

# Baccalà uvetta e pinoli

Il baccalà cucinato con l'uvetta e i pinoli, è uno dei miei piatti preferiti. A casa dei miei, non può mancare alla vigilia di Natale, ma io lo mangio durante tutto l'anno. E' un piatto semplicissimo, ma molto gustoso ed io rimango affascinata proprio da questo, cioè da come un piatto semplice possa stupirmi per la sua bontà!!

Ciò non toglie che si possa cucinare male anche un piatto semplice, infatti per questa ricetta occorrono alcuni accorgimenti importanti che a volte possono essere sottovalutati compromettendone il risultato. Pimo tra tutti è la qualità del baccalà, ammetto che non è facile sceglierlo, ma per questo ci si può affidare al proprio pescivendolo di fiducia. La seconda cosa importante è la fase di ammollo, se non si fa per il tempo necessario, si rischia di non avere una carne morbida e soprattutto troppo salata. La terza cosa è la cottura, bisogna cuocerlo a fiamma bassa, è indispensabile per renderlo morbido e per farne scaturire tutto il suo sapore, nonchè sughetto nel quale, vi assicuro, è impossibile non farci una bella scarpetta, possibilmente con pane casereccio :-))

Questa è la ricetta classica, ma devo dire che ho osato sostituire l'uvetta, una volta che ne ero rimasta senza, con i cranberries (mirtillo rosso disidratato) ed è fantastico anche così!!!

## **BACCALA' UVETTA E PINOLI**



**Per 2 persone.**

**400 gr di baccalà ammollato**

**20 gr di pinoli**

**40 gr di uvetta**

**2 spicchi d'aglio**

**3 cucchiaini di olio extravergine di oliva**

**un ciuffo di prezzemolo**

Mettere in una pentola l'olio e l'aglio, adagiarsi sopra il baccalà appoggiandolo dal lato della pelle, coprire con uvetta e pinoli, mettere il coperchio e cuocere per 25 minuti a fuoco basso senza mai girarlo. Servire caldo con del prezzemolo tritato.

### **Ammollare il baccalà**

Sciacquare il baccalà sotto l'acqua corrente, metterlo a bagno in una bacinella capiente con abbondante acqua fresca (deve stare comodo:), cambiare l'acqua 2 volte al giorno, se si può anche tre. Ripetere l'operazione per 6-7 giorni.

## Codfish with raisins and pine nuts



— Serves 2.

**400 gr of dried cod soaked**  
**20 gr of pine nuts**  
**40 gr raisins**  
**2 cloves garlic**  
**3 tablespoons extra virgin olive oil**  
**parsley**

Place in a pot oil and garlic, put on the cod endorsed by the side of the skin, cover with raisins and pine nuts, put the lid and cook for 25 minutes over low heat and never shoot it. Serve hot with chopped parsley.

### **Soak the dried cod**

Rinse cod under cold running water, soak in a large bowl with fresh water, changing water 2 times a day, if you can even three. Repeat for 6-7 days.

---

## **Uramaki Sushi con gamberi e avocado**

“Eh va bene....., il solito sushi,.... in Giappone mica si mangia solo questo .....” già sento alcune di queste voci.

E' tutto verissimo, ma scusate: “a me, il sushi, me piace”!!!

Ogni tanto mangiare il sushi, mi fa stare bene (visto il mal di gola che persiste), mi fa venire allegria, oltre al fatto che è leggero e anche dopo una pancia piena di rotolini non ti senti mai come una pancia piena di arrosto misto con patate al forno.

E poi, ho in dispensa libri di alga nori e interi tubetti di wasabi (esagerata!!) perchè in teoria dovevo

preparalo per la mia "compagna di sushi", che me ne ha portate delle scorte dal Giappone. Siccome gli impegni al momento ci tengono lontane dai banchetti, io che faccio, non lo mangio più? Non mi pare proprio il caso :-)

Sulla ricetta non mi soffermo, ne avrete visti a migliaia di rotolini, questi sono uramaki ovvero con riso all'esterno e alga nori all'interno, ma è proprio sull'alga che mi voglio soffermare. In tutte le ricette c'è scritto "4 piccoli fogli di alga nori" oppure "2 fogli di alga nori", sì ma poi nell'esecuzione vi ritrovate una bandiera di alga nori attaccata al vostro rotolo, che non fa affatto japanese style.

Io ho notato che in commercio ci sono le confezioni di alga da 19X20 cm (pure quella arrivata dal Giappone era così), in pratica per rotoli come questo si taglia a metà ottenendo perciò un'alga di 19X10 cm. Certo è che molto dipende da quanto lo volete riempire, per cui il diametro del rotolo sarà più grande e vi ci vorrà più alga se andrete a mettere più ingredienti all'interno. Ma vi dico anche che per dimensioni più grandi di quella che vi ho indicato, difficilmente riuscirete a gustare gli uramaki senza che rimangano incastrati nella ciotolina della salsa di soia (inzuppandosi troppo poi, si disferanno pure) o che per 15 minuti smettiate di fare conversazione perchè non sapete se deglutirlo tutto intero o come altro fare per masticarlo ;-)

Direi pertanto che la misura 19X10cm è quella massima :-)))))))))

## **URAMAKI SUSHI CON GAMBERI E AVOCADO**



**Per 24 uramaki.**

**12 gamberi**

**1/2 avocado**

**4 alghe nori (19X10 cm)**

**salsa wasabi**

**zenzero marinato**

**semi di sesamo bianchi e neri**

**salsa di soia**

### **Riso per sushi**

**200 gr di riso a chicco tondo e piccolo**

**220 ml di acqua**

**3 cucchiaini di aceto di riso**

**2 cucchiaini di zucchero**

**1 cucchiaino di sale**

Mettere il riso in un colapasta e immergerlo in una terrina colma di acqua, mescolare con la mano, buttare via l'acqua e ripetere l'operazione fino a che risulterà trasparente. In ultimo scolare il riso, metterlo in una pentola con l'acqua, chiudere con il coperchio e mettere su fuoco medio fino a che comincia a bollire, dopodiché abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 12 minuti senza mai aprire il coperchio. A cottura ultimata, togliere il coperchio, coprire la pentola con un panno pulito, rimettere il coperchio e lasciare riposare per 10 minuti. Nel frattempo riscaldare in un pentolino l'aceto con lo zucchero e il sale fino a che questi siano bene sciolti. Sbucciare e tagliare a striscioline

l'avocado, sgusciare i gamberi precedentemente sbollentati. Mettere il riso in una terrina capiente, aggiungere il mix di aceto e con un cucchiaino di legno sgranare i chicchi e fare dei movimenti come se lo voleste tagliare trasversalmente, con l'altra mano (se ci riuscite) sventolare un ventaglio per fare raffreddare subito il riso.

Tenere una ciotola con l'acqua vicino al piano di lavoro, mettere l'alga nori sulla stuoia di bamboo con la parte lucida verso il basso, bagnarsi le mani e prendere una palla di riso, stendere sull'alga lasciandone libero 1 cm in alto di fronte a voi. Cospargere la superficie con i semi di sesamo e capovolgere l'alga in modo da avere il riso a contatto con la stuoia, tenendo la parte libera dell'alga sempre in alto di fronte a voi. Sistemare in senso orizzontale sulla prima metà di alga, una striscia di salsa wasabi, striscioline di avocado e 3 gamberi. Con l'aiuto della stuoia, arrotolare il sushi fino a che sia ben chiuso. Tagliare il rotolo in 6 con un coltello ben affilato e bagnando ad ogni taglio la lama. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti. Servire con una ciotolina di salsa di soia, della pasta wasabi e dello zenzero marinato.

## Uramaki Sushi with shrimps and avocado



— For 24 uramaki.

**1/2 avocado**  
**4 nori seaweed**  
**wasabi paste**  
**marinated ginger**  
**soy sauce**  
**black and white sesame seeds**

#### **Sushi Rice**

**200 gr of rice at small grains and round**  
**220 ml of water**  
**3 tablespoons of rice vinegar**  
**2 tablespoons of sugar**  
**1 teaspoons of salt**

Put the rice in a colander and to dip it in a full bowl of water, mix with your hand, throw away the water and repeat the operation until the water will result transparent. Drain the

rice, put it in a pot with the water, close with the lid on middle fire until it starts to boil, then lower the flame and cook for 12 minutes without ever opening the lid. Remove the lid, cover the pot with a clean cloth, put again the lid and leave to rest for 10 minutes. Meanwile heat in a little pan the vinegar, sugar and salt until this is completely dissolved. Peel and cut into strips the avocado, peel the shrimps previously boiled. Put the rice in a large bowl, add the vinegar mix and, with a wood spoon, separate the grains.

Place a nori seaweed over the bamboo mat, be careful to let 1 cm of free space along the long side of the seaweed in front of you. Moisten your hands and cover the seaweed with cooked rice. Sprinkle with sesame seeds and turn over the nori seaweed, so you have the rice in contact with the bamboo mat.

Place the avocado and the shrimps and a little bit of wasabi paste. Wrap with the mat and press lightly with both hands. Remove the roll from the mat and, with a sharpe and moisten knife, cut it in 6 pieces.

Repeat the operation until you have finished all ingredients. Serve with soy souce, wasabi paste ad a little slices of marinated ginger.

---

## Involtini di verza & merluzzo

Nonostante abbia più tempo per fare la spesa (si fa per dire, son sempre di corsa ultimamente) e per andare dal pescivendolo a comprare il pescetto fresco per la settimana, capita anche a me di ricorrere a scorte da riporre in surgelatore per i tempi di magra.

Eh già, per cui ieri mi sono ritrovata davanti a questi filetti di merluzzo surgelati e mi chiedevo, pensando al bel banco del pesce, “e mò, come li cucino??”

Mi rendo conto che, da quando faccio più attenzione alla spesa cercando di comprare ingredienti freschi e possibilmente di stagione, sono diventata più esigente e ho diminuito notevolmente il consumo di alcuni prodotti che prima facevano parte della mia quotidianità. Insomma, sti filetti, non mi andavano giù e dovevo trovare un modo per farli rimanere gustosi e teneri, eh sì, perchè non so a voi, ma quando li cucinavo prima rimanevano sempre un po' stoppacciosi. Mi è venuta però in soccorso la copertina della rivista “**Cucina Naturale**”, che ogni tanto tanto compro, dove ho visto degli involtini di sogliola con appunto la verza ecc.. Data una breve letta alla ricetta e deciso che non l'avrei seguita perchè non avevo gli ingredienti e perchè forse mi andava così, ho aperto il frigo e preso quello che avevo, pensato 1 minuto se dare agli involtini un tocco orientale con zenzero e semi di sesamo, deciso di sì, preparato, cucinato e mangiato!!

Ah, sono venuti morbidi e belli gustosi, ad averceli adesso, data l'ora ;-)

### INVOLTINI DI VERZA E MERLUZZO



**Per 2 persone.**

**4 filetti di merluzzo surgelati per circa 300gr totali (freschi è ancora meglio)**

**4 foglie di verza grandi oppure 8 piccole**

**1 carota**

**1 cipollotto fresco**

**2 cm di radice di zenzero**

**2 spicchi d'aglio**

**3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva**

**sale**

**semi di sesamo per guarnire**

Lavare e cuocere a vapore (o lessare brevemente) le foglie di verza che dovranno rimanere sode. Lavare e tagliare la carota e il cipollotto a striscioline, sbucciare lo zenzero e tritare finemente. Al centro di ogni foglia di verza mettere il filetto di merluzzo, salare, aggiungere qualche striscia di carota e di cipollotto, lo zenzero tritato e infine formare l'involentino chiudendolo con dello spago da cucina. Cuocere in una padella antiaderente con l'olio e l'aglio a fiamma bassa per 20 minuti. Cospargere di semi di sesamo prima di servire.

## Cabbage & Cod Rolls



🥄 Serves 2.

**4 cod fillets frozen for about 300 gr total (fresh is even better)**

**4 large cabbage leaves, or 8 small**

**1 carrot**

**1 fresh onion**

**2 cm ginger root**

**2 cloves garlic**

**3 tablespoons extra virgin olive oil**

**salt**

**sesame seeds for garnish**

Wash and steam (or boil briefly) the cabbage leaves which should remain firm. Wash and cut the carrot and onion into strips, peel the ginger and chop finely. Put the cod fillets at the center of each cabbage leaf, add salt, a few strips of carrot and onion, chopped ginger, finally form

the rolls and close them with kitchen twine. Cook in a nonstick pan with oil and garlic over low heat for 20 minutes. Sprinkle with sesame seeds before serving.

---

## [Polpette di tonno con insalatina invernale](#)

Stamattina sono rimasta intrappolata dalla mia pasta madre e quasi quasi stavo dimenticando che avevo questa bella ricettina da proporvi :)

E' nata prima l'insalata, tempo fa, e quando l'ho mangiata ho pensato che ci sarebbero state bene

delle polpettine di tonno, così ieri mi sono cimentata. Mentre preparavo l'impasto, poi ho avuto un'altra intuizione, quella di aggiungere l'arancia grattugiata ..... è inutile dirvi che ho trovato la combinazione tonno-aneto-scorza d'arancia meravigliosa!!!!

Adesso torno dai miei panetti lievitanti o forse è meglio che vada a preparare il pranzo visto che oggi arriva anche il marito :)

Ah dimenticavo, ho trovato un altro modo di utilizzare la pasta madre in eccesso, domani ve lo propongo!!

Bye Bye

## **POLPETTE DI TONNO CON INSALATINA INVERNALE**

 **Per 16 polpette.**

### **Polpette**

**280 gr di tonno fresco (pinnagialla)**

**2 fette di pane raffermo**

**1 uovo piccolo**

**1/2 spicchio di aglio**

**1/2 cucchiaino di aneto**

**la scorza grattugiata di un'arancia biologica**

**sale**

### **Insalata**

**1 arancia | 1/2 finocchio | 1 piccolo radicchio | 8-10 noci | sale e olio**

Mettere a bagno in acqua tiepida le fette di pane raffermo. Tagliare il tonno a piccoli cubetti, aggiungere il pane strizzato, l'uovo, la scorza d'arancia grattugiata, l'aglio tritato, l'aneto e il sale. Impastare brevemente fino a formare un composto omogeneo, formare le polpettine della grandezza di una noce e cuocerle a vapore per 15 minuti. Nel frattempo pulire e lavare il finocchio e il radicchio, sgusciare le noci e sbucciare l'arancia. Tagliare finemente il radicchio e il finocchio, aggiungere i gherigli di noce e l'arancia tagliata a cubetti, condire con sale e olio. Servire l'insalata con le polpettine di tonno sulle quali avrete spolverato un pò di aneto.

**Tuna meatballs with winter salad**



☛ Per 2-3 persone.

#### Tuna meatballs

**280 gr of fresh tuna (yellowfin)**  
**2 slices of stale bread**  
**1 small egg**  
**1 / 2 clove garlic**  
**1 / 2 teaspoon dill**  
**grated rind of an orange**  
**organic salt**

#### Salad

**1 orange | 1 / 2 fennel | 1 small radicchio | 8-10 nuts | salt and oil**

Soak in warm water the slices of stale bread. Cut the tuna into small cubes, add the squeezed bread, egg, grated orange peel, chopped garlic, dill and salt. Knead briefly to

form an homogeneous dough, form the meatballs the size of a walnut and steam for 15 minutes. Meanwhile, clean and wash the fennel and radicchio, shell the walnuts and peel the orange. Finely chop the radicchio and fennel, add the walnuts and orange cutted into cubes, season with salt and oil. Serve the salad with tuna meatballs on which you have sprinkled a little dill.

---

## [Cous Cous con spinaci, ceci e branzino](#)

Buon giorno a tutti !!!

Oggi finalmente posso godere di una bella giornata di sole anche se è un pò freddino e la mia gola comincia a fare le bizze, ma va bene, non voglio lamentarmi, anzi!

Sono invece contenta perchè ieri sera ho fatto l'alberello di Natale :-)) pieno di pezzi, presi un pò qua

e un pò là, che portano con se ricordi di luoghi e situazioni. Si si, mi sembra l'albero dei ricordi, poi ogni anno aggiungo pezzi nuovi per cui anche i ricordi aumentano.

Sotto l'albero??? ...Niente!!! Sono indietro con regali, dolcetti e quant'altro, ma chi mi conosce sa che messa alle strette riesco a fare miracoli :-)

Basta divagare, per l'appunto! Oggi il menù del giorno prevede cous cous, questa è una ricetta che ho già fatto due volte per quanto mi sia piaciuta perciò voglio condividerla con voi. Provare per credere!!

## **COUS COUS SPINACI, CECI & BRANZINO**

 **Per 2 persone.**

**250 gr di cous cous precotto**

**200 gr di spinaci freschi**

**100 gr di ceci cotti**

**70-80 gr di branzino affumicato**

**400 ml di brodo vegetale**

**il succo di mezzo limone**

**3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva**

**1 spicchio di aglio**

**sale e peperoncino in polvere**

Pulire gli spinaci e passarli in padella per pochi minuti con un pò di olio, sale e lo spicchio d'aglio. Mettere il cous cous in una padella antiaderente e scaldarlo a fiamma media per un paio di minuti, dopo questa operazione coprirlo con il brodo vegetale e mescolare fino a quando non si sia rappreso tutto. Spegnerne la fiamma e continuare a mescolare per far in modo che il cous cous rimanga ben separato. Aggiungere un paio di cucchiaini d'olio, il succo di limone, il peperoncino e aggiustare di sale se necessario. Aggiungere i ceci ben scolati, gli spinaci e il branzino tagliato a dadini. Servire con delle fettine di limone.

**Cous Cous with spinach, chickpeas and sea bass**



Serves 2.



**250 g precooked couscous**  
**200 gr fresh spinach**  
**100g of cooked chickpeas**  
**70-80 gr of smoked sea bass**  
**400 ml vegetable stock**  
**juice of half lemon**  
**3-4 tablespoons extra virgin olive oil**  
**1 clove garlic**  
**salt and hot chili powder**

Clean the spinach and lightly fry in a pan for a few minutes with a little oil, salt and a clove of garlic. Put the couscous in a nonstick pan and heat over medium heat for a couple of minutes, after this, cover with the vegetable stock and stir until it has completely dry. Turn off the heat and continue stirring to ensure that the couscous remain well separated. Add a few tablespoons of olive oil,

lemon juice, hot chili pepper and salt if needed. Add well-drained chickpeas, spinach, sea bass cut into cubes. Serve with slices of lemon.

---

## [Totani ripieni di puntarelle con ciuffi fritti](#)

Nonostante le intemperie che si stanno avversando sulla città di Bologna e i suoi 4° di temperatura esterna, riservo ancora un briciolo di buona volontà per andare a fare la spesa e per cucinare qualcosa di buono per gli ospiti laziali che mi verranno a trovare nel week-end. Spero solo portino con se una ventata di bel tempo, daltronde arrivano domani :-)

E' proprio dal Lazio che arrivano le buone Puntarelle impiegate nella preparazione di questi totani che in origine dovevano essere calamari ma che non trovai!! Infatti vi consiglio, se mai voleste fare questa ricetta, di comprare i calamari dalla carne più morbida e più pregiata dei poveri totani che rimangono leggermete più croccanti. Comunque sono stati buoni lo stesso!!!

Ma chi ha in mente esattamente la differenza di forma e colore tra il Totano e il Calamaro??? ;-)

Con questo quesito vi lascio, augurandovi tempi metereologici migliori!!!!

## TOTANI RIPIENI DI PUNTARELLE CON CIUFFI FRITTI



Per 4 persone.

**10 totani freschi (meglio se calamari)**

**350 gr di puntarelle**

**250 gr di pane raffermo**

**4 filetti di alici sott'olio**

**1 spicchio d'aglio**

**sale e olio extravergine d'oliva**

**1/2 bicchiere di vino bianco**

**olio per friggere, farina e sale per i ciuffi di totano**

Pulire bene i totani: togliere lo scheletro, le interiora, la pelle esterna, e dalla testa togliere gli occhi e il becco. Mettere il pane raffermo a bagno in acqua tiepida. Staccare le cime centrali delle puntarelle, tagliarle a lamelle e metterle a bagno in acqua fredda per una mezzora, dopodiché scolare e ripassare in padella con aglio, olio, sale, alici e con le ali del totano tagliate a dadini. Cuocere per una decina di minuti, ad ogni modo le puntarelle devono restare croccanti. Strizzare il pane e ripassarlo un pò in padella con un filino d'olio, e poi unirlo alle puntarelle. Riempire con un cucchiaino i totani e chiudere l'estremità con uno stuzzicadente. Mettere i totani in una padella e rosolarli con un filo d'olio, aggiungere poi il vino e continuare la cottura senza coperchio fino ad assorbimento. Riscaldare in un pentolino stretto e alto l'olio per friggere e ripassate i ciuffi di totano ben asciutti nella farina. Quando l'olio sarà caldo tuffate i ciuffi a 2 alla volta. Scolare, aggiungere il sale e servire insieme ai totani.

**Tattler filling with puntarelle & fried tufts**



—● Serves 4.

10 fresh tattler (preferably squid)  
350 gr of puntarelle (a variety of chicory)  
250 gr of stale bread  
4 anchovy fillets in oil  
1 clove garlic  
salt and extra virgin olive oil  
1/2 cup white wine  
oil for frying, flour and salt for the tufts of tattler

**Thoroughly clean the squid: remove the skeleton, viscera, the outer skin, remove from the head, the eyes and the beak. Soak the stale bread in warm water. Detach the central tufts of puntarelle, cut into strips and soak in cold water for half an hour, then drain and lightly fry in a pan with garlic, olive oil, salt, anchovies, and with the wings of tattler**

**cuted into cubes. Cook for about ten minutes, however the puntarelle must remain crisp. Squeeze the bread and lightly fry it in a pan with a trickle of oil, then add it to puntarelle. Fill the squid with a teaspoon and close the end with a toothpick. Put the squid in a pan and brown with a little oil, then add the wine and cook without lid until absorbed. Heat in a saucepan the oil for frying, dry the tufts of tattler and then pass it in the flour. When the oil is hot fry the tufts to 2 at a time. Drain, add salt and serve with the tattlers.**

---