

Bisque di patate e cannellini al basilico

La bisque di patate e cannellini al basilico è il piatto giusto per quando fa freddo, avete delle verdure fresche e soprattutto...volete mangiare sano, ma con gusto! La ricetta che vi presento è semplicissima, vegana al 100%, piena di proprietà nutritive benefiche (basti pensare che i fagioli cannellini sono ricchi di glucodrine, una sostanza in grado di ridurre la glicemia, e di proteine, carboidrati, calcio, fosforo, ferro, potassio, ma quasi privi di lipidi, cioè di grassi).

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 kg di patate
- 500 g di cannellini (lessati)
- 1 mazzetto di basilico
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1/2 cipolla
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- sale
- olio evo
- aglio in polvere

Spellate e pulite tutte le verdure, lavandole accuratamente con acqua e bicarbonato. Tagliatele a pezzi e mettetele tutte in una casseruola capiente, assieme ai cannellini e al basilico, pulito accuratamente con un panno da cucina. Aggiungete il vino bianco, un cucchiaino di sale, un filo d'olio e una spolverata di aglio in polvere a vostro piacimento. Accendete il fuoco e tenetelo a fiamma media per 5 minuti, girando con un mestolo di legno.

A questo punto, aggiungete acqua fino a raggiungere appena la soglia delle verdure, portate a ebollizione e lasciate cuocere per mezzora in casseruola, a fiamma minima ma coperta solo a metà.

Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate intiepidire. Frullate la bisque col minipimer, aggiustate di sale e, se gradite, pepe bianco, e riportate a ebollizione.

La bisque dovrà risultare molto densa e corposa, ma liscia e omogenea. Servitela caldissima, con fettine di pane di grano duro bruscato, un filo d'olio evo e qualche fogliolina di basilico fresco.



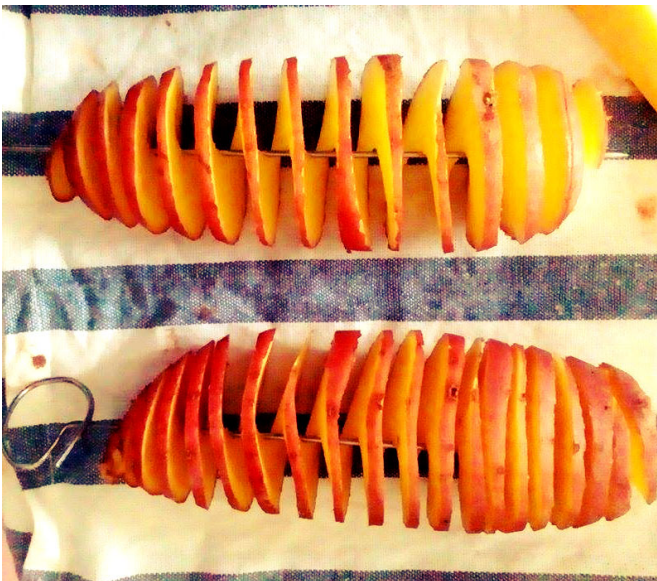
Patate Tornado con spezie Tex Mex

Le patate tornado tex mex sono una specialità in voga in questo periodo: si tratta di patate che, grazie ad un piccolo ed economico attrezzo da cucina, vengono affettate a spirale e fritte in abbondante olio di semi, con una mistura di farina e spezie. Vediamo come fare questo sfizioso contorno...sicuramente non dietetico!

Ingredienti:

- 2 patate a buccia rossa piccole
- 2 cucchiaini di farina
- spezia tex mex mix
- paprika dolce
- sale
- prezzemolo
- 1 cucchiaino raso di farina di ceci
- timo
- erba cipollina
- olio di semi per frittura (o di girasole)

Utilizzate la spiralatrice per tagliare le patate a twister; sciacquatele e preparate il mix in una ciotola: metterete la farina, la farina di ceci, una presa di sale, erba cipollina, timo, paprika, tex mex mix, prezzemolo. Mescolate con un cucchiaino e inseritevi le patate; cercate di far entrare bene le spezie ovunque, e levate ogni eccesso.



Friggete in abbondante olio di semi per circa 15 minuti, a seconda di quanto le avete tagliate spesse, girando a metà cottura. Scolate, lasciandole asciugare da tutto l'olio in eccesso su carta assorbente, e poi salatele.

Sono pronte per essere servite, come snack, aperitivo o contorno...l'importante è metterle affianco a delle ciotoline piene di salse!



Millefoglie deliziosa di patate e formaggi

La millefoglie di patate con formaggi è uno dei miei cavalli di battaglia! Oggi vediamo come prepararla come contorno o piatto unico, in modo semplice...dovrete solo avere pazienza, perchè necessita di almeno un'ora di cottura in forno.

Ingredienti:

- 4 patate grosse
- 100 ml di panna da cucina
- 120 g di Raclette o formaggio a pasta semidura
- 4 cucchiari di parmigiano grattugiato
- mix di spezie tex-mex (sale grosso iodato, paprika dolce, paprika piccante, pepe 4 stagioni, cipolla essiccata, peperoncino, aglio in polvere, curcuma, cumino, zenzero, coriandolo, foglie di alloro)
- erba cipollina
- olio evo
- sale
- farina di mais gialla

Tagliate a fettine sottili tutte le patate, con la buccia, ovviamente dopo averle ben lavate e strofinate con la parte ruvida di una spugna. Mettetele in ammollo in acqua fredda con un cucchiaino di sale, per far perdere loro l'amido in eccesso.

Scolatele e risciacquatele. Salate, oliate, aggiungete due cucchiaini di parmigiano grattugiato, un cucchiaino di mix di spezie ed una spolverata abbondante di erba cipollina. Meschiate bene tutto con le mani, ed intanto foderate di carta da forno uno stampo.



Io utilizzo solitamente quello per plum cake, da 24 cm, ma voi potete usare tutto ciò che preferite. Sulla carta da forno spennellerete dell'olio evo, e cospargerete il tutto con poca farina di mais.



Adagiate ora le patate a strati, cercando di non lasciare spazi. Ogni tanto, potete pressare, con l'aiuto di un piatto o di un tagliere piccolo, la superficie della millefoglie, cosicchè da appiattare gli strati di patate. Dopo il terzo strato, spennellate due cucchiaini abbondanti di panna da cucina, un filo d'olio e sopra mettetevi metà del formaggio a fettine.

Ricoprite con altri 3 strati di patate e rifate tutto da capo: panna, olio e formaggio.



Fate altri tre strati di patate e concludete la millefoglie con la restante panna, il restante parmigiano, un filo d'olio e una bella spolverata di farina di mais.



Coprite la millefoglie con un foglio di carta d'alluminio e infornate a 220° per 55 minuti. Finito il tempo, scoprite la millefoglie e lasciatela altri 10-15 minuti scoperta, o almeno finchè non si formerà la gratinatura in superficie.



Lasciate riposare fuori dal forno per almeno un quarto d'ora, rigirate in un vassoio o in un piatto da portata la millefoglie e tagliatela a fette. Ecco pronto un meraviglioso sformato a strati...croccante, morbida e con formaggio filante all'interno!



Barchetta di patata fresca farcita

Avevo quattro patate rosse e non riuscivo a decidere cosa farci...ho pensato alle chips, ma non mi andava di friggere; ho pensato alle patate speziate, ma non avevo intenzione di accendere il forno; e mi sono detta, voglio fare qualcosa di nuovo per servire queste piccole meraviglie da fredde, ma evitando la solita insalata di patata, buona ma stravista!

Il nome della ricetta è un po' lungo: Barchette fresche farcite con gelato di patata, formaggio e maionese, profumate all'erba cipollina.



Ingredienti:

- 4 patate rosse
- 1 formaggio
- 1/2 pomodoro oblungo
- 30 g di parmigiano
- 1 cucchiaio di maionese
- erba cipollina
- noce moscata
- curcuma
- mandorle tritate
- sale, olio evo

Lessare le patate con la buccia (ovviamente, lavatele bene prima per non lasciare residui di terra!) in abbondante acqua salata, finchè non risultino completamente morbide all'interno. Scolare e lasciar intiepidire; una volta lavorabili, tagliarle a metà per il verso della lunghezza e scavare con un cucchiaino la polpa interna. In una ciotola unire la patata con il parmigiano, un filo d'olio, il formaggio, il pomodoro tritato grossolanamente, una bella presa di erba cipollina, un po' di noce moscata, ed una punta di cucchiaino di curcuma, che rallegrerà il colore del "gelato". Amalgamare bene il tutto, aggiungere la maionese e salare a proprio piacimento.

A questo punto, disporre le patate scavate sul piatto da portata, imbrattare appena l'interno e salarle leggermente. Fare tante palline con il composto di patata e formaggio ed inserirle nelle barchette. Per finire, cospargetele con la granella di mandorle e erba cipollina. Servire a tavola guarnite con insalata e, perchè no, una fresca salsa greca!

