

# La Primavera

a tavola 

10 ricette dall'antipasto al dolce!



Federica Gianelli - Germana Busca - Marianna Pascarella  
Nunzia Bellomo - Viviana Dal Pozzo

## Testi e foto:

- Federica Gianelli
- Germana Busca
- Marianna Pascarella
- Nunzia Bellomo
- Viviana Dal Pozzo



Tutti i diritti sono riservati in Italia e all'estero, per tutti i Paesi.

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco e altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta dell'autore.

In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

# La Primavera a tavola, dall'antipasto al dolce

Prati fioriti, giornate lunghe e soleggiate, un'aria fresca e leggiadra, la primavera è la stagione della rinascita, delle emozioni e della positività. Ma anche nuovi colori e meravigliosi sapori che arrivano ovunque: nei cuori, sulla pelle e anche a tavola! Dai pic-nic ai pranzi all'aperto, dalla voglia di freschezza al desiderio di mangiare con gusto, anche in cucina, con l'arrivo della primavera, arriva sempre una gentile ventata di fresca novità.

Verdure e ortaggi, nuovi, freschi e colorati, sgomitano per essere i protagonisti delle nostre tavole. La frutta di stagione crea un vero imbarazzo per la scelta, offrendo un ampio ventaglio di profumi e di sapori sopiti dai lunghi mesi freddi.

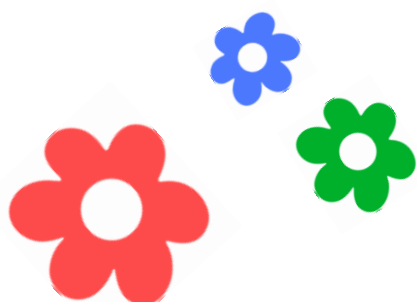
I pranzi si trasformano in un'occasione speciale per trascorrere delle piacevoli ore all'aria aperta, le cene diventano dei magici momenti da condividere per completare con gusto una giornata di lavoro, deliziandosi con qualche piatto sano, leggero e nutriente.

Ecco perché abbiamo pensato di regalarvi questa piccola raccolta di nuove ricette, che vi permetteranno di portare in tavola piatti di stagione, creando un menù davvero speciale, dall'antipasto al dolce!

10 ricette che comprendono antipasti, primi, secondi e dolci aspettano solo di essere provate anche da voi. Sperando che vi regaleranno piacere a tavola, ma anche ore liete da trascorrere in famiglia, respirando l'arrivo della primavera e investendovi di felicità e allegria!

*Con tutto il nostro affetto*

*Federica, Germana, Marianna, Nunzia, Viviana*



# La Primavera

a tavola

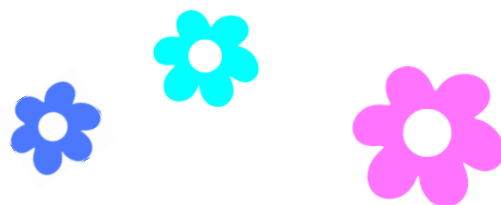
10 ricette dall'antipasto al dolce!



Mi chiamo Germana Busca, alias “Mamma Gy” sui social, amo la mia famiglia compresa tutta la mia squadra di “pelosi”. Sono una musicista ed insegnante, ma la mia passione più grande che ormai è diventata un lavoro, è la cucina che mi accompagna fin dall' infanzia, quando guardavo mio nonno fare la pasta per i giorni di festa.

Ho cominciato presto a mettere le mani nella farina per giocare e poi per aiutare. Amo creare ricette per riunire la mia famiglia cercando sempre un tocco di creatività gusto ed estetica.

Sul mio blog “*Le Ricette di Mamma Gy*” potete trovare ricette semplici per tutta la famiglia ma con presentazioni originali e gustose, pizze e focacce, dolci per la merenda e la colazione e tante ricette sfiziose salvacena!



*“Blogger e musicista  
ma soprattutto  
appassionata di cucina,  
di mani sporche di  
farina e di profumo di  
torta!”*

## Federica Gianelli



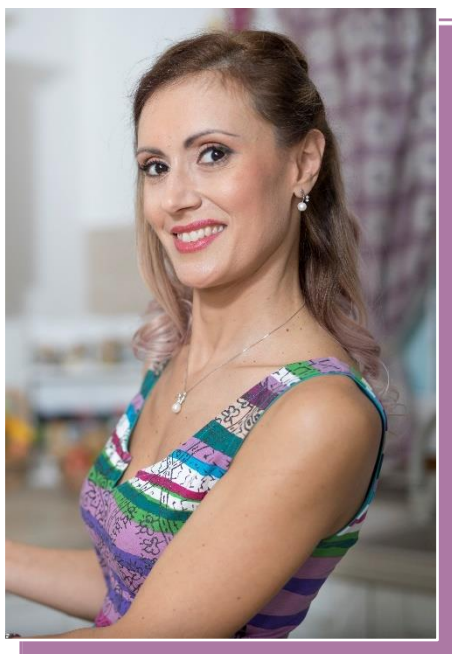
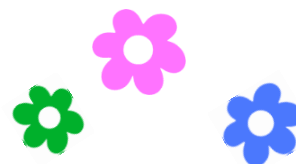
“Costruire con colori, forme e consistenze creando piatti tanto sani e golosi quanto belli da guardare è il gioco più entusiasmante che ci sia”

Lei è Federica ma ormai tutti la chiamano “Papilla Monella”, che è il nome del suo **blog di cucina** ma anche il suo soprannome preferito.

Se ti stai chiedendo il perché di un nome tanto bizzarro beh, presto detto: Papilla perché le papille gustative sono il nostro passaporto nel mondo dei sapori e del gusto. Monella perché gli ingredienti...sono il suo parco giochi preferito!

Con costanza e tanto studio ha trasformato il suo hobby in un lavoro a tempo pieno che mi permette di divulgare il messaggio che gli sta più a cuore di tutti: “siamo ciò che mangiamo”.

Quindi scegliamo sempre la qualità in tavola, serviamo i nostri piatti con grazia e bellezza e non dimentichiamo mai di cucinare con amore e passione!



## Marianna Pascarella



“Food Blogger e Ingegnere che ama sperimentare nuovi piatti ogni giorno!”

Marianna è una grande appassionata di cucina e di tutto ciò che ruota intorno al mondo del food. Lo è da quando era bambina, da quando ha iniziato a sporcarsi le mani di farina, prima per gioco, poi per pasticci, pian piano comprendendo che quello era il modo migliore per esprimere la sua creatività, per creare qualcosa che incantasse occhi e palato e che facesse comprendere quello che voleva trasmettere anche senza parlare.

Convinta che la cucina sia anche sperimentazione, costanza, pazienza e perseveranza, ed è proprio questo quello che cerca di trasmettere, ai suoi bambini, ai suoi amici e a tutti voi.

Porta avanti la sua passione dal lontano 2006 condividendo le sue creazioni sul sito [RicetteDalMondo.it](http://RicetteDalMondo.it)



# Nunzia Bellomo



“Food Blogger, Pugliese Doc, ma soprattutto amante della buona cucina”

Nunzia è cresciuta in una famiglia in cui il cibo e lo stare insieme soprattutto a tavola, vengono prima di ogni altra cosa. Il cibo e l'alimentazione sono – per lei – sinonimi di convivialità. Ha imparato ad amare e a interessarmi alla cucina sin da bambina, grazie soprattutto alle sue nonne e ai suoi genitori che le hanno tramandato la passione per la cucina tradizionale, ma anche per quella del benessere.

Nel 2014, dopo aver perso il lavoro, ha deciso di rimbocarsi le maniche e di inseguire il suo sogno, un sogno che le permettesse di coniugare il suo amore smisurato per la sua terra, per il buon cibo e quello per la fotografia.

Da questa unione è nato “*Nunzia Bellomo del blog Miele di Lavanda*”



**NUNZIA BELLOMO**

del blog Miele di Lavanda



# Viviana Dal Pozzo



“Friggitrice seriale di melanzane, amante della pizza, di ricette della tradizione e di piatti Rustichic”

Viviana è una Siciliana Inside, veronese d'adozione, una laurea in Economia, un passato da Informatica, un presente da Vivere con Passione dato che pensa che la vita sia un po' come l'acqua: “prende la forma del recipiente in cui la poniamo”.

Il recipiente siamo noi a sceglierlo, e in effetti è quello che ha fatto con la sua vita, cambiando città e lavoro per realizzare i suoi sogni.

Cucina e fotografa per rendere ancora più bella la sua vita, che splende grazie ai suoi bambini e al suo Gp.

Segui le sue creazioni sul blog “*Cosa ti preparo per cena*”.

♡  
Cosa ti preparo  
per cena?

Antipasto

# Insalata di asparagi e feta con vinaigrette aromatica





Gli asparagi, tra tutte le verdure primaverili, sono quelli che preferisco per la loro versatilità e il sapore unico e particolare. Provali così, abbinati a frutta e verdura di stagione e arricchiti dalla sapida cremosità della feta.

A completare il piatto una stuzzicante vinaigrette a base di miele, senape e aceto di mele!



10 min.



20 min.



4 persone

## Ingredienti

400 gr di asparagi verdi

200 gr di feta

12 ravanelli

250 gr di pere Williams

15 pomodorini gialli

10 pomodorini rossi

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Timo

Prezzemolo

Origano fresco

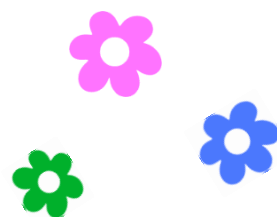
## Note

Al posto delle pere si può scegliere di utilizzare un mango o qualunque altro frutto si preferisca, a patto che abbia una polpa soda e zuccherina.

Si possono preparare gli ingredienti in anticipo, anche il giorno prima (a parte la pera, che è meglio tagliare a dadini al momento). Per mantenere la freschezza e la croccantezza del piatto si consiglia di assemblarlo poco prima di servirlo in tavola.

## Preparazione

- ① Iniziare dagli asparagi, eliminando la parte terminale coriacea.
- ② Scaldare bene in una ampia pentola antiaderente l'olio extravergine d'oliva poi aggiungere gli asparagi e saltarli a fuoco vivace per un paio di minuti.
- ③ Aggiungere in pentola un paio di cucchiaini di acqua, abbassare il fuoco e lasciare cuocere con coperchio per 5 minuti: gli asparagi dovranno essere cotti ma ancora croccanti. Aggiustare di sale e lasciare intiepidire.
- ④ Eliminare la buccia della pera e tagliarla a dadini, dividere i pomodorini a metà e ricavare dai ravanelli delle fette sottili aiutandosi con una mandolina o un coltellino ben affilato.
- ⑤ Sbriciolare la feta con la punta delle dita e porla in una ciotola.
- ⑥ Preparare la vinaigrette: unire tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro con tappo, mescolarli velocemente con i rebbi di una forchetta poi tappare il barattolo e agitarlo con forza fino a ottenere una crema omogenea. Usare qualche cucchiaino della vinaigrette per condire la feta.
- ⑦ Disporre gli asparagi a raggiera su un piatto da portata, aggiungere la feta sbriciolata e condita e i dadini di pera.
- ⑧ Aggiungere tutte le altre verdure avendo cura di disporle in modo armonico e in ultimo ancora qualche briciola di feta.
- ⑨ Condire con la vinaigrette rimanente e terminare il piatto con qualche foglia di erbe aromatiche fresche.
- ⑩ Servire in tavola il tuo colorato e gustosissimo antipasto!

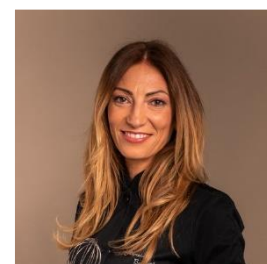


Antipasto

# Mini pancake salati con riduzione di vincotto di fichi



Ecco una versione mini dei pancake salati, che per la ricca farcitura e l'immensa bontà possono tranquillamente sostituire quelli in porzione più grande. L'abbinamento è un classico della cucina pugliese, capocollo rigorosamente di Martina Franca e vincotto di fichi uno "scioppo" dal gusto perfettamente rotondo. Pronti a provarli con me?



15 min.



30 min.



4 persone

## Ingredienti

150 gr di latte

1 uovo

150 gr di farina 00

1 cucchiaino di lievito istantaneo

50 gr di parmigiano grattugiato

Sale

Pepe

### Per la farcitura:

Capocollo di Martina Franca

Stracchino

Vincotto di fichi

Erba cipollina

## Note

Per ottenere i mini pancake utilizziamo un coppa pasta unto internamente, affinché il composto non si attacchi

## Preparazione

- ① In una ciotola lavorare le uova con una frusta elettrica.
- ② Aggiungere il sale, il pepe ed il formaggio grattugiato. A questo punto inserire poco per volta anche il latte.
- ③ Mescolare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Adesso aggiungere la farina e il lievito setacciati.
- ④ Con un mestolo prelevare un po' di composto e versarlo in una padella antiaderente appena unta di olio
- ⑤ Cuocere i mini pancake per un paio di minuti da entrambi i lati.

### Preparare la riduzione di vincotto di fichi

- ① Mettere un pentolino sul fuoco con all'interno 200 ml di vincotto e lasciarlo cuocere per qualche minuto.
- ② A questo punto prendere due pancake e su uno stenderci abbondante formaggio.
- ③ Sovrapporre il secondo mini pancake.
- ④ Decoriamo con una fetta di Capocollo e un po' di riduzione di vincotto di fichi e erba cipollina.



Primo

# Crespelle al forno con pesto e zucchine



Le crespelle gratinate al forno con pesto e zucchine sono un primo piatto gustoso e scenografico perfetto da portare a tavola nelle domeniche primaverili. La ricetta base delle crespelle è neutra quindi adatta a tutti tipi di ripieni, sia dolci che salati.



45 min.



15 min.



4 persone

## Ingredienti

### Per le crespelle:

450 ml di latte  
250 gr di farina  
3 uova  
1 pizzico di sale  
1 noce di burro fuso

### Per il ripieno:

400 gr di besciamella  
2 zucchine  
1 spicchio di aglio  
80 gr di pesto genovese  
100 gr di Parmigiano grattugiato  
Sale e pepe

## Preparazione

### Preparare le crespelle:

- ① Sbattere le uova con un pizzico di sale poi aggiungere il latte tiepido ed infine setacciare la farina.
- ② Mescolare molto bene fino ad ottenere una pastella senza grumi, poi metterla a riposare in frigorifero per mezz'ora.
- ③ Unire una noce di burro fuso nell'impasto e mescolare prima di cuocere.
- ④ Prelevare un mestolo scarso di pastella e disporla sulla piastra da crêpes o sulla padella antiaderente.
- ⑤ Allargare l'impasto e distribuirlo bene sulla superficie e quando si rassoda girare la crêpes e farla cuocere dall'altro lato.

### Preparare il ripieno:

- ① Lavare e tagliare le zucchine a rondelle poi farle soffriggere con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio extravergine d'oliva, regolare di sale e pepe e farle cuocere 4/5 minuti.
- ② Mescolare la besciamella con il pesto ed aggiungere le zucchine cotte.
- ③ Disporre 2 cucchiaini di besciamella sul fondo di una pirofila.
- ④ Prendere le crespelle e formare un sacchettino poi riempirle con il ripieno e disporle dentro la pirofila con gli angoli aperti verso l'alto.
- ⑤ Cospargere con abbondante Parmigiano grattugiato.
- ⑥ Far cuocere in forno statico caldo a 180°C per circa 15/20 minuti finché non saranno belle dorate in superficie.



Primo

# Spaghetti alle vongole con fiori di zucca e agretti



Un primo piatto primaverile leggero e sfizioso. L'idea per prepararli mi è venuta dopo aver comprato una cassetina di fiori di zucca con le loro piccole zucchinette e dopo averne fritti in pastella alcuni. L'abbinamento delle vongole con i fiori di zucca è davvero strepitoso!

Per dare ancora più colore e particolarità a questo piatto ho aggiunto anche un ciuffo di agretti.



15 min.



20 min. + 2 ore per le vongole



4 persone

## Ingredienti

400 gr di spaghetti

12 fiori di zucca con zucchinette

800 gr di vongole

50 gr di agretti

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine d'oliva

Prezzemolo o basilico

Sale

Peperoncino

## Preparazione

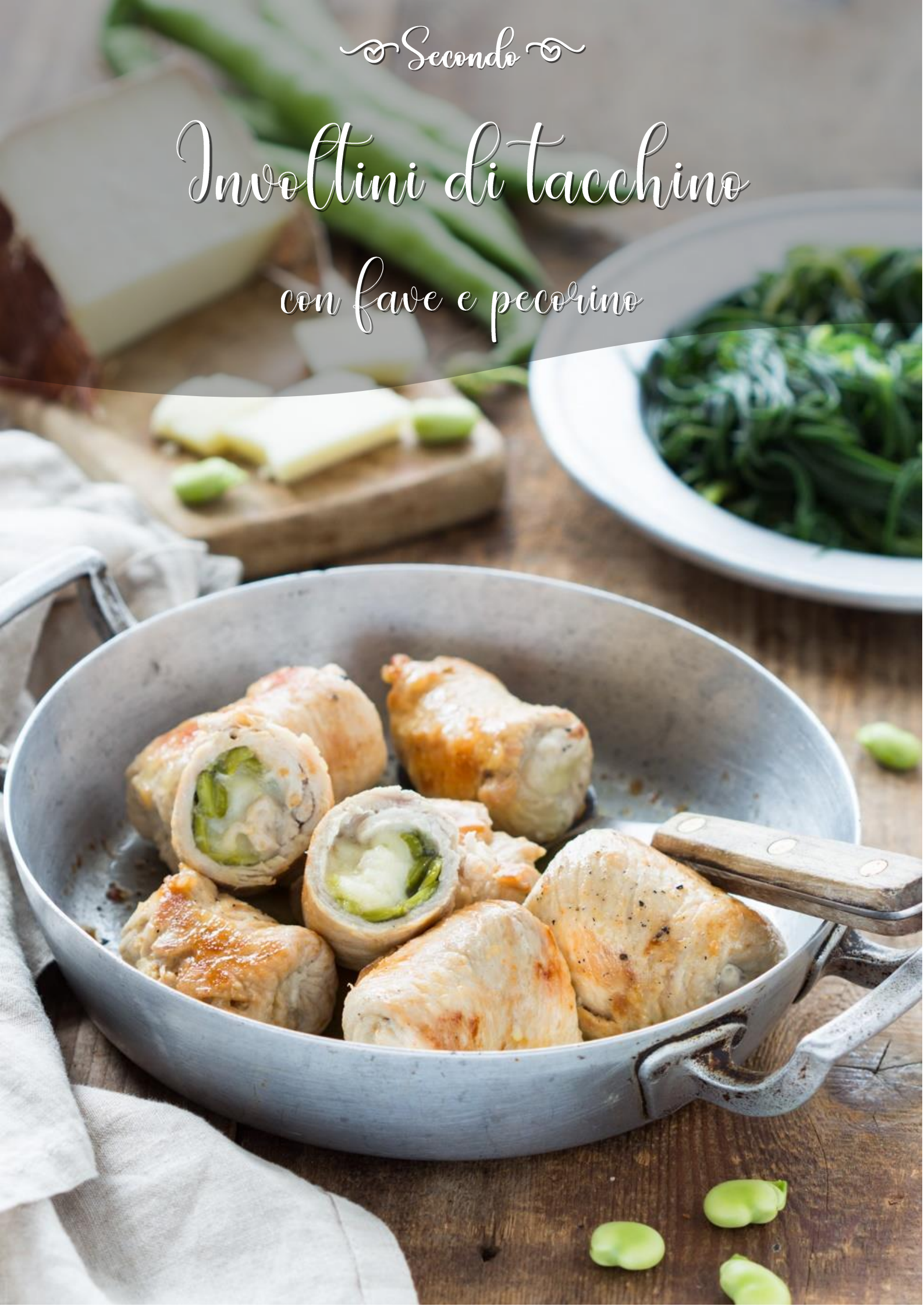
- ① Mettere le vongole in acqua e sale, in modo da ricoprirle appena, per due ore. Trascorso questo tempo sciacquarle e scolarle.
- ② In una padella mettere uno spicchio d'aglio e un giro d'olio, aggiungere le vongole e farle aprire a fuoco alto chiuse con un coperchio. Scoprire e sgusciarne la maggior parte. Tenere da parte la loro acqua dopo averla filtrata.
- ③ Lavare i fiori di zucca, togliere il pistillo e staccare la corolla dalla base del fiore. Tagliare a rondelle le zucchinette.
- ④ Tritare lo spicchio d'aglio (se piace il gusto dell'aglio, altrimenti tagliarlo a metà così da poterlo togliere) e metterlo insieme a un bel giro d'olio in una padella.
- ⑤ Aggiungere le zucchinette e la base dei fiori di zucca.
- ⑥ Salare e cuocere qualche minuto con due cucchiai d'acqua e una spolverata di peperoncino.
- ⑦ Portare a bollore abbondante acqua salata, mettere gli agretti e gli spaghetti a cuocere e 4 minuti prima che finisca il tempo per una cottura al dente aggiungere gli spaghetti nella padella con le zucchine.
- ⑧ Aggiungere l'acqua di cottura delle vongole e mescolare bene.
- ⑨ Portare la pasta a cottura aggiungendo di tanto in tanto dei mestoli di acqua di cottura (in questo modo si formerà una crema molto gustosa).
- ⑩ Quando la pasta sarà al dente aggiungere i fiori di zucca e le vongole.
- ⑪ Mescolare, spegnere e servire con prezzemolo o basilico.



Secondo

# Involtini di tacchino

con fave e pecorino





Ecco un secondo con un abbinamento tipico primaverile: fave e pecorino! Usate come ripieno per questi involtini donano gusto e morbidezza ad una carne, come quella di tacchino, che ha spesso bisogno di quello sprint in più.



40 min.



15 min.



6-7 involtini

## Ingredienti

500 gr di fettine di petto di tacchino tagliate sottili

1 kg circa di fave (con la buccia)

120/150 gr di pecorino

Olio extravergine d'oliva

1 fettina di cipolla

Sale

Pepe

1 spicchio d'aglio

1/2 bicchiere di vino bianco secco

## Preparazione

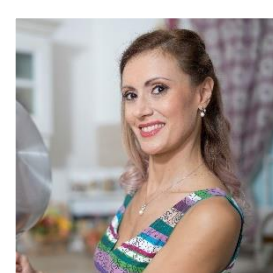
- ① Sbucciare le fave e metterle in una padella con poco olio, sale e pepe e una fettina di cipolla.
- ② Lasciarle soffriggere qualche istante, poi aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e portarle a cottura. Controllare di tanto in tanto se c'è ancora acqua e semmai aggiungerla. Il tempo di cottura dipenderà dalla tipologia delle fave.
- ③ Far raffreddare le fave, poi togliere la pellicina e schiacciarle grossolanamente.
- ④ Su un piano di lavoro stendere le fette di tacchino, spolverare di sale e mettere una cucchiata di ripieno in alto al centro. Rimboccare i lati e girarlo su se stesso, poi fermarlo con uno stuzzicadenti.
- ⑤ Spolverare gli involtini di tacchino ripieni con della farina, poi far scaldare un bel giro d'olio in una padella antiaderente e sigillarli bene da tutti i lati
- ⑥ Sfumare con del vino bianco, e quando è evaporato aggiungere mezzo bicchiere di acqua calda.
- ⑦ Salare e far cuocere per 15 minuti.

Secondo

Peperoni ripieni  
vegetariani



Una ricetta completa che può essere servita anche come piatto unico, soprattutto con l'arrivo della bella stagione, quando si ha voglia di leggerezza e si preferisce completare un pasto con un unico piatto. La ricetta è anche senza glutine, non viene utilizzato pane, in mollica o pangrattato, ma le patate.



40 min.



15 min.



4 persone

## Ingredienti

4 peperoni

400 gr di patate

400 gr di zucchine

250 gr di pomodorini

60 gr di olive taggiasche

300 gr di scamorza

Olio extravergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

Sale

Pepe

## Preparazione

- ① Iniziare a lavare le zucchine, spuntarle e tagliarle a cubetti molto piccoli.
- ② In una padella fare insaporire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, aggiungere le zucchine e rosolarle per circa 5 minuti. Regolare di sale.
- ② In una ciotola riunire le patate lessate e schiacciarle con uno schiacciapatate. Aggiungere le zucchine, i pomodorini e le olive. Regolare di sale e pepe ed amalgamare tutto.
- ③ Unire anche la scamorza tagliata a cubetti, lasciandone qualche pezzo da parte, che servirà dopo. Mescolare bene.
- ④ Pulire i peperoni, tagliando la calotta superiore ed eliminando filamenti e semi. Poi sistemare i peperoni svuotati in una pirofila da forno, uno accanto all'altro, affinché restino in piedi. Riempire i peperoni con il composto appena preparato e aggiungere in superficie i pezzi di scamorza tenuti da parte.
- ⑤ Irroriare con un filo d'olio, aggiungere le calotte e infornare in forno statico preriscaldato a 200°C per 40 minuti.
- ⑥ I vostri peperoni ripieni vegetariani sono pronti per essere serviti

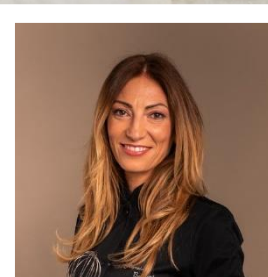


~ Dolce ~

# Ciambelline di yogurt e panna con fragole e granella di pistacchi



La bella stagione si è fatta attendere ma finalmente adesso si può ufficialmente dare il via a ricette che profumano di leggerezza come queste ciambelline dolci a base di yogurt panna e fragole. Un dolce al cucchiaio ideale da servire sia come fine pasto che per una dolce pausa pomeridiana.



-



20 min. + 1 ora di riposo in frigo



6-8 persone

## Ingredienti

200 gr di Yogurt alla fragola

45 gr di zucchero

180 gr di panna fresca

6 gr di gelatina in fogli

100 gr di fragole

Foglie di menta

Granella di pistacchi

## Preparazione

- ① Prima di tutto ammolare la gelatina in fogli in acqua fredda. Non appena si ammorbidisce eliminare l'acqua, strizzarla bene e tamponarla con un panno asciutto.
- ② In una ciotola lavorare con una frusta a mano lo yogurt con 30 gr di zucchero presi dal totale.
- ③ In un pentolino scaldare 40 ml di panna (senza portarla al bollore). Una volta calda toglierla dal fuoco e scioglierla all'interno la gelatina in fogli.
- ④ Lasciarla intiepidire e versarla nello yogurt.
- ⑤ Con un frullatore ad immersione montare la restante panna a neve ben ferma.
- ⑥ A questo punto incorporare con una frusta a mano anche la panna montata.
- ⑦ Versare il composto in stampi in silicone (io ho utilizzato lo stampo a ciambella ma si possono utilizzare quelli che si preferisce).
- ⑧ Spostare lo stampo in frigo e farlo rapprendere per mezz'ora.
- ⑨ Trascorso questo tempo spostarlo in freezer fino al momento di servirle (tempo minimo 20 minuti di riposo).
- ⑩ Nel frattempo lavare le fragole, metterle in una pentola con lo zucchero rimasto e farle cuocere per una decina di minuti.
- ⑪ Sformare le ciambelline da congelate in piatti da portata.
- ⑫ Decorare a piacere con fragole e foglie di menta e granella di pistacchi.



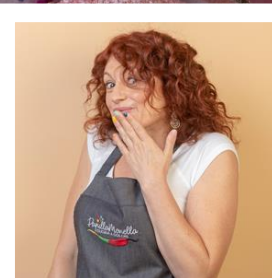
~ Dolce ~

# Crinkle cookies con yogurt e barbabietola



Ciò che rende davvero speciali questi biscotti è il sapore, delicato tanto quanto il colore squisitamente primaverile.

Si preparano in un attimo, si conservano a lungo e la ricetta è talmente facile da risultare perfetta anche per coinvolgere i più piccoli!



40 min.



15 min.



20 biscotti (circa)

## Ingredienti

350 gr di farina 1  
1/2 bustina di lievito per dolci  
1 uovo medio  
200 gr di zucchero  
1 presa di sale  
50 gr di yogurt greco  
1 cucchiaino raso di cannella  
60 ml di olio di semi  
30 gr di barbabietola cotta

### Per la finitura:

Olio di semi  
40 gr (circa) di zucchero  
Zucchero a velo

## Note

Al posto della farina 1 si può usare la 0 o la 00 (anche se è consigliabile sempre scegliere farine meno raffinate!). In questo caso tenere a portata qualche cucchiaino di farina in più: le farine raffinate assorbono meno liquidi, e quindi si potrebbe aver bisogno di aggiungere un po' di farina per ottenere un composto perfetto.

Se non si consumeranno subito, conservare i crinkle cookies in un contenitore di latta. Si manterranno perfetti per più di una settimana.

## Preparazione

- ① Iniziare frullando la barbabietola tagliata a tocchetti con lo zucchero e l'olio di semi.
- ② Versare il composto in una ciotola e aggiungere l'uovo, una presa di sale e lo yogurt. Mescolare bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.
- ③ In un'altra ciotola unire la farina, il lievito e la cannella. Mescolare con un frustino a mano così da distribuire il lievito e la cannella uniformemente poi aggiungere le farine ai liquidi, poco per volta e mescolando con un cucchiaino fino a ottenere un impasto omogeneo e lavorabile con le mani.
- ④ Preparare una ciotola con qualche cucchiaino di zucchero e un'altra con qualche cucchiaino di olio di semi.
- ⑤ Ungersi le dita immergendole nella ciotola con l'olio di semi: in questo modo sarà facile prelevare dei pezzetti di impasto grandi come una noce. Man mano che si preleverà l'impasto dargli una forma arrotondata, passare ogni pallina nella ciotola con lo zucchero e adagiarla su una leccarda ricoperta con carta forno.
- ⑥ Procedere nello stesso modo fino a terminare l'impasto.
- ⑦ Schiacciare leggermente le palline e cospargerle con abbondante zucchero a velo.
- ⑧ Infornare in forno statico già caldo a 180°C per 15 minuti. Proseguire la cottura con calore dal basso per altri 5 minuti (se il tuo forno con dispone di questa modalità continua con il forno statico).
- ⑨ Sfnare i crinkle cookies con yogurt e barbabietola e lasciarli raffreddare su una gratella prima di servirli.



~ Dolce ~

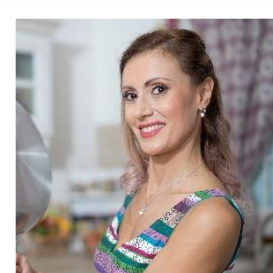
# Torta fredda di ricotta e fragole





È un'idea semplice e sfiziosa per un dolce primaverile, fresco e gustoso, che si può preparare con pochi ingredienti e con tutta la freschezza delle fragole.

La torta si presenta con un doppio strato di pasta biscotto, che racchiude una delicata e saporita crema di ricotta arricchita dalle fragole.



10 min.



30 min. + 4/6 ore di riposo



10 persone

## Ingredienti

### Per le basi:

50 gr di farina 00

60 gr di zucchero

2 uova

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

### Per lo sciroppo:

150 ml di acqua

60 gr di zucchero

½ limone

### Per le fragole:

350 gr di fragole

30 gr di zucchero

1 cucchiaino di succo di limone

### Per la crema di ricotta:

400 gr di ricotta

150 ml di panna per dolci

50 gr di zucchero a velo

12 gr di gelatina (colla di pesce)

½ scorza grattugiata di limone

### Per decorare:

Fragole

Zucchero a velo

## Preparazione

- ① Iniziate a preparare la pasta biscuit, con la quale realizzare i due dischi della torta, che andranno ad accogliere la crema di ricotta. Riunire in una ciotola lo zucchero e i tuorli, e montarli a crema, utilizzando le fruste di uno sbattitore elettrico. Aggiungere l'acqua bollente, un cucchiaino alla volta, l'estratto di vaniglia e il miele.
- ② Da parte montare gli albumi a neve. Aggiungere al composto la farina setacciata con il lievito e, dopo averla incorporata, anche gli albumi a neve, pochi alla volta, lavorando con una spatola.
- ③ Versare l'impasto in 2 stampi da 18 cm di diametro unti con uno staccante. Infornare in forno statico preriscaldato a 180°C per 10 minuti. Verificare sempre la cottura, quindi sfornare la torta e lasciarla intiepidire, poi trasferirla su una gratella per farla raffreddare completamente.
- ④ Nel frattempo pulire le fragole e tagliarle a pezzi piccoli, riunirle in una ciotola, aggiungere lo zucchero e il succo del limone. Mescolare bene e lasciare macerare per almeno 30 minuti.
- ⑤ Preparare uno sciroppo per la bagna. Riunire in un pentolino l'acqua e lo zucchero, aggiungere le scorze di limone pelate finemente, portare sul fuoco e lasciare sobbollire per 10 minuti. Poi fare intiepidire.
- ⑥ Setacciare la ricotta con colino a maglie fini, aggiungere lo zucchero a velo e mescolare bene, poi unire anche la scorza di limone grattugiata ed infine le fragole, dalle quali si sarà sottratto qualche cucchiaino di succo.
- ⑦ Riscaldare il succo delle fragole messo da parte, spegnere il fuoco, aggiungere i fogli di colla di pesce ammorbiditi in acqua fredda per 10 minuti e ben strizzati. Verificare che si siano sciolti bene, poi lasciare intiepidire bene il succo. Aggiungerlo alla crema di ricotta e fragole e mescolare bene. Unire anche la panna montata, poca alla volta, mescolando dal basso verso l'alto per incorporarla senza smontarla.
- ⑧ Assemblare la torta. Sistemare il 1° disco di torta in un piatto e fissarvi intorno un anello regolabile, bagnare la base con la bagna preparata, poi riempire con la crema di ricotta e fragole. Appoggiare sulla crema il 2° disco di torta e bagnare anche questo. Coprire e mettere in frigorifero a raffreddare per almeno 4-6 ore. Quando si sarà raffreddata togliete l'anello e decorate a piacere con delle fragole fresche e zucchero a velo.



~ Dolce ~

# Victoria Sponge Cake



La Victoria Sponge cake chiamata anche Victoria sandwich è una torta di origine inglese che si dice piacesse molto alla regina Vittoria che la gustava insieme al tè del pomeriggio.

Una torta molto golosa formata da due dischi di pan di Spagna ripieni di panna e fragole, insomma una vera delizia!



40 min.



20 min.



1 tortiera da 20 cm

## Ingredienti

### Per la base:

200 gr di farina 00

200 gr di burro

170 gr di zucchero

4 uova piccole / medie

50 ml di latte

8 gr di lievito per dolci

1 pizzico sale

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

### Per la farcitura:

200 gr di marmellata di frutti rossi

200 ml di panna da montare

2 cucchiaini di zucchero al velo

Circa 20 fragole medie

Zucchero al velo

## Preparazione

- ① Porre in una ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero e la vaniglia ed iniziare a sbattere con le fruste elettriche.
- ② Aggiungere le uova a temperatura ambiente una per volta, sbattendo con le fruste e lasciando assorbire bene il primo uovo al composto prima di aggiungere il successivo. Quando si è ottenuto una bella crema omogenea, amalgamare con un cucchiaino di legno la farina ed il lievito precedentemente mischiati e setacciati, il pizzico di sale ed il latte.
- ③ Amalgamare bene il tutto poi imburrare ed infarinare una teglia a cerniera e versarvi dentro il composto.
- ④ Fare cuocere in forno statico caldo a 180°C per circa 30 minuti, fare la prova stecchino prima di sfornare.
- ⑤ Sfnare e lasciare raffreddare completamente.
- ⑥ Una volta che la torta sarà ben fredda tagliarla a metà.
- ⑦ Montare la panna con 2 cucchiaini di zucchero a neve ben ferma.
- ⑧ Farcire la torta con uno strato di marmellata, la panna ed infine adagiare sulla panna le fragole tagliate a tocchetti.
- ⑨ Richiudere con il secondo disco di torta.
- ⑩ Cospargere la superficie della torta con dello zucchero a velo, qualche ciuffetto di panna e decorare con fragole e qualche fogliolina di menta.



# Indice

La Primavera a tavola, dall'antipasto al dolce.....	3
Insalata di asparagi e feta con vinaigrette aromatica.....	8
Mini pancake salati con riduzione di vincotto di fichi.....	10
Crespelle al forno con pesto e zucchine.....	12
Spaghetti alle vongole con fiori di zucca e agretti.....	14
Involtini di tacchino con fave e pecorino.....	16
Peperoni ripieni vegetariani.....	18
Ciambelline di yogurt e panna con fragole e granella di pistacchi.....	20
Crinkle cookies con yogurt e barbabietola.....	22
Torta fredda di ricotta e fragole.....	24
Victoria Sponge Cake.....	26