

# *Ricettario emotivo*

In questo ricettario vengono citate le ricette che ricordano un'emozione dei miei familiari.

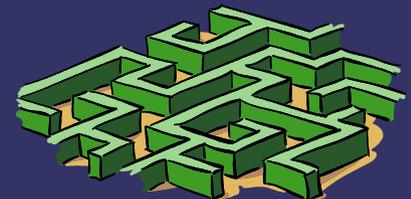
Felicità



rabbia



e molte altre emozioni...



# *Il mio riso bianco*

- ➔ Per mio papà il cibo di mia mamma non è mai cucinato bene. Quando, una volta la ho aiutata mio papà si stava commuovendo perché gli ricordava quello di sua mamma



# *Ricetta riso in bianco*

Ingredienti:

➔ Riso

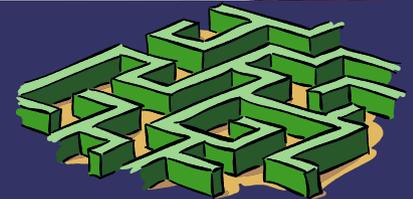
procedimento:

far bollire l' acqua salata, buttare il riso, 3 cucchiaini a persona e cuocere per  $\frac{1}{4}$  d' ora; scolare e condire con un filo d' olio e tanto parmigiano grattato.



# *I pizzoccheri*

La prima volta  
che mio papà  
assaggiò i piz-  
zoccheri  
era a un ristoran-  
te e si stupì dalla  
loro bontà.



# *Ricetta dei pizzoccheri*

- *200g verza;*
- 200g patate
- 150g di grano grattugiato
- 300 g pizzoccheri (freschi di grano saraceno e grano duro);
- 150g Formaggio Bitto
- 100g Burro
- 1 rametto Salvia
- 3 spicchi Aglio

## Procedimento:

Lavare e sminuzzare verze e patate e metterle a cuocere in una pentola capiente di acqua bollente e salata.

Dopo 20 minuti aggiungere i pizzoccheri e finire la cottura. In una padella a parte far rosolare burro, aglio e salvia. Su un tagliere tagliare a cubetti il formaggio. Scolare la pentola. E in una pirofila versare un primo strato di pasta e verdura, formaggio a dadini burro e parmigiano. Proseguire a strati e terminare con una spolverata di parmigiano e passare in forno caldo per 10 minuti. Servire subito.



# *Vitello tonnato*

- ➔ Quando ho assaggiato questo piatto mi è piaciuto molto più di quello che aspettavo e adesso lo divoro in poco tempo.



# Ricetta vitello tonnato

- ➔ Ingredienti:
- ➔ Brodo di verdura abbondante
- ➔ 1 kg di carne magra di vitello
- ➔ 200g di tonno sotto olio
- ➔ 2-3 cucchiaini di capperi
- ➔ 2 tuorli di uovo sodo
- ➔ Succo di limone
- ➔ Olio extra vergine
- ➔ Sale

## Procedimento:

lessare la carne nel brodo di verdura per 1 ora e  $\frac{1}{2}$  lasciarla poi raffreddare al interno del suo brodo. Scolatela e affettatela sottile. A parte tritare bene capperi tonno tuorli d' uovo con un filo d' olio e il succo di limone se necessario di brodo. Disporre le fettine di carne su un bel piatto ricoprire nella salsa farla riposare per un paio di ore e adesso e pronto per essere servito.



# *pastina*

- ➔ Per mio padre la pastina ricorda la tristezza perché da piccolo quando era ammalato la mangiava a letto.



# *pastina*

- ➔ Per mia mamma la pastina ricorda il momento in cui si è ustionata alle elementari per finire poi al ospedale.



# *pastina*

- ➔ Per mia nonna la pastina ricorda il momento in cui da piccola (quando c'era povertà) suo nonno portava un amico a tavola e suo padre gli preparava la pastina e si mangiava in allegria.

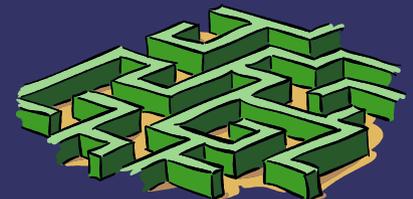


# *Ricetta pastina*

Ingredienti:

- ⇒ Acqua
- ⇒ Dado
- ⇒ Pastina

**P**rocedimento: far bollire l' acqua con il dado, aggiungere 2 cucchiari di pastina a persona, terminare **la** cottura **e** servire calda. Per renderla più appetibile aggiungere un filo di olio e una spolverata di parmigiano reggiano.



# *Cavoletti di Bruxelles*

- ➔ Questo è una dei primi piatti che mia mamma ha cucinato a mio papà appena sposati ma a mio papà ha fatto schifo

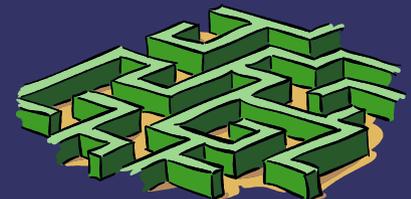


# *Ricetta cavoletti (bleah)*

## Ingredienti

- ➔ Una vaschetta di cavoletti
- ➔ Besciamella
- ➔ Burro

**Procedimento:** cuocere in poca acqua bollente salata i cavoletti per 10-12 minuti. Metterli in una pirofila, aggiungere qualche fiocco di burro e ricoprire di besciamella. Far gratinare nel forno. Non servire.



# *minestrone*

- ➔ A mio papà questo piatto fa pensare ai capricci suoi e di mio fratello per mangiarlo tutto.



# *Ricetta minestrone*

- ⇒ Ingredienti:
- ⇒ Acqua
- ⇒ Verdure miste
- ⇒ sale/pepe

Procedimento:

far soffriggere in un filo di olio uno spicchio di aglio cipolla carota sedano. Aggiungere tutte le verdure lavate e tagliate a dadini far insaporire. Aggiungere acqua Q.B. Lasciare cuocere dopo circa 30 minuti la cottura è terminata aggiustare di sale e pepe o altro.  
frullato



# *Crostini di salmone affumicato*

- ➔ A mio papà ricorda il natale perché lo mangia questo periodo



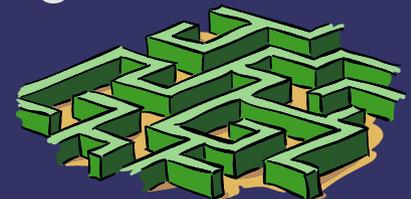
# *Ricetti dei crostini*

Ingredienti:

- ➔ Pan carré
- ➔ Burro
- ➔ Salmone affumicati
- ➔ Finocchietto selvatico

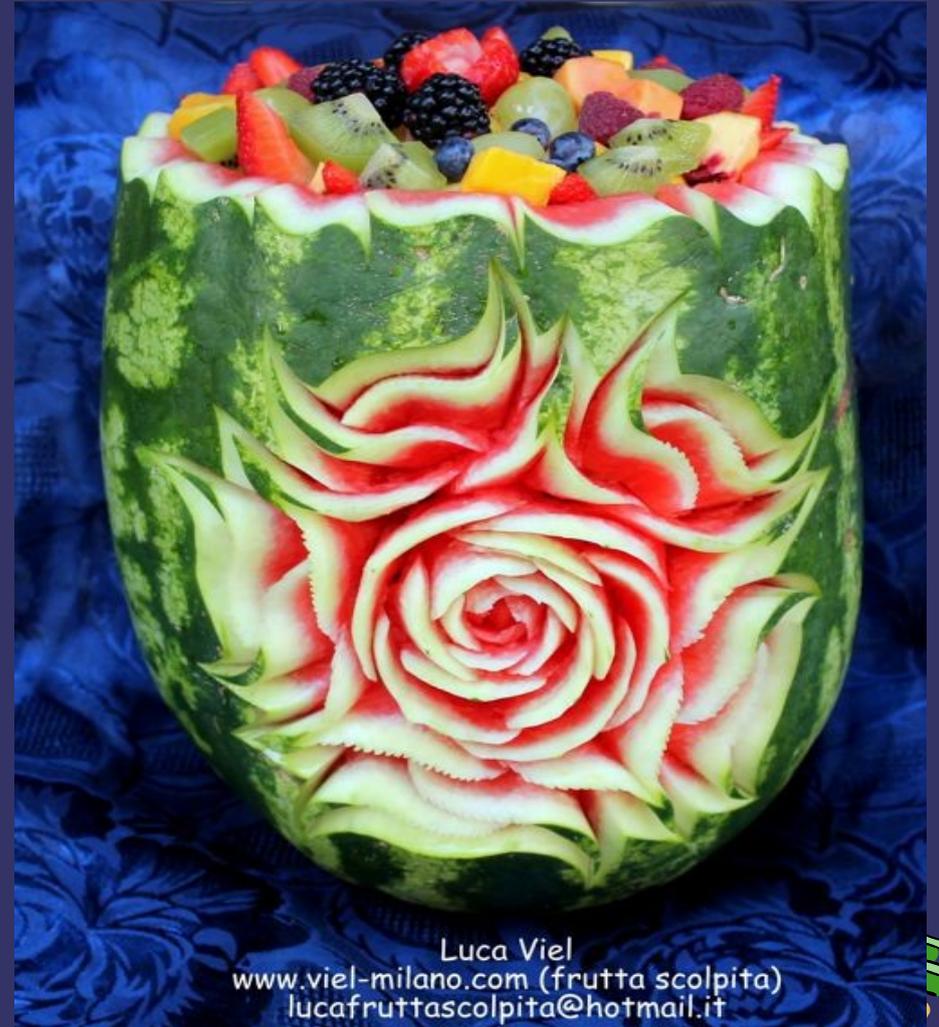
**P**rocedimento:

- ➔ Ritagliare nel pan carré con gli stampi dei biscotti la forma desiderata e tostarla in padella su ambo i lati spalmare la superficie con un abbondante strato di burro. Adagiarsi sopra un pezzo di salmone affumicato. Decorare con un rametto di finocchietto selvatico conservare in frigo fino al consumo



# *Macedonia con Anguria per compleanno*

- ➔ La macedonia ricorda a mia mamma le sue feste di compleanno e la cucinava sua mamma.



Luca Viel  
www.viel-milano.com (frutta scolpita)  
lucafruttascolpita@hotmail.it

# *Ricetta macedonia con anguria*

Ingredienti:

- ➔ 1 anguria matura
- ➔ Frutta mista di stagione estiva

procedimento:

tagliare la calotta alla anguria e scavarla togliere i semi e tagliare a quadretti, snocciolare e tagliare il resto della frutta, rompere le noci unire il tutto dentro l' anguria scavata, aggiungere il succo dei frutti zucchero a piacere e mettere in frigo servire freddo con le candeline



# *Ravioli di prosciutto crudo con panna e prosciutto*

Questo è il primo piatto che abbia mai cucinato da solo ed è venuto benissimo. Sono riuscito perfino a farlo mangiare a mio fratello



# *Ricetta ravioli*

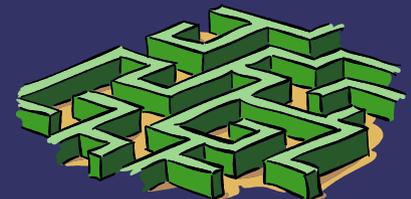
Ingredienti:

- ⇒ ravioli al prosciutto crudo
- ⇒ panna da cucina
- ⇒ prosciutto a cubetti
- ⇒ pepe

Procedimento:

far bollire in una pentola l' acqua salata.

Arrivata alla bollitura gettare i ravioli. In una padella scaldare un filo di olio far rosolare il prosciutto aggiungere la panna e versare i ravioli scolati mischiare servire caldo con una spruzzata abbondante di pepe



# *Lasagne della nonna*

- ➔ Mia nonna, quando mio padre era piccolo, cucinava in occasioni speciali le lasagne: per esempio: al compleanno, la domenica ...



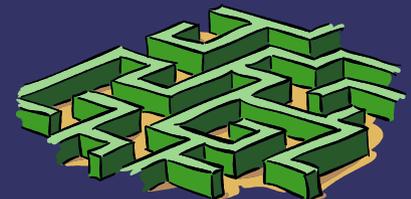
# *Ricetta lasagne della nonna*

## Ingredienti:

- ➔ 750g pasta sfoglia
- ➔ 5 etti di carne trita (per ragù)
- ➔ 4 etti di pomodori
- ➔ ½ chilo di besciamella
- ➔ Mozzarelle quanto basta
- ➔ Olio (tanto)
- ➔ 3 fette di prosciutto

## Procedimento:

per il ragù soffriggere mezza cipolla tagliata fine in 3-4 cucchiai di olio, aggiungere la carne trita, un cucchiaino di zucchero, i pomodori, un dado e un bicchiere di acqua. Far cuocere a fuoco lento per 2 ore e ½. A parte sbollentare la pasta e lasciarla asciugare. Assemblare generosamente a strati.



# Cotolette

- ➔ Per me questa prelibatezza è un sogno solo che non ne posso mangiare più di tre a pasto



# Ricetta cotolette

Ingredienti:

- ➔ fettine di petto di pollo
- ➔ Uovo
- ➔ Pan grattato
- ➔ Aglio/rosmarino
- ➔ Olio in quantità

Procedimento:

lasciare in ammollo nel uovo sbattuto (in alternativa nel latte) le fette di carne con uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino. In una vaschetta versare il pan grattato e a una a una rotolare le fette di carne; in una padella scaldare abbondante olio: quando immergendo l'aglio, l'olio fa le bolle è pronto. Cuocere la carne, girarla più volte fino a doratura.

Prima di servire tamponarla con lo scottex per togliere l'olio in eccesso. Salare q.b. Consumare subito.



# *Lo spezzatino*

Questo è uno dei pochi piatti che mia mamma mangiava a scuola senza sforzi.

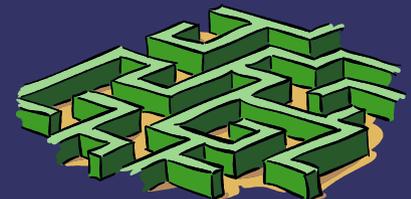


# *Ricetta spezzatino*

- ⇒ Ingredienti:
- ⇒ Soffritto
- ⇒ Carne a cubi (grossi)
- ⇒ Passata di pomodoro
- ⇒ Sale e pepe
- ⇒ Farina di mais
- ⇒ Vino bianco

Procedimento:

- ⇒ In una casseruola far rosolare in un filo di olio il soffritto aggiungere la carne e dorare in tutti i lati sfumare con un bicchiere di vino bianco; aggiungere la passata coprire abbassare il fuoco dopo venti minuti aggiungere i piselli e terminare la cottura. Aggiustare di sale e pepe. A parte scaldare 2 litri di acqua con un cucchiaino di sale grosso e versare a pioggia mezzo di farina granoturco. Continuare a mescolare per 30-40 minuti servire.



Con le ricette di: Livia Arrigoni, il ricettario italiano  
la cucina dei poveri e dei re, cucina vegetariana  
Margherita Felappi, Matteo Mascherpa.

Creato: da Matteo Mascherpa

Immagini di: internet.

Si ringrazia per la visualizzazione

