3

COOK BOOK

PRIMAVERA

Ricettario di Primavera

www.foodnrock.com

Le ricette di cucina sono un bene universale estremamente democratico, un tesoro che appartiene a tutti e che come le sette note può essere combinato in migliaia e migliaia di modi e diventare personale, a volte unico.

— PAOLA MAUGERI

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 il cibo.

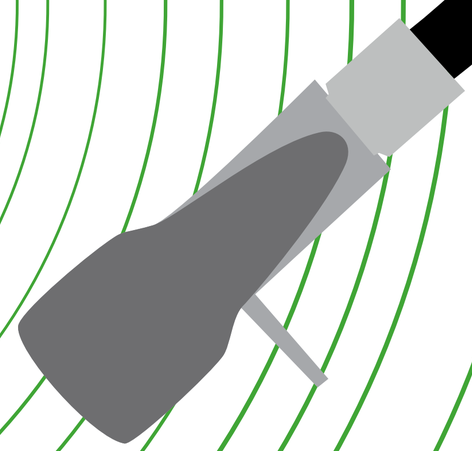
Il modo in cui le materie prime vengono trattate deve essere un pò come posare un vinile sul giradischi:

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: PRIMAVERA 6

Lattuga Romana brasata con Salmone marinato 11

Pollo in Salsa Agrodolce 13

Insalata di Gamberi e Spinaci con Salsa Cocktail 15

Torta Rustica con Agretti e Provola Affumicata 17

Cavatelli con Crema di Vongole e Porro Bruciato 19

Tagliatelle agli Asparagi Verdi, Pecorino e Guanciale 21

Crema di Piselli 23

Risotto agli Asparagi Selvatici e Pancetta Affumicata 25

Rollè di Agnello, crema di Piselli e Fave 27

Rösti di Zucchine Burger, Provola e Hummus 29

Gallinella all’Acqua Pazza 31

Filetto di Ombrina, Carciofi e salsa di Vongole 33

Crostata di Fragole e Crema al Mascarpone 35

Pastiera Napoletana 37

Bavarese Mandorle e Miele con salsa alle Albicocche 39

Banana Bread 41

Archivio Rock! 42

Le stagioni in tavola: PRIMAVERA

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: arance a luglio, peperoni e pomodori d'inverno e fragole a ottobre, insomma non è facile orientarsi sull'acquisto giusto dei prodotti di stagione.
Qui di seguito abbiamo pensato di pubblicare una sorta di "almanacco di primavera", una piccola guida sui prodotti dei mesi che vanno da marzo a giugno.
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 primaverili. 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".

ASPARAGI

Gli asparagi sono originari dell'Asia ma ormai diffusi largamente in tutta Europa. Ne esistono di due tipologie: quelli comuni, dal sapore delicato e quelli selvatici, dal sapore più intenso; vengono generalmente raccolti a partire da gennaio sino al momento del loro culmine che è la primavera. Gli asparagi più noti sono di colore verde, ma esistono anche di colore bianco, viola, rosso-viola; si differenziano leggermente per sapore, ma non per proprietà nutrizionali.
A proposito delle loro caratteristiche, gli asparagi sono dei veri toccasana per la nostra salute: ipocalorici, ricchi di vitamina C, Folati, Asparagina, Rutina e Glutatione.
Inoltre hanno proprietà depurative e diuretiche, sono ricchi di fibre favorendo il transito intestinale, sono antiossidanti, consigliati per le donne in gravidanza essendo ricchi di acido folico e riducono la pressione arteriosa.

FAVE

Le fave sono considerate come uno dei legumi meno calorici in assoluto, alleato sin dai tempi dell'antichità dell'alimentazione dei poveri, dato che è facilmente reperibile e molto economico. Ha origini in Asia Minore ma in è consumato moltissimo nelle tavole di tutta Europa, soprattutto molto amato in Italia. Esistono diverse tipologie di fave, classificabili a seconda della grandezza, possono essere consumate sia crude che cotte, fresche o secche.
Le fave contengono perlopiù proteine e fibre, pochi grassi e molteplici vitamine come il ferro, il potassio, il magnesio, l'acido ascorbico, il rame, il selenio, e sali minerali.

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 media in quanto lo stesso prodotto coltivato al Nord o al Sud dell'Italia matura in tempi diversi.

MARZO – GIUGNO			
Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Asparagi, broccoli, erbe spontanee, barbabietole, ravanelli, topinambur, carciofi, cavoli e verze, valeriana, carote, cipollotti, cime di rapa, piselli, fave, fragole, mandarini, pomodori siciliani.	Agretti, Asparagi, erbe spontanee, barbabietole, ravanelli, topinambur, carciofi, valeriana, carote, cipollotti, cime di rapa, piselli, fave, fragole, mandarini, pomodori siciliani, spinaci, taccole , fagiolini, melanzane, cicorie.	Agretti, asparagi, basilico, ciliegie, erbe spontanee, barbabietole, ravanelli, carciofi, valeriana, carote, cipollotti, cime di rapa, piselli, fave, fragole, mandarini, pomodori siciliani, spinaci, taccole , fagiolini, melanzane, cicorie, pesche, fiori di zucchina, fiori commestibili.	Agretti, asparagi, albicocche, basilico, cetrioli, ciliegie, erbe spontanee, barbabietole, ravanelli, carciofi, valeriana, carote, cipollotti, cime di rapa, piselli, fave, fragole, mandarini, pomodori siciliani, spinaci, taccole , fagiolini, melanzane, cicorie, pesche, fiori di zucchina, fiori commestibili, meloni.

ZUCCHINE

Le zucchine sono un ortaggio molto popolare nel nostro paese, difficile infatti non trovare un contadino che non le abbia piantate nel proprio orto! Pensate che l'Italia infatti è una delle maggiori produttrici al mondo di zucchine, nonostante sia un prodotto originariamente importato dalle Americhe intorno al 1500.
Esistono diverse tipologie di zucchine:

- *LA ZUCCHINA VERDE LUNGA:* che è anche quella più popolare, perfetta per creare dei primi molto appetitosi

- *LA ZUCCHINA ROTONDA:* che invece si presta ad essere riempita con verdure, carne, riso e formaggio, dando vita ad un piatto unico molto appetitoso

- *LA ZUCCHINA BIANCA o GIALLA:* Meno conosciuta e più ricercata, ha un sapore più deciso e saporito ed è perfetta per creare degli ottimi antipasti

Le zucchine risultano essere ricche di sali minerali e di vitamine, sono molto digeribili e quindi adatte sia ai bambini che agli anziani, svolgono una forte azione antiossidante e sono ricche di carotenoidi.

PISELLI

I Piselli sono legumi dalle molteplici proprietà: contengono fosforo, ferro, vitamina A, B1, C e PP. Sono inoltre facilmente digeribili e ricchi di fibre.
Possono essere consumati freschi o secchi, quest'ultimi contengono più fibre ma sono anche più calorici.
I piselli hanno un vasto impiego in cucina, dove sono versatili e impiegati per la preparazione di diverse portate, dagli antipasti ai contorni; ma anche nel'ambito della cosmesi, perfetti per creare creme nutrienti e rassodanti.

FRAGOLE

Le fragole sono un frutto di origine europea, crescono prevalentemente in maniera spontanea nei boschi ma sono anche facilmente coltivabile, prediligono infatti climi temperati.
Le fragole sono uno dei frutti più golosi della stagione primaverile, ricche di sali minerali e di vitamine come A,B1,B2 e C, hanno proprietà diuretiche, depurative e dissetanti. Sono ricche di fibre e povere di calorie, hanno un forte potere saziante e contengono xilitolo, utile per prevenire la formazione della placca dentale.

ALBICOCCHE

L'albicocca appartiene alla famiglia delle Rosacee, la stessa di mele e mandorle.
Il paese d'origine è la Cina, anche se per lungo tempo si è creduto fosse l'Armenia. L'albicocca è ricca di acido folico, vitamine, pectina e di betacarotene, che nel nostro organismo si trasforma in vitamina A e copre metà del fabbisogno giornaliero.

BANANE

Le banane sono il frutto più consumato in assoluto al mondo. Sono ricche di potassio, antiossidanti e sali minerali; alleate del nostro stomaco aiutano nella perdita di peso, nella produzione di globuli bianchi e rafforzano il sistema immunitario.
Le banane sono anche un fantastico ingredienti in cucina: perfette per dolci, sformati e frullati.

Pesce, mulluschi e crostacei

OMBRINA

L'ombrina è un pesce molto diffuso nel Mar Mediterraneo, vive soprattutto sui fondali sabbiosi ed è considerata una specie a rischio, per questo occorre consumarla con molta parsimonia.
E' un pesce povero di mercurio, ipocalorico e abbondante in vitamina B e D. Il suo sapore delicato lo rende buonissimo anche consumato crudo, mentre se lo si vuole cuocere occorre tenere presente che essendo molto magro, tende a seccarsi facilmente.

VONGOLE

Le vongole appartengono alla famiglia dei molluschi, ne esistono circa una trentina di specie e grazie al loro sapore succulento ma al basso apporto calorico hanno un grandissimo successo nelle nostre tavole, per questo esistono in diverse regioni vari allevamenti intensivi.
Contengono sodio e sale minerale, pochi lipidi e pochi carboidrati ma una buona dose di proteine. Se ne consiglia un uso moderato, ovvero non più di una volta alla settimana.

GAMBERI ROSA

I Gamberi rosa sono una tipologia di gamberi appartenenti alla famiglia dei crostacei, possono essere pescati od allevati ed in commercio si trovano sia freschi che surgelati.
I gamberi da sempre fanno parte della nostra alimentazione, molto facile infatti sia trovarli nelle nostre case che nei ristoranti. Nonostante abbiano un basso contenuto calorico, sono ricchi di colesterolo e di sodio, le vitamine sono pressoché assenti ma abbondano in sali minerali, omega 3 e 6.
In cucina grazie alla loro versatilità, si prestano a moltissime ricette e sono considerati un alimento davvero prelibato.

MARZO – GIUGNO

Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Nasello, acciuga, sogliola, triglia, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, panocchia, ombrina, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, tonno rosso, vongola verace.	Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, sgombro, ombrina, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano.	Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, spigola, aragosta, ombrina, cernia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano, triglia.	Cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, ombrina, spigola, tonno, triglia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano.

Lattuga Romana brasata con Salmone marinato

Preparazione ~15 min
Cottura ~5 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

Siete alla ricerca di antipasto raffinato ma apetitoso, fresco ma leggermente tiepido, un'insalata ma dal profumo di BBQ?
L'insalata di lattuga romana brasata con salmone marinato è il caso vostro! Leggero, fresco e croccante da accompagnare tranquillamente ad un calice di bollicine. Sorprenderete i vostri ospiti con un antipasto delicato, facile e veloce da realizzare.

*!! Attenzione il salmone marinato deve stare sotto marinatura almeno **36 ore.** Potete tranquillamente sostiruire con del salmone affumicato già pronto.*

INGREDIENTI per 4 persone

120g salmone marinato
2 cespi lattuga romana
qb olio d'oliva
qb sale e pepe
qb germogli di soia

Per il dressing
olio extravergine d'oliva
un cucchiaio succo limone
qb trito prezzemolo
qb peperoncino secco
qb sale e pepe nero

FASE 1

Prepariamo l'antipasto composto da lattuga romana brasata e salmone marinato iniziando dal tagliare il salmone già marinato.
Online su www.foodnrock.com la ricetta per come fare il salmone crudo marinato.

FASE 2

Lasciate le fettine di salmone da parte, e occupiamoci della lattuga. Lavate i cespi di lattuga romana, sfogliateli al cuore e tagliateli a metà.

FASE 3

Preparatevi il dressing: un'emulsione di olio d'oliva extravergine con prezzemolo, peperoncino secco, un pizzico di sale e un goccio di succo di limone.

FASE 4

Mettete sul fuoco una padella con un filo d'olio d'oliva, quando sarà ben caldo brasate la lattuga per qualche minuto, così da lasciare il cuore crocconte.

FASE 5

Ora non vi resta che impiattare, mettete la lattuga brasata al centro, aggiungete il salmone a piacimento e finite con dei germogli o fiori edibili.

Volete dare un tocco più rock?
Usate dei **germogli vari e il pepe rosa** a guarnire.

Brano consigliato: **Two Princes – Spin Doctors**

Pollo in salsa Agrodolce

Preparazione ~15 min
Cottura ~20 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*La **salsa agrodolce** è un condimento tipico nella cucina orientale, cinese e giapponese, che viene utilizzata per accompagnare portate a base di pesce, carne e verdura. Il suo sapore dolce e aspro è dovuto alla presenza di zucchero e aceto, che la rende adatta a completare il gusto delicato di alcune carni come il pollo o il maiale.*

INGREDIENTI per 4 persone

300g di petto di pollo
150g di edamame
50g germogli di soia
1 porro
1 chili fresco
1 spicchio d'aglio
1 scalognoqb aceto di riso
qb farina di riso
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe

Per la salsa
di soia agrodolce
150g di salsa di soia
20g aceto di riso
30g di zucchero

FASE 1

Iniziamo la preparazione dal tagliare le fette di petto di pollo in listarelle. In una teglia distribuite la farina di riso e disponeteci sopra gli straccetti e mescolate il tutto così che la panatura aderisca bene su tutti i lati.

FASE 2

Mettete sul fuoco un pentolino di acqua bollente salata, una volta portata a bollitura sbollentate l'edamame 2 minuti. Scolatelo e mettetelo da parte.

FASE 3

Mettete sul fuoco un wok o una padella, con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio, lo scalogno tagliato a julienne e il chili fresco tagliato a rondelle.
Mentre il soffritto sta andando mettete a ridurre la salsa di soia agrodolce.

FASE 4

Per la salsa agrodolce: mettete sul fuoco un pentolino con tutti gli ingredienti e fate ridurre. Lo zucchero cuocendo creerà una specie di caramello di soia. Quando il composto risulterà denso sarà pronto. Ovviamente sta a voi fermarvi alla densità che vorrete.

FASE 5

A soffritto pronto adagiate gli straccetti nel wok e fate rosolare in tutti i lati. Ora sfumate con l'aceto di riso, salate e pepate.

FASE 6

Una volta sfumato il pollo, aggiungete il porro tagliato a rondelle, l'edamame e i germogli di soia. Saltate e cuocete per qualche minuto. Verso fine cottura aggiungete la salsa e saltate un paio di volte il tutto. Ora non vi resta che impiattare e servire!

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete della polvere di **bucce di yuzu** e **semi di sesamo** una volta che avrete impiattato.

Brano consigliato: **Left Hand Free – alt-J**

Insalata di Gamberi e Spinaci con salsa Cocktail

Preparazione ~25 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*La **salsa rosa o salsa cocktail** è una salsa dal gusto delicato ma rotondo e per questo indicata per accompagnare pesci e crostacei, in particolare i gamberetti. Spesso è anche arricchita da senape, salsa Worcestershire o Cognac.*

INGREDIENTI per 4 persone

Per l'insalata
500g gamberi rosa pescati
1kg spinaci freschi
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe
qb peperoncino secco
1 spicchio d'aglio

Per la salsa cocktail
50g ketchup
150g maionese
1 cucchiaio di salsa Worcestershire
15ml di Cognac (*facoltativo*)

FASE 1

Come prima cosa occorre lavare e pulire bene gli spinaci, lasciateli in ammollo in acqua fredda fino a che non andrete a cuocerli. Poi procedete con la pulizia dei gamberi.

FASE 2

Preparate una pentola con acqua e sale che servirà per sbollentare i gamberetti e portatela a bollore.

FASE 3

Dedicatevi alla salsa cocktail: mixate il cognac (facoltativo), la salsa worcestershire, il ketchup con la maionese (meglio se entrambi fatti da voi, ma in alternativa potete usare anche quelli che trovate pronti).

FASE 4

In una padella mettete a scaldare l'olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio in camicia e il peperoncino. Mentre attendete che raggiunga la temperatura risciacquate bene e asciugate gli spinaci, dopodichè saltateli in padella. Appena gli spinaci sono pronti aggiustateli di sale e pepe, adagiateli nei piatti sui quali intendete servire il vostro antipasto.

FASE 5

Procedete adesso a sbollentare i gamberetti, buttateli in acqua calda e toglieteli subito, basteranno pochissimo secondi per cuocerli. Asciugateli e poggiateli all'interno di una bowl dove andrete a condirli con olio, sale, pepe e succo di limone. Adagiateli sopra gli spinaci e finite il piatto con la salsa o se preferite potete anche servirla a parte.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete delle **zest di limone** e **pepe rosa** una volta che avrete impiattato il vostro antipasto.

Brano consigliato: **True – Spandau Ballet**

Torta Rustica Agretti e Provola affumicata

Preparazione ~15 min
Cottura ~20 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*Gli **agretti o barba di frate**, sono una verdura prelibata che compare alla fine di marzo per sparire verso giugno. Ha foglie lunghe e filiformi di un verde brillante, questa pianta ha un sapore leggermente acre ma consistenza tenera e succosa. Proprio per queste note amarognole è conosciuta soprattutto con il nome di agretti.*
Viene chiamata in vari modi a seconda della regione ma la particolare forma spiega, invece, il motivo per il quale, a prescindere dalle differenze regionali, la chiamano barba di frate.
*Il nome botanico della pianta è **Salsola Soda**, infatti dalle ceneri di questa pianta veniva estratto carbonato di sodio e potassio. Elementi con cui si produceva il vetro, ma anche il sapone e altri prodotti che necessitano di grandi quantità di soda. Ecco perché fino all'inizio del secolo scorso era più famosa nelle fabbriche che in cucina.*

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone

230g Pasta brisé o sfoglia
mezzo mazzetto di agretti (*barba di frate*)
1 uovo
150g provola grattuggiata
50g ricotta
qb parmigiano grattuggiato
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la preparazione del ripieno: pulite gli agretti, togliendo la parte della radice. Lavateli e sbollentateli in acqua salata. Scolateli e raffreddatele subito in acqua fredda e ghiaccio.

FASE 2

Scolate bene la ricotta e gratuggiate la provola. In una bowl capiente inserite tutti gli ingredienti del ripieno e aggiustate di sale e pepe.

FASE 3

Stendete la pasta sfoglia in una pirofila, aggiungete il ripieno, una spolverata di parmigiano e un filo d'olio.

FASE 4

Infornate per un 20 minuti a 180°. Sfornate e servite calda con un pizzico di sale Maldon.

Volete dare un tocco più rock?
Per versioni non vegetariane aggiungete del **salame piccante o pancetta affumicata** nella farcitura.

Brano consigliato: **It's Tricky – Run-D.M.C**

Cavatelli crema di vongole e porro bruciato

Preparazione ~30 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*I **cavatelli** sono un formato di pasta fresca di semola di grano duro tipica della regione Molise, ma successivamente diffusa nella Puglia e in tutto il Sud Italia. Sono ricavati da un impasto di semola di grano duro e acqua e hanno una forma allungata con una incavatura all'interno. Solitamente vengono gustati e serviti col ragù oppure con verdure tipo broccoli o cardoncelli.*

INGREDIENTI per 4 persone

Per i cavatelli
250g semola
120g acqua tiepida

Per la salsa alle vongole
1kg di vongole
1 peproncino fresco
2 spicchi d'aglio
qb olio extravergine d'oliva
qb prezzemolo
qb sale e pepe
1 bicchiere di vino bianco secco (facoltativo)

Per il condimento
1 porro
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Per la preparazione dei cavatelli: formate una fontana con la semola e iniziate a versare l'acqua al centro, quindi lavorate impastando con le dita per incorporare la semola e continuate fino ad ottenere una consistenza omogenea ed elastica. *Date un riposo massimo all'impasto di 10 minuti.*

FASE 2

Lavorate un pezzo di impasto alla volta reallizando un cordone dello spessore di circa 1 cm. Tagliare in seguito a pezzi di 1cm. Prendete un pezzetto e con l'aiuto delle dita, o se vi è più comodo di uno spelucchino a lama dritta, formate ora i cavatelli: esercitando una leggera pressione, scavate il cavatello al suo interno, arriccinado un po' i bordi, tirandolo leggermente verso di voi.

FASE 3

Mentre l'impasto riposa aprite le vongole: mettete sul fuoco una casseruola, aggiungete olio, aglio in camicia, peperoncino e prezzemolo. Una volta che l'olio raggiunge calore inserite le vongole, coprite con coperchio e aspettate che vi si aprino. Se volete sfumate con del vino bianco.

FASE 4

Una volta aperte le vongole, sgusciate, mettetele in un mixer con la loro acqua di cottura filtrata, olio sale e pepe. Frullate fino a ottenere una crema.

FASE 5

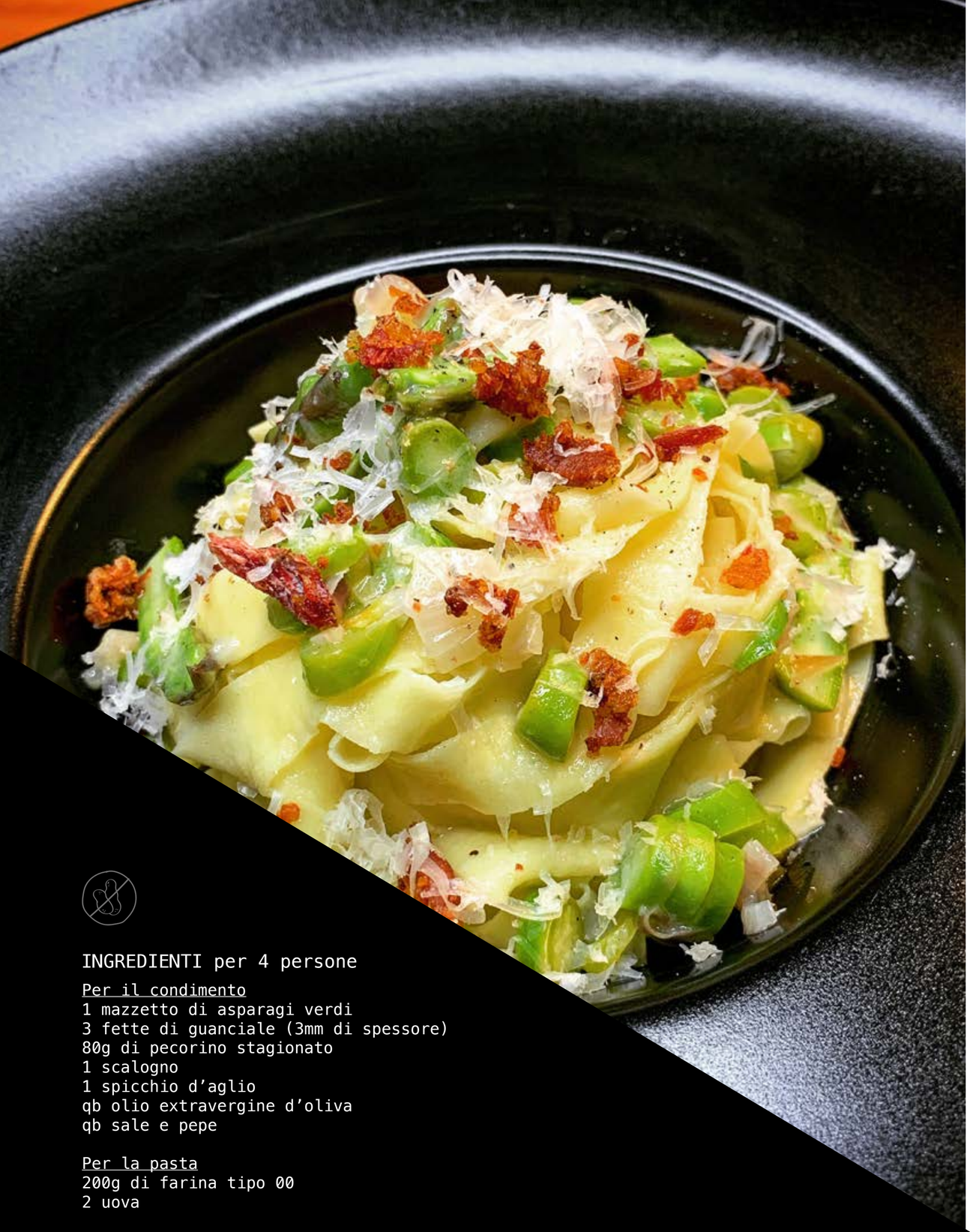
Portate a bollire l'acqua salata per cuocere i cavatelli. Lavate il porro, tagliatelo a rondelle di 5-8mm. cuocete a fiamma alta fino a "bruciare" il porro in una padella antiaderente con un filo dell'olio. Cuocete la pasta, scolatela in una padella dove la salterete con la crema di vongole. Aggiustate di sale e pepe. Impiattate i cavatelli e guarnite con una bella manciata di porri bruciati.

Volete dare un tocco più rock?
Quando avete impiattato aggiungete del **limone bruciato** e delle **briciole di pane.**

Brano consigliato: **Blister in the Sun - Violent Femmes**

Tagliatelle agli Asparagi Verdi, Pecorino e Guanciale

Preparazione ~30 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa



INGREDIENTI per 4 persone

Per il condimento
1 mazzetto di asparagi verdi
3 fette di guanciale (3mm di spessore)
80g di pecorino stagionato
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe

Per la pasta
200g di farina tipo 00
2 uova

FASE 1

Per la pasta. Fare una fontana con la farina, al centro rompere le uova e sbatterle con una forchetta, incorporando piano piano la farina finché l'impasto non avrà la consistenza per essere lavorato a mano. Una volta impastato, quando è liscio e omogeneo, avvolgilo in una pellicola e fare riposare per circa il tempo della lavorazione. Stendere la pasta sottile circa 2mm, tagliare dei rettangoli di 20cm. Arrotolati su se stessi e tagliate il rotolo ogni 8mm a formare le vostre tagliatelle.

FASE 2

Mentre la pasta riposa preparate il condimento. Iniziamo dal mettere le fette di guanciale a seccare in forno a 150° per 20-30 minuti. Una volta seccate, asciugatele con la carta assorbente e tritate il tutto a coltello.

FASE 3

Mettete sul fuoco la pentola di acqua e sale per la cottura della pasta. Quindi lavate e mondate gli asparagi. Sbollentate gli asparagi per 2 minuti nell'acqua dove caletere la pasta. Scolateli, tagliate le punte e tenete da parte mentre il resto lo tagliate a rondelle finissime.

FASE 4

Mettete la padella sul fuoco con un filo d'olio, l'aglio in camicia e un trito di scalogno. Quando il soffritto è pronto date una saltata veloce alle rondelle di asparagi. (*Se volete sfumate con un goccio di vino bianco*)

FASE 5

Non vi resta che calare la pasta, cuocerla al dente e scolarla nella padella. Saltate la pasta aggiungendo acqua di cottura, un filo d'olio e pecorino un po' alla volta.

Mantecate fino ad ottenere una crema e impiattate aggiungendo le punte di asparagi, pecorino grattuggiato e una spolverata di guanciale.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite spolverate con un trito di **finocchietto fresco e pepe.**

Brano consigliato: **Something Good Can Work - Two Door Cinema Club**

Crema di Piselli

Preparazione ~10 min
Cottura ~30 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*La **vellutata di piselli**, o **crema di piselli** se non usate la panna per legare, è una crema delicata e deliziosa dal colore lucente e ricca di sapore. Un piatto healty e comfort perfetto sia per grandi che piccini. La potete gustare calda o tiepida.*

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone

1kg di piselli sraganati
2 scalogni
1l di brodo vegetale o acqua
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe
20g di panna fresca *(facoltativo)*

Per decorare
qb pecorino stagionato
qb gherigli di noci

FASE 1

Per preparare la crema di piselli mettete a bollire l'acqua o il brodo vegetale se pronto, altrimenti inziate proprio dal preparare il brodo vegetale.

Mondate gli scalogni e fatene un trito. In una casseruola alta fate scaldare l'olio leggermente a fuoco basso e poi tuffate il trito di scalogno.

FASE 2

Lasciate appassire leggermente questo sofritto di scalogno a fuoco basso e mescolate spesso per evitare che si bruci. Dopodichè unite i piselli, che usiate piselli freschi o congelati il procedimento sarà lo stesso.

FASE 3

Lasciate rosolare per circa 5 minuti, poi coprite con l'acqua o il brodo vegetale. Continuate la cottura per altri 20 minuti, dopodichè salate e pepate. Spegnete il fuoco e frullate usando un mixer ad immersione. Aggiungete liquido se il composto risulta troppo denso.

FASE 4

Raggiunta la densità desiderata trasferite la vostra crema di piselli all'interno di un colino e setacciatela aiutandovi con una spatola.

FASE 5

Non vi resta che servire, calda o tiepida, e guarnite con pecorino stagionato grattuggiato, noci e un filo d'olio extravergine

Volete dare un tocco più rock?
Guarnite con dei **piselli interi** e **briciole di pane.**

Brano consigliato: **All Right Now - Free**

Risotto agli Asparagi Selvatici e Pancetta Affumicata

Preparazione ~15 min
Cottura ~20 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*Gli **asparagi selvatici**, chiamati sparago o sparasina, sono i germogli di una pianta nota con il nome di asparagina. Ciò che si raccoglie è la parte aerea della pianta, che si presenta sotto forma di un lungo stelo legnoso di colore verde chiaro o verde intenso, con sfumature violacee in prossimità della punta, detto turione.*

INGREDIENTI per 4 persone

280g riso Carnaroli
1,5l di brodo vegetale
1 mazzo di asparagi selvatici
5 fette di pancetta affumicata cruda (spessore 5mm)
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
qb parmigiano
qb burro
1 bicchiere di vino bianco secco
qb sale e pepe
qb olio extravergine d'oliva

FASE 1

Tagliate la pacetta a listarelle e metterla sul fuoco a fiamma bassa in una padella antiaderente. Però per prima cosa mettete sul fuoco il brodo vegetale o acqua. che ci servirà per cuocere il risotto.

FASE 2

Preparatevi un trito fino dell'aglio e dello scalogno. Mettete sul fuoco una padella dai bordi alti e con abbondante olio d'oliva iniziate a soffriggere il trito a fiamma bassa.

FASE 3

Lavate e mondate gli asparagi selvatici e tagliateli a pezzetti, se volete lasciate da parte qualche punta per guarnire il piatto che andrà sbollentata in acqua qualche minuto. A soffritto pronto mettete in padella i pezzetti di asparagi e alzate la fiamma. Rosolateli per qualche minuto.

FASE 4

Ora mettete in padella il riso, tostatelo e poi sfumate con un bicchiere di vino bianco e iniziate a portare a conclusione la cottura del riso

FASE 5

Quando la pancetta sarà pronta ovvero bella croccante, spegnete il fuoco e scolatela dal grasso rilasciato. Potete usare un cucchiaio di grasso rilasciato per dare una spinta di gusto al risotto, non usatelo tutto!

FASE 5

Il riso è ormai arrivato a cottura, lasciatelo riposare qualche minuto, lontano dal fuoco. Inserite la pancetta, aggiustate di sale e pepe e poi mantecate con del burro e parmigiano quanto basta per dare la giusta cremosità.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete una spolverata di trito di **prezzemolo fresco e zest di limone** quando servite.

Brano consigliato: **Starlight – Muse**

Rollè di Agnello, crema di piselli

Preparazione ~35 min
Cottura ~80 min
Costo Medio
Difficoltà Media

INGREDIENTI per 4 persone

Per il rollè
1kg spalla di agnello dissossata
1 mazzetto asparagi selvatici
2 spicchi d'aglio
qb erbe aromatiche
(*timo, rosmarino, salvia, menta*)
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

Per la crema di piselli
250g di piselli sgranati
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

Per il contorno
600g di fave fresche
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Stendere la spalla di agnello dissossata in un tagliere o sul tavolo sopra un foglio di carta da forno. Coprite la carne con un foglio di carta da forno e usando un batticarne date una battuta alla carne ottenendo uno spessore omogeneo e basso.

FASE 2

Preparatevi il battuto di aromi, tritando le erbe aromatiche assieme all'aglio. Cospargete la carne con il battuto e date una salata e pepata.

FASE 3

Mettete a bollire dell'acqua leggermente salata dove sbollenterete prima gli asparagi selvatici e poi le fave precedentemente sgranate. Lasciate entrambi per qualche minuto, poi scolate e raffreddate in acqua e ghiaccio.

FASE 4

Ora non buttate via l'acqua dove avete sbollentato le verdure e cuocete per qualche minuto i piselli. Scolateli e raffreddateli.
Inseriteli in un mixer e frullate aggiungendo un filo d'olio, sale, pepe e dell'acqua di cottura. Una volta raggiunta la consistenza di crema il composto è pronto.

FASE 5

Riprendete gli asparagi, tagliate qualche punta che lascerete indietro per decorare il piatto. Ponete gli asparagi sul rotolo, ora chiudete il vostro rotolo e sigillatelo con pellicola come una caramella.

FASE 5

Mettete il vostro rotolo a sobollire in acqua per circa un'ora, ricordate l'aqcua non deve bollire. Mentre il vostro rotolo cuoce, condite le fave con olio sale e pepe. Una volta terminata la cottura in acqua, togliete il rotolo, liberatelo dalle pellicola e rosolatelo in padella. Ora è pronto ma ricordate che prima di servirlo va infornato in forno statico preriscaltato a 180° per 10-15 minuti.

FASE 6

Non vi resta che impiattare per i vostri ospiti. Tagliate il rotololo e servite un paio di fette sulla crema di piselli, decorate con le fave e le punte di asparagi.

Volete dare un tocco più rock?
Nel battuto per il ripieno del rotolo aggiungete del **finocchietto.**

Brano consigliato: **Wonderful Tonight – Eric Clapton**

Rösti di Zucchine Burger, Provola e Hummus

Preparazione ~30 min
Cottura ~120 min
Costo Basso
Difficoltà Media

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone

Per i panini
250g di farina Manitoba
250g di farina 00
250ml di latte
50g di burro
12g di lievito di birra
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di miele
1 tuorlo
qb semi di sesamo

Per il Rösti di zucchine
1-2 zucchine
35g farina
30g parmigiano
15g pangrattato
mezzo spicchio d'aglio
1 scalogno
qb sale e pepe
qb olio di girasole

Per l'Hummus di Ceci
450 grammi ceci precotti
2 spicchi d'aglio
6 cucchiai olio EVO
1 bicchiere di acqua
4 cucchiai salsa Tahini
succo di un limone piccolo
qb sale e pepe

FASE 1

Per i **panini**: mettete in una caraffa miele, zucchero, lievito, polvere di barbabietola e il latte, meglio se tiepido. Mescolate molto bene fino a sciogliere il lievito. Ora mettete la farina nella ciotola della planetaria o in una bowl, iniziate a versare a filo il composto con il latte impastando il tutto per far assorbire i liquidi alla farina. A seguire inserite il burro ammorbidito e infine sale. Continuate a lavorare l'impasto fino ad ottenere un panetto morbido e omogeneo.
Mettetelo a livitare per circa un paio d'ore.
Passato il tempo di lievitazione recuperate l'impasto, divitetelo quindi in 6 panetti piu piccoli e lasciateli nuovamente lievitare direttamente sulla teglia da infornare per circa 30-40 minuti.
Ricordatevi di spenellarne la superficie con il tuorlo e di aggiungere i semi di sesamo.Preriscaldate il forno a 200° e una volta raggiunta la temperatura infornate i panini. Cuoceteli 10 minuti a 200° e poi preseguite la cottura per altri 5 minuti a 170°. I panini sono adesso pronti, lasciateli raffreddare.

FASE 2

Per **l'hummus**: scolate i ceci e inseriteli all'interno del mixer, a seguire tutti gli ingredienti eccetto la salsa Tahini e iniziate a mixare. Dopo circa un minuto aggiungete la salsa Tahini e continuate a mixare. Aggiustate di sale e pepe, tagliate finemente del prezzemolo e iniziate ad impiattare il vostro hummus: conditene la superficie con del prezzemolo, della paprika e un filo di olio extra vergine di oliva.

FASE 3

Preparate il **Rösti di zucchine**: lavate e mondate le zucchine. Grattuggiatele con la grattugia a buchi grandi o aiutatevi con un mixer multiuso.
In una bowl amalgamate bene le zucchine grattuggiate con il resto degli ingredienti. Deve risultare un composto omogeneo e legato, nel caso aumentate di farina e pangrattato.
Mettete sul fuoco una padella antiaderente a fuoco medio, un filo di olio, e con l'aiuto di coppapasta adagiate il composto a formare dei burger di 8-10 cm di diametro.
Lasciate che si formi una crosticina, quindi togliete i coppapasta, girate i burger e fate cuocere fino a formare la crosticina sull'altro lato.

FASE 4

Ora avete tutto pronto, scaldate il pane, adagiate il burger di zucchine, del formaggio (facoltativo), una cucchiaiata di hummus, infine una spolverata di pepe e paprika. Servite ben caldi!

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete delle **sweet potatoes** al forno, oppure fritte.

Brano consigliato: **Parklife - Blur**

Gallinella all’acqua pazza

Preparazione ~15 min
Cottura ~20 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*I filetti di **pesce all’acqua pazza** è una classica ricetta di pesce dal gusto delicato e molto facile da preparare. Tradizione vorrebbe che all’acqua pazza si cucinino solo pesci interi, ma anche i filetti vanno comunque bene. I pesci più indicati sono: dentice, sarago, branzino, gallinella, San Pietro e orata.*

L’acqua pazza è una tecnica di preparazione del pesce antica, che affonda le sue radici nella tradizione delle regioni di mare soprattutto del sud Italia e consiste nella cottura di pesci di medie dimensioni con olio, aglio e pomodorini tagliati a pezzi. Al termine si aggiunge del prezzemolo tritato finemente.

‼ La ricetta tradizionale non lo prevede ma se voltete tenere integri, morbidi i fileti e e adensare a salsa l’acqua pazza, potete infarinare i filetti, meglio con farina di riso.

INGREDIENTI per 4 persone

1kg di filetti di gallinella
5-6 cipolle rosse piccole
250g pomodori ciliegino
10g di capperi *(facoltativi)*
2 spicchi d’aglio
un bicchiere di vino bianco secco
qb origano fresco
qb prezzemolo fresco
qb olio extravergine d’oliva
qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo a realizzare una perfetta gallinella all’acqua pazza pulendo il pesce (potete chiedere direttamente al vostro pescivendolo). Lavate e mondandate cipolline rosse e i pomodori.

FASE 2

Tagliate a metà sia i pomodori che le cipolline. Mettete sul fuoco una pentola abbastanza capiente per i vostri filetti, scaldate l’olio, aggiungete l’aglio in camicia e la cipolla tagliata. Fate soffriggere.

FASE 3

Ora aggiungete i pomodorini, i capperi (facoltativo), un trito di origano, sale e pepe. Rosolate per un paio di minuti e poi sfumate con il vino bianco.

FASE 4

Ora aggiungete i filetti di gallinella e fateli cuocere per 20-25 minuti coprendo la pentola con il coperchio. Se necessario aggiungete un goccio d’acqua.

FASE 5

Ora non vi resta che impiattare e servite con una abbondante spolverata di un trito finissimo di prezzemolo!

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite spolverate con un **trito di peperoncino fresco e pepe.**

Brano consigliato: **I’m A King Bee - The Rolling Stones**

Filetto di Ombrina, Carciofi e salsa di Vongole

Preparazione ~40 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Media

L'ombrina *è un pesce del mar Mediterraneo dalle carni saporite e pregiate, che spesso non viene apprezzato quanto deve. Generalmente l'ombrina non ha bisogno di cotture elaborate o accompagnamenti strani, i contorni o le salse devono essere delicati e semplici per esaltarne il naturale sapore del pesce.*

INGREDIENTI per 4 persone:

600g circa di filetto di ombrina
4 carciofi
1 limone
qb olio extravergine d'oliva
qb sale e pepe

Per la salsa alle vongole
1 sacchetto di vongole fresche
1 peperoncino fresco
1 spicchio d'aglio
qualche gambo di prezzemolo
qb olio extravergine di oliva
qb sale e pepe
1 bicchiere di vino bianco secco
(facoltativo)

FASE 1

Aprite le vongole: mettete sul fuoco una casseruola, aggiungete olio, aglio in camicia, peperoncino e gambi di prezzemolo. Una volta che l'olio raggiunge calore inserite le vongole, coprite con coperchio e aspettate che vi si aprino. Se volete sfumate con del vino bianco.

FASE 2

Una volta aperte le vongole, fatele raffreddare un pochino, poi sgusciate le vongole, se volete tenetene alcune da parte per guarnizione del piatto. Mettetele in un mixer ad immersione con la loro acqua di cottura filtrata, olio sale e pepe. Frullate fino a ottenere una composto simile a salsa.

FASE 3

Occupatevi della pulizia dei carciofi, tagliateli a metà e togliete la barba, lasciateli in acqua e limone. Mettete sul fuoco una casseruola con acqua e un goccio di succo di limone portando ad ebollizione. Quando l'acqua bolle cuocete i carciofi per circa 10-15 minuti. Scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio.

FASE 4

Mettete sul fuoco due padelle, una per cuocere i filetti l'ombrina, una per saltare i carciofi. Mentre le padelle si scaldono con un filo d'olio, lavate il filetto d'ombrina, porzionatelo. Salate e oliate, sia i filetti sia i carciofi.

FASE 5

Mettete a cuocere i filetti, sempre prima sul lato della pelle e poi girate per un minuto sull'altro lato. Saltate i carciofi qualche minuto fino a fargli prendere l'arrostitura. Non vi resta che impiattare, mettendo abbondante salsa alle vongole sul piatto, adagiate il filetto di ombrina e due mezzi carciofi. Finite con un filo d'olio

Volete dare un tocco più rock?
Date una spolverata di **limone bruciato e liquirizia.**

Brano consigliato:
You Get What You Give - New Radicals

Crostata di Fragole con crema al mascarpone

Preparazione ~40 min
Cottura ~25 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 8 persone

Per la frolla
60g zucchero integrale di canna
120g burro
250g farina 00
1 uovo
1 pizzico di sale

Per la farcitura
250ml panna fresca
250g mascarpone
120g yogurt greco
200g zucchero a velo
150g ricotta

Per la guarnizione
1 cestello di fragole
1 limone
foglie di menta

FASE 1

Partite dalla pasta frolla: impastate il burro a tocchetti freddo di frigorifero e lo zucchero integrale di canna con i polpastrelli sino a creare una pasta morbida ed omogenea. Aggiungete la farina e continuate a lavorare ed infine incorparate l'uovo e il sale. Create un panetto liscio ed omogeneo che lascerete riposare per circa una mezzora coperto da pellicola.

FASE 2

Procedete a preparare la farcitura. In una bowl montate la panna con lo zucchero a velo, mentre in un'altra bowl amalgamate tutti gli altri ingredienti.
Incorporate la panna montata alla bowl contenente tutti gli altri ingredienti con movimenti rotatori dal basso verso l'alto e con l'ausilio di una spatola; riponete in frigo fino a che non andrete a farcire la crostata.

FASE 3

Stendete la pasta frolla su di una spianatoia con l'ausilio di un mattarello. Disponetela su di uno stampo livellando bene i bordi e bucando la base con una forchetta (noi abbiamo usato uno stampo quadrato in silicone 22 x 22).
Mettete sopra della carta da forno e dei fagioli secchi in modo tale da rendere perfetta la cottura della frolla. Infornate a 180 gradi, forno statico, per 25minuti.

FASE 4

A fine cottura lasciate raffreddare. Togliete la frolla dallo stampo e disponetela su di un vassoio da portata. Usando un semplice cucchiaio versate tutta la crema all'interno e livellate bene la superficie, lasciate riposare in frigo per almeno 4 ore.

FASE 5

Lavate adesso ben bene le fragole, asciugatele e bagnatele con del succo di limone, fatele a pezzi e disponetele sulla superficie della vostra crostata a piacimento. Ora è pronta per essere servita!

Volete dare un tocco più rock?
Potete fare un **coluis di fragole**, farlo raffreddare bene ed inserirlo all'interno della **crema al mascarpone.**

Brano consigliato: **Nevischio - Verdena**

Pastiera Napoletana

Preparazione ~60 min
Cottura ~105 min
Costo Medio
Difficoltà Media

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 8 persone

Per la frolla
330 gr di farina
160 gr di burro morbido
130 gr di zucchero semolato
1 uovo + 2 tuorli
3g di lievito
1 limone
3g di sale
1 fialette di fiori d'arancio

Per la crema di grano
320g di grano cotto
220g di latte intero
30g di burro
1 arancia
1 limone

Per la crema di ricotta
350g di ricotta di pecora
280g di zucchero
3 uova + 2 tuorli
5g di cannella
2 fialette di fiori d'arancio
85gr di canditi misti

FASE 1

Iniziate dalla pasta frolla: montate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero per almeno 3-4 minuti a velocità sostenuta,con la planetaria/le fruste in funzione a velocità media aggiungete le uova e i tuorli uno alla volta, assicurandovi sempre che quello precedente sia ben incorporato, a questo punto aggiungete la buccia grattugiata di un limone e l'aroma, per ultimo con l'ausilio di una marisa incorporate la farina e il lievito setacciato ed un pizzico di sale.
infarinate la spianatoia e create un panetto che avvolgerete con della pellicola e lascerete riposare in frigo.

!! dato che la pasta frolla per pastiera deve essere friabile e godibile al palato ma allo stesso tempo robusta da sorreggere una farcitura liquida, consigliamo di farla riposare in frigorifero dalle 12 alle 24h ore.

FASE 2

In una bowl capiente iniziate ad unire lo zucchero alla ricotta, cercando di creare una crema dove i due ingredienti andranno a fondersi perfettamente. Lasciate da parte per dedicarvi alla crema di grano cotto. In una casseruola unite tutti gli ingredienti e cuocete a fuoco dolce per mezzora.

FASE 3

Dovreste avere ottenuto a questo punto la consistenza di una crema molto granulosa; rimuovete delicatamente le bucce degli agrumi e prendete un terzo del composto e frullatelo in modo che diventi liscio ed omogeneo ed unitelo al restante.

FASE 4

Terminiamo con la crema di ricotta: setacciate con un colino a maglie strette la ricotta unita allo zucchero. Incorporate con l'ausilio di una marisa: la cannella, le uova ed i tuorli uno alla volta avendo cura di amalgamarli bene, l'aroma e per ultimo i canditi. Unite adesso la crema di grano cotto alla crema di ricotta e riponete in frigorifero.

FASE 5

Procedete con lo stendere la frolla: cercate di creare un disco alto circa 4mm che vada a coprire ampiamente la vostra tortiera. Imburrate ed infarinate la tortiera, adagiate la frolla sullo stampo ed eliminate subito tutto ciò che avanza. Aggiustare delicatamente la base ed il bordo.
Reimpastate la frolla in avanzo e andate a creare delle striscioline più lunghe dello stampo e spesse 7mm. Versate la crema e diponete tre striscioline in verticale e quattro in obliquo. Tagliate il disavanzo ed aggiustate le giunture.

Infornate a 150° con forno statico per 1 ora e 45 minuti.

Volete dare un tocco più rock?
Beh, difficile dare un tocco rock ad un dolce già perfetto così com'è! Ottimo a fine pasto accompagnato da un limoncello o di prima mattina con una spremuta e un cappuccino.

Brano consigliato: **Bruce Springsteen - Streets Of Philadelphia**

Bavarese Mandorle e Miele, con salsa di Albicocche

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

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone

Per la bavarese
300g panna fresca
200g latte
100g zucchero semolato
100g mandorle tritate
40g miele
3 tuorli 1 bacca di vaniglia
8g di gelatina

Per la salsa di albicocche
250g di albicocche
150g di zucchero
20g di Grand Marnier
150g acqua

FASE 1

Iniziate andando ad idratare la colla di pesce (gelatina). Mettete sul fuoco un pentolino per intiepidire il latte con un bacello di vaniglia.

FASE 2

In una bowl mischiate i tuorli con lo zucchero e il miele. Successivamente spegnete il latte prima che inizi a bollire, togliete la vaniglia e incorporatelo nella bowl con il mix tuorli-zucchero-miele.
Unite ora la colla di pesce ben strizzata e successivamente le mandorle tritate. Mescolate bene.

FASE 3

Aggiungetela al composto la panna montata con una spatola. Fate movimenti delicati dal basso verso l'alto facendo attenzione a non smontarla.
Versate ora il composto negli stampi per budini o quelli che preferite e fate raffreddare in freezer per almeno due ore.

!! passate le due ore mettete le bavaresi in frigo o comunque prima di cena.

FASE 4

Per la salsa alle albicocche: Lavate, tagliate a metà le albicocche e privatele del nocciolo. Ora mettetele in una padella calda con lo zucchero e l'acqua.
Quando lo zucchero si sarò sciolto e il liquido di acqua e zucchero inizierà a bollire versate il Grand Marnier.

FASE 5

Una volta evaporato l'alcol, spegnete il fuoco, mettete tutto in un mixer e frullate.
Ora passate al colino il composto, direttamente in un pentolino così al momento di servire la bavarese potete scaldare la salsa.

Ora non vi resta che servire la bavarese con una colata di salsa calda e qualche mandorla croccante!

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete del **Rum scuro** nella preparazione della bavarese.

Brano consigliato: **A Design for Life - Manic Street Preachers**

Banana Bread

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

*Il **Banana Bread** è apparso per la prima volta in America nel 1870 ma è divenuto famoso soltanto cinquanta anni dopo. C'è chi dice sia divenuto famoso durante il periodo della Depressione proprio perchè le casalinghe, in un momento così economicamente difficile, non volevano gettar via le banane ormai troppo mature e così hanno creato una ricetta ad hoc per "riciclarle". Fonti differenti invece sostengono che è proprio grazie alla commercializzazione della Baking Soda che il Banana Bread sia divenuto popolare. In ogni caso, dagli anni '40 il Banana Bread ha cominciato ad aumentare sempre di più la sua fama, proprio perché è un dolce gustoso ma semplice da realizzare, perfetto così com'è o arricchito con burro e marmellata per una colazione super!*

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 6 persone

3 banane mature
120g di burro
250g di farina 00
120g di zucchero
40g di sciroppo d'acero
40g noci sgusciate
10g miele
6g lievito per dolci
3g bicarbonato di sodio
2 uova
un pizzico di sale
qb cannella in polvere

FASE 1

Iniziate a sbucciare le banane. Prendete una banana e tagliate una striscia sottile da cima a fondo, percorrendo quindi tutta la superficie del frutto, fate lo stesso con la parte posteriore e lasciate da parte, tagliate il resto delle banane a rondelle in maniera grossolana e versatele in una bowl, poi schiacciatele con una forchetta per ridurle in purea e tenete da parte. Sbrisciolate grossolanamente le noci e lasciatele da parte.

FASE 2

Sciogliete il burro e lasciatelo raffreddare leggermente, nel frattempo unite le uova, meglio se una alla volta per incorporarle bene alla purea di banane, il miele, lo sciroppo d'acero, il burro, lo zucchero e amalgamate bene con la frusta.

FASE 3

Proseguite unendo la farina setacciata, il lievito, il bicarbonato, il sale e la cannella aiutandovi con una marisa. Per ultimo inserite le noci.
Versate l'impasto nello stampo da plumcake precedentemente imburrato e livellatelo.

FASE 4

A questo punto irrorate le strisce di banane con del succo di limone, e massaggiatele con della marmellata di albicocche, posizionatele sopra il composto per formare la guarnizione. Cuocete in forno statico a 180° per circa 60 minuti.

Una volta controllata la cottura con la prova dello stecchino, lasciatelo raffreddare prima di sformarlo.

Volete dare un tocco più rock?
Guarnite con del semplice **zucchero a velo e cannella** in polvere.

Brano consigliato: **Misunderstood - Banana Bread**

News dal mondo del Rock!

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

25 aprile 1994
Esce **Parklife**, il terzo album discografico del gruppo inglese dei Blur. Rappresenta un punto di riferimento per la musica rock britannica.

5 aprile 1994 –
Kurt Cobain, leader dei Nirvana, si uccide sparandosi alla testa.

8 aprile 2016
Il tour di reunion dei Guns N' Roses inizia a Las Vegas. Axl Rose, che si è fratturato il piede in uno spettacolo di riscaldamento, si esibisce dal trono che Dave Grohl usava negli spettacoli dei Foo Fighters quando era ingessato.

10 aprile 1970
Un 27enne Paul Mc Cartney annuncia lo scioglimento dei Beatles.

31 marzo 1958
Viene pubblicato Johnny B. Goode il classico di Chuck Berry. Berry scrisse questo pezzo nel 1955 e lo pubblicò il 31 marzo 1958. È la visione in chiave rock & roll del sogno americano: il testo narra di un povero ragazzo di campagna che, nonostante non sappia né leggere né scrivere, riesce a diventare una star grazie al duro lavoro e la sua grande abilità naturale nel suonare la chitarra.

8 aprile 1977.
Esce "The Clash" il primo album della punk band inglese The Clash. L'album è stato pubblicato in due versioni. La prima, uscita nel 1977 in Inghilterra, e la seconda nel 1979 in USA anche se il brano "I'm so Bored with the U.S.A." viene censurato nella versione statunitense.

6 aprile 1968

I Pink Floyd annunciano ufficialmente l'uscita di Syd Barrett dal gruppo.

31 marzo 1955
Nasce Angus Young, chitarrista australiano di origine scozzese, cofondatore del gruppo hard rock AC/DC. Noto per le performance energetiche e per indossare un'uniforme scolastica sul palco, in ricordo dei tempi del liceo, dal 2011 figura al 24º posto nella classifica di Rolling Stone dei cento migliori chitarristi di tutti i tempi, e dichiarato miglior chitarrista australiano di sempre da Australian Guitar Magazine. Figura, insieme agli altri componenti degli AC/DC, nella Rock and Roll Hall of Fame.

23 marzo 1945
Nasce Franco Battiato, cantautore, musicista e pittore. L'artista ha fatto parlare di sé per il grande numero di stili che ha approfondito e combinato tra loro in modo eclettico e personale: dopo l'iniziale fase pop degli anni sessanta, è passato al rock progressivo e all'avanguardia colta nel decennio seguente.

22 maggio 1959
Nasce Steven Morrissey, leader degli Smiths.

22 aprile 2013 – Muore Richie Havens, il folk singer che aprì nel 1969 il festival di Woodstock.

11 aprile 1994
Gli Oasis pubblicano il loro primo singolo di debutto "Supersonic". Scritta dal chitarrista Noel Gallagher, la canzone è presente nell'album d'esordio del gruppo, Definitely Maybe, pubblicato il 30 agosto 1994.

19 maggio 1979 – Viene pubblicato "Breakfast In America" dei Supertramp.

23 aprile 1976
Viene pubblicato "Ramones", il primo album del gruppo punk rock statunitense Ramones, pubblicato dall'etichetta Sire Records.

21 aprile 1947 Nasce Iggy Pop, all'anagrafe James Osterberg. Grazie alla sua militanza giovanile negli Stooges, gruppo importante per la nascita del punk, è diventato una delle icone leggendarie del movimento, sebbene nel corso della sua carriera si sia poi misurato con una vasta gamma di generi, dall'elettronica all'hard rock, dal blues al pop. È al 75º posto nella lista dei 100 migliori cantanti secondo Rolling Stone.

12 maggio 1965
I ***Rolling Stones*** registrano (I can't get no) Satisfaction.

13 aprile 1983
Viene pubblicato *Bollicine* è il sesto album in studio di Vasco Rossi. L'album è tra i più apprezzati della discografia di Vasco ed è inoltre presente alla prima posizione nella Lista dei 100 migliori album italiani secondo Rolling Stone.

21 aprile 1959
Nasce Robert Smith, leader dei Cure.

20 aprile 1992
Va in scena il "Freddie Mercury Tribute Concert", uno dei grandi eventi musicali in ricordo di Freddie Mercury, frontman dei Queen scomparso prematuramente il 24 novembre 1991 all'età di 45 anni, in seguito all'aggravarsi di una broncopolmonite resa letale dall'AIDS. Il concerto, tenutosi il 20 aprile 1992 (Lunedì dell'Angelo), al Wembley Stadium di Londra, è stato trasmesso in mondovisione per una platea televisiva che supera il miliardo di persone in tutto il mondo secondo le stime ufficiali. I proventi dell'evento furono devoluti in beneficenza per dare vita all'associazione The Mercury Phoenix Trust.

14 aprile 1972
David Bowie pubblica il singolo "Starman", primo singolo estratto dall'album The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars, è considerata una delle canzoni più influenti dell'intero repertorio di Bowie e all'epoca rappresentò un punto di svolta nella sua carriera.

27 marzo 2000 – Il cantante, poeta e attore Ian Dury muore dopo una lunga battaglia col cancro. Ebbe successo con "Sex & Drugs & Rock'nRoll"

2 maggio 1980
I Joy Division tengono il loro ultimo concerto con Ian Curtis che si ucciderà 2 settimane più tardi.

11 maggio 1981
Muore a 36 anni Bob Marley.

GLUTEN FREE

NO LATTOSIO

NO UOVA

NO FRUTTA SECCA O SIMILI

VEGETARIANO

VEGANO

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

Vi è piaciuto il cookbook 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!

© 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.