

# La Cucina di Lelina

## Ricettario Antipasti



<http://blog.giallozafferano.it/lacucinadilelina/>



**Blog:**

<http://blog.giallozafferano.it/lacucinadilelina/>

**Pagina Facebook:**

<https://www.facebook.com/LaCucinadiLelina?ref=hl>

1.

## SFORMATINI ALLE VERDURE CON FONDUTA AL TARTUFO



*Gli sformatini di verdure sono squisiti e delicati antipasti. Semplici da preparare e con un pò di fantasia anche bellissimi da vedere. Accompagnati con la fonduta al tartufo che da quel tocco in più.*



### **Ingredienti:**

***Per gli sformatini:***

***2 uova***

***200 ml di latte***

***1/2 tazza di farina***

***25 grammi di burro***

***mix di verdure da cuocere al vapore (broccoli, cavolfiore, piselli, carote)***

***pan grattato***

***parmigiano grattugiato***

***Per la fonduta:***

***1 tuorlo d'uovo***

***200 ml di latte***

***150 gr fontina***

***40 gr burro***

***60 gr tartufo***

***1 cucchiaino di farina***

### **Procedimento:**

***Per gli sformatini:***

***Scaldare il forno a 180 gradi. In una casseruola fate sciogliere il burro e intanto fare cuocere a vapore le verdure lavate e tagliate a pezzetti.***

***Aggiungete la farina al burro fuso e mescolate rapidamente, poi versate lentamente sempre mescolando il latte.***

***Continuate a mescolare finchè la besciamella si sarà addensata .***

***In una ciotola sbattete le due uova con un pizzico di sale.***

***Unirle poi alla besciamella e inserire nel composto le verdure tagliate in piccoli pezzetti.***

***Imburrate e rivestite col pan grattato i pirottini in alluminio.***

***Suddividete il composto ottenuto nei pirottini e spolverate con il parmigiano grattugiato.***

***Infornate per circa 30 minuti .***

***Per la fonduta:***

***Tagliare la fontina a piccoli pezzi e metterli a bagno nel latte per almeno 30 minuti.***

***In un tegame sciogliere il burro, poi fuori dal fuoco unire la farina setacciata e girare energicamente per ottenere un composto cremoso e denso. Rimettere sul fuoco, versare il latte, il formaggio, e un pò di tartufo grattugiato, far cuocere a fiamma bassa mescolando in continuazione con una frusta. Quando il composto inizia a bollire, togliere dal fuoco, incorporare i tuorli d'uovo, rimettere sul fuoco e far assumere una consistenza liscia e cremosa.***

***Sfornate gli sformatini e capovolgerli. Metterli su un vassoio e versarci sopra la fonduta.***

2.

## FLAN DI ZUCCHINE E ASPARAGI



*I flan di zucchine e asparagi sono degli ottimi contorni, ma possono essere serviti anche come antipasti(magari in versione più piccola).  
E' un piatto sano e con un pò di fantasia diventa un modo originale di mangiare le verdure(specie per i bimbi).  
Ricchi di proprietà nutritive, grazie agli asparagi(contengono fibre e vitamine) e alle zucchine(minerali e vitamine).*

**Ingredienti:**

**200 gr mollica pane raffermo  
600 gr di asparagi  
400 gr di zucchine  
1 bicchiere di latte  
5 uova  
2 cc di panna  
100 gr di parmigiano reggiano  
70 gr di burro  
pangrattato  
noce moscata  
sale e pepe**

**Procedimento:**

***Pulire le zucchine e gli asparagi e lessarli a vapore.***

***Ammollare il pane nel latte.***

***Fondere il burro in una casseruola e unire gli asparagi: condire con un pizzico di sale e far insaporire il tutto per qualche minuto***

***Frullare nel mixer gli asparagi e le zucchine fino ad ottenere una crema omogenea. Unire le uova, la mollica di pane strizzata e il parmigiano.***

***Condire con sale e pepe e aggiungere 50 gr di burro sciolto a bagno maria.***

***Frullare ancora.***

***Imburrare i pirottini monoporzione e riempire con il composto di asparagi e zucchine e infornare. Cuocere per circa mezzora a 180°C.***

***Sfornare far intiepidire e servire.***

3.

## TORTA DI PANE RAFFERMO



*Vi ritrovate con del pane raffermo e non sapete come utilizzarlo?  
Che ne dite di una semplice e gustosa Torta di pane raffermo?  
Sostanziosa questa ricetta vi permette di utilizzare il pane e tutto ciò che  
avete nel frigo.*

### **Ingredienti:**

**400 gr di pane raffermo**  
**500 ml latte**  
**2 uova**  
**4 sottilette**  
**150 gr di Philadelphia**  
**100 gr di parmigiano grattugiato**  
**3-4 fette di prosciutto crudo**  
**pangrattato q.b**  
**sale e pepe q.b**  
**olio evo q.b**

### **Procedimento:**

**Tagliate il pane a pezzettini e mettetelo in una ciotola capiente.**

**Versateci sopra il latte appena tiepido.**

**Dopo un paio di minuti sbriciolate il pane.**

**Aggiungete le uova, il philadelphia, un pizzico di pepe e il formaggio grattugiato.**

**Lavorare bene il composto e regoliamo di sale.**

**Prendere una tortiera e coprirla con carta da forno, versare metà composto livellarlo bene e distribuirvi sopra il prosciutto crudo e le sottilette.**

**Coprire con il resto del composto livellare bene.**

**Coprire con i pomodorini tagliati in quattro parti, spolverare con pangrattato e formaggio grattugiato.**

**Infornare a 200° (forno già caldo) per 30 minuti.**

**Sfornare e far intiepidire.**



4.

## **STRUDEL CON MOZZARELLA POMODORO E SPECK**



*Strudel con mozzarella pomodori e speck.*

*Un antipasto gustoso e veloce da preparare, ottimo per la pausa pranzo, ma anche per uno stuzzichino tra amici.*

*Potete riempirlo a piacere con gli ingredienti che più vi piacciono, io ho usato pomodoro, mozzarella e speck.*

### **Ingredienti:**

**1 rotolo di pasta sfoglia  
1 pomodoro  
1 mozzarella  
3-4 fette di speck  
sale&pepe q.b  
origano q.b  
olio evo q.b**

### **Procedimento:**

**Facciamo scaldare il forno a 180°.  
Prepariamo una placca ricoperta di carta forno.  
Laviamo e tagliamo il pomodoro a cubetti.  
Tagliamo la mozzarella a fettine.  
Prendiamo la pasta sfoglia srotoliamola e mettiamo in una metà gli ingredienti.  
La mozzarella a fette, i pomodori a cubetti e le fettine di speck.  
Aggiustiamo di sale e pepe, un pizzico di origano e irroriamo con un filo d'olio.  
Chiudiamo la sfoglia a libro e pieghiamo bene i bordi.  
Spennelliamo la superficie con del latte e inforniamo per 20 minuti.  
Serviamo tiepida.**

5.

## VITELLO TONNATO



*Il vitello tonnato o Vitel tonnè è un classico della cucina italiana, per la precisione è un antipasto tipico della mia regione....il Piemonte.  
Un piatto molto semplice da realizzare, viene preparato con un pezzo di carne, il girello, cotto al brodo e poi tagliato a fettine sottili e ricoperto con una salsa a base di tonno.  
E' un antipasto che però può essere servito anche come secondo piatto ed è molto gustoso, va servito freddo, inoltre ha il vantaggio di poter essere preparato in anticipo e servito al momento opportuno.*

### **Ingredienti:**

**1 kg di girello in un unico pezzo**  
**1 carota**  
**1 cipolla**  
**1 costa di sedano**  
**1 bicchiere di vino bianco**  
**1/2 cucchiaino di grani di pepe**  
**2 cucchiaini di olio e.v.o**  
**sale**  
**1 litro di acqua**  
**Per la salsa:**  
**3 uova**  
**120 gr di tonno sott'olio**  
**1 cucchiaino di capperi**  
**1/2 mestolo di brodo**

### **Procedimento:**

**Lavare e mondare le verdure e tagliarle a pezzetti.**  
**Legare il pezzo di girello con lo spago da cucina ed adagiarlo in un'ampia  
casseruola insieme alla carota, il sedano, la cipolla e i grani di pepe.**  
**Aggiungere il vino bianco, l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e  
pepe e ricoprire il tutto con l'acqua.**  
**Lasciare cuocere per un'ora e mezza a fuoco moderato.**  
**Nel frattempo preparare la salsa tonnata.**  
**Immergere le uova in acqua e fare cuocere per 10 minuti circa. Quando  
saranno sode, sgusciarle e metterele da parte insieme al tonno appena  
sgocciolato e ai capperi.**  
**Frullare il tutto diluendo con un mestolo di brodo filtrato.**  
**Una volta cotta la carne, lasciatela raffreddare quindi tagliarla a fettine  
sottili e adagiatele su un piatto.**  
**Versare la salsa tonnata sulle fettine di girello.**  
**Decorare il vitello tonnato a piacere (io ho usato dei pinoli).**  
**Quindi riporre in frigo per almeno 1 ora.**



6.

## GRISSINI DI SFOGLIA RIPIENI



*Ed ecco un antipasto semplice e sfizioso.  
Adatto anche come finger food o per un aperitivo tra amici.  
Gustosi uno tira l'altro.....quindi preparatene in abbondanza  
Potete farcirli come più vi piace, io ho usato cotto e formaggio  
grattugiato.....*

### **Ingredienti:**

**1 rotolo di pasta sfoglia  
3-4 fette di prosciutto cotto  
formaggio grattugiato q.b  
1 tuorlo d'uovo  
sale&pepe q.b**

### **Procedimento:**

**Stendere la pasta sfoglia.**

**Ricoprirla con il cotto, il formaggio e aggiustare di sale&pepe.**

**Ripiegare la sfoglia a metà e passarci sopra il mattarello per assottigiarla.  
Quindi con una rotella ricaviamo tante striscioline che poi attorciglieremo.  
Adagiarle su una placca con carta da forno e spennellare la superficie con il  
tuorlo d'uovo.**

**Far scaldare il forno a 180° quando sarà caldo infornare per 10-15 minuti  
finchè non diverranno dorati.**

**Semplici e veloci .**

7.

## GIRELLE DI FRITTATA



### *Girelle di frittata.*

*Simpatico, pratico e veloce da preparare le Girelle di frittata hanno proprio tutte le qualità.*

*Un antipasto davvero delizioso per banchetti e occasioni varie, si trasforma in un gustoso secondo piatto per un pasto quotidiano.*

*Sano perché la frittata si cuoce al forno e gustoso perché si farcisce con cotto formaggio e rucola.*

*Servito freddo con un'insalata ricca è davvero l'ideale per un pranzetto veloce.*

### **Ingredienti:**

**6 uova  
100 gr di prosciutto cotto  
100 gr di formaggio a fette  
20 gr di rucola  
sale&pepe q.b  
2 cucchiaini parmigiano grattugiato  
olio q.b**

### **Procedimento:**

***Preparate la frittata sbattendo le uova in una ciotola assieme al formaggio grattugiato, il pepe e il sale.***

***Prendete una teglia foderata di carta da forno e ungetela con un po' di olio. Versate le uova sbattute nella teglia e ponetela in forno caldo a 180° per 15 minuti.***

***Quando la frittata sarà cotta, estraete la teglia, eliminate la carta forno e adagiatela su un tagliere; quando sarà tiepida, farcite la frittata adagiando su di essa le fettine di prosciutto cotto, il formaggio a fette e la rucola.***

***Arrotolate quindi la frittata e avvolgetela ben stretta con della pellicola trasparente cercando di stringerla quanto basta per renderla compatta e tenere la forma;***

***ponete quindi il rotolo di frittata farcito in frigorifero a compattare e insaporire per almeno un'ora.***

***Trascorso il tempo eliminate delicatamente la pellicola trasparente e tagliate a fette che disporrete su un piatto da portata.***

***Irrorare a piacere con mosto cotto o aceto balsamico.***



8.

## INVOLTINI DI MANZO



*È una preparazione semplice e veloce.  
Ideale quando si ha voglia di mangiare qualcosa fresco e leggero, ma nello  
stesso tempo gustoso.  
Un antipasto facile da preparare e molto appetitoso.*

**Ingredienti:**

***100 g Philadelphia  
fette manzo affumicato  
1 limone non trattato  
pepe nero  
sale  
rucola per accompagnare  
mosto cotto o aceto balsamico per decorare***

**Procedimento:**

***Lavorare il Philadelphia con la scorza di mezzo limone grattugiata e una generosa macinata di pepe nero fino ad ottenere una crema morbida.  
Spalmare la crema ottenuta sulle fette di manzo ed arrotolatele.  
Disporre i rotoli su un piatto da portata, decorare con la rucola e irrorare con aceto balsamico.***