



PRIMO CORSO DI CUCINA DI BASE PER SINGLE ESIGENTI

Una cena leggera a base di pesce.

Bruschetta al pomodoro
Tartine alla maionese
Carpaccio di salmone marinato

Linguine alle vongole..
..In bianco
..Al pomodoro

Trota salmonata ripiena (iridea) al forno

Torta/Tortine leggere versatili

BRUSCHETTA

300 gr di pomodorini
6 cucchiaini di olio extra vergine
1/2 cucchiaino di sale
origano e basilico
10 gocce di tabasco
½ spicchio di aglio

Tagliare i pomodorini in piccolissimi cubetti (anche mettendoli in un bicchiere tagliati in 4 e poi tritandoli con una forbice). Mettere i pomodorini in una ciotola, aggiungere il tabasco, il sale, l'olio, l'origano e il basilico tritato fine. Aggiungere l'aglio sminuzzato e lasciar riposare in frigo per un paio d'ore. Servire con fettine di pane abbrustolite.

TARTINE ALLA MAIONESE

10 fette di pancarré
1 vasetto di maionese (non si userà tutto)
Parmigiano grattugiato

Eliminare la crosta dal pane e tagliarlo a cerchi, oppure in 4 triangolini. Spalmare ogni fettina con abbondante maionese. Cospargere ogni fettina di parmigiano grattugiato. Con la base del cucchiaio premere il formaggio sulle tartine. Infornarle a 190 ° per 10/12 minuti.

CARPACCIO DI SALMONE MARINATO

4/5 fettine di salmone da carpaccio
1 limone
½ bicchiere di aceto
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
prezzemolo
½ spicchio d'aglio
sale, pepe

Mettere il pesce in un piatto piano e cospargerlo di succo di limone e l'aceto. Lasciar riposare per 30/35 minuti. Scolare di tutto il liquido e sistemare in un piatto. Cospargere di prezzemolo, sale, olio e aglio tritato molto fine e servire.

LINGUINE ALLE VONGOLE

Aglione 2 spicchi

Olio extra vergine di oliva, sale, pepe, prezzemolo fresco

1 kg di vongole fresche

1 vasetto di vongole senza guscio

400 gr di spaghetti o linguine

Mettere le vongole in una bacinella piena d'acqua salata e lasciarle spurgare per tutta la notte. Scolarle, sciacquarle e asciugarle. Mettere le vongole in una padella capiente e accendere il fuoco, tenerlo medio e spegnerlo non appena tutte le vongole saranno aperte. Scolare le vongole e conservare la loro acqua di cottura. Nella stessa padella lavata mettere a soffriggere l'aglio con l'olio, aggiungere abbondante prezzemolo e infine le vongole. Nel frattempo preparare la pasta molto al dente e poi scolarla. Unire la pasta alle vongole e terminare la cottura. Pepare, cospargere di prezzemolo tritato e servire.

La variante al pomodoro: dopo aver fatto soffriggere l'aglio, unire qualche pomodoro scottato e pelato e lasciar cuocere per qualche minuto. Poi aggiungere le vongole e procedere come sopra.

TROTA SALMONATA AL FORNO

2 filetti di trota

3 filetti di acciughe sott'olio

1 spicchio di aglio

prezzemolo

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di pane grattugiato

1 limone

olio

sale e pepe

Pulire e lavare accuratamente i filetti di trota. In una terrina amalgamare il pane grattugiato con il formaggio, le acciughe, l'aglio e il prezzemolo, tutto tritato finemente. Amalgamare con 2 cucchiaini di olio. Farcire il pesce premendo bene la farcia sul lato del filetto senza pelle. Disporre i filetti in una teglia unta d'olio o coperta con carta da forno, salare e pepare e irrorare con il succo del limone. Per 600/600 gr di pesce occorreranno circa 20 minuti di cottura in forno a 190°.

TORTINE LEGGERE E VERSATILI

250 gr di farina

130 gr di acqua

120 gr di zucchero

100 gr di olio di oliva

3 uova

1 bustina di lievito per dolci

150 gr di frutta a piacere o gocce di cioccolato

Sbattere le uova con lo zucchero finché divengono spumose. Aggiungere l'olio, l'acqua, la farina, il lievito e mescolare molto bene il tutto. Versare l'impasto in una tortiera ricoperta di carta da forno o dentro pirottini di alluminio imburrati e infarinati. Riempirli per $\frac{3}{4}$. Aggiungere in ogni pirottino (o nella tortiera) la frutta fatta a pezzettini, dopo aver eliminato eventuali semi o la buccia (per esempio nel caso delle mele). Cuocere in forno a 180 ° per 25/30 minuti.

Cosa è necessario avere sempre in cucina per poter cucinare qualcosa

- 1) Un frullatore ☺
- 2) Uno strofinaccio pulito a portata di mano ☺
- 3) Olio extra vergine, sale, pepe, cipolla bianca, aglio, peperoncino, prezzemolo e basilico (anche congelati), origano, rosmarino e salvia (le piantine!)
- 4) Pelati, tonno in scatola, burro, vari formati di pasta e un riso universale, uova e latte a lunga conservazione, farina 00, zucchero.
- 5) Una padella antiaderente, 1 pentola da pasta e 1 da sugo, scolapasta e colino, 2/3 ottimi coltelli