



Francesca Ghezzi  
Giornalista e conduttrice televisiva,  
amante della buona cucina e di viaggi

## Tartine ricotta, salmone e caviale di limone

**R**icavare 10 dischi dal rotolo di pasta brisée. Cuocerli in forno caldo a 200 gradi per 8-10 minuti. A parte, insaporire la ricotta con sale e pepe, poi riporla in una sac-à-poche. Togliere dal caviale di limone le vescicole, aprendo il frutto in due e facendole fuoriuscire con delicatezza, per poi tenerle a parte per la decorazione finale.

Una volta che i dischi di pasta brisée saranno ben dorati, disporli su un piatto e con l'ausilio della sac-à-poche posizionare su di essi un primo strato di ricotta. Su ogni tartina adagiare del salmone affumicato e, con una pinza, le vescicole del caviale tenute da parte. Decorare con una fogliolina di menta e servire. ♦

### INGREDIENTI

1 rotolo di pasta brisée • 150 g di salmone affumicato • 200 g di ricotta fresca • 2 finger lime o caviale di limone • Menta • Sale e pepe q.b.



## Polipetti affogati

**S**ciacquare i polipetti già puliti sotto l'acqua corrente. In una padella, far rosolare l'aglio sbucciato con l'olio e un po' di peperoncino essiccato per 1 o 2 minuti, senza farli bruciare. Unire al soffritto i polipetti e scottarli a fiamma alta per 2-3 minuti, girandoli su tutti i lati. Sfumare con il vino bianco e far cuocere ancora per 2 minuti, poi unire i pomodori pelati, il prezzemolo, il sale e il pepe. Coprire la pentola e far cuocere a fuoco basso per 30-40 minuti: saranno pronti quando si lasceranno infilzare da una forchetta. Togliere l'aglio e servire. ♦

### INGREDIENTI

1 kg di polipetti già puliti • 800 g pomodori pelati • 50 g di vino bianco • 40 g di olio • Peperoncino essiccato q.b. • 1 spicchio di aglio • Prezzemolo q.b. • Sale e pepe q.b.



## Spaghetti alle vongole

**S**cartare eventuali gusci rotti o vuoti delle vongole, togliere la sabbia battendo le vongole su un tagliere e poi sciacquarle in uno scolapasta con sotto una ciotola. Lasciarle in ammollo per 2/3 ore in acqua molto salata con sale grosso. Trascorso il tempo, far rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con l'olio e unirvi le vongole spurgate, sciacquate e scolate. Far cuocere con il coperchio a fiamma alta per qualche minuto. Il calore farà aprire le vongole, che vanno girate fino a che tutte non si saranno dischiuse. A questo punto spegnere subito la fiamma,

scartare l'aglio e raccogliere il succo, scolando le vongole. Cuocere gli spaghetti in una pentola a parte in abbondante acqua bollente salata e scolarli a metà cottura, conservando un po' della loro acqua. Unirli al tegame del condimento e proseguire la cottura della pasta insieme all'acqua tenuta da parte. Prima di spegnere il fuoco, unire il prezzemolo tritato e servire. ♦

### INGREDIENTI

320 g di spaghetti • 1 kg di vongole • Prezzemolo • 1 spicchio d'aglio • Olio q.b. • Sale grosso q.b. • Sale fino e pepe q.b.





## Spaghetti al tonno

**S**colare il tonno dall'olio, sbucciare la cipolla e tagliarla a fette sottili. In tegame, mettere a rosolare la cipolla nell'olio e farla appassire a fuoco dolce per alcuni minuti, mescolando frequentemente. Sfilacciare il tonno sgocciolato e aggiungerlo in padella, facendolo rosolare per un paio di minuti. Schiacciare i pelati con una forchetta e versarli nel tegame con il tonno, continuando la cottura per altri 10 minuti. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in una pentola

con abbondante acqua bollente salata e scolarli al dente. Farli saltare nel tegame del condimento, regolando di sale e di pepe e servire ben caldi. ♦

### INGREDIENTI

320 g di spaghetti • 150 g di tonno sott'olio  
400 g di pomodori pelati • Mezza cipolla dorata  
Olio q.b. • Sale e pepe q.b.



## Seppie con piselli

**S**pellare e tritare la cipolla. Staccare i tentacoli dalle seppie già pulite, togliere l'occhio e farle a pezzetti. Scaldare l'olio d'oliva, versarvi il trito di cipolla e farlo stufare a fuoco medio per 10 minuti. Se necessario, unire un po' di brodo caldo. Una volta che la cipolla sarà morbida unire le seppie, poi aggiustare di sale e pepe. Dopo che le seppie avranno perso l'acqua sfumare il tutto con un po' di vino bianco. Lasciare evaporare e unire i pisellini e i pelati schiacciati e senza picciolo. Aggiungere qualche mestolo di brodo e lasciar cuocere per 15/20 minuti a fiamma lenta. Una volta che seppie e piselli saranno morbidi aromatizzare il tutto con il prezzemolo e servire. ♦



### INGREDIENTI

500 g pisellini • 1 kg di seppie pulite • 1 cipolla bianca • 500 g di pomodori pelati  
4 cucchiaini di olio • 50 g di vino bianco  
Brodo vegetale q.b. • Prezzemolo q.b.  
Sale e pepe q.b.

## Sogliola alla mugnaia

**P**ulire, spellare e lavare le sogliole, sgocciolarle e asciugarle con delicatezza. Fare la chiarificazione del burro mettendo a bollire il burro in pezzi in un pentolino, a bagnomaria, lasciando cuocere finché la sostanza acquosa che si presenterà in superficie non sarà evaporata completamente. Nel frattempo, immergere le sogliole nel latte e passarle nella farina, su entrambi i lati. Disporle in una padella sul fuoco con il burro chiarificato e farle cuocere per 3-4 minuti per lato, fino alla doratura. Preparare la marinatura per condire le sogliole mescolando il succo del limone con il prezzemolo tritato. Quando le sogliole saranno cotte, regolarle di sale e bagnarle con la marinatura ottenuta. Servire subito. ♦

### INGREDIENTI

4 sogliole • 120 g di burro • Farina 00 q.b.  
Succo di 1 limone • Prezzemolo q.b. • Latte intero q.b.  
Sale fino q.b.







Francesca Ghezzi  
Giornalista e conduttrice televisiva,  
amante della buona cucina e di viaggi

## Frittelle di cavolfiore alle erbe aromatiche

**M**ondare il cavolfiore, togliere il gambo e staccare le cimette. Scottarle in acqua salata bollente per 5 minuti, poi scolarle e farle raffreddare. Setacciare dentro ad una ciotola la farina, aggiungere il lievito di birra sminuzzato, lo zucchero e 2 decilitri di acqua tiepida versati a filo, mescolando energicamente per ottenere una pastella omogenea e senza grumi. Regolare di sale e coprire il tutto con la pellicola per alimenti facendo lievitare la pastella ottenuta per un'ora, in luogo tiepido. Trascorso il tempo, unire alla pastella delle foglie di prezzemolo e di timo sminuzzate. Insaporire con un po' di pepe. Immergere le cimette di cavolfiore nella pastella e friggerle per 2 minuti in una pentola con abbondante olio. Scolarle su carta assorbente e servirle. ♦



**INGREDIENTI**  
400 g cavolfiore • 150 g di farina • Foglie di prezzemolo q.b. • Foglie di timo q.b. • 5 g di lievito di birra • 1 cucchiaino di zucchero • Olio di arachidi q.b. • 2 dl di acqua • Sale e pepe q.b.

## Chips di zucca al rosmarino

**A**ffettare la zucca a spicchi di circa 2 millimetri di spessore. Scaldare il forno a 180 gradi. Foderare una o più teglie con carta da forno e posizionare le fettine di zucca molto vicine tra di loro ma senza sovrapporle. Spennellare ogni fettina di zucca con l'olio e cospargerle con una spolverata di rosmarino tritato. Infornare per circa 30 minuti, cuocendole fino a quando risulteranno ben dorate. Sfnornare e regolare di sale. Servire. ♦



**INGREDIENTI**  
600 g di zucca mantovana già pulita • Rosmarino q.b. • Olio extravergine di oliva q.b. • Sale q.b.

## Crema di zucchini

**S**minuzzare accuratamente la cipolla e farla rosolare in una padella con due cucchiai di olio. Affettare sottilmente le patate e unirle alla cipolla. Aggiungere nello stesso tegame anche le zucchine, tagliate a rondelle. Coprire tutti gli ingredienti con acqua e lasciare cuocere per un'ora, controllando regolarmente che l'acqua non evapori troppo e che le verdure non si brucino. Durante la cottura, affettare il pane per preparare i crostini e farlo tostare in forno a 200 gradi. Trascorso il tempo di cottura delle zucchine e delle patate, regolarle con sale e pepe e frullarle in un mixer, fino ad ottenere una crema senza grumi. Aggiungere un po' di olio a crudo e servire con i crostini. ♦



**INGREDIENTI**  
3 zucchine • 3 patate • 1 cipolla • Pane casereccio q.b. • Olio q.b. • Sale e pepe q.b.



## Tagliolini al tartufo

**S**caldare all'interno di una padella un filo d'olio extravergine di oliva con una noce di burro e rosolarvi uno spicchio d'aglio. Spegnerlo il fuoco e grattugiare il tartufo nella padella. A parte, salare e portare a ebollizione l'acqua in una pentola. Cuocerli i tagliolini e scolarli al dente. Quando saranno pronti, farli saltare nel tegame del condimento, mescolare con cura e servirli a tavola con alcune fettine di tartufo crudo. ♦

### INGREDIENTI

320 g di tagliolini - Tartufo crudo q.b. - 1 noce di burro  
1 spicchio di aglio - Olio extra vergine q.b.



## Tortino di patate e piselli

**P**elare le patate, tagliarle a fettine uguali e lavarle. Trasferirle in una pentola piena di acqua salata bollente e lessarle, per 20/30 minuti. Nel frattempo, versare i piselli in un pentolino con acqua salata e lessarli per circa 10 minuti. Scolare sia le patate che i piselli. Con l'aiuto di una forchetta, schiacciare le patate. Trasferirle in una ciotola e unirvi il formaggio grattugiato, il pepe nero macinato, il sale e una grossa noce di burro. Mescolare bene tutti gli ingredienti e unirvi i piselli. A parte, sbattere l'uovo con una tazzina di latte. Unire l'uovo sbattuto al composto, insieme alla scamorza

a dadini, amalgamare il tutto e disporlo in una pirofila da forno. Livellare bene il composto e cospargervi la superficie con pangrattato, formaggio grattugiato e fiocchi di burro. Infornare a 180 gradi per 25 minuti e poi lasciare raffreddare, prima di servire. ♦



### INGREDIENTI

1 kg di patate a pasta gialla - 300 g di piselli, anche surgelati - 150 g di scamorza - 2 cucchiaini di formaggio grattugiato - 1 cucchiaio di pangrattato  
1 uovo - 1 tazzina di latte - Burro q.b. - Sale e pepe q.b.

## Salsicce al forno con patate

**L**avare e tagliare a tocchetti le patate, poi versarle in una pentola con acqua salata e portarle a bollire, lessandole per 2/3 minuti da quando bollono. Prendere le patate con una schiumarola e disporle in una teglia da forno. In una padella, rosolare le salsicce con 2 dita di acqua e un filo di olio, per 7/8 minuti, su entrambi i lati. Unire le salsicce alle patate nella

teglia, regolare con un po' di olio e insaporire con sale, pepe e rosmarino. Far cuocere le salsicce con le patate per 20 minuti a 200 gradi. Sfornare e servire. ♦

### INGREDIENTI

8 salsicce - 1,5 kg di patate - Rosmarino q.b.  
Olio q.b. - Sale e pepe q.b.

