

ESSENZA DEL MEDITERRANEO

10 ricette della chef stellata
Iside De Césare, tra natura, sapori e
l'Olio Extravergine d'Oliva Europeo



Cardoncelli al finocchio, nocciole e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Funghi cardoncelli</i>	<i>gr 500</i>
<i>Aglio</i>	<i>n. 2 spicchi</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Semi di finocchio tritati</i>	<i>q.b.</i>
<i>Ciuffi o barba di finocchio selvatico</i>	<i>q.b.</i>
<i>Nocciole</i>	<i>gr 50</i>
<i>Brodo vegetale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Vino bianco</i>	<i>q.b.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Peperoncino</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Pulire accuratamente i funghi, eliminando la terra con un panno umido o un coltellino. Tagliarli a metà o in pezzi, in base alla loro dimensione.
- 2 In una padella capiente scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, farvi imbiondire gli spicchi d'aglio e aggiungere il peperoncino. Unire i funghi e rosolarli a fuoco medio-alto per circa 5 minuti. Sfumare con vino bianco, mescolando di tanto in tanto, e lasciare evaporare.
- 3 Prelevare una parte dei funghi e frullarla con un mestolo di brodo vegetale, emulsionando con Olio Extra Vergine di Oliva fino a ottenere una crema liscia. Insaporire con fior di finocchio e un pizzico di sale.
- 4 Servire i funghi caldi, disponendo la crema sul fondo del piatto, guarnendo con ciuffi di finocchio fresco e nocciole tostate.





Carpaccio di manzo, burrata, capperi, cipolle croccanti e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Carpaccio di manzo (scamone o girello)</i>	<i>gr 300</i>
<i>Burrata</i>	<i>gr 200</i>
<i>Capperi di Pantelleria sotto sale</i>	<i>gr 20</i>
<i>Cipolla bianca dolce</i>	<i>n. 1 grande</i>
<i>Farina di riso</i>	<i>gr 50</i>
<i>Acqua minerale gassata</i>	<i>q.b.</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Origano</i>	<i>q.b.</i>
<i>Fior di Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe nero macinato fresco</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare la cipolla a petali o ad anelli sottili, quindi asciugarla accuratamente. In una ciotola, miscelare la farina di riso con acqua gassata fino a ottenere una pastella fluida. Passare le cipolle nella pastella e friggerle in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva ben caldo. Scolare su carta assorbente e salare leggermente.
- 2 Dissalare i capperi in acqua fredda per circa 30 minuti, poi asciugarli.
- 3 Battere leggermente il carpaccio di manzo tra due fogli di carta forno, utilizzando un batticarne. Disporre la carne su un piatto ben freddo, creando leggere pieghe per dare volume, e lasciando uno spazio centrale per la burrata.
- 4 Adagiare la burrata al centro del piatto e condire con Olio Extra Vergine di Oliva, fior di sale, pepe, capperi e origano. Completare con le cipolle croccanti.
- 5 Servire immediatamente, come antipasto o piatto unico.

Tagliatelle al ragù di faraona con tartufo e Olio EVO



INGREDIENTI

Per le tagliatelle

Farina 00	gr 400
Uova	n. 4

Per il ragù di faraona

Faraona	n. 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sedano	n. 3 coste
Carota	n. 2
Cipolla	n. 1
Pomodori pelati	q.b.
Vino rosso	q.b.
Rosmarino	q.b.
Salvia	q.b.
Alloro	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Tartufo	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Disporre la faraona in teglia con sedano, carota, cipolla e vino rosso. Cuocere in forno statico a 130°C per 1 ora e 15 minuti, poi alzare a 200°C per 10 minuti per dorarla. Una volta intiepidita, spolare la carne e tritarla finemente al coltello. Filtrare e tenere da parte il fondo di cottura.
- 2 Preparare un trito di sedano, carota e cipolla. Rosolarlo in padella con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, aggiungere la faraona tritata e sfumare con il fondo di cottura. Unire un mestolo d'acqua, alloro, rosmarino e salvia, quindi cuocere a fuoco dolce finché il ragù risulta ben legato. Regolare di sale e pepe.
- 3 Impastare farina e uova fino a ottenere un composto liscio, far riposare, stendere la sfoglia e ricavare le tagliatelle. Cuocerle in acqua salata, scolarle al dente e saltarle con il ragù.
- 4 Servire ben caldo e completare con tartufo fresco a piacere.





Vellutata di carote con pastina e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Farina</i>	<i>gr 200</i>
<i>Uova</i>	<i>n. 2</i>
<i>Carote</i>	<i>gr 300</i>
<i>Patate</i>	<i>gr 100</i>
<i>Cipolla dorata</i>	<i>n. 1</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Brodo vegetale</i>	<i>gr 600</i>
<i>Parmigiano Reggiano</i>	
<i>DOP grattugiato</i>	<i>gr 30 ca.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe bianco</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Preparare la pastina impastando la farina con le uova quanto basta per ottenere un impasto compatto e omogeneo. Stendere una sfoglia sottile, lasciarla asciugare per qualche minuto, quindi tagliarla a quadretti molto piccoli. Disporli su un vassoio infarinato e lasciarli asciugare all'aria per circa 30 minuti.
- 2 Pelare le carote, le patate e la cipolla, quindi tagliarle a pezzetti regolari. In una casseruola far soffriggere dolcemente la cipolla in un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, poi unire le carote e le patate. Coprire con brodo vegetale caldo e cuocere fino a quando le verdure saranno ben morbide.
- 3 Frullare il tutto con un mixer a immersione o un frullatore, versando Olio Extra Vergine di Oliva a filo fino a ottenere una vellutata liscia. Regolare di sale e pepe a piacere.
- 4 Cuocere la pastina in abbondante acqua salata bollente, scolarla al dente e condirla con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.
- 5 Servire la vellutata calda in tazza o fondina, aggiungendo al centro la pastina condita. Completare con una generosa grattugiata di Parmigiano Reggiano DOP e, se desiderato, decorare con una cialda croccante o una foglia decorativa.

Caponata con acciughe, cipolla in carpione e Olio EVO



INGREDIENTI

Per la pastella

Farina	gr 60
Fecola	gr 60
Farina di riso	gr 60
Acqua gassata	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.

Per il condimento

Melanzane	gr 200
Pomodorini	gr 100
Cipolla rossa	n. 2
Sedano	n. 2 coste
Olive nere denocciolate	gr 40
Pinoli	gr 20
Uvetta	gr 20
Acciughe sotto sale	n. 3
Zucchero o miele	gr 10
Aceto di vino bianco	gr 30
Olio Extra Vergine di Oliva	gr 50
Foglie di melissa	q.b.
Sale	q.b.

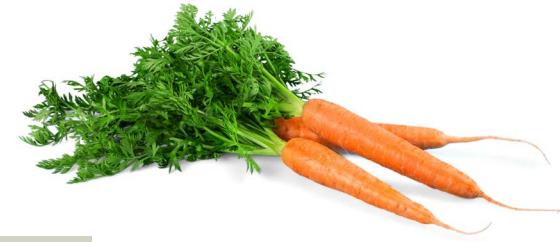
PREPARAZIONE

- 1 Lavare le melanzane, tagliarle a cubetti, salarle leggermente e lasciarle spurgare. Nel frattempo, soffriggere in padella il sedano a rondelle e la cipolla affettata con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, poi unire i pomodorini a metà, le olive, i pinoli tostati e l'uvetta ammollata.
- 2 Sciacquare e asciugare le melanzane, aggiungerle al condimento e sfumare con aceto e zucchero per creare un fondo agrodolce. Aggiustare di sale e lasciar cuocere a fuoco dolce finché ben amalgamato.
- 3 Tagliare le cipolle a spicchi, infarinarle e friggerle in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva fino a doratura. Scolarle e versarvi sopra una riduzione preparata con aceto, zucchero e un pizzico di sale.
- 4 Friggere anche le foglie di melissa in Olio Extra Vergine di Oliva finché diventano croccanti.
- 5 Impiattare la caponata al centro, disporre sopra le acciughe e completare con le cipolle caramellate, le foglie di melissa e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.





Montanare ricotta, capperi, pomodoro, limone e Olio EVO



INGREDIENTI

Per la pasta per pizza

Farina 00 media forza	gr 300
Acqua	gr 180
Lievito di birra	gr 5
Sale	gr 6
Olio Extra Vergine di Oliva	gr 10

Per il condimento

Ricotta di pecora	gr 150
Pomodorini ciliegino	gr 100
Capperi dissalati	gr 10
Limone non trattato (solo la scorza)	n. 1
Menta fresca	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Zucchero	q.b.
Pepe nero	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Impastare gli ingredienti per l'impasto base e lasciar lievitare fino al raddoppio. Una volta pronto, stendere l'impasto su una superficie leggermente infarinata e ricavare dei quadrati regolari. Tagliare i pomodorini a cubetti e condirli con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe. Setacciare la ricotta e lavorarla con una spatola o una frusta fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa; regolare di sale e pepe.
- 2 Grattugiare o tagliare la scorza di limone a julienne molto sottile. Cuocerla brevemente in acqua con zucchero e un pizzico di sale, poi scolarla, sciacquarla sotto acqua fredda e condirla con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.
- 3 Friggere i quadrati di impasto in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva ben caldo fino a doratura, quindi scolarli su carta assorbente.
- 4 Comporre ogni montanara spalmando un cucchiaino di ricotta sulla base frita, aggiungendo i pomodorini conditi, qualche cappero e alcune listarelle di scorza di limone. Guarnire con foglie di menta fritte e completare con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.
- 5 Servire immediatamente, preferibilmente tiepide.

Insalata di riso, farro, prosciutto, funghi e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Riso carnaroli</i>	<i>gr 150</i>
<i>Farro perlato</i>	<i>gr 150</i>
<i>Prosciutto crudo</i>	<i>gr 150</i>
<i>Funghi misti</i>	<i>gr 200</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>ml 40</i>
<i>Aglione</i>	<i>n. 1 spicchio</i>
<i>Timo</i>	<i>q.b.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe nero</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere il riso e il farro separatamente in abbondante acqua salata. Una volta pronti, scolarli e lasciarli raffreddare completamente.
- 2 Nel frattempo, pulire i funghi e tagliarli a cubetti regolari. In una padella scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, aggiungere uno spicchio d'aglio e farlo dorare leggermente. Unire i funghi e rosolarli a fuoco vivace per circa 10 minuti. Salare, pepare e profumare con qualche fogliolina di timo fresco, quindi togliere dal fuoco.
- 3 Tagliare il prosciutto a listarelle sottili e saltarlo brevemente in padella fino a renderlo croccante.
- 4 In una ciotola capiente unire il riso, il farro, i funghi e il prosciutto. Condire con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e mescolare bene per amalgamare i sapori.
- 5 Servire tiepido o a temperatura ambiente.





Ruote in insalata con verdure, olive e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Pasta formato "ruote"</i>	<i>gr 300</i>
<i>Pomodorini misti (rossi e gialli)</i>	<i>gr 200</i>
<i>Zucchine a cubetti</i>	<i>n. 1</i>
<i>Peperoni gialli e rossi a listarelle</i>	<i>n. 2</i>
<i>Olive nere denocciolate</i>	<i>gr 50</i>
<i>Capperi</i>	<i>gr 20</i>
<i>Finocchietto fresco o aneto</i>	<i>q.b.</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe nero macinato</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente. Raffreddarla subito sotto acqua fredda corrente per bloccare la cottura, quindi condirla con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva per evitare che si attacchi.
- 2 Nel frattempo, in una padella, saltare le zucchine e i peperoni tagliati a pezzetti con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva per circa 5 minuti, mantenendoli croccanti.
- 3 Tagliare i pomodorini a metà e le olive a rondelle sottili.
- 4 Unire la pasta alle verdure cotte, ai pomodorini e alle olive. Condire con sale, pepe, un altro filo di Olio Extra Vergine di Oliva e finocchietto fresco tritato.
- 5 Mescolare bene e servire fredda o a temperatura ambiente, completando con erbe fresche a piacere.

Lasagnetta al pesto di zucchine, gamberi e patate con Olio EVO



INGREDIENTI

Farina	gr 300
Uova	n. 2
Tuorli	n. 4
Zucchine	gr 150
Patate	gr 100
Gamberi rossi	gr 120
Ricotta di pecora	gr 100
Olio Extra Vergine di Oliva	gr 40
Parmigiano Reggiano	
DOP grattugiato	gr 30
Basilico fresco	gr 10
Aglione	gr 5
Sale	q.b.
Pepe nero	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Impastare la farina con le uova fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Stendere la sfoglia sottile e ritagliare dei rettangoli regolari. Sbollentarli in acqua salata per qualche secondo, quindi raffreddarli immediatamente in acqua e ghiaccio.
- 2 Cuocere le patate pelate e tagliate a cubetti in acqua salata, poi frullarle con una parte di ricotta fino a ottenere una crema vellutata e liscia.
- 3 In un mixer frullare le zucchine scottate con Olio Extra Vergine di Oliva, basilico fresco, aglio, Parmigiano Reggiano DOP e la restante ricotta, fino a ottenere un pesto verde cremoso.
- 4 Pulire i gamberi rossi, eliminando carapace e filo intestinale. Condirli leggermente con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe. Su un piatto da portata, alternare gli strati di pasta con il pesto di zucchine e la crema di patate, aiutandosi con una sac à poche per una presentazione ordinata.
- 5 Disporre i gamberi marinati sull'ultimo strato e completare con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e una leggera spolverata di pepe nero.





Fusilli con ricotta, melanzane, zucchine, menta e Olio EVO



INGREDIENTI

<i>Semola</i>	<i>gr 200</i>
<i>Acqua tiepida</i>	<i>gr 100 ca.</i>
<i>Melanzane</i>	<i>gr 150</i>
<i>Zucchine</i>	<i>gr 100</i>
<i>Pomodorini</i>	<i>gr 80</i>
<i>Ricotta salata</i>	<i>gr 60</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>gr 50</i>
<i>Menta fresca</i>	<i>gr 5</i>
<i>Aglione</i>	<i>gr 5</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe</i>	<i>q.b.</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva (per friggere)</i>	<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

- 1 Impastare la semola con l'acqua fino a ottenere un composto liscio e compatto. Formare i fusilli arrotolando dei cilindretti di pasta su un ferro e lasciarli asciugare.
- 2 Tagliare le melanzane a cubetti e friggerle in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva caldo, quindi scolarle su carta assorbente. Tagliare le zucchine a brunoise.
- 3 In una padella far soffriggere l'aglio in Olio Extra Vergine di Oliva, unire i pomodorini tagliati a metà e farli appassire leggermente. Aggiungere le zucchine e cuocere per qualche minuto, quindi unire le melanzane fritte e lasciare insaporire.
- 4 Cuocere i fusilli in abbondante acqua salata, scolarli e saltarli nel condimento. Aggiungere la ricotta salata grattugiata e mescolare bene.
- 5 Impiattare i fusilli, decorare con zucchine croccanti, qualche scaglia di ricotta salata e foglioline di menta fresca.



ecceukch.eu

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.