

RICETTE

FUNGHI E CASTAGNE

RAGU' DI CASTAGNE (4 persone)

- 400 gr di castagne
- 300 gr di cipolle
- 30 gr di burro
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 foglia di alloro
- 1 mestolo di brodo ristretto
- 1 cucchiaino di conserva di pomodoro
- Sale e pepe q.b.

Sbucciare le castagne, lessarle per 20 minuti in acqua salata, scolarle e liberarle dalla pellicina. Tagliare a pezzetti le castagne e le cipolle. Soffriggere il burro e l'olio in un tegame, unire le castagne e le cipolle e lasciarle dorare a calore moderato, mescolando di tanto in tanto. Salare, pepare, aggiungere la foglia di alloro e il brodo caldo in cui in precedenza è stata amalgamata la conserva di pomodoro. Rimescolare bene e lasciare assorbire il liquido lentamente. Servire questo insolito ragù come accompagnamento a carni, arrosto di pollo o tacchino.

Tempo: medio

Costo: basso

Kcal: 300/pz

ZUPPA DI MARRONI (6 persone)

- 60 marroni circa
- 2 fette spesse di prosciutto crudo (100 gr)
- 1 piccola cipolla
- 2 chiodi di garofano
- 2 foglie di alloro
- 500 gr di brodo vegetale
- Sale q.b.
- 100 gr di crostini di pane integrale raffermo per accompagnare

Sbucciare i marroni, privarli della pellicina esterna e lessarli in una pentola con acqua leggermente salata sufficiente a coprire a filo le castagne, unendo il prosciutto tagliato a dadini, la cipolla picchiettata con i chiodi di garofano e l'alloro. Quando i marroni saranno teneri passarne circa la metà al setaccio o nel passaverdura. Stemperare quindi la purea ottenuta nel liquido di cottura con il brodo eliminando cipolla, alloro e chiodi di garofano. Amalgamare quindi tutti gli ingredienti, controllare la sapidità e servire la zuppa calda unitamente ai crostini.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal 420/pz

ROTOLINI DI LOMBO ALLE CASTAGNE (4 persone)

- 500 gr di fettine di lombo di maiale
- 250 gr di castagne
- 70 gr di prosciutto crudo sgrassato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 foglie di salvia
- 1 piccolo bicchiere di brandy
- Brodo vegetale
- Sale e pepe q.b.

Incidere la scorza delle castagne e cuocerle in acqua bollente per una decina di minuti. Scolarle, sgocciolarle e sbucciarle eliminando con cura anche la pellicina sottostante. Metterle in una casseruola, ricoprirle di latte e cuocerle lentamente sino a quando risulteranno ben tenere. Passarle al setaccio, raccogliere la purea in una terrina unire le foglie di salvia finemente tritate e un pizzico di sale. Battere

le fettine di lombo, distenderle, spalmarle con la purea di castagne, arrotolarle su se stesse, fissandole con poco spago da cucina. Rosolarle nell'olio e cuocerle a tegame coperto dopo averle spruzzate con il brandy e il brodo sino al raggiungimento del giusto grado di cottura. Servire caldo.

Tempo: medio

Costo: basso

Kcal 360/pz

DOLCE DI CASTAGNE E NOCCIOLE (4 persone)

- 500 gr di castagne
- 120 gr di fruttosio
- 50 gr di cacao amaro
- 100 gr di nocciole tostate
- 1 bicchierino di liquore a piacere
- Poca panna montata per decorare

Mettere le castagne in una pentola, ricoprirle con acqua e cuocerle sino a quando saranno ben tenere. Scolarle, sbucciarle eliminando con cura anche la pellicina più esterna. Tritare grossolanamente le nocciole. Passare le castagne al passaverdura e raccogliere la purea in una terrina. Unirvi il fruttosio, il cacao, il liquore e le nocciole. Lavorare bene il composto con un cucchiaino di legno sino a renderlo omogeneo. Distenderlo su un foglio di carta d'alluminio e avvolgerlo dandogli la forma di un grande salame. Lasciarlo riposare in frigorifero per circa tre ore. Servirlo affettato cosperso, se gradito, con qualche ciuffetto di panna montata.

Tempo: veloce

Costo: medio

Kcal 540/pz

TORTA ANTICA DI CASTAGNE (8 persone)

- 500 gr castagne secche
- 6 uova
- 6 cucchiaini di fruttosio
- 35 gr di cacao amaro
- 35 gr di cacao dolce
- 1 pizzico di sale
- 200 gr di amaretti secchi
- 2 cucchiaini di rum

Sciacquare bene le castagne, metterle a bagno per qualche ora, togliere le eventuali pellicine e controllare che siano tutte sane.

Bollirle in abbondante acqua con un pizzico di sale.

Scolare le castagne, farle un po' raffreddare, e unire il cacao, il rum gli amaretti e le uova frullare il tutto con il mixer, unire un po' d'acqua di cottura delle castagne. Deve risultare un composto molto morbido, quasi fluido. Cuocere a 180°C per circa 30 minuti e non oltre perché la preparazione deve rimanere piuttosto umida.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal 430/pz

FUNGHI STUFATI (4 persone)

- 800 gr di funghi porcini
- 1 noce di burro
- Prezzemolo tritato q.b.
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.

Mondare i funghi. Privarli della parte del gambo a contatto con il terreno e con l'aiuto di un pennellino asportare tutti gli eventuali residui di terra anche sulla parte superiore. Sciacquarli in maniera molto veloce e tamponarli delicatamente con un panno o con carta assorbente. Conservare intero il cappello e tagliare i gambi a pezzetti. In un capace tegame versare olio, il burro, l'aglio tritato e soffriggere per qualche minuto. Aggiungete i porcini, una manciata di prezzemolo tritato, sale e pepe. Proseguire la cottura a pentola coperta e lasciate stufare a fuoco lento sino a fine cottura. Questa preparazione è indicata anche in presenza di altre tipologie di funghi.

Tempo: veloce

Costo: medio

Kcal 160/pz

POLLO AI FUNGHI (4 persone)

- 600 gr di petto di pollo
- 500 gr di porcini
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Pulire e affettare i funghi. Tagliare il petto di pollo a striscioline sottili e adagiarlo in padella con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe e lo spicchio d'aglio. Far insaporire qualche minuto quindi eliminare l'aglio e sfumare con il vino. Unire i funghi e cuocere una decina di minuti a fuoco medio aggiungendo, di tanto in tanto, qualche cucchiaino di brodo vegetale. Cospargere di prezzemolo tritato, aumentare il calore e terminare la cottura per altri 5 minuti.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal 270/pz

TAGLIATELLE INTEGRALI AI FUNGHI (4 persone)

- 250 gr di tagliatelle o spaghetti integrali
- 200 gr di funghi porcini
- 1 melanzana
- 10 pomodorini pachino
- 12 olive taggiasche
- 1 scalogno
- Timo e peperoncino q.b.
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Tritare lo scalogno e stufarlo in poco olio e sale, unendo acqua calda per non farlo colorire troppo. Unire i funghi puliti e tagliati a fettine sottili e cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti, profumando con il peperoncino e foglioline di timo tritate. Grigliare le melanzane tagliate a fette sottili da ambo i lati, salarle leggermente e tagliarle a dadini. Procedere allo stesso modo anche i pomodorini divisi a metà e unirli alle melanzane e alle olive tritate grossolanamente. In un'ampia padella riunite le verdure e i funghi mescolando bene. Lessare le tagliatelle o gli spaghetti in acqua salata. Scolare la pasta al dente e saltarla velocemente nella padella con il condimento. Servire caldo.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal 340/pz

FUNGHI IN FRITTATA (4 persone)

- 6 uova
- 300 gr di funghi della qualità preferita
- 30 gr di parmigiano (grattugiato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio
- Sale q.b.

Mondare e risciacquare velocemente i funghi. Riscaldare un filo d'olio d'oliva in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio sbucciato, aggiungere i funghi e rosolarli, a calore moderato, regolando di sale quasi a fine cottura. Nel frattempo preparare un battuto d'uovo, sbattendo in una terrina le uova stesse, con il parmigiano e regolando di sale e pepe. Aggiungere quindi la preparazione nel tegame con i funghi e cuocere la frittata prima da un lato e non appena questo si sarà rappreso, dall'altro. Servire caldo con un contorno di verdure di stagione.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal 230/pz