



# Polpette di ceci e cicoria

**Le polpette di ceci e cicoria, sono uno sfizioso antipasto, molto completo, perfetto per chi non riesce a far mangiare le verdure e i legumi ai più piccoli.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per questa ricetta è richiesto l'utilizzo di legumi essiccati, che vengono lasciati in ammollo in modo che possano ammorbidirsi, così da poterli frullare insieme agli altri ingredienti che vengono utilizzati per la preparazione. Semplici e veloci da fare, possono essere preparate anche il giorno prima e conservate in frigorifero prima della cottura. Sono un finger food adatto a cene informali o in piedi. Non ci resta che provarle, ma attenzione! come tutte le polpette: una tira l'altra.

**Difficoltà :** Facile **Tempo di preparazione :** 20' **Tempo di cottura :** 20'

---

## ***Ingredienti per 6 persone***

- Ceci 200 g
- Cicoria 500 g
- Pan grattato 3 cucchiari
- Prezzemolo q. b.
- Sale q. b.
- Pepe q. b.

## Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Mettete in ammollo i ceci in acqua fredda per almeno 8 ore. Eliminate quindi l'acqua, sciacquate e cuocete per 40/50 minuti in acqua salata. Lasciate raffreddare in un recipiente, nel frattempo lessate la cicoria, frullatela e unitela ai ceci. Aiutandovi con una forchetta, schiacciate i ceci e amalgamate le cicorie, regolate di sale, pepe e unite il prezzemolo tritato. Con il composto ottenuto fate le polpette. Passate le polpette nel pan grattato, adagiatele in una teglia da forno, infornate a 180°C per 20 minuti e servitele calde.

---

## Consigli



Per le nostre polpette, la stuzzicante [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Marramiero Brut Spumante Metodo Classico. Prodotto in Abruzzo sulle colline Pescaresi, questo vino nasce dalla sezione di uve chardonnay e pinot nero e dalla scelta dei lieviti per la rifermentazione in bottiglia. Queste attenzioni, insieme al controllo della temperatura permettono una perfetta rifermentazione in bottiglia che faranno acquisire al vino il suo caratteristico bouquet. Il risultato è un prodotto dal colore luminoso e dal perlage fine e persistente. Il profumo è fruttato e il sapore sapido ed equilibrato. Temperatura di servizio consigliata 6/8°C.



# Polpette di cavolfiore, una tira l'altra

**Le polpette di cavolfiore sono uno sfizioso contorno al quale è difficile resistere, una tira l'altra, andranno a ruba sulla vostra tavola.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Solitamente l'ingrediente principale di questa ricetta non è molto amato soprattutto dai bambini, ma è un alimento ricco di proprietà benefiche a cui non si può rinunciare. In questa ricetta il cavolfiore è il protagonista, ma i vostri commensali stenteranno a riconoscerne il sapore, poiché amalgamato con la sapidità del formaggio creeranno un delizioso bocconcino. Perfette anche come finger food e aperitivo, le polpette di cavolfiore vi stupiranno piacevolmente. Buonissime e croccanti possono anche essere arricchite con pezzetti di formaggio filante per renderle ancora più sfiziose. Approfittate di questo splendido prodotto dell'orto prima che diventi fuori stagione, non ve ne pentirete.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** : 30' **Tempo di cottura** : 45'

---

## ***Ingredienti per 4 persone***

- Cavolfiore bianco 1
- Parmigiano grattugiato 50 g
- Pecorino grattugiato 50 g
- Pane grattugiato 70 g+ 100 g per la panatura
- Uova 1
- Sale q. b.
- Pepe nero q. b.
- Noce moscata q. b.
- Erba cipollina q. b.
- Olio evo q. b.

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Spuntate il cavolfiore, togliete il torsolo e le foglie, lavatelo e mettetelo a cuocere in acqua bollente salata fino a quando non diventa tenero. Scolatelo e lasciatelo sgocciolare intanto che intiepidisce. Versate il cavolfiore lessato in una scodella capiente. Con una forchetta schiacciatelo fino a ridurlo in una purea grossolana, unite l'uovo sbattuto, tutti i restanti ingredienti e iniziateli a lavorare con una forchetta, aggiungendo del pangrattato un po' alla volta fino a che non otterrete un composto dalla consistenza compatta. Se lo ritenete necessario usate le mani, è il modo migliore per mescolare gli ingredienti in maniera più omogenea. Versate il restante pangrattato in una scodella o su un piatto e con le mani umide formate delle polpette delle dimensioni che preferite e ripassate ogni polpettina nel pangrattato, schiacciando leggermente i poli, così che in cottura si dorino uniformemente. Disponete le polpette di cavolfiore in una teglia da forno di teflon leggermente unta o su una leccarda foderata con della carta forno, distanziandole leggermente. Cuocete le polpette di cavolfiore a funzione grill ad una temperatura di 200°C per circa 10 minuti o fino a quando la superficie non sarà dorata uniformemente. Con una palettina giratele e continuate la cottura per altri 5 minuti circa o fino a quando anche su questa superficie si sarà formata una crosticina dorata. Disponetele sul piatto da portata e servitele subito ben calde. Volendo le polpette di cavolfiore si possono friggere per un risultato più gustoso, ma al forno sono molto buone e più leggere.

---

## Consigli



Per accompagnare le nostre deliziose polpette di cavolfiore, la sempre edotta [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Lugana DOC "I Frati" di Cà dei Frati. Un vino bianco elegante prodotto con uve Turbiana, un vitigno autoctono delle colline adiacenti il versante meridionale del Lago di Garda. Un vino dal colore giallo paglierino, al naso esprime belle note balsamiche che ricordano i fiori bianchi, l'albicocca e la mandorla. Al palato è fresco, avvolgente, caratterizzato da una certa sapidità e da un'acidità viva. Un vino fresco, lineare e dotato di grande finezza ed eleganza. Temperatura di servizio consigliata 8-10°C.



# Lasagna di carnevale alla napoletana, un piatto ricco e divertente

La lasagna di carnevale alla napoletana è un piatto ricco nonché divertente da preparare e da gustare.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Le origini di questa ricetta risalgono ad una Napoli di fine 1700, durante il Regno delle due Sicilie, quando i cuochi di corte cominciarono ad elaborare piatti sontuosi per il re. Re Ferdinando di Borbone apprezzò così tanto questa invenzione culinaria da venir soprannominato Re Lasagna. In seguito nel popolo si diffuse la tradizione di questa pietanza per rimarcare il periodo di abbondanza e di eccessi tipica del carnevale, in un contesto di assoluta povertà. Per questa ragione la lasagna in questione è ricca di ingredienti, e seppur laboriosa da preparare, estremamente divertente da mangiare, specialmente per i più piccini che possono andare alla ricerca delle polpettine di cui è ripiena.

**Difficoltà** : Media **Tempo di preparazione** : 50' **Tempo di cottura** : 3h+ 20'

---

## *Ingredienti per 6 persone*

- Pasta per lasagna 500 g
- Mozzarella 300 g
- Ricotta 300 g
- Passata di pomodoro 250 g
- Lonza di maiale 300 g
- Salsiccia 200 g
- Pancetta 50 g
- Uova 2

- Burro 120 g
- Parmigiano Reggiano grattugiato 100 g
- Vino rosso 1 bicchiere
- Pangrattato q. b.
- Cipolla 1
- Carota 1
- Sedano 1 costa
- Olio extravergine di oliva q. b.
- Sale q. b.
- Pepe q. b.

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tritare sedano, cipolla, carota e pancetta. Far insaporire il tutto in metà burro in una pentola a fuoco dolce. Aggiungere la lonza di maiale a pezzi, aumentare il fuoco e dopo un minuto sfumare con mezzo bicchiere di vino rosso. Una volta sfumato il vino aggiungere la passata di pomodoro e lasciare cuocere a fuoco dolce per 3 h, con aggiunta del restante mezzo bicchiere di vino, aggiustando di sale e di pepe. Trascorse le 3 h ritirare la carne dal sugo, tritarla e metà rimetterla nel sugo, l'altra metà invece mescolarla in una terrina con un uovo, un cucchiaino di pangrattato e due di Parmigiano. Creare con questo composto delle polpettine piccole piccole, friggerle e riporle su carta assorbente. Cuocere nel frattempo le salsicce intere in una padella con una piccola quantità di burro, poi spellarle e tagliarle a fettine. È il momento della ricotta: amalgamarla con un uovo, il Parmigiano, sale e pepe. Infine si assembla la lasagna. Se utilizzate la pasta secca va sbollentata prima, se utilizzate la pasta fresca all'uovo non sarà necessario. Imburrare una pirofila da forno e fare una stratificazione di pasta, ricotta, sugo, polpettine, salsiccia e mozzarella a pezzetti. Sullo strato di superficie aggiungere sugo, mozzarella e una spolverata di Parmigiano. Infornare a forno preriscaldato a 180 gradi per 20'.

---

## ***Consigli***



Per la nostra sontuosa lasagna la pirotecnica [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Gragnano delle cantine Federiciane. Questo vino prodotto con uve Piediroso, Sciascinoso, Aglianico si presenta con un bel colore rosso rubino più o meno intenso con delle decise sfumature violacee, spuma viva ma poco persistente, odore vinoso. Dal profumo intenso e fruttato di frutti rossi e dal sapore frizzante e sapido. Di medio corpo nettamente vinoso, morbido con vena amabile. Prodotto nelle terre vulcaniche della penisola sorrentina da cui trae tutte le sue caratteristiche di vivacità e amabilità. Temperatura di servizio consigliata 8°-10° C, nonostante sia un rosso il Gragnano rende il massimo ben freddo.

---



**Polpette al sugo, la semplicità nel comfort**



# Le polpette al sugo rappresentano un comfort food irrinunciabile nella sua semplicità.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tutti abbiamo ricette che ci fanno sentire meglio, associate alla nostra infanzia, o ad un momento felice della nostra vita, e questo piatto è gettonatissimo. Le varianti sulle polpette sono senza dubbio infinite, ogni famiglia tramanda la sua versione, che sia vegetariana, fritta o al forno, il risultato è sempre eccezionale e gustoso. Il pomodoro ci permette di rendere il piatto versatile e associabile a molti alimenti diversi, come la pasta, il riso, le patate, le verdure più varie e il pane. Perché no?! Un bel panino con le polpette! Sugo e piacevole. Insomma, il comfort food per eccellenza è alla portata di tutti, facile da preparare e adatto a tutti e a tutto.

**Difficoltà** :Facile **Tempo di preparazione:** 20' **Tempo di cottura** : 20'

---

## *Ingredienti per 4 persone*

- Macinato di manzo 230 g
- Salsicce 150 g
- Pane raffermo 30 g
- Uova 1
- Parmigiano Reggiano grattugiato 30 g
- Passata di pomodoro 400 g
- Acqua q. b.
- Prezzemolo q. b.
- Noce moscata q. b.
- Olio extravergine di oliva q. b.
- Sale q. b.
- Pepe q. b.

## Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tritare la mollica di pane raffermo nel robot da cucina fino a ridurlo della consistenza fine del pangrattato. Togliere il budello alle salsicce e amalgamarle in una terrina insieme al macinato di manzo. Aggiungere il prezzemolo, un pizzico di sale, il pepe, la noce moscata e impastare. Incorporare poi la mollica tritata, il Parmigiano e l'uovo. Una volta amalgamato bene si possono modellare a mano le polpette della misura che si preferisce, noi consigliamo di farle di 2 cm circa di diametro. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente. Far rosolare bene le polpette su ogni parte e aggiungere la passata di pomodoro e un po' d'acqua. Salare e pepare il sugo e cuocere per circa 15'. Il consiglio è sempre di assaggiare per la cottura. Servire calde e ben irrorate di sugo accompagnandole a quello che più ci piace.

---

## Consigli



Per accompagnare le nostre meravigliose polpette, la sempre sul pezzo [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#), ci consiglia un Settimo di Michele Alois, un vino rosso ottenuto da uve Pallagrello Nero e affinato 6 mesi in bottiglia. Prodotto alle pendici dei Monti Caiatini, ed esattamente a Pontelatone in provincia di Caserta, dove si trova l'azienda vitivinicola di Michele Alois, che affonda le proprie radici nella consolidata esperienza della famiglia Alois, attiva da secoli nel settore enologico. Questo vino dal colore rubino, presenta note di susina, ciliegia, spezie e sfumature erbacee. In bocca

risulta equilibrato, dal tannino moderato e dalla piacevole freschezza. Al naso è molto pulito con sensazioni fruttate e speziate. Temperatura di servizio consigliata 18°-20°C.