

NUNZIO SAVIANO

L'AUTUNNO IN TAVOLA

12 FACILI RICETTE AUTUNNALI



Diogene Edizioni



About Author



NUNZIO SAVIANO

chi sono:

Sono nato e cresciuto ai piedi del Monte Somma in una terra di antica tradizione e dai mille sapori, ricca di prodotti tipici e di eccellenze enogastronomiche. Per me cucinare non è una semplice passione ma un modo per esprimere il mio essere. Mescolando i sapori e i prodotti della mia terra provo a mettere in ogni piatto la tradizione e l'innovazione per tramandare col loro gusto i sapori, gli odori e i colori che hanno sempre nutrito il mio spirito ed il mio corpo.

NUNZIO SAVIANO

INDICE

ANTIPASTI

Crema di Topinambur	5
Praline Cacio&pepe	6
Polpette di Agnello	7

PRIMI PIATTI

Tagliatelle Funghi Pioppini e Crema di zucca e chips di topinambur	9
Risotto Carciofi Fonduta di Pecorino e Muddica	10
Fusilloni rossi con barbabietola mandorle e limone su crema di bufala	11

SECONDI PIATTI

Uova Pochè su Pane Cafone aromatizzato al Limone con Fonduta di Parmigiano e Friarielli	13
Pollo in Umido	14
Filetto di Maiale con riduzione di Cannonau e salsa di Mele zenzero e limone	15




PIETRELLA®



CREMA DI TOPINAMBUR



facile



4 porzioni



30 minuti

INGREDIENTI

- 500 g di Topinambur
- 2 patate medie
- 1 Scalogno
- Qb Olio EVO
- Qb Brodo vegetale o acqua
- Qb sale
- Qb Pepe

DESCRIZIONE

Tra i prodotti autunnali troviamo il Topinambur, un tubero dalle mille proprietà adatto anche ai diabetici, che tutti dovrebbero inserire nella propria alimentazione. Ma come utilizzarlo e come cucinarlo per valorizzarne i benefici della cosiddetta rapa tedesca?

Ecco un'idea...

- Pelare i topinambur e le patate tagliandoli grossolanamente e mettendoli in acqua e limone per evitare che anneriscono
- In un padella capiente far soffriggere lo scalogno tritato con olio extravergine d'oliva e aggiungere il topinambur e le patate lasciando rosolare qualche minuto
- aggiungere il brodo o l'acqua fino quasi a coprire del tutto i tuberi e lasciare cuocere per 20 minuti facendo attenzione a non far ritirare del tutto il brodo.
- Quando cotti frullate tutto con un frullatore a immersione e passare la crema ottenuta con un colino a maglie strette
- Buon appetito

La crema di topinambur può tranquillamente essere abbinata con il pesce, come nella foto, servita con delle fasole, ma anche con la carne, come ad esempio degli straccetti di cinghiale o di manzo, creando così un contrasto simpatico tra il gusto deciso della carne con quello delicato di questa crema



PRALINE CACIO&PEPE



facile



4 porzioni



15 minuti

Ingredienti

- 80 gr. Pecorino romano
- 70 gr. Parmigiano
- 40 gr. fecola di patate
- 1 uovo
- 500 ml olio di semi di arachidi
- qb pepe

NOTE

Un modo sfizioso, gustoso e veloce di accompagnare i tuoi aperitivi, o per un finger food diverso, facili da realizzare si abbinano magnificamente a qualsiasi salsa. Stupisci i tuoi commensali con il minimo sforzo

PROCEDIMENTO

- in una ciotola capiente uniamo il pecorino ed il parmigiano grattugiato, mescolandoli insieme
- poi aggiungiamo l'uovo la fecola di patate e il pepe
- impastiamo accuratamente fin quando non otteniamo un impasto liscio ed omogeneo
- formiamo le praline in modo da essere troppo grandi
- scaldiamo l'olio di semi di arachidi nella nostra PIETRELLA 24 cm e friggiamo le nostre praline facendo cura alla temperatura dell'olio che deve essere di 160°
- togliamo quando si saranno dorate senza farle friggere troppo in modo da avere un cuore morbido ma non crudo
- serviamole ben calde e buon appetito!

Tempo
20 minuti

Perone
4

Difficoltà
Facile

POLPETTE DI AGNELLO



DESCRIZIONE

- Passiamo al tritacarne la polpa di agnello e raccogliamo in una ciotola capiente e possibilmente in vetro
- Ammorbidiamo la mollica di pane nel latte, poi strizziamola, sbricioliamola e aggiungiamola al macinato
- tritare finemente la cipolla, l'aglio privato dell'anima, il timo e aggiungiamo alla carne, l'uovo, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo e regoliamo di sale e pepe,
- amalgamiamo bene gli ingredienti e copriamo con la pellicola per alimenti e lasciando riposare 1 ora in frigo
- trascorso il tempo di riposo mettiamo a scaldare l'olio di semi nel nostro wok pietrella che ci consentirà di portare l'olio a temperatura 180° in breve tempo,
- nel frattempo togliamo l'impasto dal frigo, e porzioniamo le nostre polpette, poi con le mani umide regoliamo la forma e schiacciamole leggermente
- passiamole prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pan grattato
- friggiamo nell'olio ben caldo fino a renderle dorate e croccanti, per una cottura uniforme giriamole spesso, scoliamole bene e mettiamole su della carta assorbente.

INGREDIENTI

- 500 gr polpa di agnello macinata o da macinare
- 100 gr mollica di pane raffermo
- 300 ml latte intero
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 3 uova
- 30 g parmigiano
- prezzemolo
- sale
- pepe
- timo
- farina
- pangrattato

Le polpette possono essere accompagnate al fondo di agnello come nella foto, o se preferite ad altre salse, compreso la salsa al pomodoro! Una raccomandazione fondamentale per la riuscita di questo piatto è la temperatura dell'olio che non deve essere né troppo bassa né troppo alta se avete un termometro da cucina potete misurare la temperatura ideale che deve essere tra 165° e i 180°

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



VINICOLA ARBERIA
I Frigori & Più
1872

*Olio
Extra Vergine
di Oliva
Italiano*



Prodotto e imbottigliato in Italia

ESTRATTO A FREDDO
Olio di oliva di categoria superiore
ottenuto direttamente dalle olive
a cui, prima mediante
processi meccanici

100 CL.



100% ITALIANO



Tagliatelle funghi pioppini crema di zucca e chips di topinambur



facile



4 porzioni



30 minuti

INGREDIENTI

- 800 g di Zucca
- 100 gr di Patate
- 1 Scalogno
- 800 gr Brodo vegetale
- qb Pepe bianco
- qb Sale
- 2 Topinambur
- qb Olio di semi
- 350 gr di Tagliatelle all'uovo
- 500 gr Funghi pioppini
- 2 spicchi di Aglio
- 50 gr di Parmigiano
- 1 Peperoncino
- qb Olio Evo

DESCRIZIONE

- Pulire i topinambur aiutandovi con uno spazzolino piccolo, così da eliminare il terriccio. Lavarli velocemente sotto acqua corrente e asciugarli bene, con una mandolina tagliarle a fettine sottili, senza sbucciarli
- nel frattempo, scaldare l'olio in una padella 28 cm PIETRELLA, friggere poche chips alla volta, per evitare che si attacchino tra loro, non appena saranno dorate, sollevarle con una schiumarola e adagiarle su carta da assorbente, così da eliminare l'olio in eccesso, lasciare raffreddare e salare
- in un padella aggiungete un abbondante giro di olio, gli aglio a spicchi e il peperoncino e lasciate imbiondire l'aglio
- aggiungere i funghi e saltarli in padella per 3/4 minuti aggiungere il prezzemolo e togliere dal fuoco
- nel frattempo cuocere le tagliatelle scolandole 3 minuti prima che siano cotte avendo cura di conservarne l'acqua di cottura, e trasferirle nella padella PIETRELLA con i funghi e ultimate la cottura della pasta
- mantecare le tagliatelle a fiamma vivace aggiungendo acqua di cottura all'occorrenza. Una volta cotte, togliere la padella dal fuoco, aggiungere il parmigiano grattugiato e mescolare in modo da dargli ulteriore cremosità
- per l'impiattamento disporre la crema di zucca AGRIDIS sul fondo di un piatto piano adagiare sopra le tagliatelle, i pezzetti di funghi, le chips di topinambur e una spolverata di parmigiano a piacere
- buon appetito

L'autunno è la stagione dei funghi, ecco la mia versione di un primo con i funghi pioppini accompagnata da una crema di zucca e una chips di topinambur, un gioco di contrasto tra il piccante del peperoncino, il dolce della zucca e il crispy della chips, nella ricetta è prevista la vellutata di zucca AGRIDIS sul sito potete trovare il mio il procedimento della crema di zucca



RISOTTO CREMA DI CARCIOFI FONDUTA DI PECORINO E CA MUDDICA



facile



4 porzioni



40 minuti

Ingredienti

- 200 gr. Riso Carnali
- 1 lt Brodo vegetale
- mezza Cipolla
- qb Olio Evo
- 30 gr. burro
- 15 gr. Farina
- 100 gr di Pecorino
- 200 ml Latte
- qb pepe
- 100 gr di Pangrattato
- 1 spicchio d'Aglio
- 3 Carciofi

PROCEDIMENTO

- Eliminare le foglie esterne dei carciofi e tagliate le punte, pulire il gambo e mettere in una ciotola con acqua e succo di limone per 15 minuti.

Cuocere i carciofi in acqua bollente per una quindicina di minuti.

- Frullare i carciofi fino a ridurli in crema, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, per ottenere una crema più rischia e senza residui passarla in un colino a maglie fine.

- Nel frattempo prepariamo la muddica mettendo sul fuoco una pentola e fare imbiondire uno spicchio d'aglio, appena pronto rimuoverlo e mettere il pan grattato facendo cuocere per 3/4 minuti, e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

- Fatta la muddica prepariamo la fonduta di pecorino, in una padella calda fate sciogliere 15 gr di burro, prestando attenzione a non farlo imbrunire,

- Incorporate al burro fuso 15 gr di farina setacciata, mescolando con una frusta fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo

- Poi versare una parte del latte a temperatura ambiente, continuando a mescolare fino a farlo addensare

- Inseriamo il pecorino grattugiato e facciamo sciogliere sempre continuando a mescolare,

Usiamo il latte restante per regolare la densità e la cremosità desiderata.

- Nel frattempo mettiamo sul fuoco una pentola con olio EVO AGRIDIS e un trito di cipolla lasciandola imbiondire.

- Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche minuto

- Aggiungere metà della crema di carciofi insieme al brodo vegetale ed un po' di sale, nel caso il brodo fosse senza sale. Cuocere il riso aggiungendo il brodo un poco alla volta, girandolo continuamente e aspettando che sia stato assorbito prima di aggiungerne dell'altro.

- Quasi alla fine della cottura del riso(dopo circa 10/12 minuti) inserite il restante della crema di carciofi, (se vi va conservare un po' per la decorazione dei piatti.

- Quando il riso sarà cotto (ci vorranno 15-20 minuti) spegnere e mantecare con una noce di burro. -- Per l'impiattamento disporre sotto il piatto con un cucchiaino un po' di fonduta di pecorino, dopo il risotto e sopra ancora un velo di fonduta e una spolverata di muddica per dare croccantezza.



FUSILLONI ROSSI CON BARBABIETOLA MANDORLE E LIMONE SU CREMA DI BUFALA



facile



4 porzioni



15 minuti

Ingredienti

- 300 gr di Fusilloni
- 100 gr di Barbabietola
- 10 Mandorle sgusciate
- qb zest di limone
- Qb Sale
- Qb Scalogno
- 500 gr di Mozzarella di Bufala
- 250 ml di Latte
- qb olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

- Tagliare la mozzarella di bufala a piccoli pezzi e unirla al latte e qualche fogliolina di timo.
- frullare tutto con un mixer ad immersione aggiungendo a filo l'olio extravergine di oliva fino ad ottenere una crema omogenea e della consistenza desiderata e fiatare tutto con un colino a maglie strette,
- in un padella mettere un filo di olio extravergine di oliva e fare rosolare un trito di scalogno, fino a farlo leggermente imbiondire,
- inserire le barbabietole tagliate grossolanamente, aggiungendo 5 mandorle e un pizzico di buccia di limone tritata e lasciare cucere per 4/5 minuti,
- Trasferire il contenuto della padella in un mixer e frullare il tutto fino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea,
- nel frattempo mettere sul fuoco una pentola e cuocere i fusilloni,
- trasferire di nuovo nella padella la salsa ottenuta dalla barbabietola e unire i fusilloni ancora al dente in modo da terminare la cottura nella padella aiutandosi con l'acqua di cottura della pasta.
- in un piatto disporre uno strato di crema di bufala sul quale adagiare i fusilloni e decorare con zest di limone e mandorle tritate
- buon Appetito.

- 
- ✓ Non si graffia
 - ✓ Non brucia
 - ✓ Non scolorisce





UOVA POCHÈ SU PANE CAFONE AROMATIZZATO AL LIMONE, FONDUTA DI PARMIGIANO E FRIARIELLI



facile



4 porzioni



15 minuti

Ingredienti

4 uova fresche
10 gr aceto di vino bianco
qb sale grosso

4 fette pane cafone
raffermo
qb olio EVO aromatizzato
al limone Agridis

250 gr parmigiano reggiano 24
mesi
280 gr panna fresca liquida
qb pepe

400 gr friarielli alla napoletana
agridis

PROCEDIMENTO

- tagliate 4 fette sottili di pane cafone e corspagiamole con un giro di olio aromatizzato al limone Agridis
- riponiamole in una teglia rivestita di carta forno e metterle in forno a 180° per 3/4 minuti fin quando non saranno bene tostate
- versate la panna fresca in un pentolino, fatela scaldare a fuoco medio, poi unite una parte del Parmigiano grattugiato, mescolate con un cucchiaino di legno, quando il Parmigiano sarà ben amalgamato versate il resto poco per volta mescolando continuamente, regolate di pepe e lasciate addensare per qualche minuto.
- per una fonduta più liscia ed omogenea potete frullare con un frullatore ad immersione
- in una padella con un filo d'olio riscaldare per qualche minuti i friarielli alla napoletana Agridis
- riempire una pentola capiente con l'acqua fino a 5 cm dal bordo, versare l'aceto e il sale grosso e mettere sul fuoco a fiamma viva
- quando il sale sarà sciolto e l'acqua inizierà a sobbollire leggermente abbassate la fiamma, e con un cucchiaino mescolate sempre nello stesso verso in modo da creare un vortice nell'acqua
- rompete l'uovo in una ciotola e versatelo al centro del vortice senza mai toccarlo, lasciare cuocere per 2/3 minuti in base alla grandezza dell'uovo e la temperatura dell'acqua, così da ottenere una nuvola di albume con il tuorlo liquido
- quando sarà pronto alzatelo dall'acqua delicatamente con una schiumaiola e adagiatelo sulla fettina di pane
- nel piatto mettere un pò di fonduta sul fondo, adagiateci la fetta di pane cafone con l'uovo poche e i friarielli alla napoletana Agridis,
- terminare il tutto con un giro di olio aromatizzato al limone Agridis
- buon appetito



Pollo in Umido



un piatto di una volta, rivisto in chiave moderna senza, però, snaturare la tradizione, riuscendo così ad assaporare il sapore del piatto della nonna ma con tocco diverso, per una cena diversa, facile e appetitosa .

Tempo

45 minuti

Difficoltà

Facile

Persone

4

Descrizione

- Per prima cosa iniziamo preparandoci il fondo, quindi tritiamo finemente il sedano, la carota, la cipolla, e in una padella capiente facciamolo soffriggere con un giro di olio evo e l'aglio
- quando il soffritto sarà pronto aggiungiamo il pollo, la salsiccia (ricordiamoci di forare il budello con una forchetta) il guanciale tagliato a dadini, i pomodorini interi e il brodo di carne,
- copiamo con un coperchio e lasciamo cuocere per c.a. 30 minuti controllando di tanto in tanto che il fondo non si asciughi troppo
- buon appetito

Ingredienti

- 4 cosce di pollo
- 4 salsiccia
- 150 gr guanciale
- 4 pomodorini interi
- ½ lt brodo di carne
- 1 carota piccola
- 1 cipolla piccola
- 1 gambo sedano
- 1 spicchio aglio
- qb olio EVO
- qb sale
- qb pepe



Filetto di maiale con riduzione di Cannonau e salsa di mele zenzero e limone



facile



4 porzioni



30 minuti

INGREDIENTI

- 400 ml di Cannonau
- 250 ml di brodo di carne o vegetale
- 80g di burro
- 1 scalogno
- 1 rametto di timo
- bacche di ginepro
- Pepe nero in grani
- Alloro
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 3 mele golden
- qb Olio EVO
- 1/2 Radice di zenzero
- Succo di mezzo limone
- Qb sale
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- Qb sale

DESCRIZIONE

Riduzione di Cannonau

- In una padella alta fare rosolare lo scalogno in 30 gr di burro, poi unire il cannonau e farlo ridurre di circa un terzo.
- Aggiungere il brodo con il ginepro, il timo, il pepe, l'alloro e lo zucchero e fare cuocere a fiamma moderata per 5 minuti
- Fare sciogliere l'amido di mais in un po' d'acqua e unirla alla salsa
- Lasciare cuocere la riduzione a fiamma bassa fin quando non diventa leggermente cremosa e filtrarla con un colino fine.

Salsa di mele zenzero e limone

- In una pentola mettere un filo di olio extravergine d'oliva e lo scalogno tritato lasciarlo rosolare
- Unire le mele pelate tagliate a cubetti e mescolare
- Aggiungere un pezzetto di radice di zenzero sbucciato, il sale, il succo di limone filtrato è un bicchiere d'acqua
- Lasciare cuocere fino a che le mele non iniziano a saldarsi, poi togliere dal fuoco e frullare con un frullatore a immersione fino ad ottenere una crema.
- Per renderla più liscia filtrare il composto in un colino a maglie fini.

Per il filetto

- Legare i filetti con lo spago da cucina
- Scaldare un filo d'olio e la parte restante di burro in una padella e unire gli aromi
- Aggiungere i filetti, fare cuocere cura 5 minuti per lato girandoli su tutti i lati facendo attenzione a non bucare la carne, unire il sale.
- Appena cotti fare riposare la carne 5 minuti
- In un piatto piano mettere su un lato la salsa di mele zenzero e limone, a parte mettere il filetto e sopra di esso la riduzione al Cannonau

Friarielli

SOTT'OLIO

IN OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA





*Quando le passioni si incontrano nasce la bellezza
Amiamo i bei libri quanto il buon cibo*



Diogene Edizioni



in questa raccolta puoi trovare 12 ricette facili e veloci, per realizzare alcuni dei miei piatti autunnali, che mi diletto a preparare per la mia famiglia ed i miei amici, tante altre ricette sono sul mio blog, raggiungibile scansionando il QR Code in fondo alla pagina, e mi raccomando se questo ebook ti è piaciuto, e ancora non mi segui sui social non esitare a farlo, ti aspetto!



2022 - nunziosaviano.it

