



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

Tartine uova e tonno

Togliere la crosta dalle fette di pan carré con un coltello ben affilato. Tagliare ogni fetta in 2 rettangoli. Affettare le uova sode a fettine regolari. In una terrina, tritare il tonno molto finemente, aggiungervi il burro e il succo di limone. Mescolare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo da spalmare sulle tartine di pan carré. Decorare con le fettine d'uovo sodo e con i capperi. ♦

INGREDIENTI

70 g di tonno sott'olio • 40 g di burro • 2 cucchiaini di succo di limone • 8 fette di pan carré • 2 uova sode • Capperi q.b.



Paté di aringhe

Disporre i filetti d'aringa in una terrina. Unire il caprino, l'aceto, il sale e il pepe. Schiacciare tutto con l'aiuto di una forchetta, fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere la foglia d'alloro sminuzzata finemente. Trasferire l'impasto in un recipiente dai bordi alti e riporlo in frigorifero per un'ora. Prima di servire, schiacciare con un batticarne le bacche di ginepro e spolverarle sopra l'impasto. ♦

INGREDIENTI

200 g di filetti d'aringa affumicata sott'olio • 1 foglia di alloro • 3 bacche di ginepro • 150 g di caprino fresco • 2 cucchiaini di aceto • Sale e pepe q.b.



Pasta con le sarde

Mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per cuocervi la pasta. Salare l'acqua quando raggiunge l'ebollizione. Pulire e squamare le sarde, eliminando teste e code. Dissalare le acciughe sotto l'acqua corrente. Tritare finemente la cipolla e rosolarla in una padella con l'olio. Aggiungervi i filetti di acciuga, schiacciare e mescolare. Unire anche i filetti di sardina. Aggiungere i pinoli e lo zafferano precedentemente sciolto in una tazzina d'acqua. Proseguire la cottura su fuoco dolce. Portare a cottura la pasta, scolarla e farla saltare nel tegame del condimento. ♦

INGREDIENTI

500 g di sarde • 3 acciughe sotto sale • 1 cipolla media • 2 cucchiaini di olio • 50 g pinoli • 2 bustine di zafferano • 500 g di fusilli • Sale q.b.



Pasta alle vongole

Mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per cuocervi la pasta. Salare l'acqua quando raggiunge l'ebollizione. In una padella, cuocere le vongole sgusciate nel loro liquido di cottura. Soffriggere in una piccola casseruola a parte l'aglio nell'olio, senza farlo scurire troppo. Aggiungerci le vongole e soffriggere il tutto per un paio di minuti. Unire anche la salsa di pomodoro, il sale e il prezzemolo. Cuocere a

fuoco medio per 15 minuti. Nel frattempo, cuocere la pasta, scolarla e farla saltare nel tegame del condimento prima di servirla. ♦

INGREDIENTI

150 g di vongole sgusciate • 6 cucchiaini di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio • 300 g di polpa di pomodoro
1 cucchiaino di prezzemolo • 400 g di pasta • Sale q.b.



Acciughe cotte nel limone

Mondare e pulire le acciughe sotto l'acqua corrente. Dividere ogni acciuga in due filetti e togliere la lisca. Lavarle nuovamente sotto l'acqua corrente e asciugare. Stendere i filetti in una terrina e coprirli con il succo di limone. Lasciare riposare minimo 4 ore. Prima di portarli in tavola, scolare il succo di limone, bagnare le acciughe con l'olio e spolverarle con un po' di origano. ♦



INGREDIENTI

600-700 g di acciughe • Succo di 6 limoni
6 cucchiaini di olio • 1 cucchiaino di origano

Nasello al forno

Scaldare il forno a 220°. Pelare, lavare e tagliare la cipolla a dadini. Metterla in una casseruola con 4 cucchiaini di olio e cuocerla a fuoco lento fino a farla dorare. In una terrina a parte, aggiungere l'olio rimanente e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la cipolla e l'olio caldo. Spolverare con un po' prezzemolo e regolare di sale. Trasferire il tutto in forno e cuocere per circa 10-12 minuti. Togliere dal forno e spruzzare con il succo limone, prima di servire. ♦

INGREDIENTI

1 cipolla piccola • 5 cucchiaini di olio • 4 filetti di nasello di circa 160 g l'uno • 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
Succo di mezzo limone • Sale q.b.





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

Salsa al sedano rapa

Lavare, asciugare e tagliare il sedano rapa a fettine sottilissime. In una ciotola, unire le fettine di sedano, la maionese e il succo di limone. Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo e non troppo liquido. Togliere la crosta dal pan carré e spalmarvi la senape. Tagliare ogni fetta in 4 quadrati per ottenere le tartine e distribuirvi sopra il sedano rapa lavorato in precedenza con maionese e succo di limone. ♦

INGREDIENTI

1 sedano rapa da 400 g - 8 fette di pan carré
3 cucchiaini di senape piccante - 4 cucchiaini di maionese - Succo di mezzo limone



Pomodori con ripieno alla mozzarella

Tagliare la mozzarella in piccolissimi dadi. Tagliare a fettine sottili i cetriolini. Mescolare i due ingredienti con maionese e succo di limone fino a ottenere un impasto omogeneo. Lavare il pomodoro, tagliarlo a metà e svuotarlo parzialmente. Riempire l'incavo con l'impasto ottenuto. Lasciare riposare per qualche minuto prima di salare e servire. ♦



INGREDIENTI

1 mozzarella - 2 cetriolini sott'aceto - 2 cucchiaini di maionese - Succo di limone q.b. - 1 pomodoro da insalata grosso - Sale q.b.

Pasta con sugo alla greca

Pulire e lavare il peperone. Pulire e lavare la lattuga e togliere le foglie esterne fino al cuore (deve rimanere soltanto quello). Pelare la cipolla. Sgusciare i piselli. Tagliare la salsiccia in piccolissimi pezzetti. Tagliare il peperone e la lattuga in filetti stretti. Mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per cuocervi la pasta. Salare l'acqua quando raggiunge l'ebollizione e unirvi la pasta. A parte, in una padella, fare imbiondire la cipolla nell'olio e unirvi la salsiccia, lasciando cuocere per una decina di minuti a fuoco lento. Trascorso il tempo, unire il peperone, la lattuga, i pisellini. Regolare di sale, coprire con un coperchio e cuocere per altri 10 minuti. Verso la fine della cottura, togliere il coperchio per far evaporare il liquido. Scolare la pasta e farla saltare nel tegame del condimento prima di servirla. ♦



INGREDIENTI

1 peperone rosso dolce - 1 lattuga - 1 cipolla piccola
400 g di pisellini verdi - 180 g di salsiccia - 3 cucchiaini di olio - Sale q.b.

Pasta fredda al profumo di basilico

Mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per cuocerla la pasta. Salare l'acqua quando raggiunge l'ebollizione. Cuocerla la pasta, scolarla e lasciarla raffreddare. A parte, pestare qualche foglia di basilico. Tagliare a cubetti la mozzarella di bufala e i pomodorini datterini. Mescolare il tutto con dell'olio e un po' basilico pestato, fino a ottenere un impasto omogeneo. Unire al condimento la pasta fredda e mescolare bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Decorare con foglie di basilico intere e servire. ♦

INGREDIENTI

400 g di pasta corta - 1 mozzarella di bufala - 150 g di pomodorini datterini
Foglie di basilico intere q.b. - Foglie di basilico pestate q.b. - Olio q.b. - Sale q.b.



Zucchine in salsa di pomodoro

Pulire e lavare le zucchine. Tagliarle in tronchetti di circa 4 cm. Tagliare ogni tronchetto in 4 parti, per lungo. Trasferire i pezzi di zuccina in una padella, aggiungervi l'olio e cuocerli per 5 minuti. Regolare di sale, aggiungere la salsa di pomodoro e 2 cucchiai di acqua. Proseguire la cottura a fuoco dolce per circa 20 minuti. Una volta impiattate le zucchine in salsa di pomodoro, decorare il piatto con qualche foglia di basilico. ♦

INGREDIENTI

700 g di zucchine sottili - 4 cucchiaini di olio
4 cucchiaini di salsa di pomodoro - Foglie di basilico intere q.b. - Sale q.b.



Insalata di tacchino con fagioli verdi

Portare a ebollizione 2 litri di acqua salata. Pulire i fagiolini e tagliarli in 2 o 3 parti. Metterli in una bacinella e coprirli con acqua fredda. Sciacquare e scolare. Quando l'acqua bolle, buttare i fagiolini e bollirli per circa 7 minuti. Nel frattempo, tagliare il tacchino a listarelle, lavare il pomodoro e tagliarlo a spicchi. Quando i fagiolini saranno cotti, sco-

larli e lasciarli raffreddare. Unirli al tacchino e al pomodoro, bagnando l'insalata con un po' di aceto e di olio. Regolare di sale e servire. ♦

INGREDIENTI

350 g di tacchino arrostito freddo - 500 g di fagiolini verdi - 1 pomodoro da insalata grosso
3 cucchiaini di aceto - 6 cucchiaini di olio - Sale q.b.

