

# **SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**

Al contrario di tutti quelli che stanno aspettando l'autunno e l'arrivo del freddo io mi sento triste e nervosa, di certo svegliarmi con questo buio non aiuta, nel mio caso né lo spirito né la salute... beh estate, anche se amo le zuppe e la cioccolata calda, io stò qui e aspetto con ansia il tuo ritorno e magari vengo pure a cercarti io ;-D!!!

Ma... se parliamo del nuovo Taste&More l'autunno prende un aspetto del tutto affascinante, coinvolgente e piacevole anche per me!! Vi consiglio di correre a sfogliarlo per immergervi in un'atmosfera unica che solo le fantastiche donne che fanno parte di questa famiglia sanno creare!!!

Nel numero 22 di Taste&More troverete anche questa mia ricetta.

**SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**  
per la ricetta clicca [QUI](#)



*Conchiglie di Venere*



*Lambeca di Venere*

---

## FUSION BURGER

Quando si parla di hamburger di norma la mente corre subito alle famosissime catene di fast food spesso associate a scarsa qualità. Fortunatamente si trovano anche burger di qualità, fatti con ingredienti di prima scelta che si distinguono ad ogni boccone. Realizzarli in casa non è affatto impossibile ma di certo del lavoro da fare ce n'è parecchio.. ma garantisco che la soddisfazione è tanta, anche il caos in cucina è tanto a dire il vero :-))!! Comunque grazie Arianna perché la cena della domenica sera è stata molto apprezzata e perché non avevo mai realizzato personalmente la polpetta.. diciamo la parte ham dell'hamburger. Ammetto che avevo dei dubbi sulla sua buona riuscita, mi chiedevo come potesse stare assieme la carne, credevo infatti che in cottura si sfaldasse ma in

realtà l'unica difficoltà è posizionarla sulla piastra. Ho ovviato al problema formando le polpette direttamente carta forno e le ho poi capovolte direttamente sulla piastra bollente.

La mia ispirazione è un mix di oriente e USA. Quando a febbraio dello scorso anno andai in Thailandia la nostra prima cena fu a base del famosissimo pad thai, e da allora ce ne siamo innamorati al punto tale che il mio ragazzo abitualmente mi chiede di cucinarlo. Consiste in noodle di riso conditi con germogli di soia, arachidi, uovo, lemongrass, tofu, pollo o gamberi ovviamente condito con salsa di pesce, tamarindo etc.. poi ovviamente c'è il latte di cocco che è thailandese e lo zenzero e la salsa di soia che sono molto utilizzati. Ho quindi pensato di preparare una polpetta di pollo marinata nel latte di cocco e spezie, abbinata a germogli di soia cipolla e spinaci novelli. La salsa che ho realizzato è a base di burro di arachidi tipico Americano ma che si collega al pad thai per la presenza delle arachidi. Non è facile spiegare tutti i collegamenti quindi passiamo alla ricetta, in ogni caso il risultato è stato molto molto buono!! Credo che proseguirò a realizzare polpette fantasia e a sfornare burger, prossimo passo realizzare una scorta di buns da congelare!!!



Ps. prima di iniziare, vista l'infinita lista degli ingredienti che potrebbe spaventare, vorrei far presente che le preparazioni possono essere fatte il giorno prima e poi assemblate, inoltre anche la polpetta da sola servita con un'insalata fresca è ottima come secondo piatto.

### **FUSION BURGER**

per 4 persone (o due affamate)

### **Per le polpette**

500 g di sovracosce di pollo al netto  
150 g di latte di cocco  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1 cucchiaino raso di polvere di curry  
1 cucchiaino raso di curcuma  
1 cucchiaino raso di paprika  
coriandolo secco  
2 cucchiaini di succo di limone  
una manciata di prezzemolo fresco  
2 spicchi d'aglio

### **Per i buns**

125 g di farina 00  
125 g di farina 0 manitoba  
135 g di latte intero  
10 g di zucchero  
5 g di sale fino  
20 g di burro  
5 g di strutto  
4 g di lievito di birra fresco  
1 cucchiaino di miele  
arachidi tostate salate  
1 uovo

### **Per la salsa**

50 g di burro di arachidi  
25 g di acqua  
4 g di miele  
1/2 spicchio d'aglio  
zenzero fresco  
1 cucchiaino di salsa di soia  
10 g di succo di limone  
6 g di senape al pepe verde

### **Per l'accompagnamento**

8 cipollotti freschi  
spinaci novelli  
germogli misti  
olio extravergine d'oliva

**Per il contorno**

1 peperone rosso  
1 peperone giallo  
4 patateprezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
sale  
olio extravergine d'oliva  
aceto di vino bianco



**Per i buns**, in una ciotola mettete il lievito con il latte tiepido ed il miele, mescolate bene per far sciogliere il lievito. Dopo una decina di minuti aggiungete la farina e lavorate finché il liquido sarà assorbito, io ho utilizzato

un'impastatrice. Aggiungete il burro e lo strutto a temperatura ambiente, fateli assorbire e unite sale e zucchero. Lavorate bene l'impasto, formate una palla lavorandolo con le mani, mettetelo in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare fino al raddoppio. Riprendete l'impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo, chiudetelo a libro, ruotate di 90° e ripetete l'operazione. Mettete nuovamente a lievitare l'impasto. Riprendetelo, dividetelo in 4 panini e dategli la forma rotonda. Lasciateli lievitare coperti da un canovaccio. Sbattete l'uovo con un goccio di latte e spennellate delicatamente i buns. Tritate grossolanamente le arachidi e distribuiteli sui panini. Cuocete a 180°C per circa 15 minuti, o fino a doratura. Toglieteli dal forno e fateli raffreddare su una gratella.



**Per la polpetta**, eliminate la pelle l'osso ed i nervi del pollo e tagliatelo a piccoli pezzi. In una ciotola mettete

tutti gli ingredienti per la marinatura, gli spicchi d'aglio interi ed il prezzemolo tritato. Aggiungete il pollo e lasciate riposare in frigorifero per almeno 5/6 ore. Togliete il pollo dalla ciotola e tamponatelo con uno scottex ma senza togliere tutta la marinatura. Riducete la carne in poltiglia, questa operazione richiede un po' di tempo, meglio è tritata meglio viene la polpetta e meglio stà assieme in cottura. Dividete la carne in quattro parti. Tagliate 4 pezzi di carta forno e su ognuno di essi mettete una parte di carne, formate dei cerchi spessi e larghi poco più del panino perché la carne in cottura si ritirerà.



**Per la salsa**, lavorate assieme tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Assaggiate la salsa ed aggiustatela in base ai vostri gusti.

**Per il contorno**, lavate i peperoni, tagliate l'estremità ed eliminate i semi all'interno. Avvolgeteli in un foglio d'alluminio e cuocete in forno caldo 200°C per circa 1 ora e

30 minuti. Toglieteli dal forno e metteteli subito tra due piatti.

Mettete a bollire abbondante acqua con un cucchiaino di aceto di vino bianco. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Fatele bollire due minuti e scolatele. Asciugatele bene e conditele con dell'olio extravergine d'oliva. Disponetele in una teglia ricoperta con carta forno senza sovrapporle. Fate cuocere a 180°C per circa 25 minuti o fino a leggera doratura. Riprendete i peperoni ed eliminate la pellicina esterna, tagliateli a listarelle. Tritate il prezzemolo con l'aglio. Mettete le verdure in un piatto e condite con il trito di prezzemolo e regolate di sale.

Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e soffriggeteli in olio bollente, scolateli e teneteli da parte.



Scaldate la piastra, tagliate i buns a metà e fateli leggermente abbrustolire su di essa. Prendete le polpette di pollo e rovesciatele sulla piastra. Fatele cuocere molto bene e poi giratele con una spatola.

Spalmate il panino con la salsa al burro di arachidi, fate un primo strato con gli spinaci novelli, mettete la polpetta,

proseguite con la cipolla un secondo strato di spinacini e terminate con i germogli.

Servite con le patate ed i peperoni al prezzemolo.





con questa ricetta partecipo all'MTC di giugno



---

# SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE CON PEPERONI E NAAN BREAD

Quando all'improvviso approfondisci come viene realizzata una ricetta e la cosa ti incuriosisce, non vedi l'ora di provarla! Ma deve arrivare il momento giusto per realizzarla, deve esserci un motivo.. questa volta il mio motivo si chiama MTC! E' da un po' di tempo che nella mia testa gira il chutney, questa salsa di frutta speziata e piccante mi attirava ma non riuscivo ad immaginare come fosse il suo sapore! L'agrodolce mi piace molto e quindi ho pensato di prendere due piccioni con una fava realizzando uno spezzatino agrodolce. Non so se il mio chutney sia degno di chiamarsi con questo nome perché dopo aver curiosato "in giro" non ho seguito una vera ricetta ma più che altro l'istinto!

Essendo il chutney una ricetta di origini indiane, ho deciso di proporre come complemento per la scarpetta un pane dalla medesima provenienza, il Naan bread. Sinceramente non lo conoscevo ma mi aveva colpito la ricetta vista sul libro "Pizze&torte salate" di il cucchiaino d'argento, come mio solito non ho resistito a cercare altre ricette per confrontarle e ne è nata una mia versione. Alcune ricette prevedono l'uovo altre lo yogurt, altre l'acqua.. io ho usato sia l'uovo che lo yogurt, devo dire che il risultato mi ha soddisfatto molto anche se in realtà non so come sia l'originale. La cottura andrebbe fatta su di una piastra di ghisa ma non avendola ho usato quella di terracotta utilizzata

per la piadina, da quello che ho letto però si può cuocere anche in forno.

Chiedo immensamente scusa per i peperoni, lo so che non sono di stagione ma mentre guardavo il banco delle verdure la mia testa mi diceva solo peperoni, credo che sia l'incastro giusto con tutti gli altri ingredienti, il tutto si completa benissimo creando un'ottima armonia di sapori!



**SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE  
CON PEPERONI E NAAN BREAD**

per 2 persone

per lo spezzatino

400 g di brodo di pollo

350 g di carne di pollo (peso senza osso e pelle)

80 g di peperone rosso

80 g di peperone giallo  
50 g di chutney di mango e ananas\*  
60 g di yogurt naturale intero  
1/2 cucchiaino di curry  
succo di  $\frac{1}{2}$  lime  
1 cipolla bianca piccola  
olio extravergine d'oliva  
farina 00

\*per il chutney

150 mango maturo  
150 g di ananas fresco  
120 g di zucchero di canna chiaro  
5 g di zenzero fresco grattugiato  
succo di  $\frac{1}{2}$  lime  
2 cucchiaini di aceto di mele  
2 bacche di cardamomo  
2 cm di peperoncino secco senza semi  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di semi di senape nera

per il naan bread

250 g di farina 00  
50 g di yogurt naturale intero  
50 g di latte fresco intero  
50 g di uovo  
30 g di burro fuso  
5 g di lievito di birra fresco  
4 g di sale  
1 pizzico di zucchero

\*Con questi ingredienti realizzerete circa il doppio della  
quantità necessaria per questa ricetta!



Prima di tutto preparate l'impasto per il Naan bread, fate sciogliere il lievito nel latte tiepido. Fondete il burro e unitevi lo yogurt, il latte e l'uovo, lavorate con una frusta. Unite la farina setacciata il sale e lo zucchero, lavorate l'impasto che dovrà risultare molto morbido ma non appiccicoso, formate una palla spingendo l'impasto verso il centro della parte inferiore. Mettetelo in una ciotola coperto con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare circa 3 ore a circa 24°C.

Eliminate la buccia dall'ananas e dal mango e tagliate la polpa in piccoli cubetti, metteteli in una casseruola antiaderente, aggiungete lo zucchero e l'aceto di mele. Prelevate i semi delle bacche del cardamomo e schiacciatele bene con un batticarne, unite alla frutta con il succo di 1/2

lime, lo zenzero grattugiato, i semi di senape e a un pezzo di peperoncino intero (il mio era un peperoncino fresco, essiccato, piuttosto piccante). Mettete a cuocere per un paio d'ore finché il composto risulterà abbastanza asciutto, eliminate il peperoncino, se vi piace piuttosto piccante lasciatelo, e frullate con un mixer ad immersione,

Mentre preparate il chutney, eliminate dalle anche di pollo l'osso e la pelle, tagliate a cubetti di 2 centimetri e infarinateli. In una padella mettete a scaldare 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare la carne. Tagliate la cipolla a grosse rondelle e unitele alla carne. Quando tutto sarà dorato sfumate con il succo di 1/2 lime e dopo qualche minuto unite lo yogurt e il curry, fate insaporire qualche minuto. Unite il brodo caldo e lasciate cuocere 90 minuti, 40 minuti prima del termine della cottura unite i peperoni tagliati a cubetti di 2 centimetri. Quando la cottura è quasi ultimata unite il chutney e fatelo amalgamare, la quantità può variare in base ai gusti.

Durante gli ultimi venti minuti di cottura preparate i Naan bread, dividete l'impasto in 6 parti e con il mattarello stendetene ognuna in un cerchio da circa 18 centimetri, cuoceteli pochi minuti per lato sulla piastra di ghisa o di terracotta.

Servite lo spezzatino caldo con i Naan bread.



*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*



con questa ricetta partecipo all'MTC del mese di gennaio



---

# SCALOPPINE ALL' ARANCIA E CURRY CON ZUCCHINE GRIGLIATE

# AL PESTO DI ANACARDI

Ho un'amica che va matta per i viaggi.. come me del resto, ogni volta che se ne va da qualche parte, se puo, mi porta un ricordino culinario, e quando è andata in India mi ha prtato un bel barattolino di curry.. non lo uso molto spesso ma è un peccato perchè mi piace moltissimo, ha un sapore piuttosto delicato e non è particolarmente piccante.

Quando utilizzo queste spezie mi immagino un po il luogo da cui provengono e inizio a viaggiare con la mente.. lo faccio decisamente spesso, soprattutto quando non riesco a dormire perchè penso al lavoro o a qualche "problema" allora distolgo i pensieri e faccio finta di essere in qualche posto che mi piacerebbe tanto visitare, a parte che a me fantasticare piace moltissimo, poi per me è stata una bella scoperta per riuscire ad addormentarmi serenamente!!! Praticamente posso dire che ormai "ho visitato" una gran parte del mondo ;-)))

Questo mese la ricetta per l'MTC è stata proposta dalla fantastica Elisa, e devo dire che con gli argomenti son stata fortunata anche questa volta perchè a me la carne piace molto e la scaloppina è una delizia, seguite i suoi suggerimenti preziosissimi per la preparazione di questa fantastica portata!!!

Ho preparato una scaloppina all'arancia e curry, accompagnata da zucchine condite con un pesto di anacardi che sinceramente ho inventato sul momento un po a caso e non mi sarei mai aspettata che fosse deliziosa e sorprendente!!



**SCALOPPINE ALL'ARANCIA E CURRY  
CON ZUCCHINE GRIGLIATE AL PESTO DI ANACARDI**

250 gr di petto di tacchino sottile

1/2 arancia rossa

vino bianco

250 ml di brodo vegetale

1/2 cucchiaino di curry

burro chiarificato

olio evo

sale

farina q.b.

2 zucchine

per il pesto di anacardi

10-12 anacardi

2 cucchiaini di olio evo  
2 cucchiaini di succo di arancia  
2 cucchiaini della salsa delle scaloppine  
un cucchiaino di prezzemolo tritato

Coprite la carne con della pellicola trasparente e battetela per assottigiarla, cospargetela da entrambe le parti con della farina. In una padella mettete a scaldare del burro chiarificato, poi mettete le scaloppine a cuocere pochi minuti per parte, salate toglietele dalla padella e deglassare con una tazzina di succo d'arancia e due cucchiaini di vino bianco, lasciate appena restringere e unite il brodo vegetale caldo nel quale avrete sciolto il curry. Rimettete le scaloppine in padella e lasciate cuocere qualche minuto ma senza che la salsa si asciughi troppo!!

Nel frattempo grigliate le zucchine. Per il pesto riunire tutti gli ingredienti in un mixer e frullate finchè si sarà creata una salsa abbastanza omogenea!

Servite le scaloppine con le zucchine e condite con il pesto.





con questa ricetta partecipo all'MTC di giugno

**APPELLO: "Si cercano insegnanti che volontariamente diano una mano per i periodo di luglio e agosto presso i centri scolastici estivi delle zone terremotate. I ragazzi avranno un'età compresa fra i 3 e i 14 anni. Il progetto si chiama INSIEME LA SCUOLA NON CROLLA. Per aderire l'email di riferimento è [insiemelascuolanoncrolla@flcgil.it](mailto:insiemelascuolanoncrolla@flcgil.it)**

**Chiedo per favore a tutti i miei contatti di incollare questo link nella loro bacheca. Almeno un insegnante, nella lista amici di ciascuno, c'è sempre."**