in un recipiente del latte cagliato; in una sosta successiva, essendo sprovvisto degli utensili necessari per la lavorazione del latte, aggiunse alla prima cagliata un'altra cagliata. Dopo diversi giorni si accorse di aver ottenuto un formaggio con delle venature verdi molto appetitoso per la mescolanza della cagliata fredda della sera con la cagliata tiepida del mattino.

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

200g di zucca ouita
280g di riso Carnaroli
0,5 litri di vino bianco secco
qb burro
qb Parmigiano Reggiano
qb olio di oliva
qb sale e pepe
12 noci sgusciate
timo fresco

Per la fonduta di gorgonzola:
120g Gorgonzola DOP
100g panna fresca
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la preparazione del risotto con la crema di zucca, facendo cuocere in forno a 180° per 30 minuti la zucca pulita con un filo d'olio, sale e timo fresco. A cottura ultimata frullate il tutto in un mixer e tenete da parte.

FASE 2

In una padella dai bordi alti iniziate a tostare il riso, senza l'aggiunta di grasso, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco e iniziate a portare a conclusione la cottura del riso.

FASE 3

Mentre il riso si cucina in un entolino sciogliete il gorgonzola con la panna fresca e aggiustate di sale e pepe.

FASE 4

A 3/4 di cottura del riso, trasferite la crema di zucca dentro la pentola con il riso e portate a conclusione la cottura del riso.

FASE 5

Portate a conclusione la cottura, lasciate stemperare leggeremente il riso e poi mantecate con qualche cubetto di burro e parmigiano. Aggiungete sale, pepe e perché no una spolverata di granella di noci.
Servite il risotto finendo con la fonduta di gorgonzola e ancora della granella di noci.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete un pizzico di acidità in mantecatura con un goccio di aceto di riso.

Brano consigliato: **Shape of My Heart – Sting**

Plin con Casatella DOP e brodo di cannocchie

Preparazione ~110 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Media

INGREDIENTI per 4 persone:

Per il brodo di canocchie:
10 canocchie
2 coste di sedano
1 carota
2 scalogni
1 bicchiere vino bianco secco
qb olioextravergine di oliva

Per il ripieno:
200g di Casatella trevigiana DOP
30ml di latte o panna
qb sale e pepe
qb olio extravergine di oliva
trito di aneto fresco

Per la pasta fresca:
2 uova grandi
200g farina 00
pizzico di sale

FASE 1

Iniziate a impastare la pasta fresca mettendo tutti gli ingredienti in una planetaria, oppure impastare a mano creando la consueta fontana di farina. Lasciare riposare l'impasto in frigo avvolto da pellicola.

FASE 2

Per il ripieno di Casatella trevigiana, mettete gli ingredienti in un mixer e iniziate a frullare, aggiungendo un filo di latte o panna per ottenere la densità preferita. Inserite il contenuto in una sac-a-poche e lasciate raffreddare in frigo.

FASE 3

Ora iniziate a prepararvi il brodo di canocchie, lavate e montate le verdure tagliandole poi a mirepoix e iniziate a tostarle. Pulite 4 canocchie che vi serviranno per decorazione, ovviamente le teste le aggiungete al resto delle canocchie. Una volta che la mirepoix è tostata aggiungete le canocchie, fatele rosolare e sfumate con abbondante vino bianco secco. Coprite di acqua fredda e ghiaccio e lasciate bollire per almeno un'ora, aggiungendo altro ghiaccio se necessario.

FASE 4

Quando il brodo sarà pronto, filtratelo con un colino e dell'ovatta per togliere le impurità, e versatelo in un pentolino e lasciatelo da parte fino al momento della cottura e servizio dei ravioli. Ora iniziate a preparare i vostri ravioli del plin.

FASE 5

Tirate la pasta e ricavate lunghe strisce larghe 5cm, distribuite al centro del ripieno con la sac-a-poche a una distanza di 1,5 cm l'uno dall'altro.
Inumidite il bordo con tuorlo o acqua e ripiegate la pasta su se stessa. Iniziate a pizzicare in verticale la pasta tra un ripieno e l'altro. Poi con una rotella tagliapasta tagliate la pasta nel senso della lunghezza a pochi millimetri dal ripieno e successivamente separate gli agnolotti.

FASE 6

Ora non vi resta che cucinare i vostri ravioli, o in acqua o in brodo. Serviteli con una canocchia cotta velocemente al vapore per mantenerla più gustosa.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete delle foglioline di timo limonato fresche.

Brano consigliato: **Knockin' on Heaven Doors – Guns 'n' Roses**

Vellutata di zucca

Preparazione ~10 min
Cottura ~35 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

VEGAN

INGREDIENTI per 4 persone:

1l acqua o brodo vegetale
800g zucca pulita
2 scalogni
qb olio di oliva
qb sale e pepe
timo fresco

FASE 1

Tagliate la zucca a cubetti, sbucciate lo scalogno e fate un trito. Scaldate 4 cucchiai di olio in una casseruola, unite lo scalogno e lasciatelo stufare dolcemente per 2-3 minuti.

FASE 2

AAggiungete la zucca, mescolate, versate l'acqua o il brodo bollente e cuocete su fiamma bassa e a pentola semicoperta per circa 30 minuti, o fino a quando la zucca risulta tenera.

FASE 3

Fuori dal fuoco frullate zucca e scalogno con un mixer a immersione. Aggiustate di sale e pepe. Servitela calda accompagnata a piacere con crostini di pane, una fogliolina di timo, una macinata di pepe e un filo d'olio. That's rock!

Le vellutate, zuppe e minestre sono le nostre ricette detox preferite. La vellutata di zucca, un primo piatto vegetariano caldo e nutriente, è sicuramente quella che preferiamo nella stagione autunnale. La zucca fresca di stagione ha numerose qualità, è ricca di antiossidanti, favorisce la sazietà, è poverissima di calorie e contiene calcio, fosforo, pro-vitamina A e un buon contenuto di amminoacidi.

Se avete delle zucche grandi non vi preuccupata, puitele e surgelate i pezzi in eccesso, manteranno quasi del tutto i valori nutrizionali.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete una spolverarta di **semi di zucca tostati.**

Brano consigliato: **Octopus' s Garden – The Beatles**

Filetto di maiale castagne e bacon

Preparazione ~20 min
Cottura ~30 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

Le castagne secondo Alexandre Dumas, sono ottime con qualsiasi tipo di carne, ma l'abbinamento più azzeccato sicuramente è il maiale tanto che nel Grande dizionario della cucina inserisce una ricetta di castagne e salsicce.

Le castagne hanno un alto contenuto di carboidrati e questo spiega perché siano tradizionalmente considerate un ottimo sostituto delle patate. Vengono macinate per ottenere una farina ottima per pane e dolci. In Corsica la castagna viene lavorata per la preparazione di una birra tipica, la Pietra, che ha note di fumo intense.

INGREDIENTI per 4 persone:

800g filetto di maiale
300g di castagne
100g di pancetta affumicata a freddo
60g burro
qb rosmarino
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la preparazione del nostro filetto dalla lessatura delle castagne. In una pentola con acqua e sale fate bollire le castagne per circa 15-20 minuti. Raffreddatele, sbucciatele e tritatele a coltello.

FASE 2

Nel frattempo pulite il filetto da parti grasse. Rosolate bene il filetto in tutti i lati con il burro in una padella. Fatelo raffreddare qualche minuto.

FASE 3

Disponete in un tagliere le fettine di pancetta a formare un rettangolo, spolveratela del trito di castagne, sale, pepe e qualche ciuffo di rosmarino.

FASE 4

Avolgete il filetto di maiale e cucinate in forno per circa 20-30 minuti a 180°.
Non vi resta che porzionare il filetto, impiattare e servire: that's rock!

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete dei funghi porcini rosalati nella farcitura di castagne.

Brano consigliato: **Wish You Were Here - Incubus**

Coda di rospo in Tom Kha Gai e cavolo nero

Preparazione ~90 min
Cottura ~15 min
Costo Medio
Difficoltà Media

INGREDIENTI per 4 persone:
2 code di rospo da 700g
1 mazzo di cavolo nero
1 spicchio d'aglio
qb olio extravergine di oliva
qb sale

Per la salsa Tom Kha Kai
500ml brodo di verdure
1 bicchiere vino bianco secco
2 gambi di lemongrass
300ml di latte di cocco
10g rafano o wasabi grattuggiato
1 peperoncino verde
1 anice stellato
1 pepe lungo
qb sale

Per il brodo di verdure
1l di acqua
1 finocchio
1 carota
5 coste di sedano
1 cipolla bianca dolce

FASE 1

Iniziamo la ricetta dalla preparazione del brodo di versure. Lavate e mondate le verdure, quindi tagliatele grossolanamente e mettettele in casseruola con l'acqua necessaria per il brodo. Fate andare da freddo e tenete mezzora una volta raggiunto il bollore. Spegnete e filtrate.

FASE 2

Mentre il brodo sta andando, pulite il cavolo nero e tagliatelo a chiffonade. Ora saltatelo velocemente in una padella antiaderente con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in camicia. Asciugatelo dall'olio in eccesso e acqua. Quindi mettetelo a seccare in forno a 150° per 20-30 minuti. Salatelo prima di servire.

FASE 3

Una volta preparato il brodo, mettete in una pentola, il brodo e tutti gli altri ingredienti per la salsa. La lemongrass tagliatela a metà per lungo. Portate a bollore, lasciate andare fino a ridurre a consistenza di salsa. A metà riduzione filtrate per eliminare la lemongrass, peperoncino, pepe e anice stellato.

FASE 4

Ora non vi resta che pulire le code, tagliare a tranci, salare e oliare. Nel Frattempo preparate la vaporiera cinese e cuocete la rana pescatrice a vapore per una decina di minuti.
Tutto è pronto, vi resta solo che impiattare, ponendo al centro del piatto le porzioni di rana pescatrice, nappare di salsa, aggiungere il cavolo, un filo d'olio e un fiocco di sale Maldon. That's rock!

*Le preparazione **Tom Kha Gai o Tom Kha Kai**, è una zuppa tradizionale thailandese agrodolce con ingredienti principali il pollo, il latte di cocco e lemongrass. Gli ingredienti donano al piatto un equilibrio tra dolce, aspro, piccante e salato. In Thailandia viene preparata tutto l'anno ed è considerata una preparazione benefica, oltre che gustiosa.*

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite spolverate con della polvere di rapa rossa.

Brano consigliato: **Behind Blue Eyes - The Who**

Torta salata patate, formaggio e rosmarino

Preparazione ~20 min
Cottura ~20 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

Quando si ha poco tempo in cucina torte salate e quiche sono la soluzione migliore, perché ci possiamo divertire a farcire con qualsiasi ingrediente una croccante e friabile pasta brisé. Ma voi la sapete la differenza tra quiche e torta salata?

La quiche è una torta salata di origini tedesche, anche se ormai la diamo per francese della regione Alsazia-Lorena, è fatta con un involucro di pasta briseé e farcita con un ripieno base composto da panna e uova al quale si può aggiungere della farcitura diversa in base ai gusti.

La torta salata, si intende una preparazione che ha la forma di una "torta", generalmente tonda, ma con un gusto prettamente salato, alla quale si aggiungono ingredienti a piacere, oggi alla ricetta della nostra torta salata ci aggiugniamo patate, formaggio e rosmarino. Sounds rock!

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 6 persone:

230g Pasta brisé o sfoglia
6 patate medie
150g formaggio stagionato
qb rosmarino fresco
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la preparazione della torta salata patate, formaggio e rosmarino proprio dalle patate. Lavatele, e cuocetele per 15/20 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e sbucciatele, aggiungete un filo d'olio sale e pepe ed iniziate a schiacciarle grossolanamente con l'aiuto di una forchetta.

FASE 2

Preparatevi del formaggio grattuggiato e iniziamo a montare la torta. Stendete l'impasto in una teglia o tortiera, stendete le patate, copritele di formaggio, aggiungete abbondante rosmarino, un filo d'olio sale e pepe.

FASE 3

Informate per un 20 minuti a 180°. Sfornate e servite calda con un pizzico di sale Maldon. That's rock!

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete della polvere di finocchietto selvatico e fiocchi di sale Maldon.

Brano consigliato: **Don't Stand So Close To Me - The Police**

Carrot Cake Food’n Rock

Preparazione ~60 min
Cottura ~60 min
Costo Medio
Difficoltà Media

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 8 persone:
350g di carote
6 uova
350g di zucchero di canna
350g di olio di semi di girasole
300g di farina 00
10g di bicarbonato
10g di cannella
16g di lievito

Per la farcia:
250g formaggio Spalmabile
250g mascarpone
100g zucchero a velo
120g noci

FASE 1

Grattugiare le carote.

FASE 2

All’interno della platenaria unire lo zucchero di canna e le uova. Mescolare a velocità medio alta per almeno 10 minuti, sino a che non otterrete un composto soffice e spumoso.
Con le fruste anccora in azione versate a filo l’olio. Quando lo avete versato tutto spegnete la planetaria.

FASE 3

A questo punto con l’ausilio di una spatola incorporate tutte le polveri: la farina setacciata per prima, poi bicarbonato, infine lievito e cannella.
I movimenti devono essere dolci e dal basso verso l’alto. Fate attenzione a non smontare il composto.

FASE 4

Infine versate le carote nell’impasto e trasferite tutto nella tortiera.
Cuocete a forno statico a 160 gradi per un’ora.

FASE 5

Stemperare il mascarpone e unirvi formaggio spalmabile e zucchero a velo. Lavorare bene il composto affinchè gli ingredienti formino una crema liscia.

FASE 6

Dopo aver sfornato la torta e averla lasciata raffreddare, eliminate delicatamente uno strato sottilissimo della parte superiore della torta e riducelato in briciole.
Disponete le briciole insieme alle noci in padella e fatele rosolare.

FASE 7

Tagliate a metà la torta e disponete metà della crema precedentemente ottenuta. Poi riponete sopra l’altra metà.
Utilizzate il resto della crema per farcire la parte superiore ed esterna. Una volta averla disposta e livellata potete unire il composto di briciole e noci a guarnire.

Volete dare un tocco più rock?
Togliete le noci e aggiungete della nocciola tostata e tritata sulla copertura della torta e all’interno nella farcia.

Brano consigliato: **Guaranteed – Eddie Vedder**

Castagnaccio

Preparazione ~15 min
Cottura ~35 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

Esistono diverse varianti e nomi per dolci fatti con la farina di castagne:
-in Lunigiana la torta ha l'aspetto molto sottile e viene chiamata "Patona" o "Castignà"
-a Lucca invece prende il nome di "Torta di Neccio" e assume una forma più spessa
-a Livorno, se lo spessore supera i 3 cm viene chiamata "Toppone"
-ad Arezzo il suo nome è "Baldino" e somiglia ad una polenta dolce.

L'origine tuttavia risale a Lucca, dove pare sia stato ideato per la prima volta.

FASE 1

Disporre in una bowl farina di castagne e zucchero.

FASE 2

Al composto unire 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva.

FASE 3

Unirvi acqua minerale naturale.

FASE 4

Una volta amalgamato bene l'impasto unire in maniera omogenea rosmarino, noci e pinoli.

FASE 5

Oliare la teglia e disporvi l'impasto. Infine guarnire con rosmarino, noci e pinoli. Infornare a 180 gradi per mezz'ora.

VEGAN

INGREDIENTI per 8 persone:

400g farina di castagne
50g zucchero
400g acqua tiepida
5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
20g di pinoli
10g di gherigli di noce
20g di uvetta (opzionale)
qb rosmarino
un pizzico di sale

Il **castagnaccio toscano** *è un dolce della tradizione contadina, povero di ingredienti ma ricco di sostanza, soprattutto proteine.*

Non ci sono infatti farine bianche, uova, latte o burro e l'aggiunta di zucchero è facoltativa, in quanto la farina di castagne è già dolce.

Non occorrono strumenti da cucina se non un mestolo, un recipiente ed il forno. Non avete neppure bisogno di particolari doti cculinarie in quanto la realizzazione è molto veloce e semplice.

.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete un pizzico di buccia d'arancia grattuggiata.

Brano consigliato: **Comes A Time - Neil Young**

Torta di mele Food’n Rock

Preparazione ~20 min
Cottura ~60 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

Se siete stanchi della solita tota di mele, noi abbiamo aggiunto un tocco rock e dato vita a una sorta di torta di mele cheesecake style!

Se siete amanti di questa tipologia di dolci vi consigliamo anche la ricetta “Cobbler di Pere”, dove le pere, come le mele sono un frutto stagionale autunnale e possono essere sostituite con mele e pere cotogne volendo!
Sul blog (www.foodnrock.com) e su Instagram (@foodnrock.it) trovate la videoricetta dove spieghiamo i passaggi per poter realizzare questo dolce passo dopo passo.

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 8 persone:

Per la base
250g di biscotti digestive
120g di burro

Per la farcia
5 mele
250ml di latte
200g di farina
120g di zucchero

Per la guarnizione:
2 mele grandi
qb marmellata

FASE 1

Ridurre i biscotti in briciole e fondere il burro.
Amalgamare entrambi gli ingredienti insieme.

FASE 2

Disporre il composto ottenuto sulla base di una tortiera apribile formando una superficie liscia e omogenea.

FASE 3

Tagliare a cubetti le mele ed unire tutti gli altri ingredienti frullando il tutto sino ad ottenere una crema.

FASE 4

Versare la crema ottenuta sopra la base e disporre a piacimento le mele tagliate.
Infornare a 180 gradi per un’ora.

FASE 5

Una volta sfornato spennellate con marmellata e lasciate riposare per circa due ore, riponete il dolce in frigo per circa un’ora.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite accompagnate da una crema chantilly alla cannella.

Brano consigliato: **The River – Bruce Springsteen**

News dal mondo del Rock!

#OGGINELROCK giorno per giorno su: www.foodnrock.com/oggi-nel-rock.

24 settembre 1991
Esce Nevermind dei Nirvana. L'album è riitenuto uno degli album fondamentali degli anni novanta e della storia del rock in generale.

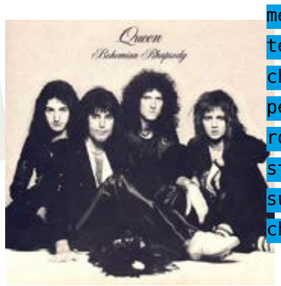
30 settembre 1955
A soli 24 anni ci lasciava **James Dean**, attore e icona del '900.

31 ottobre 1975
Esce Bohemian Rhapsody singolo del gruppo musicale britannico Queen, pubblicato come primo estratto dal quarto album in studio A Night at the Opera. Il brano è celebre per la sua particolare struttura musicale, composta da cinque diverse parti principali: un'introduzione corale cantata a cappella, un segmento in stile ballata che termina con un assolo di chitarra, un passaggio d'opera, una sezione di hard rock e un altro segmento in stile ballata che conclude su una sezione solo piano e chitarra.

22 ottobre 2002
Esce **One by One** è il quarto album in studio dei Foo Fighters. Di questo disco sono state messe in commercio due versioni, una con una copertina bianca e il cuore al centro nero e l'altra con i colori invertiti. Quest'album ha fatto ottenere ai Foo Fighters la prima posizione nelle classifiche tuttavia il frontman Dave Grohl dichiarò che One by One è l'album che ama di meno: "Quattro brani erano buoni, mentre gli altri sette non li ho più cantati in vita mia. Ne siamo entrati e ne siamo anche usciti."

In occasione dell'ultimo live di **Patty Smith** al rock club più famoso del mondo, il **CBGB di New York**, lo storico club gestito da **Hilly Kristal** chiude per sempre. Sul palco del locale tempio della storia del punk rock americano sono passati Ramones, Television, Talking Heads, Blondie, Patty Smith, Dead Boys, Police, B-52's.
Il nome completo era CBGB & OMFUG, acronimo di "Country Blue Grass Blues and Other Music For Uplifting Gourmandizers".

15 ottobre 2006



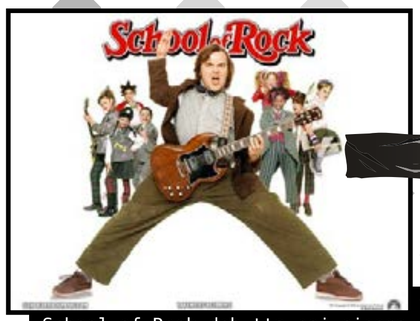
4 ottobre 1970
Janis Joplin moriva all'età di 27 anni a causa di un'overdose di eroina in un hotel di Los Angeles. Riconosciuta e ricordata per l'intensità delle sue interpretazioni, nel 1995 è stata inserita nella *Rock and Roll Hall of Fame*.

14 ottobre 1977
Esce Heroes è il dodicesimo album di **David Bowie**

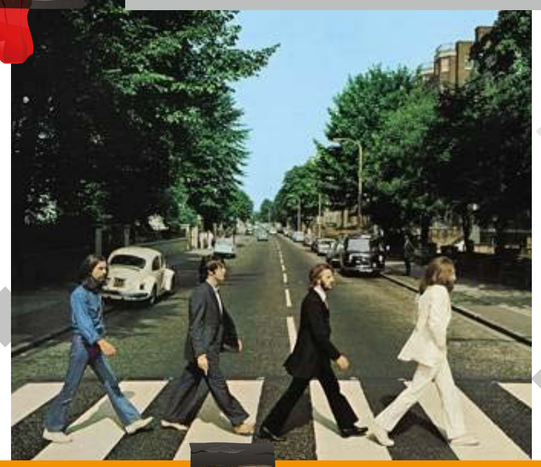
16 ottobre 1974
Viene pubblicato ***It's Only Rock 'n' Roll dei Rolling Stones.***
L'uscita negli Stati Uniti è stata il 15 ottobre, mentre in Gran Bretagna il 18 ottobre.

22 ottobre 1969

Esce **Led Zeppelin II**, il secondo album in studio del gruppo britannico Led Zeppelin. Il design della copertina fu opera di David Juniper, il quale si basò su una fotografia della Divisione Jagdstaffel 11 della Luftstreitkräfte durante la prima guerra mondiale, la famosa squadriglia volante capitanata dal celebre "Barone rosso". Dopo aver colorato la le facce dei quattro membri della band furono aerografate volti originali presi da una



3 ottobre 2003
School of Rock debutta nei cinema, con Jack Black come musicista che si pone come insegnante supplente e forma una band con gli studenti. Il rock classico riempie la colonna sonora con grandi classici come Highway to Hell, Smoke on the Water e persino Immigrant Song.



50 anni di Abbey Road dei Beatles, uno degli album più famosi della storia

26 settembre 1969 Esce **Abbey Road**, è l'ultimo album in studio inciso dai Beatles; il successivo Let It Be, contiene infatti brani registrati in precedenza.

28 otttobre 1977
Esce **Never Mind the Bollocks, Here's the Sex Pistols**, l'unico vero e proprio album ufficiale di studio inciso dal gruppo punk rock Sex Pistols. L'album debuttò direttamente al primo posto della Official Albums Chart, guadagnando in breve tempo il disco d'oro nel Regno Unito. Nel 2013 è stato certificato doppio disco di platino. L'album avrebbe dovuto originariamente intitolarsi God Save Sex Pistols. La grafica di copertina ideata da Jamie Reid evitò la scelta scontata di mettere una foto del gruppo optando per un collage di scritte in puro stile punk. In Gran Bretagna il disco fu oggetto di censura da parte dei mass media e dei rivenditori.

25 settembre 1980
Ci lasciava John Henry Bonham, noto anche come **Bonzo**, storico batterista dei **Led Zeppelin.** È considerato uno dei più grandi e influenti batteristi della storia della musica rock.

11 ottobre 1971
Viene pubblicato **Imagine** singolo più celebre e canzone più rappresentativa di **John Lennon.**

2 ottobre 1995
Esce (What's the Story) Morning Glory? è il secondo album del gruppo inglese Oasis, è universalmente riconosciuto come il disco di maggior successo della band e del movimento britpop.

5 ottobre 1947
Si festeggia il compleanno di **Brian Johnson**, il famoso cantante degli australiani **AC/DC** dal 1980.

GLUTEN FREE

NO LATTOSIO

NO UOVA

NO FRUTTA SECCA O SIMILI

VEGETARIANO

VEGANO

Per cucina a domicilio, informazioni, consulenza e collaborazioni scrivi a hello@foodnrock.com

Vi è piaciuto il cookbook d’autunno e
volete anche quello della prossima stagione?
Aiutateci a continuare il nostro lavoro con una donazione su:

www.foodnrock.com/donate.html

Food’n Rock non riceve finanziamenti da nessuno, il lavoro viene
fatto per passione della cucina e del Rock’n Roll!

Food'n Rock

www.foodnrock.com

follow us on social:
@foodnrock.it

#StayRockAndLoveFood

© All rights reserved. Le immagini e i post appartengono a www.foodnrock.com

Food'n Rock è un blog che non rappresenta una testata giornalistica in quanto non ha carattere periodico e viene aggiornato secondo le disponibilità e la reperibilità dei materiali. Non può pertanto considerarsi in alcun modo un prodotto editoriale ai sensi della legge n° 62 del 7/03/2001.