

ANTIPASTI FREDDI



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 

3



ANTIPASTI FREDDI

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-072-9

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Guacamole sfizioso con gamberoni

🕒 30 min. + 30 min. di riposo



Ingredienti

- 4 gamberoni
- 2 avocado
- 1 cipollotto
- 1 pomodoro
- 1 limone
- 1 peperoncino
- prezzemolo
- sale
- pepe in grani

- Tagliate l'avocado, eliminate il nocciolo, prelevate la polpa, schiacciatela aiutandovi con una forchetta e conditela con un'emulsione di olio e succo di limone. Lavate il pomodoro, apritelo a metà e tagliatelo a dadini dopo aver eliminato i semi. Pulite il cipollotto e affettatelo finemente.

- Versate in una terrina l'avocado, il pomodoro, il cipollotto, il peperoncino e il prezzemolo tritati; aggiustate di sale e mescolate. Fate riposare il guacamole in frigorifero per 30 minuti.

- Sgusciate i gamberoni, senza eliminare la coda, quindi incideteli sul dorso ed eliminate il filetto nero. Lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente e scottateli in acqua bollente salata.

- Al momento di servire, versate il guacamole in recipienti individuali e decorate con i gamberoni, terminando con una spolverata di pepe nero macinato al momento.

Antipasti freddi





2 Zucchine con feta e pepe rosa

🕒 15 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- 2 zucchine
- 280 g di feta
- rucola
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe rosa

- Lavate le zucchine esternamente, asciugatele con un panno pulito quindi affettatele nel senso della lunghezza. Fate scaldare una piastra e grigliate appena le fette di zucchine da entrambi i lati salandole leggermente.
- Prendete la feta e ammorbiditela lavorandola con una forchetta. Su ogni fetta di zuccina grigliata disponete un po' di feta, qualche grano di pepe rosa e una foglia di rucola.
- Arrotolate la fetta di zuccina ad involtino, fermate con uno stuzzicadenti, condite con un filo d'olio e servite.



Antipasti freddi



3 Rotolo di spinaci, prosciutto e fontina

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 2 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- 240 g di spinaci lessati
- 120 g di prosciutto cotto
- 120 g di fontina
- 4 uova
- 60 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Tritate nel mixer gli spinaci lessati. In una terrina sbattete le uova, unite il prezzemolo, il sale, il parmigiano, gli spinaci tritati e amalgamate bene.

● Versate il composto in una teglia da forno unta e cuocete in forno già caldo a 180°C per 15 minuti circa.

● Quando la frittata sarà cotta toglietela dalla teglia e adagiatela su un tagliere, quindi farcirla con il prosciutto e la fontina tagliata a fettine.

● Arrotolate la frittata e avvolgetela ben stretta con della pellicola trasparente così da renderla compatta. Ponete in frigorifero per un paio d'ore, quindi togliete la pellicola, tagliate il rotolo a fette e servite.



Antipasti freddi



4 Torta di ceci ripiena al salmone

🕒 30 min. 🍳 45 min. + 9 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- 320 g di farina di ceci
- 200 g di salmone affumicato
- 200 g di formaggio fresco cremoso
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete in una terrina la farina a fontana e versate al centro, poco alla volta, 9 dl d'acqua. Mescolate cercando di non formare grumi, finché avrete un composto liquido e omogeneo. Lasciatelo riposare per 8 ore, coperto con un coperchio e fuori dal frigorifero.

● Togliete l'eventuale schiuma formata con una schiumarola. Aggiungete al composto il sale e 1 dl d'olio, quindi ungete abbondantemente una placca da forno antiaderente e versatevi il composto; fate cuocere in forno preriscaldato a 220°C per circa mezzora, quindi accendete il grill per circa 15 minuti.

● Sfornate la torta di ceci e lasciatela raffreddare per un'ora. Quindi tagliatela a strisce e spalmatevi uno strato di formaggio fresco lavorato con l'erba cipollina spezzettata. Disponete poi uno strato di salmone affumicato, fate dei rotolini che fermerete con uno stuzzicadenti e servite.

Antipasti freddi





5 Spiedini tricolore mediterranei

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 24 pomodorini
- ▶ 24 bocconcini di mozzarella
- ▶ 16 olive verdi denocciolate
- ▶ 16 foglie di basilico
- ▶ origano

- Lavate i pomodorini e il basilico e asciugate entrambi. Scolate bene le mozzarelle dal liquido e conditele con un pizzico di origano.

- Prendete uno spiedino e infilate una mozzarellina, poi un pomodorino, una foglia di basilico e un'oliva.

- Ripetete il procedimento in modo che ciascun spiedino sia formato da 3 pomodorini, 3 mozzarelline, 2 foglie di basilico e 2 olive. Formate allo stesso modo altri 3 spiedini.



Antipasti freddi



6 Salmone in salsa guacamole

🕒 15 min.



Ingredienti

- 200 g di salmone affumicato
- 2 avocado maturi
- 1 cipolla bianca
- 1 limone
- aneto
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Sbucciate gli avocado tagliateli a pezzetti e passateli al mixer. Aggiungete la cipolla tritata e aggiustate di sale e peperoncino.

● Amalgamate il composto al mixer e da ultimo aggiungete il succo di limone e un filo d'olio. Sistemate il guacamole sul fondo di 4 coppette e adagiatevi sopra il salmone affumicato. Guarnite con aneto e servite.





7 Sandwich con tartara di manzo

🕒 20 min. + 2 h di riposo



Ingredienti

- 600 g di macinato di manzo
- 8 fette di pancarré
- 2 cipollotti
- 4 foglie di cavolo verde
- 1 limone
- tabasco
- paprica dolce
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete la carne in una ciotola e conditela con un po' di sale, qualche goccia di tabasco e il succo di limone. Amalgamate bene e aggiungete i cipollotti tritati e un filo d'olio. Mettete la tartara in frigo per un paio d'ore.

● Con l'aiuto di un bicchiere ritagliate dal pancarré 8 fette tonde. Su 4 fette disponete una foglia di cavolo lavata. Sopra mettete la tartara, alla quale avrete dato la forma di 4 hamburger.

● Spolverate con la paprica, decorate con foglioline di basilico e coprite con le fette di pancarré rimaste.



Antipasti freddi



8 Coppette di peperone con gamberi

🕒 30 min. + 4 h di riposo



Ingredienti

- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 4 peperoni rossi piccoli
- ▶ 4 limoni
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ finocchietto selvatico
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate i peperoni, tagliate la sommità e puliteli all'interno. Sciacquate e sgucciate i gamberi, quindi passate alla preparazione della marinata.

- Lavate i limoni e di uno grattugiatene la scozza (che metterete da parte), quindi spremeteli. Schiacciate gli spicchi d'aglio e aggiungeteli al succo di limone. Aggiungete un po' di prezzemolo e di finocchietto tritati, un pizzico di sale e di pepe, la buccia grattugiata del limone e un filo d'olio. Mescolate il tutto, aggiungete i gamberi e mettete in frigorifero per 4 ore.

- Disponete in piatti singoli i peperoni a e sistematevi dentro i gamberi che avrete scolato dalla marinata. Guarnite con foglioline di prezzemolo e servite.



Antipasti freddi



9 Spuma delicata di formaggi e fichi

🕒 20 min. + 2 h di riposo



Ingredienti

- ▶ 320 g di ricotta
- ▶ 160 g di formaggio caprino fresco
- ▶ 2 fichi neri
- ▶ 2 uova
- ▶ 8 g di gelatina in fogli
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ sale, pepe

● In una terrina amalgamate bene la ricotta e il caprino e insaporite con un pizzico di sale e pepe. Ammolate la gelatina in acqua fredda e scioglietela sul fuoco con la panna.

● Prelevate un cucchiaino di composto di formaggi e amalgamatelo bene alla gelatina, quindi unite la gelatina al restante composto e mescolate bene.

● Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporate il composto un po' alla volta, mescolando delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto.

● Trasferite la spuma in 4 stampini rivestiti con pellicola trasparente e fate raffreddare in frigo per 2 ore. Sformate le cupole di spuma e servitele accompagnandole con i fichi fatti a fette.



Antipasti freddi



10 Sashimi con verdure a julienne

🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di salmone in fette sottili
- ▶ 200 g di tonno in fette sottili
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 2 zucchine piccole

- Lavate e pulite bene il sedano, il peperone e le zucchine e tagliate tutte le verdure a julienne.

- Stendete le fette di pesce su un piatto da portata, disponete al centro i bastoncini di verdure e arrotolatele su se stesse.

- Potete accompagnare questo gustoso piatto con ciotoline di salsa di soia, wasabi, ecc.



Antipasti freddi



11 Canapè alle alici in salsa d'aneto



Ingredienti

- ▶ 320 g di alici
- ▶ 200 g di pane di segale a fette
- ▶ 4 uova
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ aceto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

Per la salsa

- ▶ 1 mazzetto di aneto
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 200 g di yogurt greco
- ▶ 1/2 limone
- ▶ sale, pepe

🕒 30 min. 🍳 8 min. + 5 h di riposo ☆☆☆

● Mettete le uova in un pentolino e fatele cuocere per 8 minuti dal momento dell'ebollizione. Quindi lasciatele raffreddare, sgusciatele e tenete da parte i tuorli.

● Pulite bene le alici e tagliatele lungo il ventre, aprendole a libro. Diliscatele ed eliminate le interiora. Preparate un'emulsione con olio, aceto e succo di limone, aggiungete un pizzico di sale, l'aglio tritato e il prezzemolo. Mettete le alici a marinare in frigorifero per 5 ore.

● Per preparare la salsa all'aneto mescolate la panna con lo yogurt, aggiungete l'aneto tagliuzzato e il succo di limone, salate, pepate e riponete in frigo.

● Trascorso il tempo di riposo, prendete le fette di pane integrale e, con una formina circolare, ricavatene dei dischetti; spalmatevi la salsa all'aneto e sopra disponete le alici marinate insieme al tuorlo d'uovo sodo sbriciolato. Guarnite con ciuffetti d'aneto e servite.



Antipasti freddi



12 Blinis con mousse di salmone e caviale

🕒 30 min. 🍰 10 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 80 g di farina
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 8 g di lievito in polvere
- ▶ 0,6 dl di panna fresca
- ▶ 1 uovo
- ▶ burro
- ▶ sale

Per la mousse

- ▶ 400 g di salmone
- ▶ 40 g di caviale di salmone
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 1 limone
- ▶ 10 g di burro
- ▶ erba cipollina
- ▶ sale, pepe

● Per prima cosa preparate i blinis. Separate il tuorlo dall'albume e sbattete il tuorlo in una terrina, aggiungete il latte e la panna a filo mescolando bene per evitare la formazione di grumi.

● Aggiungete la farina e il lievito setacciati sempre mescolando; lasciate riposare l'impasto per un'ora. Trascorso il tempo previsto aggiungetevi l'albume montato a neve con un pizzico di sale.

● Scaldate e ungete con poco burro una padellina antiaderente per crêpes. Quando sarà calda versate un mestolino di impasto e fatelo cuocere su entrambi i lati. Lasciate raffreddare i blinis e nel frattempo preparate la mousse.

● Pulite il salmone e togliete le lische, poi mettetelo nel mixer e aggiungete la panna, il succo di 1/2 limone, un po' di erba cipollina sminuzzata, sale e pepe, e frullate fino ad avere un composto cremoso. Disponete la mousse sui blinis, con sopra un cucchiaino di caviale e servite.

Antipasti freddi





13 Tzatziki rinfrescante delle isole greche

⌚ 20 min. + 30 min. di riposo



Ingredienti

- 400 g di yogurt greco
- 1 cetriolo
- 4 spicchi d'aglio
- aneto
- menta
- aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate il cetriolo e grattugiatelo grossolanamente, raccogliendolo in una terrina. Fate riposare il cetriolo per 30 minuti in modo che possa scolare l'acqua di vegetazione, quindi premetelo con un cucchiaino ed eliminate il liquido.

- Pestate l'aglio in un mortaio, versatelo in una terrina, aggiungete lo yogurt e il cetriolo grattugiato.

- Versate un filo d'olio e un po' di aceto e mescolate con un cucchiaino in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Salate e unite un ciuffo di aneto e qualche fogliolina di menta tritati.

- Lo tzatziki è ottimo spalmato su fette di pane abbrustolito o per accompagnare verdure crude.





14 Carpaccio di mozzarella con verdure

🕒 20 min. + 30 min. di riposo



Ingredienti

- 320 g di mozzarella
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 peperone verde
- basilico
- origano
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Pulite i peperoni e con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate tagliateli a listarelle sottilissime.

- In un recipiente preparate una marinata con olio, sale, pepe e un po' di aceto balsamico, quindi aggiungete i peperoni e lasciateli a marinare per una mezzora.

- Affettate la mozzarella e disponete le fette su un piatto. Mettetevi sopra le listarelle di peperone scolate dalla marinata, completate il piatto con foglioline di basilico e origano e servite.



Antipasti freddi



15 Involtini di cetrioli e salmone affumicato

🕒 20 min.



Ingredienti

- 2 cetrioli
- 200 g di salmone affumicato
- 200 g di formaggio fresco cremoso
- aneto
- prezzemolo

- Lavate i cetrioli, eliminate le estremità e con un pelapatate o con una mandolina tagliateli nel verso della lunghezza a fettine molto sottili.

- In una terrina lavorate il formaggio fresco fino a farlo diventare molto morbido, quindi spalmatelo sulle fette di cetriolo.

- Sopra disponetevi il salmone affumicato, insaporite con aneto e prezzemolo, quindi arrotolate le fette di cetriolo farcite e servite.



Antipasti freddi



16 Bicchieri estivi di riso all'orientale

🕒 10 min. 🍳 20 min. + 1 h di riposo ⭐

Ingredienti

- ▶ 300 g di riso
- ▶ 120 g di code di gamberi
- ▶ 120 g di surimi al naturale
- ▶ 100 g di mais al vapore
- ▶ 1 limone
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate il surimi a rondelle. Nel frattempo mettete il riso a cuocere in abbondante acqua salata e in un'altra pentola lessate i gamberi per 4-5 minuti, aggiungendo all'acqua il succo del limone.

● Quando il riso sarà al dente, scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda corrente; sgocciolatelo bene e ponetelo in una terrina.

● Scolate i gamberi e uniteli al riso, unite anche i surimi e il mais. Mescolate e mettete in frigo per un'ora.

● Trascorso questo tempo togliete dal frigo, condite con un filo d'olio mescolando, insaporite con ciuffetti di aneto, distribuite in 4 bicchieri e servite.



Antipasti freddi



17 Torrette di mela, barbabietola e feta

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 2 mele
- ▶ 4 barbabietole rosse già cotte
- ▶ 240 g di feta
- ▶ 40 g di germogli di soia
- ▶ crescione
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le mele, tagliatele a metà e ricavatene 16 fette. Tagliate anche le barbabietole a fette.

● Prendete 4 piatti e su ognuno disponete una fetta di mela, una di barbabietola, una di feta e continuate così finché avrete realizzato 4 “torri”; condite con un filo d’olio e un pizzico di sale.

● Guarnite con germogli di soia e foglioline di crescione fresco in abbondanza. Irrorate le torri con del succo di limone e servite.



Antipasti freddi



18 Insalata di pere e gorgonzola

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 2 pere
- 200 g di gorgonzola
- 100 g di noci sgusciate
- rucola
- 50 g di burro
- 5 cucchiari di miele
- 120 g di zucchero
- cannella
- pepe

- Mettete a sciogliere il burro in una padella, aggiungeteci il miele e lo zucchero e fate cuocere fino a quando tutto si sarà sciolto.

- A questo punto aggiungete le pere, che avrete lavato e tagliato a spicchi. Fatele cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, finché non saranno caramellate.

- Togliete gli spicchi di pera dalla padella e lasciateli raffreddare. Aggiungete le noci allo sciroppo, tenetele qualche minuto, quindi spegnete il fuoco.

- In un piatto da portata disponete un letto di rucola, quindi sistemate gli spicchi di pera caramellati, il gorgonzola a tocchetti, le noci. Spolverate di pepe, cannella e servite.



Antipasti freddi



19 Mini aspic di tacchino e verdure

🕒 15 min. 🍳 20 min. + 4 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 320 g di petto di tacchino
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1 finocchio
- ▶ 2 carote
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1 dado per gelatina istantanea
- ▶ 2 dl di Marsala
- ▶ prezzemolo
- ▶ sale

- Lessate il tacchino e tagliatelo a pezzetti. Tagliate le carote e il sedano a bastoncini e il finocchio a fettine e lessatele al dente in acqua salata.

- In una ciotola mescolate il tacchino alle verdure lesse, unite il peperone sminuzzato e un ciuffo di prezzemolo tritato; regolate di sale e distribuite il composto in 4 ciotoline trasparenti.

- Preparate circa 6 dl di gelatina seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, insaporitela con il Marsala e, quando sarà tiepida, versatela nelle ciotole in modo che copra bene tutto il contenuto.

- Riponete in frigo per almeno 4 ore, fino a quando la gelatina non sarà diventata dura.



Antipasti freddi



20 Fichi ripieni di formaggio e prosciutto

🕒 15 min. ⏸ 5 min.



Ingredienti

- ▶ 8 fichi neri
- ▶ 240 g di formaggio fresco cremoso
- ▶ 40 g di ricotta
- ▶ 0,4 dl di panna da cucina
- ▶ 120 g di prosciutto cotto
- ▶ 80 g di prosciutto crudo
- ▶ 1 cucchiaino di miele
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ aceto balsamico
- ▶ sale, pepe

● Lavate i fichi, asciugateli e praticate al centro un taglio a croce, dividendoli in quattro senza aprirli completamente. Aggiungete qualche goccia di miele e cuoceteli in forno già caldo a 150°C per circa 5 minuti.

● Nel frattempo versate nel mixer il formaggio, il prosciutto cotto tagliato a striscioline, la ricotta, la panna, un filo di aceto balsamico, un pizzico di sale e di pepe. Frullate finché non avrete ottenuto un composto morbido e ben amalgamato.

● Versate il composto in una tasca da pasticciere, togliete i fichi dal forno, riempiteli con il composto e disponeteli su un vassoio dove avrete steso un letto di rucola e prosciutto crudo. Completate con un filo di aceto balsamico.





21 Crostini al pâté di pomodori secchi

🕒 15 min. + 4 h di riposo



Ingredienti

- 8 fette di pane casereccio
- 200 g di pomodori secchi
- 40 g capperi sotto sale
- 40 g di pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- peperoncino
- aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva

- Mettete in ammollo i pomodori in acqua e aceto per almeno 4 ore, cambiando l'acqua almeno 2 volte, per togliere un po' il sale.

- Dissalate bene i capperi e frullateli insieme ai pomodori scolati, lo spicchio d'aglio, un po' di peperoncino e l'olio necessario per ottenere un composto cremoso e omogeneo.

- Abbrustolite le fette di pane, spalmatele con il pâté di pomodori e guarnite con pinoli e foglioline di basilico.





22 Canestrini di bris e ripieni di verdure

⌚ 30 min. ⏸ 15 min. + 1 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- 220 g di pasta bris e
- 2 pomodori
- 2 cetrioli
- 1 peperone verde
- 2 cipollotti
- 4 foglie di lattuga
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Stendete il rotolo di pasta bris e e ricavatene 4 quadrati.

● Oliate 4 stampi monoporzione, foderateli con carta da forno e rivestiteli con i quadrati di pasta, ritagliando quella in eccesso. Riempite con dei fagioli secchi e infornate a 200 C per 15 minuti. Sforinate e lasciate raffreddare per un'ora.

● Lavate e pulite le verdure, tagliate a tocchetti i pomodori, i cetrioli e il peperone; affettate a rondelle le cipolle. Mescolatele in una terrina aggiungendo il prezzemolo tritato e regolando di olio e sale.

● Sistemate sul fondo di ogni canestrino una foglia di lattuga, quindi disponete sopra le verdure e servite.





23 Pomodori ripieni con tonno e ricotta



Ingredienti

- 4 pomodori
- 300 g di ricotta
- 160 g di tonno al naturale
- 2 cipollotti
- 1 limone
- basilico
- sale, pepe bianco

🕒 20 min.



- Lavate i pomodori, tagliate la sommità e mettetela da parte. Svuotateli, salateli internamente e metteteli a sgocciolare capovolti.
- Mondate i cipollotti e tagliateli a tocchetti. In un mixer frullate la ricotta con i cipollotti, il tonno sgocciolato, un po' di scorza di limone grattugiata, un po' di basilico tritato e un pizzico di sale e di pepe.
- Riempite i pomodori con la crema di ricotta e tonno. Coprite con le calotte messe da parte e servite.





24 Parfait ai fegatini di pollo e Porto

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di fegatini di pollo
- ▶ 260 g di burro
- ▶ 4 scalogni
- ▶ bacche di ginepro
- ▶ 4 g di gelatina in fogli
- ▶ 0,4 dl di cognac
- ▶ 1 dl di Porto
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella con l'olio fate imbiondire gli scalogni tritati. Aggiungete i fegatini e lasciate rosolare per qualche minuto. Unite un po' di bacche di ginepro schiacciate, quindi versate il cognac e lasciate evaporare.

● Quando i fegatini saranno tiepidi frullateli con il burro e aggiustate di sale e pepe. Riempite 4 stampini con il composto ottenuto e lasciate raffreddare.

● In un pentolino scaldate il Porto fino a ottenere uno sciroppo. A parte fate sciogliere la gelatina in un po' d'acqua e aggiungetela nello sciroppo, mescolando con un cucchiaino di legno. Fate bollire per circa 30 secondi e togliete dal fuoco. Lasciate raffreddare.

● Ricoprite ogni stampino con uno strato di gelatina al Porto e decorate con una foglia di alloro.



Antipasti freddi



25 Tartine sfiziose con mousse di tonno

⌚ 20 min.



Ingredienti

- ▶ 100 g di pane per tramezzini
- ▶ 180 g di tonno sottolio
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 60 g di burro
- ▶ 1/2 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ sale, pepe

- Mettete nel mixer i capperi dissalati, il succo di limone, un ciuffo di prezzemolo e il burro tagliato a pezzetti. Azionate il mixer e frullate il composto finché non avrete ottenuto una crema omogenea.
- Quindi unite il tonno, regolate di sale e pepe e frullate per pochi secondi.
- Prendete le fette di pane a cassetta e ricavatene 16 dischi.
- Con una tasca da pasticciere distribuite la mousse di tonno sui dischi di pane, formate delle tartine come nella foto e servite.





26 Gamberi con salsa al latte di soia

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 2 dl di latte di soia
- ▶ 2 dl di olio extravergine d'oliva
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1/2 limone
- ▶ tabasco
- ▶ salsa Worchester
- ▶ sale

● Lavate i gamberi e cuoceteli al vapore per 5 minuti; quindi privateli della testa e dell'intestino.

● In un mixer frullate il latte di soia con un pizzico di sale e l'olio versato a filo. Montate il tutto finché non otterrete una crema abbastanza densa e liscia.

● Aggiungete dal foro del coperchio un cucchiaino di succo di limone e successivamente lo spicchio d'aglio mondato, qualche goccia di tabasco e di salsa Worchester. Servite i gamberi accompagnati dalla salsa.



Antipasti freddi



27 Tartine nordiche pomodoro e aringa

🕒 20 min. + 24 h di riposo



Ingredienti

- ▶ 4 filetti di aringa affumicata
- ▶ 8 fette di pane integrale
- ▶ 1 pomodoro grande
- ▶ 2,4 dl di latte
- ▶ 1/2 cipolla
- ▶ 80 g di sottaceti
- ▶ burro

- Lavate bene i filetti di aringa affumicata, asciugateli con cura, togliete le eventuali lisce e tagliateli a metà per il lungo. Versate il latte in una ciotola, disponetevi dentro i filetti di aringa e lasciate macerare per 24 ore.

- Trascorso questo tempo, prelevateli dalla ciotola e asciugateli bene.

- Lavate il pomodoro e tagliatelo a fette; pulite la cipolla e tritatela finemente. Prendete il pane nero e fatelo scaldare brevemente nel forno a 200°C, quindi spalmatelo con un velo di burro disponete sopra ogni fetta di pane una fetta di pomodoro, un po' di cipolla tritata e un'aringa arrotolata.

- Al centro dell'aringa disponete un sottaceto a vostro piacimento e servite.



Antipasti freddi



Ingredienti

- ▶ 160 g di burro
- ▶ 80 g di capperi sottaceto
- ▶ sale, pepe verde

28 Burro per tartine aromatizzato ai capperi

⌚ 15 min. + 1 h di riposo



- Togliete dal frigorifero il pezzo di burro che utilizzerete almeno mezzora prima di iniziare la preparazione.
- Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente, strizzateli bene e tritateli grossolanamente.
- In una terrina unite il burro, i capperi e una spolverata generosa di pepe verde e amalgamateli con una forchetta. Formate un panetto e tenetelo in frigo fino al momento di servire e comunque non meno di un'ora.



Antipasti freddi



29 Fortini di asparagi con granchio e patate

🕒 30 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 1 mazzetto di asparagi
- 260 g di polpa di granchio
- 2 patate
- 80 g di salmone affumicato
- erba cipollina
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a rondelle alte 1/2 cm; mettetele in una casseruola, coprite con acqua fredda salata e fate cuocere per 7-8 minuti dal momento dell'ebollizione, fino a quando non diventano morbide. Scolatele e lasciatele raffreddare.

• Mondate gli asparagi eliminando le parti più dure, lavateli e adagiateli in una pentola d'acqua salata, lasciando le punte fuori dall'acqua e fateli cuocere per 8 minuti. Scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e tagliateli a una lunghezza di 6 cm e poi a metà per il lungo.

• Disponete su ciascun piatto un cerchietto coppapasta: in fondo adagiate una fettina di salmone, poi sistemate le punte degli asparagi lungo il bordo e riempite con patate. Salate, poi completate con la polpa di granchio mescolata ai gambi di asparagi tagliati a pezzi e condite con olio, sale, pepe ed erba cipollina tritata; togliete delicatamente i cerchietti e guarnite con basilico.

Antipasti freddi





30 Torri di pomodori e melanzane

🕒 10 min. ⏸ 15 min.



Ingredienti

- ▶ 2 pomodori grandi
- ▶ 2 melanzane piccole
- ▶ 4 pomodorini
- ▶ prezzemolo
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate e tagliate a fette i pomodori e le melanzane e frigeteli in padella con abbondante olio, aromatizzando con sale, timo e peperoncino.

- Scolate le verdure e ponetele su carta assorbente, quindi, in un piatto da portata, alternate le fette di melanzane e pomodori formando 4 “torri”.

- Completate ponendo su ogni torre un pomodorino, un ciuffo di prezzemolo e del timo fresco.



Antipasti freddi



31 Pâté di salmone con pesto all'aneto

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 4 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- 160 g di salmone al vapore
- 80 g di salmone affumicato
- 2,4 dl di panna fresca
- 2 patate
- 2 zucchine
- 8 g di gelatina in fogli
- 1 limone
- sale, pepe bianco

Per il pesto

- 1 mazzetto di aneto
- 1 mazzetto di coriandolo
- 60 g di pinoli
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate le patate e le zucchine e tagliatele a cubetti. In una padella fate dorare l'aglio, poi unite i cubetti di patate e rosolateli per 6-7 minuti; unite le zucchine e fate cuocere per altri 5 minuti, regolate di sale e pepe.

● Mettete i fogli di gelatina in ammollo in acqua tiepida. Mettete nel mixer il salmone al vapore, la panna, qualche goccia di limone e un pizzico di sale e pepe; frullate; unite il salmone affumicato tagliato a pezzettini. Strizzate la gelatina, mettetela in un tegame con poca acqua e fatela sciogliere a fiamma bassa; amalgamatela alla crema e versate tutto in uno stampo in silicone; lasciate raffreddare in frigo per almeno 4 ore.

● Lavate con cura l'aneto e il coriandolo e metteteli nel frullatore insieme ai pinoli, all'aglio, al parmigiano; frullate aggiungendo l'olio necessario per ottenere una crema; regolate di sale e pepe. Servite il pâté su un letto di pesto, accompagnato dalla dadolata di verdure.



Antipasti freddi



32 Carpaccio di salmone con dadolata di verdure

⌚ 30 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di salmone in fette sottili
- ▶ 1 avocado
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 limone
- ▶ aceto balsamico
- ▶ sale, pepe

Per la salsa

- ▶ 4 cucchiaini di senape
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 2 cucchiaini di aceto rosso di vino
- ▶ 6 cucchiaini di olio di semi
- ▶ aneto
- ▶ sale, pepe

● Prendete del salmone fresco tagliato a fette molto sottili. Stendetelo in un vassoio, irroratelo con il succo di limone e aggiustate di sale e pepe.

● Sbucciate l'avocado, lavate il pomodoro e tagliateli a dadini; riducete la carota a julienne e aggiungete il prezzemolo. Mescolate le verdure e ponetele al centro del piatto.

● Preparate la salsa. In una terrina mescolate la senape, lo zucchero e l'aceto e incorporate l'olio a filo, sbattendo con le fruste elettriche a velocità costante. Aggiungete un ciuffo di aneto tritato finemente, salate e pepate a piacere.

● Cospargete il salmone con la salsa alla senape, insaporite con una spruzzata di aceto balsamico e servite.



Antipasti freddi



33 Rotolini di prosciutto al roquefort

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 160 g di prosciutto crudo
- ▶ 200 g di roquefort
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ 1/2 melagrana
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ pepe

- Lavate e mondate la rucola. Tagliate il roquefort a pezzetti.
- Stendete le fette di prosciutto e al centro sistemate qualche foglia di rucola, i pezzetti di roquefort e i chicchi di melagrana.
- Condite con un filo d'olio e una spolverata di pepe, quindi formate dei rotolini, disponeteli su un piatto da portata e servite.



Antipasti freddi



34 Crema esotica alla polpa di granchio

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 240 g di polpa di granchio
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 2 dl di latte di cocco
- ▶ 4 dl di latte
- ▶ 60 g di farina
- ▶ 60 g di burro
- ▶ erba cipollina
- ▶ paprica dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Prima di tutto fate appassire la cipolla tritata nell'olio caldo, aggiungete il pomodoro sbucciato e tritato, mescolate bene e fate cuocere per 5 minuti a pentola coperta.

● Aggiungete la polpa di granchio, regolate di sale e pepe e amalgamate bene con il mestolo la polpa. Infine aggiungete un pizzico di paprica. Togliete dal fuoco e frullate.

● A parte preparate una besciamella con il latte di cocco: unite la farina al burro fuso, a fuoco spento e mescolando bene con una forchetta; poi aggiungetevi gradatamente il latte mescolato al latte di cocco. Fate addensare a fuoco basso e regolate di sale.

● Fate raffreddare la besciamella e in una terrina amalgamate al composto di polpa di granchio. Spolverizzate con erba cipollina tritata e paprica. Servite fredda con tartine o crackers.



Antipasti freddi



35 Barchette di cetrioli con tonno e verdure

🕒 15 min.



Ingredienti

- 2 cetrioli
- 200 g di tonno sottolio
- 2 pomodori
- 160 g di mais al vapore
- 1/2 peperone verde
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbucciate i cetrioli, tagliateli a metà e scavateli al centro, così da ottenere delle barchette.

● In una terrina mettete il tonno scolato, il mais, i pomodori e il peperone lavati e tagliati a cubetti. Aggiungete il prezzemolo tritato, aggiustate di olio, sale e pepe e mescolate.

● Su un piatto da portata sistemate le barchette di cetrioli e riempiatele con il composto di tonno e verdure. Servite.





36 Insalata di spinaci con feta e mandorle

🕒 15 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 280 g di spinaci
- ▶ 200 g di feta
- ▶ 80 g di mirtilli rossi secchi
- ▶ 80 g di mandorle pelate
- ▶ 40 g di semi di sesamo
- ▶ burro
- ▶ paprica dolce
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una casseruola sciogliete una noce di burro a fuoco medio, quindi aggiungete le mandorle spezzettate finché non saranno leggermente tostate. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

● In un'insalatiera ponete gli spinaci lavati e mondati con la feta tagliata a pezzettini, le mandorle tostate e i mirtilli.

● In una terrina emulsionate i semi di sesamo con olio, aceto balsamico, sale e paprica. Con questa emulsione condite l'insalata di spinaci e servite.



Antipasti freddi



37 Deperoncini ripieni di tonno e capperi

🕒 15 min. 🍳 5 min. + 12 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 320 g di peperoncini piccanti
- ▶ 4 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 foglie d'alloro
- ▶ 4 chiodi di garofano
- ▶ bacche di ginepro
- ▶ origano
- ▶ sale

Per il ripieno

- ▶ 200 g tonno sottolio
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 4 filetti d'acciuga
- ▶ basilico

- Lavate i peperoncini, togliete la parte del picciolo e svuotateli completamente. Versate in una casseruola il vino bianco, l'aceto e aggiungete l'alloro, qualche bacca di ginepro e qualche chiodo di garofano; salate e portate il tutto a ebollizione.

- Quando inizia a bollire unite i peperoncini e fateli cuocere per 5 minuti a fuoco dolce, poi scolateli, spellateli e poneteli ad asciugare su carta assorbente da cucina per una notte.

- Preparate il ripieno dei peperoncini, ponendo in un mixer il tonno, i capperi e le acciughe, precedentemente dissalati e sminuzzati, e qualche foglia di basilico tritata.

- Ponete il composto in una ciotola, mescolate con cura e, servendovi di un cucchiaino, riempite i peperoncini uno ad uno.



Antipasti freddi



38 Cocktail di pesce alle pere Williams

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 280 g di filetti di merluzzo
- 200 g di mazzancolle
- 2 pere
- 1 porro
- 4 foglie di lattuga
- 1 peperoncino rosso
- 1 peperoncino verde
- 40 g di ravanelli
- 2 lime
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Pulite e lessate le mazzancolle per circa 10 minuti, quindi scolatele e lasciatele raffreddare. In una padellina fate soffriggere il porro con un po' d'olio, quindi aggiungete il merluzzo e poca acqua. Salate.

● Dopo una decina di minuti togliete dal fuoco anche il merluzzo e fatelo raffreddare. Spezzettatelo direttamente nelle coppette da cocktail, sul fondo delle quali avrete sistemato una foglia di lattuga lavata e asciugata.

● Aggiungete anche le mazzancolle sgusciate e spezzettate, le pere ridotte a cubetti, i peperoncini tagliati a pezzetti e irrorate con il succo dei lime e un filo d'olio.

● terminate di guarnire le coppette sistemando in ognuna un po' di ravanelli tagliati a fettine e un ciuffetto di rosmarino, quindi servite.



Antipasti freddi



39 Zuppa fredda di cetrioli e yogurt

🕒 15 min. + 2 h di riposo



Ingredienti

- 6 cetrioli
- 400 g di yogurt bianco cremoso
- 2 dl di latte
- 1 limone
- aneto
- basilico
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Sbucciate i cetrioli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza ed eliminate i semi centrali, quindi tagliateli a tocchetti e metteteli nel mixer insieme allo yogurt, al latte, un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

- Frullate sino ad ottenere un composto cremoso, quindi aggiungete il succo di limone, un ciuffo di aneto e uno di basilico tritati. Amalgamate bene e mettetelo in frigorifero per 2 ore.

- Al momento di servire, suddividete la zuppa in singole porzioni e guarnite con foglioline di menta.





40 Tartine con crema di patate e bacon

🕒 15 min. ⏸ 1 h



Ingredienti

- 800 g di patate
- 120 g di pane integrale
- 80 g di bacon
- 4 spicchi d'aglio
- 3,2 dl di latte
- 60 g di burro
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lessate le patate in acqua salata per circa 45 minuti e poi scolatele. Lasciate raffreddare, sbucciatele, tagliatele a tocchetti e passatele nel passaverdure o nello schiacciapatate.

- Ponete la purea ottenuta in un tegame, mettetelo sul fuoco molto basso e, mescolando con un cucchiaino di legno, aggiungete il burro a pezzetti e il latte bollente poco alla volta. Profumate con della noce moscata, regolate di sale e mettete da parte.

- Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a fettine e fateli imbiondire in una padella con un filo d'olio d'oliva, aggiungete il bacon tagliato a pezzetti e lasciate cuocere per qualche minuto.

- Scolate il bacon e l'aglio dall'olio di cottura e uniteli alla crema di patate, lasciate raffreddare, quindi spalmate il composto sulle fette di pane e servite.

Antipasti freddi





41 Involtini di bresaola ed erba cipollina

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 120 g di bresaola
- ▶ 240 g di ricotta
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Prendete la ricotta e lavoratela con una forchetta fino ad ottenere una crema soffice.
- Tagliuzzate l'erba cipollina e incorporatela nella ricotta, aggiungendo a piacere sale e pepe.
- Stendete le fette di bresaola e al centro di ognuna sistemate un po' di composto di ricotta.
- Arrotolate le fette e disponete gli involtini in un piatto da portata, condite con olio extravergine d'oliva e servite.



Antipasti freddi



42 Rondelle di zucchine con yogurt e menta

🕒 15 min. ⏸️ 5 min.



Ingredienti

- ▶ 4 zucchine
- ▶ 240 g di yogurt bianco
- ▶ menta
- ▶ noce moscata
- ▶ sale

- Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle non troppo sottili, quindi sbollentatele per 5 minuti in acqua salata; poi scolatele e fatele intiepidire.
- Mettete lo yogurt in una terrina e incorporatevi le foglie di menta spezzettate (lasciandone alcune da parte per la decorazione).
- Su un piatto da portata disponete le zucchine a rondelle e su ognuna mettete un cucchiaino di yogurt con la menta.
- Completate con una fogliolina di menta su ogni rondella e una generosa grattata di noce moscata. Servite.





43 Aspic di lingua di manzo al prezzemolo

⌚ 20 min. ⏸ 1 h + 3 h di riposo ☆☆☆

Ingredienti

- 600 g di lingua di manzo
- 1 carota
- 1 cipolla
- 2 foglie d'alloro
- 2 chiodi di garofano
- 10 g di gelatina in fogli
- prezzemolo
- sale, pepe in grani

- In una pentola fate bollire l'acqua con la carota, la cipolla, le foglie di alloro, i chiodi di garofano, un pugno di sale e qualche grano di pepe.

- Immergetevi la lingua e lessatela per un'ora, quindi spegnete, lasciate raffreddare, poi scolate la carne e filtrate il brodo.

- Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e sciogletela in 3 dl di brodo caldo. Prendete uno stampo da budino, spezzettate un ciuffo di prezzemolo e versatevi la gelatina.

- Tagliate la lingua a fette e sistematala nello stampo in maniera uniforme e mettetela in frigo per almeno 3 ore prima di servire.





44 Crema alle olive verdi per pinzimonio

🕒 15 min.



Ingredienti

- 200 g di olive verdi denocciolate
- 4 filetti d'acciuga
- 60 g di capperi sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva

- Mettete le acciughe nel mixer, aggiungete anche le olive sminuzzate, i capperi dissalati e lo spicchio d'aglio.
- Azionate il mixer e aggiungete via via a filo l'olio necessario per ottenere un composto morbido.
- Servite questa crema alle olive accompagnata da verdure crude per il pinzimonio, oppure da fette di pane tostato.



Antipasti freddi



45 Insalata di cavolo con erba cipollina

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cavolo bianco
- ▶ 2 carote
- ▶ 120 g di yogurt bianco
- ▶ 1 porro
- ▶ paprica dolce
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete in una ciotolina lo yogurt, aggiungete a filo, mescolando, l'olio e l'aceto. Salate e pepate, unite un pizzico di paprica, quindi sbattete fino a ottenere una salsa ben emulsionata.

● Pulite il cavolo e tagliatelo a listarelle sottili, pelate le carote e riducetele a scaglie; tagliate a rondelle il porro, anche le parti verdi più tenere.

● Ponete le verdure in un'insalatiera, versatevi sopra il condimento e mescolate.



Antipasti freddi



46 Peperoni ripieni di riso, carne e verdure

🕒 20 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- ▶ 4 peperoni rossi
- ▶ 200 g di riso
- ▶ 320 g di macinato di manzo
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 2 cipolle rosse
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Fate un battuto con le cipolle e il gambo di sedano e rosolatelo in una padella ampia con l'olio e il macinato di carne. A metà cottura profumate con la noce moscata, irrorate con il vino e lasciate evaporare; quindi unite le zucchine e i pomodori tagliati a dadini, aggiustando di sale e pepe.

● Fate cuocere a fuoco basso per almeno mezz'ora e nel frattempo, in una pentola a parte, mettete a cuocere anche il riso, avendo cura di scolarlo molto al dente. A cottura ultimata unite il riso e il condimento mantecando con il parmigiano grattugiato.

● Prendete i peperoni, tagliate la parte superiore e privateli dei semi e dei filamenti. Riempiteli con il condimento, richiudeteli e disponeteli in una teglia foderata con carta da forno, irrorate con un filo d'olio e infornate per circa mezz'ora. Servite i peperoni ripieni freddi.



Antipasti freddi



47 Biscotti al parmigiano e sesamo

🕒 15 min. 🍰 15 min. + 1 h di riposo ☆

Ingredienti

- ▶ 100 g di farina
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 100 g di burro
- ▶ 80 g di semi di sesamo
- ▶ 1 uovo
- ▶ sale, pepe

- Tagliate il burro a pezzettini e fatelo sciogliere a bagnomaria. Su una spianatoia disponete la farina a fontana, al centro mettete il tuorlo, il burro sciolto, il parmigiano, una spolverata generosa di pepe e un pizzico di sale.

- Impastate bene in modo da ottenere una pasta liscia e omogenea, avvolgetela con della pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per un'ora,

- Stendete la pasta con il matterello e ricavatene dei biscotti della forma che preferite quindi spennellateli con l'albume sbattuto e ricopriteli con i semi di sesamo.

- Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti, quindi lasciate raffreddare del tutto prima di servire.



Antipasti freddi



48 Sushi semplice con gamberi



Ingredienti

- 320 g di riso per sushi
- 280 g di gamberi
- 1 dl di aceto di mele
- 40 g di zucchero
- salsa di soia
- wasabi
- sale

🕒 30 min. 🍳 15 min.



- Lavate il riso, quindi versatelo in 1/2 litro d'acqua, coprite e portate a ebollizione; alzate la fiamma per 1 minuto, riabbassatela e continuate la cottura per altri 15 minuti.

- A parte scaldate a fuoco basso l'aceto, lo zucchero e il sale, mescolando finché lo zucchero non si sarà sciolto. Quando il riso sarà cotto, versatelo in un grosso recipiente di legno e bagnatelo con la miscela preparata.

- Sbucciate i gamberi privandoli della testa (ma non della coda) e infilate in ognuno uno stuzzicadenti (affinché i gamberi non si pieghino durante la cottura), quindi fateli cuocere qualche minuto in acqua bollente salata.

- Modellate il riso a strisce, spalmatevi un sottile strato di wasabi e disponetevi i gamberi aperti. Servite il sushi rigorosamente, accompagnando con salsa di soia e wasabi.

Antipasti freddi





49 Girelle leggere di mozzarella

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di sfoglia di mozzarella
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 80 g di olive nere
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Tagliate anche le olive a pezzettini, eliminando i noccioli. Lavate la rucola e asciugatela.

- Distendete la sfoglia di mozzarella, disponetevi sopra la rucola, le fettine di pomodoro, le olive, salate e pepate.

- Arrotolate lentamente, facendo attenzione a non rompere la sfoglia, quindi, con un coltello ben affilato, tagliate a rondelle. Servite con un filo d'olio e una spolverata d'origano.



Antipasti freddi



50 Gamberetti alla crema di piselli

⌚ 20 min. 🍳 1 h + 1 h di riposo ☆

Ingredienti

- 240 g di gamberetti
- 320 g di piselli surgelati
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- paprica dolce
- olio extravergine d'oliva
- sale

● In una pentola mettete le carote pelate e tagliate a rondelle, il gambo di sedano, la cipolla e l'aglio e portate a bollore. Salate e lasciate cuocere 45 minuti. Aggiungete i piselli e cuocete ancora per 15 minuti.

● Togliete il gambo di sedano e, se preferite, l'aglio, quindi scolate le verdure conservando il brodo. Frullate il tutto aggiungendo il brodo fino a raggiungere la consistenza desiderata. Conditte con un filo d'olio e lasciate raffreddare la crema di piselli; nel frattempo scottate i gamberetti in acqua bollente salata.

● Prendete delle coppette e sistemate sul fondo un po' di crema di piselli, quindi disponete qualche gamberetto e insaporite con la paprica. Mettete in frigorifero per un'ora prima di servire.



Antipasti freddi



51 Involtini di melanzane e peperoni

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 2 peperoni rossi
- 2 melanzane
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 40 g di olive nere
- 40 g di pangrattato
- 20 g di capperi sotto sale
- 20 g di pinoli
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Tagliate le melanzane a fette e i peperoni a falde e grigliateli. Tagliate i pomodori a cubetti e tritate separatamente la cipolla e il prezzemolo.

● Rosolate la cipolla in una casseruola con un po' d'olio, unite i pomodori, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere con il coperchio per 10 minuti.

● Sminuzzate le olive e aggiungetele ai pomodori con anche i capperi dissalati, i pinoli, il prezzemolo, il pangrattato e dopo 5 minuti togliete dal fuoco.

● Stendete le fette di melanzana e su ognuna sistemate alcune falde di peperone e un poco di composto. Arrotolate formando dei piccoli involtini e metteteli in una pirofila.

● Irrorate d'olio e mettete in forno ben caldo a 220°C per 10 minuti. Servite questo piatto freddo.



Antipasti freddi



52 Involtini di zucchine con cuore di stracchino

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 2 zucchine grandi
- 200 g di bacon
- 160 g di stracchino
- 1/2 peperone rosso
- burro
- erba cipollina
- cerfoglio
- sale, pepe

- Lavate le zucchine esternamente, asciugatele con un panno pulito quindi affettatele nel senso della lunghezza. Fate scaldare una piastra e grigliate le fette di zucchine da entrambi i lati, salandole leggermente.

- Nel frattempo in una padella fate scaldare una noce di burro e rosolatevi il bacon finché non diventerà croccante. Ammorbidite lo stracchino lavorandolo con una forchetta e rendetelo cremoso.

- A questo punto stendete su ogni zuccina grigliata una fettina di bacon (della stessa dimensione della zuccina), spalmate la crema di stracchino, salate, pepate, arrotolate ad involtino, fermate con un filo di erba cipollina, decorate con una listarella di peperone e un ciuffo di cerfoglio e servite.



Antipasti freddi



53 Insalata di roast-beef, funghi e melanzane

🕒 15 min. ⏸ 5 min.



Ingredienti

- 1 cespo di lattuga iceberg
- 200 g di funghi champignon
- 280 g di roast-beef
- 1 melanzana
- 1 pera
- 1 limone
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Pulite i funghi e la melanzana, tagliateli a tocchetti e grigliateli per qualche minuto. Lavate l'insalata e ponetela in una zuppiera.

● Aggiungete il roast-beef tagliato a striscioline, le verdure grigliate e la pera sbucciata e tagliata a fettine sottilissime.

● Condite l'insalata con un filo d'olio, sale e il succo di limone. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo tritato, mescolate e servite.



Antipasti freddi



54 Mini-tartare di salmone con caviale

⌚ 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di salmone
- ▶ 40 g di caviale di salmone
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 2 lime
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Private il pesce della pelle e delle lische e mettetelo, tagliatelo a pezzettini molto piccoli aiutandovi con una mezzaluna, mettetelo in una ciotola e riponete in frigorifero.

● Nel frattempo tritate finemente 2 scalogni, l'erba cipollina e l'aneto; metteteli in una ciotolina e unitevi il succo dei lime, qualche cucchiata di olio, un pizzico di sale e di pepe.

● Disponete sui piatti individuali degli anelli coppapasta, e irrorate con il condimento preparato. Togliete gli anelli, guarnite con il caviale di salmone e decorate con un ciuffetto d'aneto.



Antipasti freddi



55 Finocchi e arance al succo d'agrumi

🕒 10 min.



Ingredienti

- 2 finocchi
- 2 arance
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate i finocchi, puliteli e tagliateli a cubetti, quindi immergeteli in acqua fredda per non farli ossidare.
- Nel frattempo sbucciate le arance e riducetele a pezzetti, mettendo da parte un po' di succo.
- Mescolate il succo del limone con il sale, il pepe e l'olio, aggiungetevi il succo d'arancia, condite i finocchi e servite.





56 Melanzane marinate con limone e menta

🕒 15 min. 🍳 5 min. + 2 h di riposo ☆

Ingredienti

- ▶ 2 melanzane
- ▶ 2 limoni
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ menta
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate le melanzane, tagliatele a listarelle e cuocetele per pochi minuti in una padella antiaderente senza condimento.
- Sistematele in una terrina, irroratele con il succo di limone e lasciatele marinare per un'ora.
- Scolatele bene, mettetele in una terrina, salate, unite gli spicchi d'aglio sbucciati e tritati, un po' di peperoncino, un filo d'olio, un ciuffo di menta e lasciate insaporire per almeno un'altra ora prima di servire.





57 Spiedini di polpo con patate

🕒 10 min. 🍳 1 h + 1 h di riposo ☆

Ingredienti

- ▶ 1 polpo da circa 600 g
- ▶ 600 g di patate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ paprica dolce e piccante
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mettete dell'acqua a bollire e aggiungete la cipolla tagliata a metà. Prendete il polpo intero e immergetelo brevemente per 3 volte, quindi lasciatelo bollire per circa 30 minuti.

- Quando sarà cotto toglietelo dalla pentola, mettetelo da parte e, nella stessa acqua, fate bollire le patate. Dopo 15 minuti togliete anche le patate dal fuoco e lasciate raffreddare.

- Tagliate le patate a rondelle e il polpo a pezzetti e formate degli spiedini, alternando il polpo alle patate. Spolverate con la paprica sia dolce sia piccante, abbondante olio d'oliva, regolate di sale e servite.





58 Pomodori ripieni con mozzarella e basilico

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 6 pomodori
- ▶ 240 g di mozzarella
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate i pomodori. Prendetene 4 e tagliate loro la sommità, quindi svuotate-
li e fate dei tagli verticali così da render-
li più capienti e capovolgeteli, in modo
che il liquido di vegetazione possa sco-
llare.
- Mondate i pomodori rimasti e taglia-
teli a cubetti in una terrina. Riducete a
cubetti anche la mozzarella e unitela al
pomodoro, condite con olio, sale e pe-
pe e profumate con del basilico tritato.
- Riempite i 4 pomodori svuotati, de-
corate con qualche fogliolina di basili-
co e servite.



Antipasti freddi



59 Insalata greca appetitosa e rinfrescante

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 200 g di feta
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 80 g di olive verdi
- ▶ erba cipollina
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate la lattuga e i pomodori, pulite e sbucciate i cetrioli. In una zuppiera mettetela la lattuga, i pomodori e i cetrioli tagliati a cubetti.

● Aggiungete la feta, anch'essa tagliata a cubetti, le olive intere e l'erba cipollina spezzettata. Condite l'insalata con olio, origano e sale; mescolate e servite.





60 Coppe di gamberi in salsa cocktail

🕒 20 min. 🍳 5 min. + 1 h di riposo ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 limone

Per la salsa

- ▶ 200 g di maionese
- ▶ 80 g di ketchup
- ▶ 0,4 dl di cognac
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 30 g di senape
- ▶ salsa Worcester

● Per prima cosa preparate la salsa cocktail: unite la maionese al ketchup e, mescolando, aggiungete 1 cucchiaino di salsa Worcester, il cognac, la senape e da ultimo la panna leggermente montata. Mescolate delicatamente e mettetevi in frigorifero per un'ora.

● Nel frattempo lavate e sgusciate i gamberi, lasciando a 8 di essi la coda attaccata. Scottateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti, poi scolateli e fateli raffreddare.

● Prendete 4 coppe e ponete sul fondo di ognuna un paio di foglie di lattuga lavate e asciugate. Mescolate i gamberi senza coda con la salsa cocktail.

● Suddividete i gamberi conditi nelle coppe e decorate con i gamberi con la coda tenuti da parte e con una fettina di limone.



Antipasti freddi



61 Insalata con feta, mais e fagioli rossi

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di feta
- ▶ 200 g di mais
- ▶ 200 g di fagioli rossi lessati
- ▶ 2 mele verdi
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- In un'insalatiera mescolate la feta tagliata a cubetti, il mais e i fagioli.

- Lavate e pulite i gambi di sedano, quindi tagliateli a pezzetti e metteteli nell'insalatiera.

- Aggiungete anche le mele sbucciate e tagliate a cubetti, quindi condite con un filo d'olio e un pizzico di sale. Mescolate e servite.



Antipasti freddi



62 Involtini di melanzane alla ricotta

🕒 15 min. ⏸️ 15 min.



Ingredienti

- ▶ 2 melanzane lunghe
- ▶ 280 g di ricotta fresca
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le melanzane e dalla parte centrale ricavate 8 fette molto sottili, ponetele in un piatto e salatele.
- Intanto sbucciate le restanti parti di melanzane, tagliatele a cubetti e cuocetele in padella con olio e aglio, finché non si saranno ammorbidite.
- Trasferite le melanzane in una terrina e lavoratele con la ricotta, in modo da ottenere un composto abbastanza omogeneo. Aggiustate di sale e pepe.
- Prendete le fette di melanzana, lavatele dal sale in eccesso e asciugatele, quindi stendetele su un piatto da portata e farcitele con il composto. Fatene degli involtini, guarnite con basilico fresco e servite.



Antipasti freddi



63 Alici marinate alle cipolle rosse

🕒 20 min. + 8 h di riposo



Ingredienti

- ▶ 500 g di alici
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ maggiorana
- ▶ prezzemolo
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Per prima cosa pulite accuratamente le alici, eliminando la testa e le interiora, quindi tagliatele lungo il ventre, apritele a libro ed eliminate la lisca.

- Mettete le alici in una ciotola e irroratele con l'aceto; lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

- Sciacquate rapidamente le alici, quindi in una pirofila fate uno strato di pesce, condite con un po' di prezzemolo e maggiorana tritati, un filo d'olio, sale e qualche grano di pepe, poi fate uno strato di cipolla finemente affettata, condite e proseguite così fino al termine.

- Lasciate insaporire in frigorifero per almeno 6 ore prima di servire.



Antipasti freddi



64 Verdure e pecorino con composta di cipolle

🕒 15 min. 🍳 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 1 melanzana grande
- ▶ 140 g di pecorino semistagionato
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 60 g composta di cipolle
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ basilico
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

- Lavate la melanzana, tagliatela a rondelle e frigetela in padella con abbondante olio. A cottura ultimata scolate l'olio ponendo le fette di melanzana su carta assorbente.

- Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi, pulite il peperone e riducetelo a tocchetti, così come il pecorino. Affettate a rondelle la cipolla.

- Disponete le fette di melanzana su un piatto da portata, sopra ognuna stendete un po' di composta di cipolle, quindi sistemate i pomodori, il peperone a tocchetti, il pecorino, qualche anello di cipolla e qualche pinolo tostato.

- Aggiustate di sale e pepe, guarnite con ciuffetti di basilico e servite.



Antipasti freddi



65 Pinzimonio con maionese all'aneto

🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 4 carote
- ▶ 4 cetrioli
- ▶ 4 gambi di sedano

Per la maionese

- ▶ 2 uova
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 2 dl di olio di semi
- ▶ aneto
- ▶ sale, pepe bianco

- Prendete una ciotola dai bordi alti e mettetevi i tuorli con un pizzico di sale e pepe.

- Lavorate gli ingredienti con le fruste elettriche o con un frullatore a immersione e poi cominciate a versare l'olio prima a gocce, quindi a filo, ma comunque poco per volta.

- Mescolate sempre nello stesso senso finché non avrete ottenuto una salsa densa. Terminato l'olio, unite il succo di limone e, continuando a frullare, aggiungete l'aneto tritato.

- Lavate e pulite le carote, i cetrioli e il sedano e tagliateli a listarelle. Serviteli accompagnati dalla maionese all'aneto.



Antipasti freddi



66 Involtini di aringa ripieni di cipolla

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 24 h di riposo ⭐

Ingredienti

- 8 filetti di aringa affumicata
- 2 cipolle bianche grandi
- 60 g di cetriolini sottaceto
- 40 g di capperi sottaceto
- senape dolce
- 1 foglia di alloro
- bacche di ginepro
- 2 chiodi di garofano
- pepe in grani
- aceto

- Mettete i filetti di aringa in ammollo per almeno 12 ore, cambiando l'acqua un paio di volte. Trascorso il tempo previsto, sciacquateli, asciugateli ed eliminate le lisce presenti.

- In un pentolino preparate la marinata mescolando acqua e aceto in proporzioni uguali; pestate i chiodi di garofano, qualche bacca di ginepro, un po' di pepe e l'alloro, uniteli all'acqua e aceto, portate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti. Lasciate raffreddare.

- Stendete i filetti di aringa, con la pelle rivolta verso il basso, su un tagliere e spalmatevi un po' di senape; cospargete con i capperi tritati, un po' di cipolla tagliata a fette sottilissime e completate con i cetriolini tagliati a rondelle. Arrotolate i filetti e fissateli con un paio di stuzzicadenti.

- Mettete gli involtini in una terrina, irrorateli con la marinata e lasciateli insaporire in frigorifero per almeno 12 ore.

Antipasti freddi





67 Fagottini di culatello con sorpresa

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 160 g di culatello
- ▶ 200 g di crescenza
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 cuore di sedano
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 1 limone
- ▶ timo
- ▶ pepe

- Lavorate con una forchetta la crescenza insieme alle noci spezzettate, la scorza grattugiata del limone e qualche rametto di timo tritato.

- Disponete le fette di culatello su un piano, mettete al centro un cucchiaino di composto di formaggio e richiudete a fagottino. Ponete in un piatto da portata.

- Pulite il cipollotto e il sedano e fate un battuto con il quale cospargerete i fagottini. Cospargete con un po' di pepe prima di servire.



Antipasti freddi



68 Tartara di tonno e orata su letto d'insalata

🕒 30 min.



Ingredienti

- 200 g di tonno
- 200 g di orata
- 1 cespo di lattuga
- 2 finocchi
- 1 scalogno
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbucciate, lavate e tritate lo scalogno. Tritate non troppo finemente al tritacarne o al mixer il tonno e l'orata e metteteli in una terrina.

● Incorporatevi lo scalogno, un po' d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo del limone; mescolate bene il tutto con un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto omogeneo.

● Su ciascun piatto adagiate qualche foglia di lattuga, disponetevi un anello coppapasta e riempite con il composto di tonno e orata, quindi togliete gli anelli.

● Guarnite ogni piatto con i finocchi tagliati a julienne, spolverate generosamente con il pepe e servite.



Antipasti freddi