Fagiolini al pesto di sesamo nero

Altra verdurina di stagione sono i fagiolini, ma come assaporarli oltre che in insaltata?
In Giappone, almeno a detta di Kyoko Asada, autrice del libro **“Il Giappone in Cucina”**
si mangiano anche con pesto fatto con i semi di sesamo nero!!! Potevo non provarlo? Eh no!
Molto particolare e gustoso risulta essere questo pesto che si accompagna bene con la dolcezza del gentile fagiolino :-)
Approvato, poi vestiti di nero, i fagiolini risultano anche molto eleganti!!
Per il pesto ho variato un pò le dosi e ho aggiunto qualche cucchiaio d’acqua per rendere il tutto un po più fluido!
Beh, che ve ne pare?

FAGIOLINI AL PESTO DI SESAMO NERO

Per 4 persone.

500 g di fagiolini

Per il pesto

50 g di sesamo nero
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio e mezzo di sake
2-3 cucchiai d’acqua (io ho usato quella dei fagiolini)

Pulire e lavare i fagiolini, dopodiché cuocerli a vapore fino a che non risultino morbidi, ma non sfatti.
Nel frattempo preparare il pesto di sesamo nero mettendo in un mortaio i semi e pestarli. Ripetere l’operazione fino a che non si sia formata una polvere omogenea, questa operazione sarà facilitata dall’utilizzo di un frullatore o tritatutto con il quale sostituire il mortaio. Mettere in un pentolino la salsa di soia, il sake, lo zucchero e l’acqua, mettere sul fuoco e scaldare fino a che lo zucchero non sia sciolto, spegnere e aggiungere la salsina ai semi di sesamo tritati, mescolare e condire i fagiolini.

Geen Beans with black sesame pesto

Serves 4.

500 g green beans

For the pesto

50 g of black sesame
1 tablespoon of soy sauce
1 tablespoon of sugar
1 tablespoon of sake
2-3 tablespoons water (I used that of green beans)

Clean and wash beans, then cook them steam until very soft but not unmade.
Meanwhile prepare the pesto by placing black sesame seeds in a mortar and crush them. Repeat until a homogeneous powder was formed, this will be facilitated by the use of a blender or food processor with whom to replace the mortar. Put in a saucepan soy sauce, sake, sugar and water and heat until sugar is dissolved, turn off and add the sauce at the sesame seeds crushed, mix and season the beans before serving.

Ciambotta

Ogni estate per me non è estate se non c'è la cosiddetta ciambotta, che altro non è che una padellata di di tutte le verdure e gli ortaggi dell'estate. L'ho ereditata da mia mamma che l'ha sempre chiamata così, ma so che si fa anche in altre regioni e che si chiama con tanti altri nomi diversi.
La cosa importante da sapere se si vuole fare la ciambotta è che quel giorno lì non si può essere sprovvisti di un buon pane casereccio, tutta la sua essenza si esalta facendo seguire il boccone con la ciambotta da un pezzetto di pane intinto nell'olietto, e poi via così fino alla fine :-)

Diciamo infatti che non è molto light nonostante trattasi di verdure, perchè non si riesce a smettere di mangiarne!!
La morte sua è accompagnare la ciambotta con le uva siano esse strapazzate, in camicia o cotte alla fine a lato della stessa padella con la ciambotta!

Per oggi dalla cucina di Antonella alias **pappareale** è tutto,
buon week end caloroso e alla prossima :-)

CIAMBOTTA

Per 4 persone.

1 melanzana
1 peperone
2-3 zucchine
1 patata
2 spicchi d'aglio
1/2 cipolla
2-3 pomodori maturi o 4-5 cucchiai di passata di pomodoro
olio extravergine d'oliva
sale
basilico

Sbucciare lo spicchio d'aglio e tritare finemente la cipolla, metterliu in una padella capiente. Lavare e pulire la melanzana, il peperone, le zucchine e la patata, dopodiché tagliarli a cubetti e metterli in padella, aggiungere poi 1/2 tazza da caffè di acqua, abbondante olio, il sale, i pomodori tagliati in quarti o la passata di pomodoro e qualche foglia di basilico. Coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco lento fino a che le verdure diventino morbide, mescolare di tanto in tanto. Accompagnare con pane casereccio, ne consiglio anche l'abbinamento con le uova in camicia.

Ciambotta

Serves 4.

1 aubergine
1 pepper
2-3 zucchini
1 potato
2 cloves garlic
1/2 onion
2-3 ripe tomatoes or 4-5 tablespoons of tomato sauce
extra virgin olive oil
salt
basil

Peel the garlic and finely chop the onion, place in a large pan. Wash and clean the eggplant, bell pepper, zucchini and potato, then cut into cubes and put them in a pan, then add 1/2 coffee cup of water, plenty of oil, salt, tomatoes cut into quarters or tomato sauce and some basil leaves. Cover with a lid and coke until the vegetables become soft, stirring occasionally. Serve with bread, I also recommend pairing with fried eggs.

Torta ai lamponi, grano saraceno & yogurt

Arrivo giusto in tempo per l'ora della merenda :-)
Finalmente riesco a fare un dolce con i lamponi, di solito quando li trovo al mercatino li compro, ma tempo di arrivare a casa sono quasi già spariti, e addio idea di farci qualcosa. Mi piace molto anche mangiarli a colazione nello yogurt bianco e i cereali, ma questa volta li ho associati subito a quel mezzo sacchetto di farina di grano saraceno e inevitabilmente al Trentino, ed allora ecco creata la tortina leggera, gustosa, bella e irresisitbile di quest'oggi!
Spero che a qualcuno di voi venga voglia di provarla perchè ne vale veramente la pena, forno a parte

:-)

Good Afternoon!!

TORTA AI LAMPONI, GRANO SARACENO & YOGURT

Per una teglia da crostata da 30 cm di diametro.

125 g di farina di grano saraceno
125 g di farina di frumento “00”
150 g di zucchero
150 g di yogurt bianco compatto
80 g di burro
2 uova
50 g di latte
2 g di sale
6 g di lievito per dolci
160 g di lamponi

Sbattere le uova con lo zucchero fino ad avere una crema omogenea e spumosa, aggiungere il burro a temperatura ambiente, lo yogurt e continuare a sbattere. Aggiungere le due farine, il sale e sbattere fino a che il composto non diventi omogeneo, sciogliere il lievito nel latte e aggiungere al composto continuando a sbattere. Imburrare una teglia da crostata e versarvi il composto, distribuire uniformemente i lamponi sulla torta, premendoli un po’ con le dita. Infornare a forno statico e preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti, dopodiché sfornare e lasciare raffreddare su una griglia prima di servire.

Raspberries, buckwheat & yoghurt Cake

For a 30 cm of diameter baking tin.

125 g of buckwheat flour
125 g of wheat flour “00”
150 g of sugar
150 g plain compact yogurt
80 g of butter
2 eggs
50 g of milk
2 g of salt
6 g of baking powder
160 g of raspberries

Beat eggs with sugar until a smooth cream and frothy, add the butter at room temperature, the yogurt and continue to beat. Add the two flours, salt and beat until the mixture becomes smooth, dissolve yeast in milk and add to mixture continuing to whisk. Grease a pie pan and pour the mixture, evenly distribute the raspberries on the cake, pressing them a bit with fingers. Bake in

preheated oven at 180°C for 35-40 minutes, then remove from the oven and let cool on a grid before serving.

Melanzane grigliate

Uff, giornata un pò così, down, out, non so come è meglio definirla, ma come sempre si volta pagina e si va avanti.
Il caldo poi non aiuta ad affrontare al meglio le cose spiacevoli, anzi ti rende più vulnerabile o comunque meno reattiva alle situazioni.
Mi tiro su con la cucina, ma invece di affogare in qualcosa di ipercalorico, stavolta mi è bastato un cibo più zen :-) se così si può definire.
Le melanzane tonde, dolci e delicate, condite con la salsina di miso molto saporita e la freschezza dei gamberi mi è piaciuta molto.
Se per le seppie grigliate avevo tratto ispirazione dal libro **"Le autentiche ricette del Giappone"** di Takayuki Kosaki e Walter Wagner – red edizioni, questa volta la ricetta l'ho presa proprio da lì facendo degli aggiustamenti per la salsina secondo il mio personalissimo gusto ;-)

MELANZANE GRIGLIATE

Per 2 persone.

1 grossa melanzana tonda
12 code di gambero
olio extravergine di oliva

Salsina

2 cucchiai di miso rosso
2 cucchiai di sake
1 cucchiaio d'acqua
3 cucchiaini di zucchero di canna

Lavare la melanzana e tagliarla in senso orizzontale in 4 fette spesse, spennellare la superficie con olio extravergine di oliva e grigliare. Nel frattempo lessare o cuocere a vapore i gamberi, pulirli e tenerli da parte.
Preparare la salsina al miso mettendo tutti gli ingredienti in un pentolino e cuocendo per un paio di minuti fino a che lo zucchero non sia sciolto e che non diventi omogenea. Adagiare le melanzane grigliate su un piatto da portata, spennellare abbondantemente con la salsa al miso, cospargere con i

gamberetti ciascuna fetta e servire.

Grilled eggplant

with miso sauce and shrimps

Serves 2.

1 large round eggplant
12 shrimps
extra virgin olive oil

Sauce

2 tablespoons of red miso
2 tablespoons of sake

1 tablespoon of water
3 teaspoons of sugar cane

Wash eggplant and cut horizontally into 4 thick slices, brush the surface with olive oil and grill them. Meanwhile, boil or steam the shrimp, clean them and set aside.
Prepare the miso sauce combining all ingredients in a saucepan and cook for two minutes until sugar is dissolved and it becomes homogeneous. Arrange the grilled eggplant on a serving dish, brush abundantly with miso sauce, sprinkle each slice with the shrimp and serve.

Biscottini al mais

L'idea mi è venuta qualche sera fa quando sono andata a prendere il gelato vicino Piazza Maggiore in una gelateria dove ti vendono un buonissimo biscotto al mais da usare come palettina per mangiare insieme al gelato :-)
Li ho trovati semplici e molto buoni, tanto da volerli rifare vista sempre l'abbondanza di farina che ho da smaltire. Leggo che sono prodotti da Primo Pan di Battifollo, piccola azienda a conduzione familiare che produce i biscotti seguendo ancora la ricetta tradizionale. Insomma mi hanno incuriosito non poco, poi mi era venuta anche voglia di usare la "spara biscotti" rimasta inutilizzata da tanto e la cosa mi ha divertito ancora di più.
A mio modestissimo parere ho dato vita a dei biscotti molto buoni, anche se mi hanno ricordato solo lontanamente quelli presi in gelateria qualche sera prima :-)
Lo so che potrebbe sembrare assurdo accendere il forno adesso, ma pensate a quando li mangerete con una bella coppa di gelato ;-)

BISCOTTINI AL MAIS

Per 45-50 biscotti.

400 g di farina di mais fioretto
150 g di burro
2 uova
190 g di zucchero di canna demerara
4 g di sale
2 cucchiaini di essenza di fior d'arancio

Versare la farina a pioggia sulla spianatoia, fare la fossetta e aggiungere, lo zucchero, le uova, il burro a pezzetti ammorbidito a temperatura ambiente e l'essenza di fior d'arancio. Lavorate il tutto fino a formare un composto omogeneo, avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per 30 minuti. Mettere un po' di impasto nella taglia biscotti scegliendo il

disco che più vi piace e procedere con la formazione dei biscotti su una teglia rivestita di carta da forno. Se non si ha la taglia biscotti allora stendere la pasta con il mattarello fino a formare una sfoglia di 4 mm di spessore e ritagliate i biscotti con la formina desiderata. Cuocere a forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare su una griglia prima di servire con il gelato :-)

Corn Biscuits

For 45-50 biscuits.

400 g of corn flour
150 g of butter
2 eggs
190 g cane sugar
4 g of salt
2 teaspoons orange flower essence

Pour the flour on a pastry board, make a dimple and add sugar, eggs, butter into small pieces softened at room temperature and orange flower essence. Work up to form a homogeneous mixture, wrap the dough in cling film and let rest in refrigerator for 30 minutes. Put some dough cookie press choosing the disk that you like and proceed with the formation of biscuits on a baking sheet lined with parchment paper. If you do not have the cookie press, then roll the dough with a rolling pin to form a sheet of 4 mm thick and cut cookies with the biscuits cutter desired. Bake in preheated oven at 180° C for 15-20 minutes. Remove from oven and let cool on a grill before serving with ice cream :-)

Moscardini in umido

Arrivo per cena con un bel piatto di moscardini in umido. Se li servite come secondo consiglio di accompagnarli con qualche fetta di pane casereccio abbrustolito, altrimenti possono essere anche utilizzati da condimento per un succulento piatto di pasta e per questa seconda soluzione consiglio vivamente la calamarata, se poi volete viziarvi anche un pò allora suggerisco di comprare la Garofalo :-)che è eccezionale!
Se optate per la pasta, ultimo suggerimento prima di augurarvi una buona serata è quello di scolarla al dente e di farla "risottare", come si direbbe nel gergo dei professionisti, nel sughetto dei moscardini, "impiattare", aggiungere 2-3 moscardini per piatto e il prezzemolo e il gioco è fatto ;-)

Visto che vi ho dato tanti, troppi suggerimenti stasera, siete liberi di farlo anche voi suggerendomi dei modi di cucinare alternativi di questo adorabile cefalopode.

A presto

MOSCARDINI IN UMIDO

Per 4 persone.

600 g di moscardini freschi
1/2 bicchiere di vino bianco
2 piccoli spicchi d'aglio
un pizzico di sale
una manciata di prezzemolo
olio extravergine di oliva
200 ml di passata di pomodoro

Lavare e pulire accuratamente i moscardini, togliendo gli occhi, il becco e parte della pelle se viene via facilmente. Scaldare in una padella qualche cucchiaio d'olio con gli spicchi d'aglio, versare i moscardini e rosolare per un paio di minuti, aggiungere il vino, alzare un po' la fiamma e lasciare evaporare. Aggiungere la passata di pomodoro, il sale, coprire e lasciare cuocere per circa 10-15 minuti. Prima di servire aggiungere il prezzemolo tritato.

Stewed little octopus

Serves 4.

600 g of little fresh octopus
1/2 glass of white wine
2 small cloves of garlic
a pinch of salt
a handful of parsley
extra virgin olive oil
200 ml tomato sauce

Wash and thoroughly clean the octopus, removing eyes, beak and the skin if it comes off easily. Heat a few tablespoons of extravergin olive oil with cloves of garlic, add the octopus and cook for a couple of minutes, add the wine, raise a little the flame and let it evaporate. Add the tomato sauce, salt and cover and cook for 10-15 minutes. Before serving add the chopped parsley.