

# *Antipasti*

## SOMMARIO

---

<i>Albese con grana e rucola</i> .....	2
<i>Antipasto di gamberi e fagioli</i> .....	2
<i>Antipasto all'italiana con tonno e ortaggi</i> .....	3
<i>Antipasto di sedano noci e formaggio</i> .....	3
<i>Barchette di insalata belga farcite con formaggio molle e rucola</i> .....	4
<i>Calamaretti allo zafferano</i> .....	4
<i>Caponata di ortaggi misti</i> .....	5
<i>Cipolline in agrodolce</i> .....	5
<i>Crudità con melograna</i> .....	6
<i>Crudità in pinzimonio</i> .....	6
<i>Cubetti di frittata di riso</i> .....	7
<i>Fagioli bianchi di Spagna in insalata</i> .....	7
<i>Insalata di polipo e patate</i> .....	8
<i>Involtini di melanzane</i> .....	8
<i>Involtini di zucchine e gorgonzola</i> .....	9
<i>Minisoufflè di spinaci</i> .....	9
<i>Pomodori con tonno e carciofini</i> .....	10
<i>Pomodorini e olive giganti</i> .....	10
<i>Pomodoro e mozzarella</i> .....	11
<i>Prosciutto crudo e ananas</i> .....	11
<i>Spiedini di scamorza e ananas</i> .....	11
<i>Tartara di zucchine e asparagi</i> .....	12
<i>Tartufini profumati ai formaggi</i> .....	12
<i>Tomini al verde ed elettrici</i> .....	13

## **ALBESE CON GRANA E RUCOLA**

---

### Dosi per 4 persone

200 gr di carne cruda tagliata sottile

30 gr formaggio grana

30 gr di rucola

1 limone

Olio extravergine di oliva, sale e pepe

### Preparazione

Mettere le fettine di carne su un piatto. Spremere il limone e mettere il succo sulla carne. Aggiungere sale, pepe. In un piatto a parte preparare il grana a scaglie e lavare e tagliare la rucola. Prima di servire mettere sopra la rucola e le scaglie di grana.

## **ANTIPASTO DI GAMBERI E FAGIOLI**

---

### Dosi per 4 persone

500 gr di gamberi già cotti

150 gr di fagioli di Spagna secchi già ammollati

1 arancia più il succo di 3 arance

Il succo di un limone

Olio extravergine

1 mazzetto di erba cipollina tagliuzzata

Sale e pepe bianco

### Preparazione

Fate cuocere i fagioli in una pentola con abbondante acqua per un ora circa, salandoli quasi al termine della cottura. Sgocciolateli, trasferiteli in una terrina e conditeli con olio, succo di limone, sale e pepe.

Lavate l'arancia, tagliatela a fettine e dividetele a metà. Sgusciate i gamberi, privateli del filo nero interno, fateli marinare nel succo delle arance, tenendone da parte 3 cucchiaini, per 30 minuti.

Sbattete il succo rimasto con il sale, pepe, il rimanente olio e un po' di erba cipollina. Sgocciolate i gamberi, conditeli con la salsa all'arancia, disponeteli su di un piatto da portata, mettetevi attorno i fagioli, decorate con l'erba cipollina rimasta, le fettine d'arancia e servite.

## **ANTIPASTO ALL'ITALIANA CON TONNO E ORTAGGI**

---

### Dosi per 4 persone

2 carciofi  
120 gr cipolline  
2 porri e 2 pomodori  
2 filetti di acciuga sott'olio  
150 gr di tonno sott'olio  
1 cucchiaio di zucchero  
40 gr di olive verdi snocciolate  
1 cucchiaio di capperi sott'aceto  
3 cucchiaini di aceto  
Olio extravergine  
1 carota  
Sale q.b.

### Preparazione

Mondare e lavare i carciofi, tagliarli in quarti e metterli in acqua acidulata con 2 cucchiaini di aceto. Sbucciare le cipolline. Raschiare la carota, lavarla e tagliarla a tronchetti. Sbollentate i pomodori, privateli della pelle e dei semi e riduceteli a pezzetti. Mondate i porri, lavateli e affettateli finemente. Fate appassire i porri per 2 minuti in un tegame con 2 cucchiaini d'olio; unire la carota, le cipolline, 2 cucchiaini di acqua, salate e fate cuocere per 3 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete i pomodori, i carciofi, 1 filetto di acciuga, sgocciolato e tritato, lo zucchero e l'aceto rimasto, quindi coprite il recipiente e proseguire la cottura per 8 minuti. Unire i capperi, il restante filetto d'acciuga sgocciolato e sminuzzato, le olive, il tonno sgocciolato a pezzi, il rimanente olio, mescolare bene e servire in tavola.

## **ANTIPASTO DI SEDANO NOCI E FORMAGGIO**

---

### Dosi per 4 persone

1 costa di sedano bianco tenerissima  
130 gr di noci  
200 gr di groviera  
50 gr di gorgonzola dolce molto cremoso  
5 cucchiaini di latte  
Olio extravergine, sale e pepe

### Preparazione

Mondate con cura il sedano eliminando il fondo, le foglie e i filamenti duri della costa, quindi lavatelo e tagliatelo a fettine non troppo sottili. Sgusciate le noci avendo cura di non rompere i gherigli, dividete questi ultimi a metà e metteteli in un'insalatiera con il sedano. Aggiungete il groviera a dadini e mescolate bene. Mettete in una terrina il gorgonzola, spezzettato con la punta del coltello, incorporatevi il latte servendovi di una forchetta e lavorate il tutto in modo tale da ottenere una salsa morbida. Versate la salsina nell'insalata, e condite il tutto con un pizzico di sale, pepe e olio di oliva. Mescolare bene.

---

## **BARCLETTE DI INSALATA BELGA FARCITE CON FORMAGGIO MOLLE E RUCOLA**

### Dosi per 4 persone

8 foglie di insalata belga

200 gr formaggio molle (tipo certosa)

20 gr Rucola

Pepe q.b.

### Preparazione

Lavare 8 foglie di insalata belga e posizionarle, una volta asciugate, su di un piatto in circolo. Tagliare la rucola con un coltello e metterla da parte. Mettere il formaggio in una ciotola, aggiungere la rucola e mescolare con un cucchiaino di legno. Aggiungere un po' di pepe, poi prendere un po' del composto ottenuto con un cucchiaino e metterlo nella base della foglia. Farcire così ognuna delle foglie di belga fino a finire il composto. Per decorare è possibile mettere al centro del piatto delle foglie di rucola intere con delle olive nere dolci.

---

## **CALAMARETTI ALLO ZAFFERANO**

### Dosi per 4 persone

600 gr di calamaretti

250 gr di pomodori maturi e sodi

1,5 dl di fumetto di pesce (in alternativa usare quello vegetale)

1 scalogno

1 rametto di timo

1 bustina di zafferano

Olio extravergine di oliva, sale e pepe

### Preparazione

Private i calamaretti della pellicina esterna e delle interiora, lavateli, asciugateli e tagliateli ad anelli. Sbollentate i pomodori, sgocciolateli, privateli della pelle, dei semi e dell'acqua di vegetazione e riduceteli a dadini. Sbucciate lo scalogno, lavatelo, tritatelo e fatelo appassire in una padella con 2

cucchiaini di olio; aggiungete i calamaretti, salate, pepate e lasciateli insaporire per 1 minuto; bagnateli con il fumetto di pesce e lasciate cuocere per altri 2 minuti.

In un altro tegame scaldate l'olio con il timo e rosolatevi i pomodori, lo zafferano, sale e pepe, a fuoco vivace per 5 minuti circa. Unite il composto ai calamaretti, mescolate e togliete dal fuoco. Servire caldo o tiepido.

---

### ***CAPONATA DI ORTAGGI MISTI***

---

#### *Dosi per 4 persone*

600 gr di ortaggi (peperoni, zucchine, melanzane, carote)

1 sedano rapa

1 mazzetto di basilico a listarelle

Olio extravergine di oliva

1 spicchio d'aglio

3 cucchiaini di aceto di vino bianco

1 cucchiaio di zucchero

2 scalogni

Sale e pepe

#### *Preparazione*

Mondate tutti gli ortaggi e tagliateli a dadini. Sbollentate il sedano rapa e le carote e sgocciolatele. Sbucciate gli scalogni e l'aglio e fate cuocere il tutto per 10 minuti in un tegame con un po' d'olio; unite sale, pepe, zucchero e aceto, mescolate e cuocete per 3-4 minuti; unite il basilico.

---

### ***CIPOLLINE IN AGRODOLCE***

---

#### *Dosi per 4 persone*

300 gr di cipolline già pelate

1 cucchiaio di zucchero

Aceto

Olio extravergine, sale e pepe

#### *Preparazione*

Mettere le cipolline a rosolare con un po' d'olio. Aggiungere l'aceto e lo zucchero. Cuocere fino al completamento della cottura. Se si dovesse stringere troppo aggiungere un po' d'acqua. Aggiungere un pizzico di sale e di pepe.

## **CRUDITÀ CON MELOGRANA**

---

### Dosi per 4 persone

200 gr di funghi coltivati

1 cuore di sedano bianco

150 gr di foglie di lattuga

16 olive farcite con peperone

1 cucchiaino di capperi

½ melagrana

1 limone

Olio extravergine di oliva, sale e pepe

### Preparazione

Pulire il sedano e tagliatelo a listarelle. Lavate le foglie di lattuga, sgocciolatele, asciugatele con un telo e tagliatele anch'esse a listarelle.

Dividete a metà le olive farcite. Sgranate la melagrana e raccoglietene i chicchi in una ciotola. Pulite i funghi, privandoli della parte dura, lavateli, asciugateli ed affettateli. Mettete le fettine di funghi in un'insalatiera, aggiungetevi il sedano, la lattuga, le olive, i chicchi di melagrana e i capperi.

Spremete il succo di limone in una ciotolina, salate, pepate e mescolate finché il sale sarà sciolto, unite l'olio, condire l'insalata e servitela.

## **CRUDITÀ IN PINZIMONIO**

---

### Dosi per 4 persone

2 coste di sedano

2 finocchi

1 peperone giallo

1 peperone rosso

2 cespi di insalata belga

4 carote piccole

2 carciofi

4 ravanelli

Olio extravergine di oliva, aceto, sale e pepe

### Preparazione

Mondate le verdure eliminando le parti più dure e filamentose, lavatele con cura e sgocciolatele. Disponetele su 2 - 3 piatti da portata, tenendo conto dei colori e delle forme diverse, le coste di sedano e le carote tagliate a bastoncino, gli spicchi di finocchio, di peperone e di carciofo, i ravanelli tagliati a rondelle e le foglie di belga.

Sbattete in una ciotola l'olio con l'aceto, un poco di sale e una macinata di pepe e versate l'emulsione in 4 ciotoline da portata che disporrete davanti ad ogni coperto.

### ***CUBETTI DI FRITTATA DI RISO***

---

#### *Dosi per 4 persone*

140 gr di riso

½ l di latte

5 uova

50 gr di burro

3 cucchiaini di parmigiano grattugiato

sale

#### *Preparazione*

Portate il latte ad ebollizione in una capiente casseruola e fatevi cuocere il riso al dente. Scolate il riso, trasferitelo in una terrina e incorporatevi metà del burro, i tuorli, il parmigiano grattugiato e regolate con un pizzico di sale. In un'altra terrina montate gli albumi a neve non troppo ferma, quindi incorporateli delicatamente al composto di riso, burro, uova e parmigiano grattugiato. Sciogliete nella teglia il burro rimasto e versatevi il composto, livellandole la superficie con una lama inumidita di un coltello. Ponete il recipiente nel forno già caldo a 180°C per 20 minuti, in modo che la superficie della frittata risulti dorata e croccante.

Riducete la frittata di riso a cubetti e serviteli caldi oppure freddi, con pomodorini ciliegino.

### ***FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA IN INSALATA***

---

#### *Dosi per 4 persone*

Una scatola di fagioli bianchi di Spagna in salamoia

Una cipolla piccola rossa

Olio extravergine di oliva e aceto

#### *Preparazione*

Sgocciolare bene i fagioli e metterli in una scodella. Pulire, lavare e tagliare a fettine sottili la cipolla rossa, e aggiungerla ai fagioli. Condire con olio e aceto e lasciarli a riposo per un'oretta nel frigorifero e poi servire.

## ***INSALATA DI POLIPO E PATATE***

---

### *Dosi per 4 persone*

1 polipo da 800 gr

3 patate

1 ciuffo di prezzemolo tritato

Vino bianco

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

### *Preparazione*

Pulite il polipo, eliminate gli occhi, il “becco” e la vescichetta, e sciacqua telo sotto l’acqua corrente. Lessate il polipo in una pentola con abbondante acqua bollente leggermente salata a recipiente scoperto e a fuoco molto basso per circa 30 minuti o finché sarà tenero.

Lasciatelo raffreddare nella sua acqua, quindi spellatelo e tagliatelo a pezzetti. Intanto lavate le patate e lessatele nell’acqua bollente. Scolatele, sbucciatele e tagliatele a cubetti. Raccogliete le patate in un’insalatiera e spruzzatele con poco vino; unitevi il polipo, spolverizzate con il prezzemolo tritato e condite con un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, un filo d’olio di oliva extravergine e portate in tavola.

## ***INVOLTINI DI MELANZANE***

---

### *Dosi per 4 persone*

2 melanzane lunghe

3 patate

4 pomodori ramati

180 gr di tonno sott’olio

4 acciughe sott’olio

1 spicchio d’aglio

Olio extravergine di oliva

Origano, sale e pepe

### *Preparazione*

Lessate le patate, pelatele, schiacciatele, poi conditele con olio, sale e pepe. Nel frattempo affettate le melanzane sottilmente nel senso della lunghezza, quindi spennellate d’olio e cuocete alla griglia. Sbollentate i pomodori e spellateli. Riduceteli a dadini e privateli dei semi, quindi scaldate un po’ d’olio in una padella, e fate rosolare i pomodori per pochi secondi.

Scaldare in un tegame l'olio, poi aggiungete l'aglio e le acciughe. Unite il tonno sgocciolato e i pomodori a cubetti, tenendone da parte 2 cucchiaini. Fate insaporire per qualche minuto a fuoco vivace, salate, pepate e cospargete con l'origano. Distribuite sulle fettine di melanzana il composto di patate e pomodori, arrotolatele e disponetele su di un piatto da portata. Completate con i dadini di pomodoro tenuti da parte, aggiungete ancora un filo d'olio, pepe, origano e servite.

---

### ***INVOLTINI DI ZUCCHINE E GORGONZOLA***

---

#### *Dosi per 4 persone*

3 zuchine medie

2 spicchi d'aglio

Olio extravergine di oliva

4 pomodori secchi

80 gr di gorgonzola

1 mazzetto di basilico

Sale e pepe

#### *Preparazione*

Spuntate le zuchine, lavatele e tagliate le fettine nel senso della lunghezza, cospargetele di sale e fatele riposare per 1 ora. Sbucciate e tritate l'aglio; lavate e sminuzzate metà del mazzetto di basilico. Riducete i pomodori secchi a listarelle; private il gorgonzola della crosta e tagliatelo a fettine. Mescolate in una ciotolina l'olio, l'aglio, il sale e il pepe. Adagiate le zuchine affettate in una teglia unta e spennellata con l'olio aromatizzato all'aglio. Mettete la teglia nel forno precedentemente riscaldato a 180°C e fate cuocere le zuchine per 10 minuti, finché i bordi cominceranno a dorarsi. Spennellate di nuovo con l'olio all'aglio e dopo non più di un minuto dopo toglietele dal forno e lasciatele raffreddare. Distribuite sopra ogni fetta di zucca qualche fettina di gorgonzola e alcune listarelle di pomodori secchi e basilico. Adagiate 2 foglie di basilico intere alle estremità di ogni fetta, arrotolatele, cospargetele con il basilico spezzettato e servite.

---

### ***MINISOUFFLÈ DI SPINACI***

---

#### *Dosi per 4 persone*

700 gr di spinaci

80 gr di burro

50 gr di parmigiano grattugiato

3 uova

sale

#### *Preparazione*

Mondate gli spinaci, lavateli accuratamente, sgocciolateli e fateli lessare, senza aggiungere acqua, in un recipiente coperto. Sgocciolateli, strizzateli e tritateli. Fate sciogliere a fuoco basso 50 gr di burro, in un

tegame, unite il parmigiano grattugiato, i tuorli, 1 per volta, e infine gli spinaci. Regolate di sale e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Togliete il tegame dal fuoco e incorporare delicatamente al composto preparato gli albumi, precedentemente montati a neve ben ferma in una terrina pulita ed asciutta, dai bordi arrotondati.

Imburrate 4 stampini individuali, cospargeteli di parmigiano grattugiato, e distribuitevi, in parti uguali il composto di spinaci. Distribuite sulla superficie dei sufflè il burro rimaste a fiocchetti e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 15 – 20 minuti. Servite subito.

---

### ***POMODORI CON TONNO E CARCIOFINI***

---

#### *Dosi per 4 persone*

4 pomodori grandi

1 barattolo di carciofini sott'olio (ben sgocciolati)

160 gr di tonno sott'olio (sgocciolato)

qualche oliva nera snocciolata

capperi

pepe

#### *Preparazione*

Mettere i carciofini precedentemente sgocciolati nel mixer insieme con il tonno, qualche oliva nera snocciolata, 2 – 3 capperi e un pizzico di pepe. Frullare tutto per qualche minuto, nel mentre prendere i pomodori, lavarli, tagliare la testa senza togliere la parte verde, svuotare del contenuto e asciugare con un tovagliolo di carta (e se faccio io la maionese ci metto pure quella o la posso cercare sul Prontuario AIC degli Alimenti). Poi farcire l'interno con il composto preparato prima e chiudere con il “cappello rimasto”.

---

### ***POMODORINI E OLIVE GIGANTI***

---

#### *Dosi per 4 persone*

Pomodorini

Olive giganti denocciolate

Stuzzicadenti

#### *Preparazione*

Prendere uno stuzzicadenti e infilzare i pomodorini e le olive in modo da riempire lo stecchino e posarli man mano u di un piatto che avrai avuto cura di rivestire con delle foglie di lattuga. Continuare ad infilzare olive e pomodorini finché finiscono gli ingredienti. Per un effetto più scenografico, è possibile infilzare gli stecchini preparati in un pomodoro messo a testa in giù.

## **POMODORO E MOZZARELLA**

---

### Dosi per 4 persone

4 pomodori medi

2 mozzarelle

Olio extravergine di oliva, sale, basilico, origano q.b.

### Preparazione

Lavare i pomodori, tagliarli a fette e metterli in un piatto fondo. Prendere le mozzarelle e tagliarle a fette. In un piatto piano posizionare in modo alternato le fette di pomodoro e di mozzarella. Quando il piatto è completo aggiungere un pizzico di sale, origano, basilico in foglie e olio extravergine di oliva.

## **PROSCIUTTO CRUDO E ANANAS**

---

### Dosi per 4 persone

1 ananas fresco

8 fette di prosciutto crudo

Stuzzicadenti lunghi

### Preparazione

Tagliare la testa dell'ananas lasciando comunque una base con le foglie da appoggiare sul piatto (su cui verranno poi piantati gli stecchini). Tagliare l'ananas a fette, togliere la buccia, e tagliare a dadoni e metterli in una ciotola. Prendere il prosciutto crudo, tagliare le fette a metà, prendere uno stecchino, mettere un pezzo di prosciutto crudo, un pezzo di ananas e via così fino a completare lo stecchino, avendo cura di lasciare la punta libera per infilarlo nella base dell'ananas.

## **SPIEDINI DI SCAMORZA E ANANAS**

---

### Dosi per 4 persone

1 ananas fresco

Una scamorza

Stuzzicadenti lunghi

### Preparazione

tagliare la testa dell'ananas lasciando comunque una base con le foglie da appoggiare sul piatto (su cui verranno poi piantati gli stecchini). Tagliare l'ananas a fette, togliere la buccia, e tagliare a dadoni e metterli in una ciotola. Prendere la scamorza affumicata, tagliare a cubetti, prendere uno stecchino, mettere un pezzo di scamorza, un pezzo di ananas e via così fino a completare lo stecchino, avendo cura di lasciare la punta libera per infilarlo nella base dell'ananas.

## **TARTARA DI ZUCCHINE E ASPARAGI**

---

### Dosi per 4 persone

200 gr di zucchine

1 mazzetto di asparagi

2 cucchiaini di aceto di vino bianco

Olio extravergine di oliva

Erba cipollina

Sale e pepe

### Preparazione

Emulsionate in una ciotolina con una forchetta l'aceto con un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'olio extravergine. Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele, dividetele a metà nel senso della lunghezza, svuotatele della parte centrale con i semini e riduceteli a dadini.

Paregiate gli asparagi privandoli della parte terminale più dura del gambo, pelateli con il pelapatate ad archetto, lavateli bene e riduceteli a dadini.

Scottate i dadini di verdura per 2 minuti in acqua bollente salata, metteteli a sgocciolare su un telo e lasciateli raffreddare. Trasferite tutte le verdure in una terrina, conditele con salsa preparata e con l'erba cipollina tagliuzzata, distribuitele in 4 ciotole, capovolgete ogni tartara in un piatto e servite a tavola.

## **TARTUFINI PROFUMATI AI FORMAGGI**

---

### Dosi per 4 persone

200 gr di ricotta

50 gr di gorgonzola

100 gr di parmigiano grattugiato

50 gr di fontina

50 gr di groviera

1 mazzetto di basilico

1 mazzetto di prezemolo

Qualche gheriglio di noce

### Preparazione

Eliminate la crosta della fontina e dal groviera, tritateli finemente e metteteli in una ciotola. Unitevi il gorgonzola leggermente schiacciato con la forchetta, la ricotta e 50 gr di parmigiano grattugiato. Mescolate con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema omogenea che porrete in frigorifero, lasciandola riposare per 30 minuti circa.

Nel frattempo tritate grossolanamente i gherigli di noce, lavate il prezzemolo e il basilico, tamponateli con un telo e sminuzzateli. Formate con il composto di formaggi tante palline delle dimensioni di una nocciola, poi avvolgetene una parte nelle noci, una nel prezzemolo e basilico e le restanti nel parmigiano rimasto. Disponete i tartufini su un piatto da portata, adagiandoli a piacere su di un letto di insalatina fresca, alternati con chicchi di uva bianca.

### ***TOMINI AL VERDE ED ELETTRICI***

---

#### *Dosi per 4 persone*

1 rotolo di tomini freschi

1 mazzo di prezzemolo

Olio extravergine di oliva, peperoncino

#### *Preparazione*

Affettare il rotolo a fettine di circa 1 cm, e disporre su di un piatto di portata. Mettere il peperoncino sulla metà dei tomini, poi spolverizzarli di prezzemolo e condirli con olio.