

# Cucina in rete!

A spasso per la rete alla ricerca di ricette particolari e gustose delle migliori foodblogger italiane e internazionali



www.labna.it

## HARIRA

per 4 persone

**500 g** di carne di manzo o agnello a pezzi piccoli, **1** cipolla, **150 g** di ceci già ammollati, **150 g** di lenticchie già ammollate **1/4** di gambo di sedano, **1** cucchiaino di curcuma, **1/2** cucchiaino di cannella, **1/2** cucchiaino di zenzero in polvere, **1/2** cucchiaino di zafferano, **1/2** cucchiaino di paprica, **1** lattina di pomodori pelati, olio d'oliva ev, prezzemolo, coriandolo, sale e pepe

In una pentola capiente mettete la carne, i legumi, il sedano, la cipolla e le spezie con un po' d'olio e acqua fino a coprire; fate cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, o fino a che i legumi saranno cotti. Chi usa la pentola a pressione può contare 20 minuti dal fischio, a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato, unite in pentola i pelati, spezzettandoli con l'aiuto di un cucchiaio di legno, il prezzemolo e il coriandolo, poi aggiustate di sale e fate cuocere il tutto ancora 1 ora (meno se usate la pentola a pressione), unendo acqua se necessario. Servite l'harira ben calda, accompagnandola a piacere con riso bianco bollito e con una fettina di limone.

## PANCAKE DI RICOTTA

per 15 porzioni

**250 g** di ricotta, **75 g** di farina "00", **3** uova, **2** cucchiaini di zucchero, **7 g** di lievito per dolci, burro

Frullate insieme tutti gli ingredienti (tranne il burro) per ottenere una crema abbastanza densa, ma liscia e senza grumi. Ungete una padella con burro (oppure olio) e fatela scaldare a fiamma media; con l'aiuto di un mestolo versate dei dischi di impasto per formare i pancake. Per ottenere dei pancake di forma perfetta potete usare una padellina monoporzionata. Cuocete i pancake 2 minuti per lato fino a doratura; se vi sembra che cuociano troppo in fretta e si colorino solo all'esterno abbassate la fiamma al minimo. Servite i pancake ben caldi con miele, sciroppo d'acero o con qualsiasi altro condimento vi piaccia.



## LABNA

Le famiglie di Jasmine e Manuel vengono rispettivamente dalla Libia e dall'Egitto e, anche se i due foodblogger vivono a Milano, sono fieri di custodire non solo la fede, ma anche le preziose ricette dei loro antenati. La cucina richiede pazienza e dedizione, per dirla con Heinz Beck "un rapporto emozionale" nel quale non solo la misura, ma soprattutto la cura fa la differenza tra un trionfo e un fiasco. Tutti possono diventare cuochi provetti con passione e impegno.

www.ilgattogoloso.com



## GAMBERI E SCAMPI CON RADICCHIO

per 4 persone

**400 g** di code di gambero, **4** scampi, **1** cespo piccolo di radicchio rosso, **1/2** bicchierino di Cognac, **1/2** arancia, **1** limone non trattato, olio d'oliva ev, sale e pepe

Lavate e asciugate i crostacei e fateli rosolare in una padellina antiaderente con 1 cucchiaio d'olio; sfumate con del Cognac e aggiungete il succo dell'arancia e le scorzette del limone. Lasciate evaporare qualche minuto e unite, in ultimo, il radicchio tagliato a striscioline sottili. Fate saltare il tutto, aggiustate di sale e servite con del pepe macinato al momento.

## CROSTATA ALL'ARANCIA

per una teglia di 12x36 cm

**Per la base:** **190 g** di burro, **125 g** di zucchero, **325 g** di farina "00", **1** uovo, **1** tuorlo **per la crema:** **3** tuorli, **50 g** di farina "00", **70 g** di zucchero, **500 ml** di latte intero, **1** arancia non trattata, cioccolato

Lavorate il burro con lo zucchero in un mixer fino a ottenere un composto omogeneo. Unite le uova una alla volta e poi la farina. Lavorate fino a ottenere un composto liscio. Avvolgete l'impasto in un foglio di pellicola e mettete in frigorifero per mezz'ora. Imburrate e infarinate una teglia e rivestitela con l'impasto; copritelo con un foglio di carta da forno e riempitelo di fagioli secchi. Cuocete in forno a 180°C per 25 minuti o fino a doratura. Lavorate con le fruste i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara. Aggiungete la farina setacciata e mescolate con le fruste; unite anche la scorza grattugiata dell'arancia e il succo filtrato. Aggiungete il latte a filo mescolando. Versate il tutto in un pentolino alto e cuocete a fiamma bassa, mescolando fino a quando raggiunge l'ebollizione. Fate raffreddare. Farcite la frolla con la crema all'arancia e decorate con tante gocce di cioccolato.

## IL GATTO GOLOSO

In cucina è fondamentale l'utilizzo di prodotti di stagione, a km zero e, se possibile, biologici. Occorre cura e attenzione nella scelta di carne, di cui è sempre bene conoscere la provenienza, uova (scegliete sempre quelle allevate all'aperto) e verdura. È divertente, oltre che costruttivo ed ecologico, inventare tante ricette, dall'antipasto al secondo, con un singolo ortaggio.