



AMICA

AMICA n. 11 - novembre 2006 - € 2.50



RIFLESSIONI PER
RIPRENDERSI IL BACIO
COME PRATICA EROTICA
NON CONFORMISTA

CONSIGLI PER RICONVERTIRE
L'URGENZA
IN TECNICA DECISIONALE
LIBERATORIA.

ESPERIENZE PER
REIMPOSTARE IN SERENA
AUTOGESTIONE
IL TEMA BOTULINO

IDEE PER RISCOPRIRE LO
SCAMBIO DI RUOLI
NELL'AMPLESSO E ALZARE
IL RENDIMENTO

PENSIERI PER RIVENDICARE
UNA MATERNITÀ
ANTHIDEOLOGICA E
AMOROSA

L'INEA GUIDA

SEMBRA UNA DIRETTA MA LA CENA È IN DIFFERITA

Si inizia a cucinare il giovedì piatti forti/elaborati;
li si conserva/surgela per qualche giorno;
li si mette in tavola con orgoglio nel weekend

Ricette di Deborah Tomeucci e Antonella Fazio,
foto di Alessandro Rizzi per *Amica*





**CIPOLLE RIPIENE DI MAGRO
CON AMARETTI**

Ingredienti (per 6 persone)

6 cipolle della stessa dimensione
500 gr di zucca gialla
250 gr di amaretti
125 gr di mostarda di frutta
50 gr di burro
1 uovo, noce moscata, sale

Preparazione

Lessare le cipolle in acqua salata per 15 minuti, scolarle con cura su carta assorbente e lasciarle freddare. Pulire la zucca dalla scorza e dai semi, lessarla e, una volta cotta, passarla al setaccio. Mettere la purea di zucca in una ciotola e unirvi la mostarda tritata con il suo sugo, l'uovo intero, un pizzico di noce moscata e gli amaretti pestati. Mescolare bene gli ingredienti. Svuotare le cipolle e riempirle con il composto preparato; disporle in un contenitore da forno imburato e conservare in frigorifero per 24 ore. All'occorrenza mettere un fiocchetto di burro su ogni cipolla e infornare a 180° per 30 minuti.

Presentazione del piatto

Servire le cipolle calde o fredde spolverizzate di noce moscata.

Tempo di preparazione

30 minuti più il tempo di cottura.



RIBOLLITA ALLA TOSCANA

Ingredienti (per 6 persone)

500 gr di fagioli cannellini già cotti
1 cavolo nero, 2 porri
50 gr di conserva di pomodoro
olio extravergine di oliva
1 cipolla, 2 coste di sedano
2 spicchi di aglio, rosmarino, timo
pane toscano

Preparazione

Preparare un soffritto con olio extravergine di oliva e un trito di cipolla, sedano e 2 spicchi di aglio. Tagliare il cavolo nero a julienne e, quando la cipolla è cotta, aggiungerlo al soffritto. Pulire i 2 porri, affettarli a filetti; aggiungerli al soffritto con un mazzetto legato di timo e rosmarino. Cuocere con 2 cucchiai di conserva, sale e pepe a fuoco moderato per un'ora, eliminando il mazzetto d'erbe. Cotto il cavolo, aggiungere i fagioli con un po' della loro acqua, amalgamare il tutto schiacciando con un cucchiaio di legno, cuocere 10 minuti. Far raffreddare, porre in frigo (si può conservare la ribollita per 2 giorni). Prima di servire, scaldare fino a bollire con aggiunta di olio.

Presentazione del piatto

Tostare in forno quadratini di pane e friggerli nel burro. Servire la zuppa in terrine sui pezzi di pane bruscato.

Tempo di preparazione

20 minuti più il tempo di cottura.



TERRINA DI VITELLA CON SALVIA

Ingredienti (per 6 persone)

3 cipolle, 50 gr di burro
10 foglie di salvia, 100 gr di mollica
3 cucchiai di vino bianco
800 gr di vitello macinato
250 gr di collo di maiale macinato
1 uovo, retina di maiale

Preparazione

Pelare e affettare le cipolle, farle rinvenire nel burro con salvia, toglierle dal fuoco. Preparare 100 gr di mollica con il vino bianco e amalgamare. In una ciotola grande mettere il macinato di carne e l'uovo. Lasciar freddare le cipolle e aggiungerle al composto con la salvia e il pane. Salare, pepare e aggiustare con un pizzico di noce moscata. Mischiare il tutto. Far rinvenire la retina di maiale nell'acqua tiepida, foderare la terrina facendola debordare, riempire col composto, poi chiudere con la retina. Formare con acqua e farina un cordone di pasta e sigillare il coperchio della terrina. Cuocere a bagnomaria in forno a 160/180° per 1 ora e mezzo. Togliere l'eccesso di grasso. Far riposare in frigo e servire dopo 3 o 4 giorni minimo.

Presentazione del piatto

Affettare la carne e servire con cetriolini sott'aceto.

Tempo di preparazione

40 minuti più il tempo di cottura.



**SPALLA DI MAIALE ALLA
VERNACCIA DI S. GIMIGNANO**

(Ingredienti per 6 persone)

600 gr spalla o coppa di maiale
1 litro di vernaccia
2 litri di acqua
3 coste sedano
2 carote
1 cipolla rossa
2 foglie di alloro
salvia, rosmarino, bacche di ginepro
sale grosso

Per la crema di cannellini:

300 gr di cannellini in scatola
3 spicchi d'aglio
3 cucchiai olio extravergine d'oliva
salvia, pepe nero in grani, sale grosso

Preparazione

Mettere tutti gli odori tagliati a pezzi in una casseruola con l'acqua e portarla a bollore con il sale grosso; aggiungere il vino e poi la carne intera legata. Fare sobbollire per circa 50 minuti; spegnere e lasciare raffreddare la carne nel suo brodo. Scolare i cannellini e ripassarli in padella con 3 spicchi d'aglio in camicia. Eliminare l'aglio e frullare a crema con l'olio, la salvia, il sale e il pepe.

Presentazione del piatto

Mettere la crema di cannellini a ciuffetti nel piatto (servendosi di una sac à poche) e completare con pezzetti di spalla di maiale spezzettati con le mani.

Tempo di preparazione

1 ora più raffreddamento.



FAGIOLINI CON SALSA MIMOSA

(Ingredienti per 6 persone)

800 gr di fagiolini
2 uova
1 cipollina fresca
aceto bianco
senape di Digione
sale, pepe
olio extravergine di oliva

Preparazione

Pulire i fagiolini e lessarli in acqua salata per circa 15 minuti. Scolarli e raffreddarli in acqua ghiacciata. Bollire le uova per 10 minuti. Sgusciarle e separare i tuorli dagli albumi. Tritare la cipollina fresca. In una ciotola raccogliere i tuorli passati al setaccio e versare a filo abbondante olio mescolando continuamente con una frusta fino a ottenere una crema omogenea, aggiungere la cipollina tritata, un cucchiaino di senape e poche gocce di aceto. Salare e pepare amalgamando perfettamente tutti gli ingredienti.

Presentazione del piatto

Distribuire la salsa sopra i fagiolini e decorare con un ciuffo di menta fresca.

Tempo di preparazione

30 minuti.



PARFAIT AL CAFFÈ

(Ingredienti per 6 persone)

150 gr di zucchero
6 cucchiaini di acqua
1 dl di caffè ristretto
4 tuorli
250 gr di panna

Preparazione

In una casseruola portare a ebollizione lo zucchero con l'acqua fino a ottenere uno sciroppo. Togliere dal fuoco e far raffreddare. Sbattere con le fruste elettriche i tuorli versando a filo lo sciroppo fino a ottenere una massa gonfia e spumosa, aggiungere il caffè e mescolare. Montare la panna e incorporarla delicatamente al composto. Versare in bicchieri monodose e trasferire nel surgelatore per almeno 5 ore.

Presentazione del piatto

Servire il bicchierino decorato con chicchi di caffè e un ciuffetto di panna montata.

Tempo di preparazione

20 minuti
più il tempo di raffreddamento.



COQ AU VIN

Ingredienti (per 6 persone)

Per la marinata:

1 gallo
1 carota, 1 costola di sedano, 1 cipolla,
2 spicchi d'aglio, olio, sale, pepe
1 rametto di timo, 1 foglia di alloro
2 bottiglie di vino rosso (barbera)

Per la cottura:

150 gr di pancetta
200 gr di funghi di bosco (chiodini,
porcini)
200 gr di cipolle, 4 carote
6 crostini di pane

Preparazione

Tagliare a dadini la carota, il sedano, la cipolla e l'aglio. In una ciotola versare il vino, gli odori, timo e alloro, il gallo tagliato in 8 pezzi e fare marinare per una notte. Sgocciolare i pezzi di pollo, pulire e tagliare a rondelle le carote, tritare le cipolle, affettare i funghi. In una pentola di ghisa dorare gallo, odori e funghi, bagnare con la marinata, cuocere a fuoco moderato per 2 ore. Salare, pepare, far raffreddare, porre in frigo per almeno un giorno (il coq au vin si può conservare fino a 3 giorni).

Presentazione del piatto

Servire su crostini di pane caldi.

Tempo di preparazione

35 minuti più i tempi per la marinatura e la cottura.



PICCOLI FLANS DI SPINACI

Ingredienti (per 6 persone)

6 contenitori monoporzione da 1,5 dl
100 gr di spinaci, 1 scalogno tritato
10 gr di burro
4 uova
1,5 dl panna, 1,5 dl latte
40 gr di parmigiano grattugiato
sale, pepe

Preparazione

Sbollentare gli spinaci per 2 minuti, scolarli e strizzarli con cura. In una padella soffriggere lo scalogno e gli spinaci fino a eliminare le tracce di acqua. Passarli al cutter e ridurre il composto in poltiglia. Imburrare gli stampini monoporzione e porli in frigorifero. In una ciotola battere 2 tuorli e 2 uova intere, amalgamarvi la panna, il latte, gli spinaci e il parmigiano grattugiato, regolare di sale e pepe e versare il tutto negli stampini. Surgelare a meno 18°. Al momento di servire, lasciare scongelare i flans in frigo e cuocere a bagnomaria in forno a 180°. Sformare e servire con una salsa Mornay.

Presentazione del piatto

Sistemare i flans su piatti individuali con foglie di spinaci.

Tempo di preparazione

15 minuti più il tempo di cottura.



TRUFFES AU CHOCOLAT

Ingredienti (per 6 persone, 20 pezzi circa)

125 gr di cioccolato fondente
100 gr di burro
1 tuorlo
2 cucchiaini di zucchero a velo
3 cucchiaini di cacao amaro
1 cucchiaino d'acqua
1 cucchiaino di cognac (facoltativo)

Preparazione

Romperlo il cioccolato, metterlo in un pentolino con un cucchiaino d'acqua, farlo fondere a bagnomaria sul fuoco. Far raffreddare appena il composto, completare con il burro ammorbidito a fiocchetti e mescolare. Una volta freddo, aggiungere il tuorlo, lo zucchero a velo e il cognac. Formare delle palline con le mani bagnate (truffes) e metterle in frigorifero per almeno 1 giorno. Rotolare le truffes nel cacao e rimetterle in frigorifero (si possono consumare anche dopo 48 ore).

Presentazione del piatto

Mettere le truffes in pirottini di carta e decorare con violette di zucchero.

Tempo di preparazione

25 minuti.