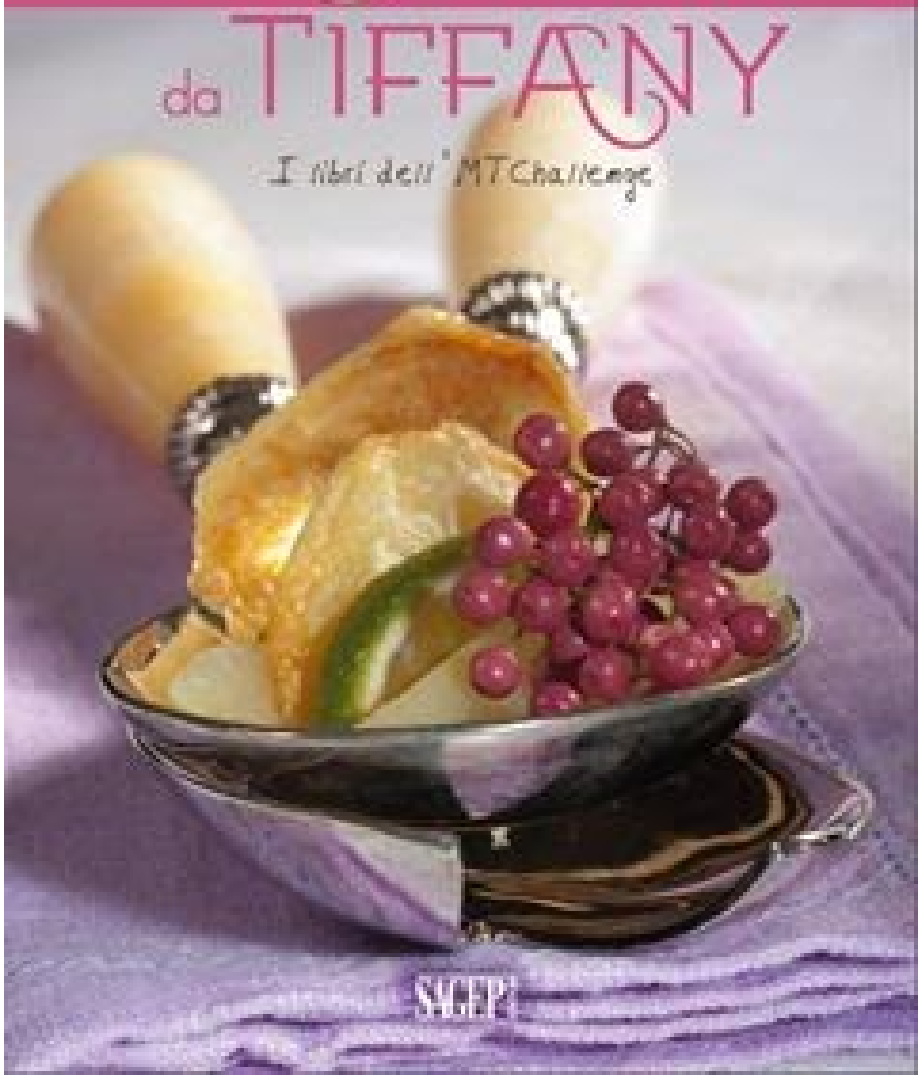
INSALATA DA TIFFANY: PERCHE' #questoepiubello

Ne abbiamo viste delle belle in questi giorni.. o per meglio dire "dei belli" ma vi assicuro che non era niente in confronto a quello che state per vedere perché…. "questo è più bello"!!! Questo è il secondo libro della collana de I libri dell'MTChallenge edito da Sagep, ed è ora disponibile.
Libro frutto delle ricette scaturite dall'ennesima magnifica sfida, frutto dell'infaticabile Alessandra, frutto del fantastico gruppo dell'MTC del quale sono sempre più orgogliosa di far parte, iniziato per gioco e diventato una fonte di insegnamento e stimolo sempre più elevato!
Ma non voglio dilungarmi troppo quindi vi lascio godere di alcune pagine del libro, e ricordate che acquistandolo contribuirete ad un progetto benefico che potete leggere nello specifico in fondo al post.

INSALATA da TIFFANY

I libri dell'MT Challenge



SAGEP

Acquistando questo libro sosterrai
"PIAZZA DEI MESTIERI"
www.piazzadeimestieri.it

Da un'idea di Alessandra Gennaro

Direzione e coordinamento editoriale, editing:
Fabrizio Fazzari e Alessandra Gennaro
Progetto grafico:
Sagep Editori Srl
Impaginazione:
Barbara Ottonello
Fotografie:
© Paolo Picciotto
Illustrazioni:
© Mai Estève

© 2014, Michallenge®
www.michallenge.it

© 2014, Sagep Editori Srl, Genova
www.sagep.it
ISBN 978-88-6373-288-7

INSALATA DI RINFORZO

1 cavolfiore
300 g di olive bianche
3 papacelle
5-6 alici sottolio
2 cucchiai di aceto
olio extravergine d'oliva

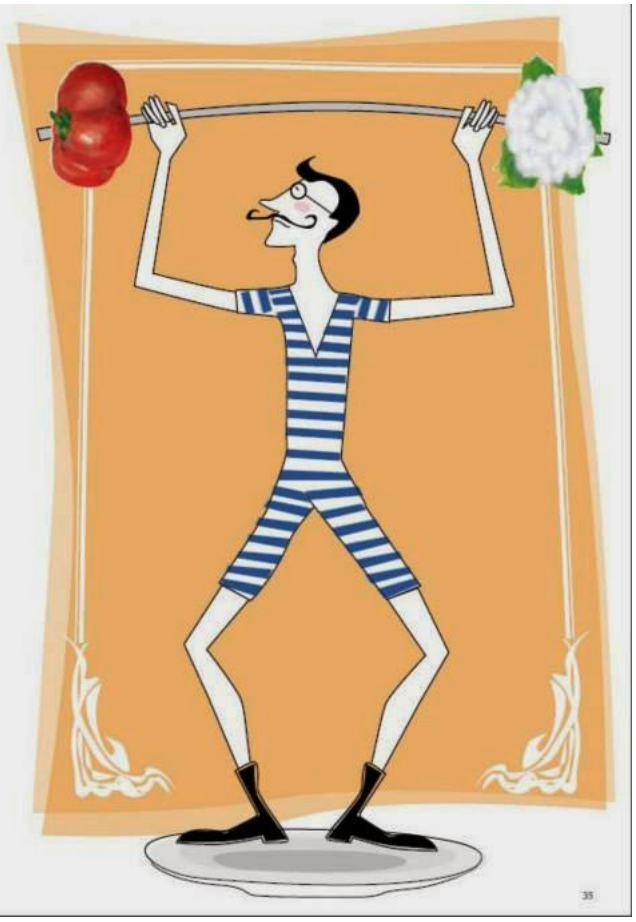
Lavate il cavolfiore, riducetelo a cimette e lessatelo in abbondante **acqua salata** e acidulata con 2 cucchiai di aceto. Scolatelo al dente e fatelo raffreddare.
Sciacquate rapidamente le olive e le alici sotto l'acqua corrente e asciugatele, tamponandole con carta assorbente da cucina.
Lavate le papacelle e asciugatele.

Comporre l'insalata
In un'insalatiera, disponete **le cimette di cavolfiore**, le olive, le alici grossolanamente spezzettate e le papacelle, tagliate a pezzetti. Condite con un filo d'olio e servite.

di Fabio D'Amore e Anna Luisa Virgilio dal blog Assaggi di Viaggio assaggidiviaggio.blogspot.it

Piatto immancabile sulle tavole delle feste natalizie di Napoli e dintorni, l'insalata di rinforzo deve il suo nome all'abitudine di aggiungere via via gli ingredienti che mancavano, a mano a mano che la si consumava, dalla **Vigilia** a **Capodanno**.

Come capita abitualmente con le ricette di tradizione, ogni famiglia ha la sua: l'importante, però, è che non manchino gli ingredienti tipici del territorio, come le **olive di Gaeta** e le **papacelle**, un tipo di peperone dalla polpa soda e carnosa che si mette sotto vetro d'estate, per poterlo utilizzare d'inverno, a completamento di questo piatto.



IN~SALATE

VEGAN CAESAR SALAD

Mescolate 2 cucchiai di tahini con con 1 o 2 cucchiaini di senape, uno spicchio d'aglio sbucciato e spremuto e un cucchiaio o due di acqua, in modo da ottenere una consistenza densa, ma fluida. Su un piatto da portata disponete le foglie di lattuga, stracciate con le mani, la polpa dell'avocado, tagliata a fette e i ceci. Condite con la salsa, aggiustate di sale e di pepe, unite i semi di sesamo e servite.

di *Giulia Porro* dal blog *loveateverybite.com*

1 lattuga romana - 200 g di ceci bolliti
1 avocado - semi di sesamo
sale e pepe, qb
Per la salsa
2 cucchiai di salsa tahini - 1 spicchio d'aglio - 1-2 cucchiaini di senape
acqua, qb - sale, qb

VEGGIE SALAD

Sciacquate l'uvetta e i mirtilli rossi sotto l'acqua corrente, poi ammollateli nel *Porto* per 5 minuti. Preparate un'emulsione con il miele, il succo filtrato del limone, la cannella, poco sale e poco olio. Sbucciate le pere, togliete loro il torsolo e affettatele con una mandolina d uno spessore di 2 mm: mettetele in una terrina assieme alla frutta disidratata, ben strizzata dal liquido di ammollo e conditele con l'emulsione. Disponetela in un'insalatiera le foglie della lattuga, stracciate con le mani: unite le pere con il loro liquido e mescolate bene. Aggiungete poi le noci brasiliane, in parte intere, in parte a pezzetti, insaporite ancora con un giro d'olio e con un bel pizzico di sale Maldon.

di *Giulia Del Gatto* dal blog *sexandgiuliaskitchen.blogspot.it*

1 lattuga iceberg, grande
2 pere *Spadone*
100 g di gherigli di noci brasiliane
50 g di uvetta
50 g di mirtilli rossi disidratati
50 ml di *Porto* o altro vino liquoroso
1 cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiai di miele
1 limone
olio extravergine di oliva
sale maldon, qb

INSALATA ANTIOSSIDANTE AI FRUTTI ROSSI

Disponete gli spinaci nel piatto da portata. Aggiungete i frutti rossi, puliti con una pezzuola inumidita, le ciliegie snocciolate e l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua intiepidita e ben strizzata. Sciogliete il sale e il pepe nella glassa al balsamico ed emulsionate con olio extravergine, mescolando bene. Condite l'insalata con la vinaigrette e servite.

di *Eleonora Pulcini* dal blog *zelacomezenzero.blogspot.it*

150 g frutti rossi freschi
100 g di ciliegie
50 g di uvetta
1 cucchiaino di glassa all'aceto balsamico fatta in casa
2 cucchiai di olio e.v.o.
sale, qb
pepe bianco, qb

INSALATA DI SOIA E GOJI

La sera precedente mettete a bagno la soia in acqua tiepida con mezzo cucchiaino di bicarbonato.
Il giorno successivo fate cuocere la soia in acqua leggermente salata, per circa un'ora: deve diventare tenera.
Scolate e fate raffreddare. Pulite il sedano e la cipolla, tagliate a pezzetti il primo e affettate sottilmente la seconda.
Mettete a bagno le bacche di goji per mezzora in acqua tiepida, scolate e asciugate. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con olio, sale e aceto balsamico. Se desiderate potete aggiungere del tonno sott'olio.

di *Helga Turra* dal blog *pateuetpattes.blogspot.it*

100 g di soia secca
1 cipolla rossa, media
2 gambe di sedano
bacche di goji a piacere
1 cucchiaio raso di bicarbonato
2 cucchiai di olio e.v.o.
1 cucchiaino di aceto balsamico
sale, qb
tonno sott'olio (facoltativo)

WALDORF SALADE

1 mela *Granny Smith*
1 mela *Red Delicious*
½ limone, il succo
4 gambi di sedano
150 ml di yogurt naturale
100 ml di panna
100 g di maionese
piccole foglie di lattuga
noci caramellate
sale, qb
pepe, qb

per le noci caramellate
200 g di gherigli di noce
50 g di zucchero
2 cucchiai di acqua

Per le noci caramellate
Versate in una pentola capiente lo zucchero e due cucchiai d'acqua. Scaldate senza mescolare e quando lo zucchero inizia diventare ambrato unite le noci e mescolate con una spatola per avvolgerle completamente nel caramello. Lavorate rapidamente, prima che lo sciroppo di zucchero inizi a scurire, perché diventerebbe troppo amaro.
Scolate le noci e fatele raffreddare su carta forno.

Per l'insalata
Tagliate le mele a fettine sottili e spruzzatele con un po' di succo di limone per non farle annerire.
Lavate e mondate il sedano e tagliatelo a pezzettini.

Per il condimento
In una ciotola unite lo yogurt, la panna e la maionese e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe.

Comporre l'insalata
Sul fondo del piatto da portata, fate un letto di foglie di lattuga, sopra il quale disporrete le mele, il sedano e le noci caramellate. Condite con il *dressing* e servite.

La *Waldorf salad* venne creata nelle cucine del Waldorf Hotel a New York, alla fine del XIX secolo, al tempo in cui era *maître* quel famoso Oscar Tschirky a cui si deve anche il perfezionamento di un'altra delle glorie della gastronomia statunitense, vale a dire le *Uova alla Benedict*. La ricetta originale si differenzia da quella riportata solo per le noci caramellate che, nella versione classica, prevedono uno sciroppo più viscoso, a base di sciroppo d'acero, melassa, miele e succo di mela e la frittura profonda dei gherigli, una volta caramellati.

di Simonetta Napi
dal blog GluFri
glufri.com

38

39

INSALATA DA TIFFANY
il libro è edito da Sagep Editori
le fotografie sono di Paolo Picciotto
le illustrazioni di Mai Esteve

l'impaginazione è di Barbara Ottonello di Sagep Editori
la direzione editoriale è di Fabrizio Fazzari
il prezzo è di 18,00 euro.
Acquistando una copia di Insalata da Tiffany, contribuirai alla creazione di borse di studio per i ragazzi di Piazza dei Mestieri (link: http://www.piazzadeimestieri.it/), un progetto rivolto ai giovani oggetto della dispersione scolastica e che si propone di insegnare loro gli antichi mestieri di un tempo, in uno spazio che ricrea l'atmosfera di una vecchia piazza, con le botteghe di una volta- dal ciabattino, al sarto, al mastro birraio e, ovviamente, anche al cuoco. La Piazza dei Mestieri si ispira dichiaratamente a ricreare il clima delle piazze di una volta,

dove
persone, arti e mestieri si incontravano e, con un processo di osmosi
culturale, si trasferivano vicendevolmente conoscenze e abilità: la
centralità del progetto è ovviamente rivolta ai ragazzi che trovano in
questa Piazza un punto di aggregazione che fonde i contenuti educativi
con uno sguardo positivo e fiducioso nei confronti della realtà,
derivato proprio dall'apprendimento al lavoro, dal modo di usare il
proprio tempo libero alla valorizzazione dei propri talenti anche
attraverso l'introduzione all'arte, alla musica e al gusto.

Il libro è acquistabile nelle librerie

sul sito Sagep
http://www.sagep.it/easyStore/SchedeVedi.asp?SchedaID=2105

Amazon
http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany

Ibis
http://www.ibs.it/code/9788863732887//insalata-tiffany.html