



#### **PLAYLIST**

# LET THE

FOOD

PLAY!

	Le stagioni in tavola: ESTATE	6
	Insalata di Cheviche di Pesce Spada	11
\	Friggitelli in Pastella	13
	Sunset Salad	15
	Sarde in saor	17
	Pasta Integrale Con Pesto Di Pomodorini Secchi E Burrata	19
	Rigatoni al Ragù bianco di coniglio	21
	Noodles con verdure e seppia	23
	Risotto salsiccia e melanzane	25
	Sgombro su caviale di melanzane	27
	Parmigiana di zucchine	29
	Baccalà e crema di peperoni	31
/	Grigliata di pesce	33
	Crema al mascarpone e pesche	35
	Panna cotta estiva alle susine	37
	Cheesecake alle Ciliegie	39
	Brownies	41
	Archivio Rock!	42
	AT CHITATO MOCK:	42

## Le stagioni in tavola: ESTATE

## Frutta, ortaggi, pesce, mulluschi e crostacei di stagione

Sono buone le arance di luglio? Posso mangiare le fragole a settembre? Perché devo aspettare dicembre per il radicchio rosso di Treviso? Peperoni e pomodori d'inverno, è il momento giusto?

Al giorno d'oggi in cui la spesa è sempre più destagionalizzata, in cui nei banchi di mercati e supermercati si può trovare di tutto: arance a luglio, peperoni e pomodori d'inverno e fragole a ottobre, insomma non è facile orientarsi sull'acquisto giusto dei prodotti di stagione. Qui di seguito abbiamo pensato di pubblicare una sorta di "almanacco d'estate", una piccola guida sui prodotti dei mesi che vanno da giugno a settembre.

Troverete anche l'elenco delle proprietà benefiche di alcune delle materie prime che abbiamo utilizzato in questo ricettario. Si tratta di frutta e verdura reperibile durante i mesi estivi. Chiaramente se avete la possibilità acquistatela direttamente dal contadino, nei farmers markets, ovvero orientatevi alla filosofia del KMO, in modo che oltre alla qualità anche le proprietà nutritive e benefiche rimangano inalterate. Allo stesso tempo apporterete anche vantaggi all'ambiente in chiave ecologica legati dal concetto del "trasporto breve e meno inquinante".

#### **PISELLI**

I piselli sono un legume stagionale primaverile ed estivo, da gustare fresco durante queste stagioni oppure secco, in scatola o surgelato durante le altre.

I piselli hanno origini antichissime, le prime testimonianze risalgono al 2000 a.C. In Italia sono molto diffusi tant'è che è il legume più amato e consumato sia dai grandi che dai

più piccoli, il nostro paese è anche uno dei più grandi produttori.

La parte commestibile sono i frutti della pianta Pisum Sativum e non tutti sanno che ne esistono differenti varianti e tipologie, differiscono infatti tra loro per forma e colore.

In mezzo ai legumi i piselli sono quelli più facilmente digeribili, non creano infatti problemi di meteorismo e aereofagia tipici di tutti i legumi (fatta eccezione per le fave), sono composti per la maggior parte di acqua, ipocalorici e ricchissimi di antiossidanti, favoriscono il transito intestinale poichè contengono fibre insolubili. Sono anche poveri di grassi, favoriscono il senso di sazietà e per questo sono adatti anche a chi segue regimi dietici.

#### Calendario della stagionalità estiva di frutta e verdura.

I prodotti sono inseriti in una griglia di mesi, in alcuni casi abbiamo calcolato una sorta di media in quanto lo stesso prodotto coltivato al Nord o al Sud dell'I-talia matura in tempi diversi.

#### GIUGNO - SETTEMBRE Giugno Luglio Agosto Settembre Aglio fresco, basili- Aglio fresco, basi-Aglio fresco, basi-Aglio fresco, basico, albicocche, celico, albicocche, lico, albicocche, lico, albicocche, trioli, ciliegie, cetrioli, ciliegie, cetrioli, ciliegie, cetrioli, ciliegie, fagiolini, barbabiefagiolini, cavolfiori, fagiolini, cavolfiori, fagiolini, barbaravanelli, peperoni, tole, ravanelli, pebietole, ravanelli, ravanelli, peperoni, peroni, carote, cicarote, cipolle, cipeperoni, carote, carote, cipolle, cipollotti, pomodori, pollotti, pomodori, pollotti, pomodori, cipolle, cipollotpiselli, fragole, ti, pomodori, piselpiselli, prugne e su- piselli, prugne e susine, frutti di bosine, frutti di bofrutti di bosco, spi- li, prugne e susinaci, taccole , fane, frutti di bosco, sco, spinaci, taccole sco, spinaci, taccole , fagiolini, melanzagiolini, melanzane, , fagiolini, melanzaspinaci, taccole , cicorie, pesche, fiori | fagiolini, melanzane, cicorie, pesche, ne, cicorie, pesche, di zucca, fiori comfiori di zucca, fiori ne, cicorie, pesche, fiori di zucca, fiori fiori di zucca, fiori mestibili, meloni, commestibili, meloni, commestibili, meloni, commestibili, meloni, friggitelli, uva da friggitelli, uva da friggitelli, carciofi, friggitelli. tavolo. tavolo, zucche, porerbe spontanee.

#### **ZUCCHINE**

Le zucchine sono un ortaggio molto popolare nel nostro paese, difficile infatti non trovare un contadino che non le abbia piantate nel proprio orto! Pensate che l'Italia infatti è una delle maggiori produttrici al mondo, nonostante sia un prodotto originariamente importato dalle Americhe. Esistono diverse tipologie di zucchine:

ri.

- LA ZUCCHINA VERDE LUNGA: che è anche quella più popolare, perfetta per creare dei primi molto appetitosi,
- LA ZUCCHINA ROTONDA: che invece si presta ad essere riempita con verdure, carne, riso e formaggio, dando vita ad un piatto unico molto appetitoso,
- LA ZUCCHINA BIANCA o GIALLA: meno conosciuta e più ricercata, ha un sapore più deciso e saporito ed è perfetta per creare degli ottimi antipasti.

Le zucchine risultano essere ricche di sali minerali e di vitamine, sono molto digeribili e quindi adatte sia ai bambini che agli anziani, svolgono una forte azione antiossidante e sono ricche di carotenoidi.



#### **PEPERONI**

Dei peproni si consuma il frutto e si contraddistinguono in tre colori principali: verde, non ancora giunto a piena maturazione e giallo e rosso, invece pienamente maturi. Possono inoltre assumere differenti forme, si va da quella più filiforme ed allungata a quella più tozza e tondeggiante. Quando non hanno raggiunto la piena maturità hanno un sapore erbaceo e sono adatti a preparazioni a freddo come il Gazpacho. Invece per preparazioni come caponata, ratatouille, tarte tatin si preferisce i gialli e i rossi. I peperoni contengono fosforo, vitamina A, vitamina C, magnesio, calcio ed antiossidanti.

#### MELANZANE

Le melanzane sono un ortaggio di fine estate, possono avere forma allungata o tonda. La prima ha un sapore più piccante e deciso e a volte si consiglia di metterla sotto sale prima della cottura, la seconda invece non richiede nessuna accortezza.

Contengono vitamina B e C e sali minerali, sono diuretiche ed abbassano il colestorolo "cattivo".

Sono impiegate in preparazioni di primi piatti come la pasta alla Norma o la Parmigiana.

#### CIPOLLE ROSSE

Oltre all'autunno-inverno le cipolle rosse vengono prodotte anche in estate. Il loro sapore è dolce e leggermente pungente, la tipologia più apprezzata è quella di Tropea, dotata di una dolcezza innata grazie al glucosio e al fruttosio. Ricche di vitamine C,A,E,B contengono sali minerali quali zolfo, ferro, magnesio e potassio.

#### PESCHE

Le pesche sono un frutto dal sapore dolce che in base alle caratteristiche della polpa e della buccia si differenziano in comuni e nettarine. Ricche di Vitamina A, potassio e fluoro sono gustose da mangiare al naturale o perfette da impiegare in preparazioni dolci.

#### PRUGNE O SUSINE

Sono frutti vhe si distinguono per la loro polpa dolce, filamentosa e molto succosa. Il periodo migliore per consumarle è luglio, quando giungono a piena maturazione, ma sono buone anche ad agosto. Contiene molti sali minerali e potassio, è un frutto antiossidante e per questo contrasta i radicali liberi, ha proprietà diuretiche e lassative. Si consuma sia al naturale sia abbinata a carni in umido e arrosto, oltre alla preparazione di torte e budini.

#### Pesce, mulluschi e crostacei

#### **PESCE SPADA**

Il pesce spada è un pesce di grossi dimensioni, un abile nuotatore, probabilmente uno dei pesci più veloci. La caratteristica che lo contraddistingue è appunto la "spada" costituita da materiale osseo e per questo molto pericolosa; non ha però denti. Le sue carni sono bianco-rosate, considerate piuttosto pregiate e molto apprezzate in cucina, si presta infatti sia ad essere tagliato molto fino in stile carpaccio, sia ad essere cotto alla brace, in padella, brasato o alla piastra. Se marinato risulta ancora più buono proprio perchè tende ad assorbirla molto.

#### SGOMBRO

Lo sgombro è un pesce azzurro, lungo circa 25-50 centimetri, è un pesce divoratore dai piccoli denti aguzzi che si muove in branco, si distingue per la livrea marmorizzata nera, verde e blu sul dorso e bianca sul ventre. Molto diffuso nel mare Mediterraneo, mare del Nord e nell'Atlantico settentrionale. E' un pesce dalle straordinarie qualità nutrizionali, è infatti ricchissimo di Omega-3, acidi grassi polinsaturi indispensabili per il nostro organismo; è inoltre facilmente reperibile e relativamente economico.

#### GAMBERI ROSSI

I Gamberi rossi sono una tipologia di gamberi appartenenti alla famiglia dei crostacei, possono essere pescati od allevati ed in commercio si trovano sia freschi che surgelati.

I gamberi rossi sono di particolare pregio e possono essere consumati anche crudi, privandoli sempre del filo intestinale. Sono talmente versatili in cucina che sono buonissimi fritti, al forno, al vapore o alla brace. Nonostante contengano poche calorie forniscono un buon apporto proteico, sono ricchi di iodio e vitamina B.

GIUGNO - SETTEMBRE					
Giugno	Luglio	Agosto	Settembre		
Cefalo, dentice, na- sello, orata, pesce spada, sardina, so- gliola, ombrina, spi- gola, tonno, triglia, gamberetto rosa, granchio, rana pesca- trice, razza, riccio- la, sarago, scampo, sgombro, totano.	do, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola	Acciuga, dentice, nasello, orata, pe- sce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia, cefalo, ric- ciola, sarago, tonno rosso.	Acciuga, alice, ca- lamaro, cefalo, den- tice, gattuccio, maz- zancolla, moscardino, ombrina, orata, pan- nocchia, pesce spada, ricciola, rombo chio- dato, sarago, sardi- na, seppia, sogliola, spigola, tonno rossa, triglia, vongola ve- race.		
	verace.				



## Insalata di Cheviche di Pesce Spada

Preparazione ~15 min Cottura ~5 min Costo Medio Difficoltà Bassa

Ceviche, preparazione tipica del Sud America, consiste nel marinare il pesce per almeno 15 minuti in succo di agrumi, peperoncino fresco e coriandolo. L'ingrediente principale è quindi la marinatura che permetterà ai filetti di insaporirsi mantenendo inalterata la consistenza delle carni.

Potete utilizzare dell'orata, cernia, branzino o ricciola, noi abbiamo usato il pesce spada. L'importante che il pesce sia fresco e che sia stato abbattuto. La ricetta è facilissima da preparare e richiede pochissimo tempo.

#### FASE 1

Iniziamo la preparazione del ceviche di pesce spada dalla marinatura. Per prima cosa tagliate il pesce spada a filetti, come un sashimi per capirci. In una bowl o se prefarite con un frullatore ad immersione emulsionate il succo di lime e limone con l'olio.

#### FASE 2

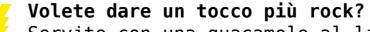
In un contenitore adagiate i filetti di pesce spada, aggiungete il chili fresco tagliato a rondelle e qualche foglia di coriandolo. Un pizzico di sale e coprite con l'emulsione di succo di agrumi e olio.

#### FASE 3

Mentre la marinatura riposa per almeno 15 minuti dedicatevi alla preparazione dell'insalata. Lavate bene rucola e insalata riccia, sfogliatele e mettetele in una bowl.
Lavate i ravanelli e tagliateli fininisimi a coltello o con l'aiuto di una mandolina.
Lasciateli a bagno in acqua e ghiaccio per farli diventare croccanti.

#### FASE 4

Siete pronti per impiattare: preparate un letto di insalata riccia e rucola, aggiungete le rondelle di ravanello croccante, adagiate i filetti di spada in ceviche, un filo d'olio, sale e pepe, un filo di marinatura e qualchegermoglio fresco. That's rock!



Servite con una guacamole al lime e maggiorana.

☐ Brano consigliato: The Middle - Jimmy Eat World



### Friggitelli in Pastella

Preparazione ~10 min Cottura ~5 min Costo Basso Difficoltà Bassa

C'è un peperoncino che trova largo impiego nella cucina estiva, sopratutto al sud Italia. Sono dolci e verdi i peperoncini di cui vi parliamo e vengono chiamati in tutto il mondo friggitelli.

Possono essere un contorno stuzzicante e saporito se fatti in padella o al bbq, solo con olio o con salsa di pomodoro. Ma oggi sono protagonisti indiscussi come finger food, fritti in una pastella leggera con una birra rossa 6 luppoli del Birrificio Poretti.

Provateli come aperitivo, uno tira l'altro e accompagnateli con una birra rossa 6 luppoli Poretti ghiacciata. Sounds rock!

#### FASE 1

Per la pastella. In una bowl versate la birra ghiacciata e un po' di farina, iniziate a mescolare con una frusta. Aggiungete a filo acqua frizzante ghiacciata e ulteriore farina. Raggiunta la giusta densità la sciate riposare la pastella in frigo fino a quando l'olio per friggere non sarà a temperatura, 180°.

#### FASE 2

Ora non vi resta che immergere i friggitelli nella pastella e passarli nell'olio fino a quando non risulteranno dorati. Serviteli caldi in compagnia di un buon bicchiere di birra.

Volete dare un tocco più rock?
Accompagnateli da una salsa Cajun.



2 pomodri ramati

12 gamberoni

Per la preparazione

qb olio di oliva extra vergine

Per decorare
cialde al nero di seppia
insalata riccia e misticanza
qualche rametto di aneto
qualche foglia di prezzemolo riccio

### Sunset Salad

Preparazione ~110 min Cottura ~15 min Costo Medio Difficoltà Media

Che c'è di meglio di un tramonto, magari al mare, orario aperitivo ma meglio cena, un bicchiere di buon rosé o bianco, ad esempio un buon Gewürztraminer, e un disco in sottofondo? Beh manca solo una cosa amici food rockers, un piatto elegante gustoso ma fresco e di spirito gourmet. Per questo abbiamo pensato a questa "insalata di gamberoni", chiamandola Sunset Salad.

Prendete una bisque fredda, dei gamberi arrostiti alla coque, una salsa di asparagi, della quinoa fritta e delle verdure co diverse cotture e consistenze: il gioco è fatto e il piatto riuscito!

#### FASE 1

Iniziamo con la preparazione della bisque. Pulite i gamberoni, tranne 3, lasciando da parte le code che andremo ad utilizzare per il piatto. Mettete le teste e i 3 gamberoni interi tagliati a pezzi in una padella e iniziate a a tostare. Nel frattempo in una casseruola iniziate a tostare una mirepoix (piccoli tagli irregolari) di sedano, cipolla e carota.

#### FASE 2

Aggiungete i carapaci tostati nella casseruola con le verdure, nel frattempo deglassate la padella con vino bianco e aggiungete il tutto nella casseruola. Sfumate poi con il cognac. Aggiungete ghiaccio e acqua fredda a coprire e lasciate andare inserendo anche i pomodori ramati tagliati a pezzi.

Fate ridurre il contenuto, fitrate e fate ridurre ancora fino a consistenza quasi di salsa.

#### FASE 3

Mentre la bisque riduce preparatevi le foglie di insalata riccia spezzettate a mano, la misticanza, le foglioline di prezzemolo riccio e l'aneto.

#### FASE 4

Una volta preparato tutto, potete iniziare a cuocere i gamberi e impiattare con il vostro stile rock! Per i gamberi, precedentemente sgusciati e puliti, scaldate una padella con dell'olio, una volta caldo cuoceteli per circa 30 secondi max 1 minuto.

#### Volete dare un tocco più rock?

Nella bisque aggiungete lemongrass e anice stellato.

☐ Brano consigliato: The Way You Make me Feel - Michael Jackson



### Sarde in saor

Preparazione ~20 min Cottura ~ min Costo Basso Difficoltà Bassa

La ricetta delle sarde in saor ci porta a gustare un antipasto davvero delizioso della cucina veneziana, tanto che vengono spesso servite come spuntini nei bacari veneziani. La base di sarde fritte viene condita con il saor, metodo di conservazione dei naviganti veneziani, ovvero con cipolle cotte in agrodolce e carammellate. Tradizione vuole anche l'aggiunta di uvetta e pinoli tostati.

Questo metodo consentiva di mantenere per giorni in ottimo stato il pesce fritto, infatti le sarde sono ancora più buone se lasciate almeno 24 ore a riposo.

#### FASE 1

Iniziamo la preparazione del ripieno: pulite gli agretti, togliendo la parte della radice. Lavateli e sbollentateli in acqua salata. Scolateli e raffreddatele subito in acqua fredda e ghiaccio.

#### FASE 2

Squamare le sarde con il dito sotto un filo d'acqua corrente. Pulitele aiutandovi con uno spelucchino: eliminate la testa, le interiora e la lisca centrale, lasciandole aperte a libro.

Passatele nella farina, infarinando bene entrambi i lati. Scuotetele bene per eliminare la farina in eccesso e friggetele in abbondante olio di semi di arachidi a 180 gradi.

#### FASE 3

Potete impiattare delle mono porzioni al piatto oppure creare degli strati in una terrina, in questo caso versate l'aceto rimanente.

#### Volete dare un tocco più rock?

Aggiungete qualche goccia di aceto di modena tradizionale.

☐ Brano consigliato: The Cave — Mumford & Sons



qb sale e pepe

## Pasta Integrale, Pesto Di Pomodorini Secchi E Burrata

Preparazione ~20 min **Cottura** ∼10 min Costo Medio Difficoltà Bassa

Un primo piatto che ben si addice all'arrivo della bella stagione, fresco e profumato, dai sapori tipicamente mediterranei. E' una ricetta light che mette tutti daccordo, sia chi ricerca gusto e sapore sia chi invece vuole stare attento alla linea.

#### FASE 1

Mettete una pentola con acqua salata a bollire per la pasta e mentre attendete occupatevi del condimento: per cominciare in un padellino mettete a tostare per qualche minuto i pinoli.

#### FASE 2

All'interno di un mixer inserite i pinoli appena tostati (lasciatene fuori qualcuno per guarnire), i pomodorini secchi, il finocchietto, il prezzemolo, olio extra vergine di oliva e iniziate a mixare.

#### FASE 3

Aggiungete un pò di salsa di pomodoro regolandovi sulla consistenza che ha raggiunto il pesto, infine aggiustate di sale e pepe e lasciate da parte.

#### FASE 4

Cuocete la pasta, scolatela e a trasferitela in una padella da wok, aggiungete il vostro pesto, dell'acqua di cottura e dell'olio extra vergine di oliva e mantecate per qualche minuto.

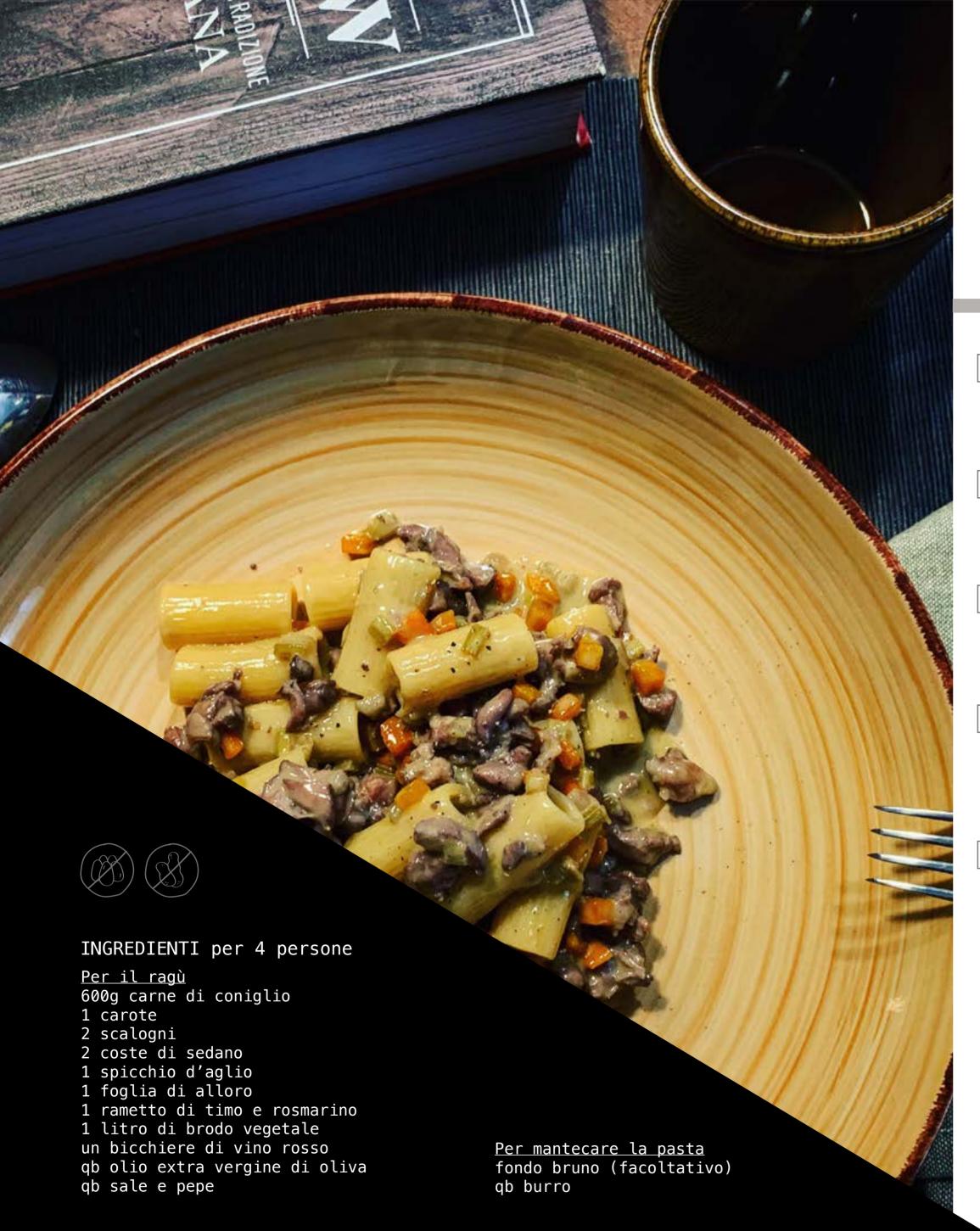
#### FASE 5

A questo punto impiattate e guarnite con i pinoli e della burrata fresca.

#### Volete dare un tocco più rock?

Quando mantecate aggiungete dei pomodorini datterini tricolore.

Brano consigliato: Blister in the Sun - Violent Femmes



## Rigatoni al Ragù bianco di coniglio

Preparazione ~30 min Cottura ~120 min Costo Medio Difficoltà Bassa

#### FASE 1

Per preparare il ragù bianco di coniglio, per prima cosa mettete a scaldare il brodo vegetale. Poi dedicatevi al soffritto: lavate e mondate le carote, sedano e scalogni. Tagliate tutto in un trito grossolano.

#### FASE 2

In una casseruola mettete a scaladare dell'olio extra vergine di oliva e fate ben rosolare a fuoco dolce il vostro trito aggiungendo l'aglio in camicia e le erbe aromatiche.

#### FASE 3

Una volta che il trito di verdure sarà dorato, quindi ben rosolato, aggiungete la carne di coniglio, precedentemente tagliata a coltello se non disponete di un macinato, facendo rosolare ed insaporire ben bene sempre a fuoco lento.

#### FASE 4

Sfumate adesso con del vino rosso, aggiustate di sale e pepe e aggiungete un paio di mestoli di brodo. Lasciate cuocere a fuoco molto lento per almeno 2 ore, aggiungete brodo di tanto in tanto se necessario.

Trascorso il tempo, togliete le erbe aromatiche e l'aglio.

#### FASE 5

Mettete sul fuoco la pentola con l'acqua salata e quando bolle buttate la pasta. Mantecate i vostri rigatoni con una noce di burro, e se lo avete un paio di cucchiai di fondo bruno di carne (facoltativo).

Una spolverata di pepe e i vostri rigatoni al ragù bianco di coniglio sono pronti per essere gustati! That's rock!

#### Volete dare un tocco più rock?

Aggiungete del fondo bruno di carne nella salsa del ragù.

☐ Brano consigliato: It's Frightening - White Rabbits



## Noodles con verdure e seppia

Preparazione ~30 min Cottura ~15 min Costo Basso Difficoltà Bassa

Partiamo per un'altra tappa del nostro tour rock-world, ovvero ricette etniche provenienti da altri paesi.

Dai ristoranti ai banchini street food, ormai ognuno di noi li ha provati: i noodles. Particolari spaghetti generalmente di riso che vengono insaporiti da uno speciale condimento che ovviamente ci stuzzica il palato.

#### FASE 1

Per la preparazione dei noodles saltati con verdure croccanti e seppie iniziamo dal tagliare a julienne carote e zucchine (solo la parte esterna). Affettare i cipol-lotti e il chili.

Dopo aver lavato neme la bietola, togliamo i gambi e teniamo solo la parte verde delle foglie. Tagiate tutte le foglie a chiffonade, ovvero affettate finamente.

#### FASE 2

A parte, prepariamo sul fuoco la padella wok con un po' olio. Soffriggiamo leggermente chili, aglio e cipollotti. Aggiungiamo anche le altre verdure tagliate e saltiamo tutto per un paio di minuti.

#### FASE 3

A parte, arrostiamo in padella con olio caldo le seppie tagliate a pezzi. La cottura delle seppie è molto veloce, un minuto è sufficiente.

#### FASE 4

Cuocere i noodles in acqua leggermente salata ma non troppo perché che la salsa di soia è già molto saporita.

#### FASE 5

Scoliamo i noodles e buttiamoli nel wok a farli saltare per un paio di minuti, aggiungendo le seppie, una grattuggiata di zenzero, il succo di limone e la salsa di soia. Impiattateli a piacimento e serviteli fumanti! That's rock!

#### Volete dare un tocco più rock?

Aromatizzate la salsa di soia con zenzero, chili, lime prima di usarla.

🗖 Brano consigliato: Lost In Singapore – Tropea



## Risotto salsiccia e melanzane

Preparazione ~15 min Cottura ~20 min Costo Basso Difficoltà Bassa

Uno degli ortaggi estivi più buoni da usare: la melanzana, anche se a non tutti piace. Ma se siete stanchi della solita parmigiana di melanzane, perché non provate un primo piatto gustoso anche se un po' rustico, oltre alla solita gustosa pasta alla Norma.

Anzi oggi lasgiamo stare il glutine e passiamo ad un risotto gluten free, dove la protagonista è la melanzana accompagnata da un altro ingrediente rustico per eccellenza: la salsiccia. Abbiamo messo assieme questi due ingrediente e abbiamo dato vita alla ricetta ricetta food'n rock del risotto con melanzane e salsiccia.

Questa ricetta ottima per la stagione estiva e facile da preparare darà un tocco rock ai vostri consueti risotti, perfetto per il pranzo della domenica in famiglia o per una cena tra amici. Provatelo anche voi e fateci sapere come andrà. That's rock!

#### FASE 1

Per prima cosa mettete sul fuoco un pentolino di acqua calda che vi servirà per bagnare il riso in cottura.

Iniziate con il lavare e mondare le melanzane. Pelate le melanzane e tagliatele a cubi di 1cm circa.

#### FASE 2

In una pentola mettete a scaldare l'olio dove friggerete i cubi di melanzana. In un'altra padella rosolate per bene la salsiccia a pezzettoni privata del budello.

#### FASE 3

Una volta rosolata la salsiccia sfumate con del vino. Successivamente nella stessa padella iniziate a tostare il riso. Sfumate ancora con del vino e portate a cottura il riso con l'acqua.

#### FASE 4

Verso fine cottura aggiungete le melanzane. Mantecate quindi con burro e poco parmigiano. Infine una bella pepata e un filo d'olio.

#### Volet

Volete dare un tocco più rock?

Impiattate finendo con una grattuggiata di abbondante ricotta salata.

Brano consigliato: A-Punk - Vampire Weekend

Cottura ∼10 min

Costo Basso **Difficoltà** Media



#### Preparazione ∼60 min Sgombro su caviale di melanzane

#### FASE 1

Sfilettate lo sgombro ottenendo quattro filetti (nel caso potete chiedere al vostro pescivendolo di fiducia di farlo al posto vostro), mettetelo adesso a marinare con salsa Teriyaki ed olio extra vergine di oliva.

#### FASE 2

Prendete le vostre melanzane, lavatele bene sotto acqua corrente e disponetele su di una placchetta da forno, aggiungete adesso olio extra vergine di oliva, aglio in camicia e qualche rametto di timo, quindi cuocetele a 180 gradi per un'ora circa (non dovete bucare o tagliare le melanzane).

#### FASE 3

Una volta che le melanzane saranno pronte eliminate la buccia e con un cucchiaio prelevate tutta la polpa. Utilizzate un colino a maglie strette per eliminare tutta l'acqua in eccesso contenuta nella polpa di melanzane.

#### FASE 4

Inserite adesso la polpa di melanzana priva di liquidi all'interno di un mixer aggiungendo olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio, del sale e del pepe. Procedete a frullarla ed avrete così ottenuto il vostro caviale di melanzana.

#### FASE 5

Scaldare bene una padella con olio extra vergine di oliva, quando è ben calda scottate lo sgombro iniziando dalla parte della pelle, quando vedete che si stacca da solo giratelo per dieci secondi circa e poi toglietelo dal fuoco.

#### FASE 6

Impiattate a vostro piacimento, noi abbiamo pensato di disporre lo sgmobro sopra la melanzana, versandoci sopra un pò della marinatura e guarnendo con dei germogli.

Con il liquido rilasciato dalle melanzane, potete creare una specie di brodino gustoso, come abbiamo fatto noi nella preparazione di questa ricetta.

#### Volete dare un tocco più rock?

Aggiungete dei petali di mandorle tostate una volta che avete impiattato.

Brano consigliato: Turn - Wombats



## Parmigiana di zucchine

Preparazione ~15 min Cottura ~20 min Costo Basso Difficoltà Bassa

#### FASE 1

Come primo step per preparare la parmigiana di zucchine occorre tagliare a rondelle le zucchine, potete farlo a mano oppure con l'ausilio di una mandolina.

#### FASE 2

Adesso procedete mettendo del sale, pepe e dell'olio sulle zucchine tagliate e successivamente grigliatele.

#### FASE 3

Nel frattempo preparate la salsa al pomodoro: scaldate in padella aglio, peperoncino fresco (facoltativo) e olio extra vergine di oliva, versate la passata di pomodoro e cuocete per dieci minuti a fuoco dolce. Aggiungendo qualche foglia di basilico spezzetata oo se preferite del buon origano.

#### FASE 4

Grattate del parmigiano e preparatevelo in una bowl, sminuzzate la mozzarella e preparate anch'essa su di una bowl. Nel frattempo sia la salsa che le zucchine saranno pronte, versate la salsa in una bowl e stendete le zucchine su di una placchetta di metallo.

#### FASE 5

Stendete un foglio di carta forno su di una teglia e i coppapasta che intendete utilizzare per realizzare la vostra parmigiana di zucchine e iniziate a comporre gli strati necessari, prima di montare il tutto mettete una spolverata di salsa alla base: zucchine, salsa al pomodoro, mozzarella, parmigiano. Di nuovo così, sino a comporre almeno 3 strati.

Fate attenzione alla salsa al pomodoro, non dovete metterne troppa altrimenti la vostra stratificazione non reggerà una volta che togliete il coppapasta. Se volete potete anche utilizzare una pirofila e stendere la vostra parmigiana in modo classico.

#### FASE 6

Infornate a 180 gradi per 15-20minuti, potete utilizzare la funzione grill per gli ultimi 3-4 minuti in modo da creare una crosticina dorata sulla parte superiore.

Quando sfornate attendete una decina di minuti prima di togliere i coppapasta, impiattate a vostro piacimento.

#### Volete dare un tocco più rock?

Sostituite la mozzarella con della provola affumicata.

☐ Brano consigliato: Centro di Gravità Permanente - Franco Battiato



## Baccalà e crema di peperoni

Preparazione ~20 min Cottura ~8 min Costo Medio Difficoltà Bassa

Quanto versatile è il baccalà? E nelle giornate di primavera-estate quanto buono è con i peperoni?

Sicuramente il duo baccalà-peperoni è una ricetta ricca e succulenta: la nostra versione rock con la crema di peperoni da un sapore mediterraneo che conquisterà anche chi di noi non ama mangiare il pesce.

Noi abbiamo usato una cottura al vapore, ma potete tranquillamente usare arrositure al forno o in padella.

#### FASE 1

Iniziate dalla crema di peperoni: lavate i peperoni, accendete la fiamma dei fornelli ed appoggiateli in modo da bruciarli. Lasciateli li e girateli di tanto in tanto finchè la pelle del peperone diventi nera.

#### FASE 2

Lavateli sotto l'acqua per togliere la pelle bruciata, togliateli a meta, togliete i semi e mettete il tutto nel mixer a immersione. Aggiungete olio a filo e frullate il tutto fino a far diventare il composto denso.

#### FASE 3

Passate il composto al colino per filtrare e rendere tutto il puù liscio possibile. Aggiustate di sale e pepe.

#### FASE 4

Non vi resta che cuocere il baccalà, noi abbiamo usato la vaporiera cinese per 8 minuti, per avere un piatto soft rock, masi può usare la cottura preferita: forno, padella o perchè no a bassa temperatura con il roner.

#### FASE 5

Una volta cottto il baccalà serivitelo con la crema di peperone, date una spolverata di pepe e un filo d'olio. That's rock!

#### Volete dare un tocco più rock?

Servite con delle briciole di pane tostato alle erbe aromatiche

☐ Brano consigliato: Anthem - Greta Van Fleet



## Grigliata di pesce e verdure

Preparazione ~40 min Cottura ~10 min Costo Medio Difficoltà Media

Il cefalo, conosciuto anche come muggine, è estremamente comune nelle acque del Mediterraneo. Da esso si ottiene la bottarga, anch'essa molto utilizzata in cucina. Pesce povero, dalle carni gustose, sode e digeribili, contiene una buona quantità di Omega 3, ma anche di sali minerali come fosforo, magnesio, calcio e vitamina B6; ha pochi grassi e molte proteine.

#### FASE 1

Per prima cosa pulite il pesce, o chiedete al vostro pescivendolo di pulirlo. Togliete il carapace e lintestino ai gamberi.

Se volete potete marinare gamberi e seppioline con olio, qualche foglia di prezzemolo e qualche fettina di lime.

#### FASE 2

Ora dedicatevi alla pulizia e al taglio delle verdure a vostro piacimento.

#### FASE 3

Accendete il vostro barbecue e iniziate dalla cottura delle verdure. Successivamente inserite degli aromi nel ventre dei pesci e iniziate a cuocerli. Infine seppioline e gamberi che dovrete tenere per pochi minuti.

Spennellate di olio i pesci per evitare che la pelle si attacchi alla gretella.

#### FASE 4

Quando è tutto pronto servite in un piatto da portata al centro del tavolo. Ultimo tocco: una spolverata di prezzemolo e sale, con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Volete dare un tocco più rock?

Date una spolverata di limone bruciato e liquirizia.

Brano consigliato:
You Get What You Give - New Radicals



## Crema al mascarpone e pesche

Preparazione ~25 min Cottura ~0 min Costo Basso Difficoltà Bassa

La crema al mascarpone è senza dubbio il dessert al cucchiaio più goloso e facile da realizzare e utilizzato per farcire dessert come il tiramisù o anche frutta come i datteri alla crema e cannella (ricette che trovate su www.foodnrock.com).

Oggi passiamo ad una ricetta soft rock e rendiamo la crema al mascarpone più leggera non utilizzando le uova. Stemperiamo leggermente il mascarpone con il liquore Grand Marnier che con il suo aroma dolce e profumato si sposa deliziosamente con le pesche.

Provate questa crema cambiando gli abbinamenti come frutti di bosco, frutta secca, caffè o biscotti vari.

#### FASE 1

Per la crema al mascarpone senza uova. Stemperare mescolando il mascarpone con il Grand Marnier in una bowl. Successivamente montare la panna, a 3/4 di montata incorporare lo zucchero a velo. Successivamente Incorporare con una spatola (leccapentole) la panna in 3 volte nel mascarpone con movimenti leggeri dall'alto verso il basso.

#### FASE 2

Per il coulis di pesche. Iniziate tagliando a pezzettoni le pesche. Mettete sul fuoco una padella antiaderente, aggiungete le pesche e rosolatele bene. Sfumate con abbondante liquore, non prendete paura se farà la fiamma, fa più rock!

#### FASE 3

Aggiungete lo zucchero appena l'alcol sarà evaporato. Quando lo zucchero sarà sciolto spegnete e frullate il composto. Passatelo in un settaccio o colino per ottenere il vostro coulis di pesche.

#### FASE 4

Non vi resta che impiattare, prendete un barattolo, aggiungete dei biscotti secchi sbricciolati a scelta, coprite con abbondante crema al mascarpone e lucidate tutto con una colata di coulis di pesche. Qualche pezzetto di pesca a cubetti e that's rock!

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete delle meringhe fresche e bruciatele.

Brano consigliato: Sweet Emotion - Aerosmith



## Panna cotta estiva alle susine

Preparazione ~20 min Cottura ~ 5 min Costo Medio Difficoltà Bassa

La Panna Cotta insieme al Tiramisù è indubbiamente uno dei dolci più amati dal popolo italiano e non solo. Ne abbiamo realizzate diverse versioni che potrete facilmente trovare su www.foodnrock.com: alla Cannalla, al Cardamomo e Crumble al cioccolato bianco, Al Ginepro, Gel Di Pompelmo E Cialda Di Liquirizia ed adesso una versione fresca e super estiva, con coulis di Susine, aromatizzata all'anice stellato e zenzero; seguite i nostri passaggi e in meno di che non si dica avrete un dessert al cucchiaio buonissimo e adatto alla calda stagione.

#### FASE 1

Ammollare la gelatina in acqua fredda per dieci minuti circa. Strizzarla bene e lasciarla da parte.

#### FASE 2

Inserire in un pentolino panna, zucchero, zenzero e anice e portare ad ebolizione.

#### FASE 3

Filtrare ed aggiungere la restante panna semimontata e la gelatina precedentemente idratata.

#### FASE 4

Inserire il composto negli appositi stampi (bicchieri o vasetti), mettere a rapprendere in frigo per almeno un paio d'ore. Nel frattempo preparate la guarnizione.

#### FASE 5

Per il coulis di susine: lavate, tagliate le susine in due e togliete il nocciolo. in una casseruola fate appassire a fiamma bassa le susine fino a che non avranno rilasciato tutta la loro acqua, aggiungete adesso lo zucchero a velo ed il limone. Mescolate ben bene con una frusta e fate cuocere per altri 3-4 minuti. Versate il tutto in un mixer. Frullate e passate infine al setaccio per eliminare eventuali grumi e residui. Riponete in frigo per almeno due ore.

#### FASE

Quando il coulis si sarà raffreddato potete versarlo sopra o accanto alla vostra panna cotta, guarnendo a vostro piacimento.

#### Volete dare un tocco più rock?

Aggiungete della polvere di Tè Matcha sulla superficie della panna cotta una volta che avete impiattato.

☐ Brano consigliato: Fear of the Dark - Iron Maiden

## INGREDIENTI per 4 persone Per la base 210g biscotti oro Saiwa110g burro Per la crema 600g formaggio fresco spalmabile o Philadelphia 3 uova medie fresche 100g zucchero semolato 100g panna fresca 25g succo di limone mezza bacca di vaniglia <u>Per la copertura</u> mezza bacca di vaniglia 250g di panna acida 200g ciliegie 2 cucchiai di zucchero a velo

70g zucchero semolato

## Cheesecake alle Ciliegie

Preparazione ~60 min Cottura ~40 min Costo Medio Difficoltà Media

#### FASE 1

Per la base: sciogliere il burro in un pentolino su fuoco dolce, nel frattempo frullare i biscotti oro Saiwa con un mixer, versarli in una ciotola e unire il burro amalgamando per bene Imburrare la tortiera a cerchio apribile e poi foderare con carta da forno. Versare il composto dentro alla tortiera e, con il dorso di un cucchiaio premere la base di biscotti e burro sul fondo e sui lati per almeno 3-4 cm. Riporre in freezer per almeno 20-30 minuti.

#### FASE 2

Per la crema: mettere uova, zucchero e semini della bacca di vaniglia in una ciotola capiente. Montare il tutto con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere una bella crema spumosa. Unire la panna liquida e il succo di limone. Poi aggiungere il formaggio fresco poco alla volta continuando a montare fino a che la crema sarà liscia e priva di grumi.

#### FASE 3

Estrarre la base dal freezer e versare la crema ottenuta,. Infornare a forno statico preriscaldato a 180° per 30 minuti. Abbassare la temperatura a 150° e continuare la cottura per altri 30 minuti.

#### FASE 4

Per la copertura: stemperare la panna acida con i semini di vaniglia e un paio di cucchiai di zucchero a velo. Spalmane sopra la torta e poi infornala in forno a 180° per 5 minuti. Una volta sfornata lasciare raffreddare la cheesecake e farla riposare in frigo.

#### FASE 5

Dedicatevi adesso alla preparazione del coulis di ciliegie: lavate, tagliate le ciliegie in due e togliete il nocciolo. In una casseruola fate appassire a fiamma bassa le ciliegie fino a che non avranno rilasciato tutta la loro acqua, aggiungete adesso lo zucchero a velo ed il limone. Mescolate ben bene con una frusta e fate cuocere per altri 3-4 minuti. Versate il tutto in un mixer, frullate e passate infine al setaccio per eliminare eventuali grumi e residui. Riponete in frigo per almeno due ore

#### FASE

Quando il coulis si sarà raffreddato potete versarlo sopra la vostra cheesecake, guarnite con le ciliegie a vostro piacimento, riponetela in frigorifero per lasciarla raffreddare completamente prima di servirla.

#### Volete dare un tocco più rock?

Decorate tutta la superficie della torta con delle ciliegie fresche.

Brano consigliato: Mama Mae - Negrita



### Brownies

Preparazione ~15 min Cottura ~30 min Costo Basso Difficoltà Bassa

Il brownie, è un dolce al cioccolato tipico della cucina statunitense, chiamato così per via del suo colore scuro (brown, marrone). Questi dolcetti al cioccolato leggermente croccanti fuori ma morbidissimi dentro, sono perfetti per la colazione o meranda.

Una delle prime ricette dei brownies è quella di Bertha Palmer, si racconta infatti che siano stati preparati la prima volta nel 1892 a Chicago quando, in occasione del Chicago World's Columbian Exposition, la signora Palmer chiese a un pasticcere di ideare un dessert che fosse simile ad un piccolo pezzo di torta e che fosse pratico da consumare anche durante un pranzo al sacco in giro per la città.

#### FASE 1

Iniziate a montare uova e zucchero in planetaria, con un pizzico di sale fino.

#### FASE 2

Nel frattempo tritate il cioccolato e scioglietelo in un pentolino con il burro a bagnomaria.

#### FASE 3

Aggiungete la farina settacciata, e fate girare velocemente per poco tempo in planetaria. Infine inserite nel composto pezzi di cioccolato o frutta secca a piacimento. Infornate a 180° per una mezzora.

#### FASE 4

Fate raffreddare, quindi tagliate a vostro piacimento, per dare un tocco più rock spennellate con del TPT (miscela acqua e zucchero) per renderlo lucido.

#### Volete dare un tocco più rock?

Aggiungete all'impasto nocciole intere o tritate grossolanamente, circa 175g.

Brano consigliato: Englishman in New York - Sting

#OGGINELROCK giorno per giorno su: www.foodnrock.com/oggi-nel-rock.

**建筑设施的设施设施的现在分词 医动脉动脉 医动脉丛** 

FEED THE WORLD

JULY 13th 1985 at WEMBLEY STADIUM

13 luglio 1973 Esce "Queen" è il primo album in studio del gruppo britannico omonimo. Registrato ai Trident Studios e ai De Lane Lea Studios di Londra tra il 1971 e il 1972, venne prodotto da Roy Thomas Baker, John Anthony ed i Queen.

Ci lasciava a Parigi, Jim Morrison, all'anagrafe James Douglas Morrison.

Leader carismatico e frontman della band statunitense The Doors, fu uno dei più importanti esponenti della rivoluzione culturale degli anni Sessanta, nonché uno dei più grandi cantanti rock della storia. Impetuoso "profeta della libertà" e poeta maledetto, è ricordato come una delle figure di maggior potere seduttivo nella storia della musica e uno dei massimi simboli dell'inquietudine giovanile. Era soprannominato il Re Lucertola e venne paragonato a Dioniso, divinità del delirio e della liberazione dei se



20 luglio 1969

I Guns N 'Roses pubblica-Jungle" e "Sweet Child 'Mine".

Quando l'astronave dell'Apollo 11 at-

suo enorme salto per l'umanità, tutto

ciò si riverbera nel mondo della musi-

terra sulla luna e Neil Armstrong fa il

13 luglio 1985. Al Wembley Stadium di Londra e in contemporanea a Philadelphia si tiene "Live Aid", mega concerto di beneficenza organizzato da Bob Geldof per raccogliere fondi per gli affamati in Africa. È da molti considerato il più grande evento rock della storia.

Parteciparano tra i tanti The Beach Boys, Sting, Black Sabbath, The Four Tops, Paul McCartney, Tina Turner, Elton John, U2, Santana, Mick Jagger, David Bowie, The Who, Queen, Eric Clapton e Bob Dylan.

ca. Nel Regno Unito, "Space Oddity" di David Bowie è usato per la colonna sonora. Bowie è grato per la pubblicità, anche se la canzone è stata ispirata dal film 2001: Odissea nello spazio. Negli Stati Uniti, la canzone n. 1 è "In 21 luglio 1990 the Year 2525" di Zager & Evans, che descrive l'umanità come più distaccata con il passare di ogni millennio.

Con un gruppo di ospiti speciali, Roger Waters esegue The Wall nell'ex sito del Muro di Berlino che fu demolito otto mesi prima.

15 luglio 1956 Nasceva Ian Kevin Curtis, paroliere, cantante, frontman uno dei fondatori della mitica band Joy Division. Morto suicida in giovane età, a soli 23 anni, lasciando la figlia e la moglie Deborah

Esce Foo Fighters è il primo album in studio del gruppo rock alternative statunitense omonimo.

Registrato in poco più di una settimana, le tracce variano da un genere musicale all'altro, mischiandole insieme e rivelando lo stile del cantante e compositore Dave Grohl.

Quasi tutte le parti strumentali dell'album sono eseguite da Dave Grohl, l'unica eccezione è una chitarra in X-Static suonata da Greg Dulli, membro degli Afghan Whigs.

Concluse le registrazioni per l'album, Grohl si impegnò a cercare alcuni membri atti a formare il gruppo: la scelta ripiegò sull'ex turnista dei Nirvana Pat Smear alla chitarra e su due ex-componenti del gruppo emo Sunny Day Real Estate, Nate Mendel al basso e William Goldsmith alla batteria. Sebbene essi non abbiano contribuito alle sessioni di registrazione di Foo Fighters, gli stessi appaiono nel libretto dell'album.

10 luglio 1942 Nasceva a Portsmouth Ronald James Padavona in arte Ronnie James Dio, cantante heavy metal di origini italiane ma born and bread in USA.

4 luglio 1995

Ha fatto parte di gruppi come Rainbow e Black Sabbath, fondando

successivamente una sua band di successo, nota come Dio.

4 luglio 1976 Al Black Swan di Sheffiled i Clash debuttano dal vivo come supporter dei Sex Pistols.

4 luglio 1986

Esce il brano Walk This Way degli Aerosmith, composto da Steven Tyler e Joe Perry, riproposto dal gruppo rapper Run DMC con la collaborazione degli stessi Aerosmith. Questa collaborazione tra un gruppo hard rock ed uno hip hop pose le basi per il genere ibrido rap metal, che in seguito si I sviluppò per poi affermarsi negli anni 90.

Diciamo addio per sempre a Tommy Ramone (Tho-

mas Erdelyi) storico batterica della band punk-

insieme la band, dapprima ne fu il manager, poi

quando Joey Ramone aveva necessità di essere so-

non riusciva più a star dietro al ritmo frenetico della band sia perchè la riccerca di un valido batterista si fece ardua e poco proficua.

rock Ramones, fu proprio lui a creare e tenere

stiuito, finì per sostituirlo, sia perchè Joey

11 luglio 2014

"November Rain" dei Guns N 'Roses diventa il primo video degli anni '90 con un miliardo di visualizzazioni su YouTube. Il successivo video degli

Ci lasciava Chester Bennington, la voce dei Linkin Park, aveva 41 anni. /iene trovato morto, un suicidio per impiccagione. Bennington era amico intimo di Chris Cornell, che era morto in modo simile due mesi prima

3 luglio 1985 Back to the Future, con Michael J. Fox nei panni di un'adolescente che viaggia nel tempo, debutta nei cinema. Quando suona "Johnny B. Goode" nel 1955 al ballo di fine anno, dà alla luce il rock and roll. Una nuova generazione prende una lezione da Chuck Berry dalla scena.

luglio 1945

Nasce Debbie Harry, pseudonimo di Deborah Ann Harry, cantautrice, attrice e attivista statunitense. rtista eclettica, Debbie Harry è nota per essere la front woman lel gruppo Blondie, con i quali ha oubblicato singoli di successo come leart of Glass, Call Me e Maria.



5 luglio 1969

I Rolling Stones suonano a Londra, ad Hyde Park, di fronte a 250.000 persone. Il concerto è dedicato alla memoria di Brian Jones, scomparso due giorni prima; sul palco c'è il nuovo chitarrista, Mick Taylor.



David Bowie e Mick Jagger registrano una cover di "Dancing in the streets" per l'evento benefico Live Aid.



GLUTEN FREE



NO LATTOSIO



NO UOVA



NO FRUTTA SECCA O SIMILI



**VEGETARIANO** 



**VEGANO** 

Per cucina a domicilio, lezioni private, informazioni, consulenza e collaborazioni

scrivi a hello@foodnrock.com

Vi è piaciuto il cookbook e volete anche quello della prossima stagione? Aiutateci a continuare il noastro lavoro con una donazione su:

www.foodnrock.com/donate.html

Food'n Rock non riceve finanziamenti da nessuno, il lavoro viene fatto per passione della cucina e del Rock'n Roll!

