

Torta salata con yogurt greco e verdure



Ingredienti per uno stampo rettangolare da 20×30 cm o rotondo diametro 24 cm

- 3 uova
- 175 g di yogurt greco bianco
- 70 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 100 ml di olio di semi di girasole
- 70 ml di latte
- 1 carota
- 2 zucchine
- 8 foglie di radicchio
- Sale q.b.
- 200 g di farina 00
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per preparazioni salate

Quando ho amici a cena, questa ricetta non manca mai!

Una morbidissima torta salata vegetariana che si mantiene soffice e umida per più giorni. La puoi preparare tutto l'anno, con le verdure di stagione che ami di più.

Un impasto ricco e gustoso, la prepari per il pranzo, la cena, la servi tagliata in quadrotti come antipasto, sono sicura che non mancheranno le occasioni per portarla in tavola!

- 1 Lava le verdure, taglia le zucchine a cubetti o a rondelle, la carota a striscioline sottili e monda il radicchio.
- 2 In una ciotola, sbatti con una frusta a mano le uova insieme allo yogurt greco, al latte, all'olio e al Parmigiano grattugiato fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 Aggiungi il sale, le verdure e infine la farina setacciata con il lievito. Mescola con un cucchiaino fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi.
- 4 Rivesti lo stampo con carta da forno, versa l'impasto, livellalo e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 30-35 minuti.
- 5 In alternativa, utilizza la friggitrice ad aria impostandola a 160°C per circa 25 minuti.

I consigli di Vane

Se preferisci puoi sostituire lo yogurt greco con la stessa quantità di ricotta.

Per una versione non vegetariana, puoi aggiungere dello speck o del prosciutto a dadini per rendere la torta ancora più golosa.



Zucchine alla romana



Ingredienti

- 4 zucchine
- Farina (vanno bene la farina 00, la 0 e la farina di riso) q.b.
- Olio di semi di arachide q.b.
- Sale q.b.

Le zucchine alla romana sono un contorno veloce e gustosissimo perfetto per accompagnare tutti i nostri secondi piatti, ma le zucchine cucinate così sono perfette anche per fare da antipasto. La ricetta romana facilissima per cucinare le zucchine che devi assolutamente provare, zucchine super golose con solo due ingredienti, zucchine e farina!

- 1 Lava e asciuga le zucchine, elimina le estremità e tagliale a metà. Ogni metà va affettata in tre fette sottili, poi ciascuna fetta va ridotta in striscioline uniformi.
- 2 Versa la farina in una ciotola e infarina le zucchine mescolandole delicatamente con le mani.
- 3 In una padella dai bordi alti scalda abbondante olio di semi di arachidi fino a renderlo bollente. Sbatti le zucchine per rimuovere la farina in eccesso e friggile poche per volta, mescolandole ogni tanto per una cottura uniforme.
- 4 Quando saranno dorate e croccanti, scolale con una schiumarola e disponile su un piatto rivestito di carta assorbente. Ripeti il procedimento con tutte le zucchine.
- 5 Trasferisci le zucchine ancora calde in una ciotola, condiscile con sale e, se lo desideri, con pepe e origano secco.
- 6 Servi le zucchine alla romana calde e croccanti.

I consigli di Vane

Scegli delle belle zucchine sode e non ammaccate, le migliori sono le zucchine romanesche che contengono meno acqua di quelle verdi e ciò le rende perfette per questa ricetta.



PRIMI

Tanti primi piatti per rendere speciali pranzi
o cene veloci ma anche quelli più importanti
e dei giorni di festa.

Immancabili i quattro primi piatti romani!

Bucatini all'amatriciana



Ingredienti

- 380 g di bucatini
- 450 g di pomodori pelati
- 1 peperoncino
- 150 g di guanciale di Amatrice
- 60 g di vino bianco secco
- 80 g di Pecorino Romano DOP
- Sale q.b.

La “Matriciana”, in dialetto romanesco, deve il suo nome ad Amatrice, una graziosa cittadina in provincia di Rieti. In origine, questo piatto era preparato in bianco, nella versione conosciuta come “Gricia”. Il pomodoro fu aggiunto solo in seguito, quando venne introdotto in Italia dagli americani, dando così vita alla versione definitiva dell'Amatriciana. Oggi è uno dei piatti più amati e replicati della cucina laziale in tutto il mondo!

- 1 Inizia eliminando la cotenna del guanciale, poi taglialo a fette spesse circa mezzo centimetro e successivamente in listarelle.
- 2 Mettilo a rosolare in una padella di ferro. Quando il guanciale è croccante e ha tirato fuori il grasso, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Rimuovi il guanciale dalla padella e tienilo da parte.
- 3 Nel grasso rimasto in padella, aggiungi il peperoncino tagliato a pezzi e i pelati schiacciati con le mani. Insaporisci con un pizzico di sale e cuoci il sugo a fiamma media per 10-15 minuti. A questo punto togli il peperoncino, rimetti il guanciale nel sugo e mescola bene.
- 4 Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala e saltala direttamente nella padella con il sugo per un paio di minuti.
- 5 Infine, aggiungi il pecorino romano grattugiato, mescola e servi subito.

I consigli di Vane

Se vuoi utilizzare la pancetta al posto del guanciale utilizza della pancetta dolce.



Fettuccine alla papalina



Ingredienti

- 400 g di fettuccine
- 40 g di burro
- Mezza cipolla
- 100 g di prosciutto crudo
- 3 tuorli
- 200 ml di panna fresca liquida
- 80 g di pecorino romano grattugiato
- Pepe nero q.b.
- Acqua di cottura della pasta q.b.
- Sale q.b.

Un gustoso primo piatto della cucina romana, simile alla carbonara nei colori e negli ingredienti, ma con una ricetta completamente diversa. Molto in voga negli anni '70, soprattutto nella zona di Castel Gandolfo, antica residenza estiva dei papi alle porte di Roma, è un piatto semplice e saporito, come vuole la tradizione romana. Preparato con le classiche fettuccine, tipica pasta fresca all'uovo della cucina ciociara, è l'ideale per il pranzo della domenica.

- 1 In un tegame fai appassire la cipolla tritata finemente nel burro fuso, poi aggiungi il prosciutto tagliato a striscioline e cuocilo fino a renderlo dorato e croccante.
- 2 In una ciotola, sbatti i tuorli con una forchetta, aggiungi la panna e mescola bene. Aggiungi metà del pecorino romano grattugiato e una generosa macinata di pepe, amalgamando il tutto.
- 3 Cuoci le fettuccine in abbondante acqua salata, scolale e trasferiscile nel tegame con il prosciutto, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura.
- 4 Aggiungi la crema di tuorli e panna, mescola accuratamente e completa con il resto del pecorino e, a piacere, altro pepe nero macinato.
- 5 Servile subito, calde e cremose.

I consigli di Vane

Se sei intollerante al lattosio puoi usare panna vegetale ed usare del burro senza lattosio.

