

Settimana
della cucina
Italiana
nel Mondo

Week of the
Italian Cuisine
in the World - 2024
TANZANIA

RECIPE BOOK



Embassy of Italy
Dar es Salaam



ITALIAN TRADE AGENCY



E N A I P

**ENTE
NAZIONALE ACLI
ISTRUZIONE
PROFESSIONALE**



Messaggio Dell'Ambasciatore

E' un onore e un gran piacere condividere con voi questo Ricettario in occasione della IX edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo in Tanzania, un'iniziativa che, anno dopo anno, ha conquistato un seguito entusiasta. Il tema di quest'anno è "Dieta Mediterranea e Cucina delle Radici: Salute e Tradizione". La cucina italiana è così ricca e variegata perché profondamente legata alla ricchezza e alla varietà del territorio italiano. La ricchezza del patrimonio culinario italiano riflette la ricchezza del nostro patrimonio culturale, risultato di millenni di storia nel cuore del Mediterraneo. La cucina italiana è un pilastro della nostra identità, composta da molteplici e varie sfumature: dalle montagne delle Alpi e dell'Appennino alla costa della penisola e delle nostre tante isole, dalla pianura alle colline, dalle grandi città ai piccoli borghi. La cucina italiana promuove benessere e convivialità. Oltre ad essere intrinsecamente sana, essa è anche un gesto di amicizia: in Italia, per dimostrare affetto e simpatia, ci si assicura che l'altro abbia "mangiato bene"!

In questo Ricettario abbiamo raccolto le ricette dei piatti tipici che verranno serviti durante gli eventi organizzati dall'Ambasciata d'Italia a Dar es Salaam, preparati con grande professionalità e passione dagli Chef dell'EnAIP (Ente Nazionale ACLI Istruzione Professionale), appositamente giunti dall'Italia. Ogni ricetta esprime la tradizione, i sapori e la genuinità della cucina italiana e celebra le radici profonde della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO nel 2010 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

Anche in Tanzania vi è una grande e consolidata presenza della cucina italiana, soprattutto grazie ai numerosi ristoranti che offrono ogni giorno i migliori piatti della nostra tradizione, in alcuni casi da decenni, a Dar es Salaam, a Zanzibar e nelle principali città della Tanzania continentale.

Esprimo la mia profonda gratitudine e ammirazione per i tanti connazionali che svolgono un ruolo di Ambasciatori del buon gusto italiano anche in Tanzania. Con l'ICE e tutta l'Ambasciata, ringrazio i ristoratori italiani che hanno assicurato una partecipazione entusiasta alla Settimana della Cucina Italiana 2024 in Tanzania, dal "Mainland" a Zanzibar, organizzando serate a tema e menu speciali per consentire al pubblico di assaporare i tanti piatti e specialità della nostra cucina. Ringrazio anche gli sponsor che ci hanno consentito di organizzare questi eventi.

Ogni piatto presentato nel Ricettario racconta il dialogo tra ingredienti italiani, come l'olio d'oliva, e gli ottimi prodotti locali della Tanzania. Invito tutti a cogliere quest'occasione per scoprire e assaporare l'autenticità del nostro Paese e della nostra cultura e rafforzare i legami che uniscono l'Italia e la Tanzania anche a tavola. Buon appetito!



**Ambasciatore
Giuseppe Sean Coppola**





Message From The Ambassador

It is an honour and a great pleasure to present this Recipe book, on the occasion of the 9th edition of the Week of the Italian Cuisine in the World in Tanzania, an initiative that, year after year, has gained enthusiastic followers. This year's theme is "Mediterranean Diet and Roots Cuisine: Health and Tradition". Italian cuisine is so rich and varied because it is deeply linked to the richness and variety of the Italian territory. The richness of the Italian culinary heritage reflects the richness of our cultural heritage, the result of thousands of years of history in the heart of the Mediterranean. Italian cuisine is a pillar of our identity, composed of many and assorted nuances: from the mountains of the Alps and the Apennines to the coast of the peninsula and our many islands, from the plains to the hills, from the big cities to our hamlets. Italian cuisine promotes well-being and conviviality. In addition to being intrinsically healthy, it is also a gesture of friendship: in Italy, to show affection and sympathy, we make sure that our guest has "eaten well"!

In this Recipe book we have collected the recipes of the traditional dishes that will be served during the events organized by the Italian Embassy in Dar es Salaam, prepared with great professionalism and passion by the Chefs of EnAIP (Ente Nazionale ACLI Istruzione Professionale), who have travelled on purpose from Italy. Each recipe expresses the tradition, the flavours and the authenticity of the Italian cuisine and celebrates the deep roots of the Mediterranean Diet, recognized by UNESCO in 2010 as an Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Even in Tanzania there is a wide and consolidated presence of the Italian cuisine, especially thanks to the many restaurants that offer every day the best dishes of our tradition, in some cases since decades, in Dar es Salaam, Zanzibar and in the main cities of Mainland Tanzania.

I express my deep gratitude and admiration for the many Italians who are Ambassadors of the Italian taste in Tanzania. With ICE and the entire Embassy, I thank the Italian restaurants who have ensured their enthusiastic participation in the 2024 Week of the Italian Cuisine in Tanzania, from Mainland to Zanzibar, organizing special events and menus to allow the public to appreciate the many dishes and specialties of our cuisine. I also thank the sponsors who have allowed us to organize these events.

Each dish presented in the Recipe book allows a fusion between Italian ingredients, such as olive oil, and the excellent local products of Tanzania. I invite you all to take this opportunity to discover and savour the authenticity of our country and our culture and to strengthen the bonds that unite Italy and Tanzania also around a good meal. Buon appetito!

Ambassador
Giuseppe Sean Coppola



EnAIP Veneto e Piemonte sono lieti e onorati di collaborare con l'Ambasciata d'Italia in Tanzania e l'ICE per la IX edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo.

EnAIP considera questa iniziativa una importante occasione per ribadire il valore della formazione professionale nel promuovere gli indirizzi più richiesti dal mercato del lavoro e più competitivi a livello nazionale ed internazionale. Siamo convinti, del resto, che la cultura italiana del "food&wine", anche legata alle nuove pratiche e tecniche del settore agroalimentare, sia il miglior biglietto da visita del nostro Paese all'estero.

Durante la preparazione del menù per le serate di gala che si terranno all'Hotel Hyatt di Dar es Salaam e di Stone Town a Zanzibar si svolgerà un'attività di formazione "on the job" per i formatori del National College of Tourism tanzano, tenuta da tre qualificati chef e docenti di EnAIP Veneto e di EnAIP Piemonte, aventi a tema il pesce. Insieme ai partecipanti si andranno a preparare i piatti che comporranno i menù delle serate finali a conclusione della manifestazione.

Il pesce riveste un ruolo fondamentale nella cucina italiana, riflettendo la ricchezza del territorio e la tradizione gastronomica del Paese. La particolare conformazione geografica dell'Italia, con oltre 7.500 km di coste e due terzi delle regioni affacciate sul mare, favorisce una grande varietà di specie ittiche disponibili. Da Nord a Sud, il pesce fresco è protagonista in numerose ricette tipiche: dal branzino alla griglia della Liguria al pesce spada della Sicilia, fino alle zuppe di pesce del centro Italia. Il mare, che circonda la penisola, ha da sempre influenzato la dieta degli italiani, apportando non solo gusto, ma anche importanti benefici nutrizionali, grazie all'elevato contenuto di proteine, omega-3 e vitamine. In questo modo, il pesce si inserisce perfettamente in quella che è riconosciuta come la Dieta Mediterranea, contribuendo a un'alimentazione sana e bilanciata.

Analogamente, in Tanzania, la cucina del pesce, secondo le varie tradizioni locali, è un aspetto fondamentale della gastronomia costiera, influenzata dalla vicinanza dell'Oceano Indiano e dei grandi laghi sugli altopiani. Esistono una varietà di piatti a base di pesce fresco uniti a spezie come zenzero, curry e cumino che creano un mix di sapori unici.

Questa pubblicazione vuole contribuire a diffondere e valorizzare la tradizione e la cultura eno-gastronomica delle Regioni italiane, promuovendo una ideale fusione con gli ingredienti e i sapori della Tanzania.



Direttore EnAIP Piemonte
Sergio Pugliano



Il Presidente EnAIP Veneto
Antonino Ziglio



EnAIP Veneto and Piemonte are pleased and honoured to collaborate with the Italian Embassy in Tanzania and ICE for the 9th edition of the Week of the Italian Cuisine in the World.

EnAIP considers this initiative as an important opportunity to reaffirm the value of professional training in promoting the most requested and competitive trends in the labour market, both at the national and international level. We are convinced, after all, that the Italian 'food&wine' culture, also linked to new practices and techniques in the agri-food sector, is our country's best introduction abroad.

During the preparation of the menu for the gala events to be held at the Hyatt Hotels in Dar es Salaam and Stone Town in Zanzibar, an on-the-job training activity will take place for the trainers of the Tanzanian National College of Tourism, held by three qualified chefs and teachers from EnAIP Veneto and EnAIP Piemonte, on the theme of fish. Together with the participants, they will prepare the dishes for the menus of the two events.

Fish plays a fundamental role in Italian cuisine, reflecting the richness of the territory and the country's gastronomic tradition. The particular geographical conformation of Italy, with over 7,500 km of coastline and two-thirds of regions by the sea, favours the presence of a great variety of fish species. From North to South, fresh fish is the protagonist in numerous typical Italian recipes: from the grilled sea bass of Liguria to the swordfish of Sicily and the fish soups of central Italy. The sea, which surrounds the peninsula, has always influenced the Italian diet, bringing not only taste, but also important nutritional benefits, thanks to its high protein, omega-3 and vitamin content. Fish is a key ingredient of the Mediterranean Diet, contributing to a healthy and balanced regime.

Similarly, in Tanzania, fish cuisine, according to various local traditions, is a fundamental aspect of the gastronomy in the coastal regions, influenced by the Indian Ocean, and in the lakes regions on the highlands. There are a variety of fresh fish dishes combined with spices such as ginger, curry and cumin that create a unique mix of flavours.

This publication aims at spreading and enhancing the traditions and the food and wine culture of the Italian regions, promoting an ideal fusion with the ingredients and flavours of Tanzania.



DAVIDE SARETTO

Biografia

Davide Saretto è uno chef italiano nato vicino a Venezia il 26 luglio 1971.

Sua nonna aprì nel 1958 il suo primo ristorante di famiglia a Riviera del Brenta, noto per l'edificio secolare progettato da Andrea Palladio. La passione familiare e il talento per i frutti di mare lo portano a studiare all'Istituto D. Cipriani e al suo primo lavoro nell'azienda "La Sole", dove impara il mestiere. Dopo alcune esperienze torna al suo ristorante di famiglia contribuendo a renderlo il ristorante di pesce più famoso della zona.

Nel corso degli anni Davide ha aperto e gestito diversi ristoranti, in Russia, Ucraina, Kazakistan, Hong Kong, Thailandia, Armenia e Liberia. Ha collaborato con chef italiani molto famosi, come Andrea Bosaglia e G. Caprioli, concentrando la sua arte sui frutti di mare. Chef, formatore, ma anche autore di due libri e attore in serie TV culinarie all'estero.

Dal 2017, collabora con EnAIP-Veneto, il più grande centro di formazione professionale in Italia, formando giovani e adulti nell'ambito della ristorazione. Davide lavora anche con EnAIP-NET per la formazione di alto livello in progetti nazionali e internazionali, come quello sui rifiuti alimentari denominato "Life Foster" e "Life climate Smart chef". Ancora con EnAIP, ha già partecipato a cinque edizioni della "Settimana della cucina italiana nel mondo", a Cuba, in Madagascar e in Tanzania.



DAVIDE SARETTO

Biography

Davide Saretto is an Italian chef, born near Venice on 26 July 1971.

His grandmother opened in 1958 her first family restaurant in 'Riviera del Brenta', known for the centuries old building projected by Andrea Palladio. His family passion and talent for seafood brings him to study at the 'Istituto D. Cipriani' and to start his first job in 'La Sole' company, where he learnt his skills. After a few experiences, he returns to his family restaurant helping to make it the most well-known seafood place of the area.

Over the years, Davide opened and managed many restaurants in Russia, Ukraine, Kazakhstan, Hong Kong, Thailand, Armenia and Liberia. He collaborated with many well-known Italian Chefs, such as Andrea Bosaglia and G. Caprioli, focusing his art on seafood. Chef, trainer, but also author of two books and actor in international show cooking TV series.

Since 2017, he has been collaborating with EnAIP-Veneto, the largest vocational training centre in Italy, training young and adults in the catering sector. Davide also works with EnAIP-NET for high-level training in national and international initiatives, such as the food waste projects named "Life Foster" and "Life climate Smart chef". Still with EnAIP he already participated in five editions of "the Week of the Italian cuisine in the world", in Cuba, Madagascar and Tanzania.





ALCIDE GRAPPIOLO

Biografia

Chef sperimentatore e appassionato ha lavorato in diversi tipi di realtà e ristoranti concentrando i suoi sforzi nella ricerca di un compromesso per ottenere sempre il miglior piatto.

Alcide Grappiolo è considerato uno chef visionario grazie al suo ampio dominio delle tendenze culinarie e la sua capacità di rompere gli schemi nella creazione di un menu. La sua vasta conoscenza dei sapori e degli abbinamenti dei cibi più diversi regala risultati di piatti gustosi e menù accattivanti.

Dirige con efficacia la cucina, il personale e la rotazione dei menù, in modo da permettere di progettare ed elaborare piatti con ingredienti di qualità. Alcide ritiene che un menù personalizzato per le sue elaborazioni si adatta ai gusti e alle esigenze dei clienti più sofisticati. Ha sempre seguito con attenzione le norme di sicurezza alimentare, mantenendo un ambiente di cottura pulito e organizzato. Completa la tua formazione una svariata serie di corsi e seminari di specializzazione nell'ambito della ristorazione.

Nella lunga carriera di Alcide ci son parecchie esperienze di lavoro all'estero, con una lunga parentesi in Giappone.

Ha preso parte a varie manifestazioni con le Ambasciate d'Italia in diversi Paesi, con una ormai decennale collaborazione con EnAIP Piemonte. Nel 1991 ha iniziato la sua collaborazione con EnAIP, con cui lavora tutt'oggi.



ALCIDE GRAPPIOLO

Biography

Experimenter and passionate chef, he has worked in different environments and restaurants focusing his efforts on the search of an always better dish.

Alcide Grappiolo is considered a visionary chef due to his extensive mastery of culinary trends and his ability to break the rules in creating a menu. His extensive knowledge of flavours and combinations of the most diverse foods results in tasty dishes and captivating menus.

He effectively directs the kitchen, the staff and the rotation of the menus, in order to design and process meals with quality ingredients. Alcide knows how to personalize a menu according to the tastes and needs of the most sophisticated clients. He has always carefully followed food safety regulations, maintaining a clean and organized cooking environment. His training was completed by a variety of courses and seminars in the field of catering.

In Alcide's long career there are several work experiences abroad, with a long period in Japan. He took part in various events with the Italian Embassies in different countries and has been collaborating with EnAIP Piemonte for more than thirty years. In 1991 he began his collaboration with EnAIP, with which he still works today.





MATTIA CALLEGARO

Biografia

Mattia Callegaro è nato ad Asolo, in provincia di Treviso, il 14 dicembre 1989. Ha conseguito il diploma di maturità con qualifica di tecnico dei servizi di ristorazione presso l'I.P.S.S.E.O.A. (Istituto Professionale di Stato per i Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera) "Giuseppe Maffioli" di Castelfranco Veneto. Al termine del ciclo di studi ha cominciato il percorso professionale con un'esperienza lavorativa nel Regno Unito per poi tornare in Italia, continuando a operare in cucina in svariati ristoranti del trevigiano, a Venezia e a Cortina d'Ampezzo. Senza mai abbandonare il lavoro in ristorante, ha anche conseguito la laurea triennale con una tesi sul cibo e la convivialità nell'antica Roma. Dal 2018 è formatore presso EnAIP Veneto, dapprima nella sede di Noale (VE) per poi spostarsi nel centro di formazione di Conegliano (TV), dove opera tutt'ora.

Nel corso della lunga attività formativa ha acquisito svariate competenze nell'ambito della sostenibilità, nel riutilizzo e nel recupero degli scarti alimentari. Ha maturato anche un interesse specifico per il mondo dei formaggi, conseguendo il diploma di assaggiatore dell'ONAF (Organizzazione



MATTIA CALLEGARO

Biography

Mattia Callegaro was born in Asolo, in the province of Treviso, on 14 December 1989. He obtained his high school diploma with the qualification of catering services technician at the I.P.S.S.E.O.A. “Giuseppe Maffioli” of Castelfranco Veneto.

After his studies he started his professional career with a work experience in the United Kingdom and then returned to Italy, continuing to work in various restaurants in the area of Treviso, in Venice and Cortina d'Ampezzo. Always working in restaurants, he also obtained a three-year degree with a thesis on food and conviviality in ancient Rome.

Since 2018 he has been working as a trainer at EnAIP Veneto, first in Noale (Venice) and then in Conegliano Training Centre (Treviso), where he still works. During his trainer career he acquired various skills in the field of sustainability, reuse and recycling of food waste. He has also developed a specific interest in the world of cheeses, obtaining the taster diploma from ONAF (National Organization of Cheese Tasters).



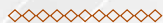
Elenco delle ricette



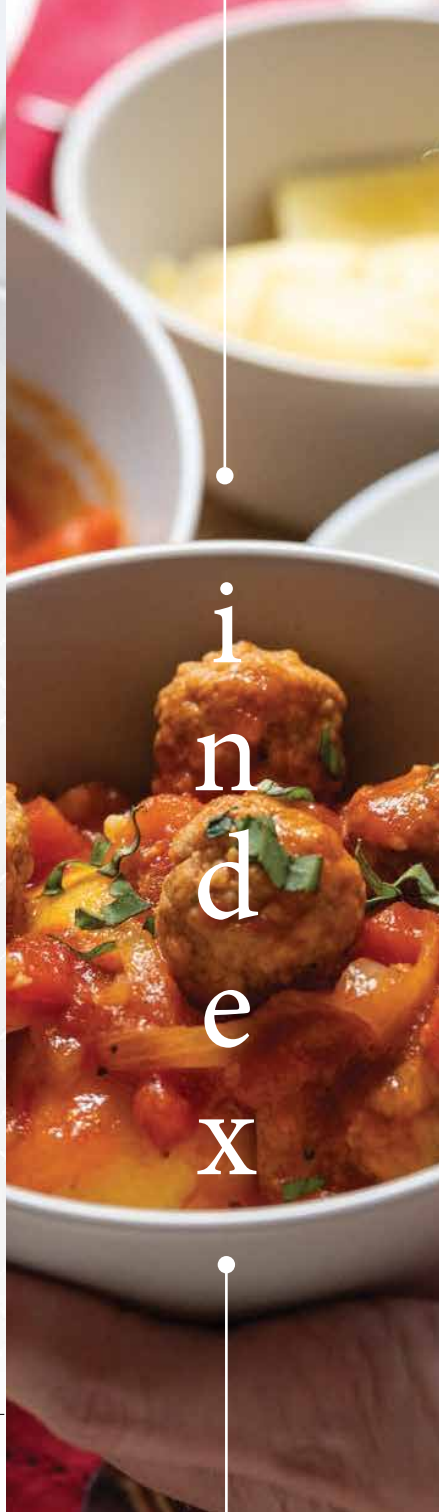
1. Tartare di tonno su letto di mascarpone alle erbe aromatiche
2. Carpaccio di pesce spada in bellavista
3. Code di gambero dorato in salsa verde
4. Crema di Dentice con croccantini all'olio extra vergine d'oliva
5. Filetto di cernia in "carpione"
6. Polipo arrostito con patate schiacciate alle spezie
7. Spaghetti alla chitarra con le seppie nere
8. Insalata di cereali con julienne di seppie al vapore e olive taggiasche
9. Caciucco alla livornese
10. Carbonara di mare
11. Risotto all'aragosta e zafferano
12. Filetto di Dentice alla Mediterranea con arcobaleno di verdure
13. Baccalà alla vicentina
14. Calamari ripieni
15. Tonno scottato con olive e pistacchi
16. Fritto misto di calamari e gamberi con salsa allo yogurt
17. Panna cotta al mango
18. Biancomangiare
19. Tiramisù alle fragole
20. Cantucci toscani
21. Crema al caffè



List Of Recipes



- | | |
|---|--|
| 1. Tuna Tartare on herb mascarpone bed | 10. Carbonara di mare |
| 2. Carpaccio of swordfish in bellavista | 11. Lobster and saffron risotto |
| 3. Golden shrimp tails in green sauce | 12. Mediterranean-style fillet of red snapper with a rainbow of vegetables |
| 4. Cream of Snapper with extra virgin olive oil crunchies | 13. Vicenza-style salt cod |
| 5. Grouper fillet in "carpione" | 14. Stuffed squid |
| 6. Roasted octopus with spiced mashed potatoes | 15. Seared tuna with olives and pistachios |
| 7. Spaghetti alla chitarra with black cuttlefish | 16. Mixed fried squid and shrimp with yogurt sauce |
| 8. Cereal salad with steamed cuttlefish julienne and taggiasca olives | 17. Mango panna cotta |
| 9. Caciucco alla livornese | 18. Biancomangiare |
| | 19. Strawberry Tiramisu |
| | 20. Tuscan Cantucci |
| | 21. Coffee cream |



i
n
d
e
x

Ricetta 1

TARTARE DI TONNO SU LETTO DI MASCARPONE ALLE ERBE AROMATICHE



INGREDIENTI

150 gr tonno rosso
40 gr mascarpone
1 cucchiaino erba cipollina
1 goccia di aceto di mele
1 pizzico di zucchero
1 lime
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Sale e pepe

STEP 1: LA CREMA DI MASCARPONE

In una ciotola mettiamo il succo di un lime, un pizzico di sale, una girata di pepe nero, l'aceto e lo zucchero e lavoriamo con una frusta o forchetta in modo da far sciogliere il sale e lo zucchero nel succo. Ora lo aggiungiamo piano piano al mascarpone mentre lo lavoriamo

con una frusta per amalgamare il tutto. Aggiungiamo la scorza di lime grattugiata e lasciamo riposare in frigo.

STEP 2:

Prendiamo ora il tonno e lo tagliamo a cubetti, aggiungiamo l'erba cipollina precedentemente tritata e condiamo tutto con sale, un pò di pepe nero e un filo d'olio extravergine d'oliva.

STEP 3:

In uno stampino ad anello riempiamo il fondo con la crema al mascarpone al lime, per il restante tre quarti con la tartare di tonno e completeremo fino all'orlo dello stampo. Decorare a piacimento con erbe aromatiche fresche.



Recipe 1

TUNA TARTARE ON HERB MASCARPONE BED

INGREDIENTS

150 g of fresh tuna
40 g of mascarpone
1 teaspoon of chives
1 drop of apple cider vinegar
1 pinch of sugar
1 lime
1 tablespoon of extra-virgin olive oil
Salt and pepper

STEP 1: THE MASCARPONE CREAM

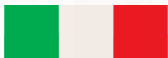
In a bowl, combine the juice of one lime, a pinch of salt, a pinch of black pepper, vinegar, and sugar. Whisk together until the salt and sugar are dissolved in the juice. Slowly add this mixture to the mascarpone while whisking to blend everything together. Stir in the grated lime zest and let it rest in the fridge.

STEP 2:

Cut the tuna into small cubes and add the chopped chives. Season with salt, a little black pepper, and a drizzle of olive oil, mixing everything well.

STEP 3:

In a ring mold, fill the bottom with the lime mascarpone cream, then add the tuna tartare, filling the mold to the edge. Decorate as desired with fresh herbs.



Ricetta 2

CARPACCIO DI PESCE SPADA IN BELLAVISTA



INGREDIENTI

PER LA MARINATURA

200 gr di succo di limone, 100 gr di succo di arance
100 gr di succo di pompelmo, 20 gr di pepe rosa
40 gr di sale

PER IL PESCE SPADA

400 gr di pesce spada, 4 cucchiaini di aceto di vino rosso
20 gr di capperi, 50 gr di finocchio
40 gr di spinaci, 30 gr di cipolla rossa, 80 gr di insalatine assortite
80 gr di olio d'oliva extravergine
Sale e pepe

STEP 1:

Marinare le fettine di carpaccio di pesce spada con il succo degli agrumi per circa un'ora, quindi adagiarlo in una pirofila e irrorare con olio d'oliva extravergine.

STEP 2:

In una ciotola a parte unire l'aceto rosso, i capperi tritati, il finocchio tagliato a julienne, la cipolla tritata, gli spinaci, l'olio, il sale e il pepe.

STEP 3:

Su di un piatto porre una base fette di pesce spada, quindi poggiarci sopra gli altri ingredienti. In ordine sparso.

Nappare il piatto con la salsa agli agrumi rimasta, olio, sale e pepe rosa.

Decorare il piatto con spicchi di agrumi e insalatine.

Recipe 2

CARPACCIO OF SWORDFISH IN BELLAVISTA

INGREDIENTS

FOR MARINATING:

200 g of lemon juice, 100 g of orange juice, 100 g of grapefruit juice, 20 g pink pepper, 40 g of salt

FOR THE SWORDFISH:

400 g of swordfish
4 tablespoons of red wine vinegar
20 g of capers
50 g of fennel
40 g of spinach
30 g of red onion
80 g of baby leaves salad
80 g of extra virgin olive oil
Salt and pepper

STEP 1:

Marinate the slices of swordfish carpaccio with the juice of the citrus fruits for about an hour. Then, lay the marinated slices in an oven dish and drizzle with olive oil.

STEP 2:

In a separate bowl, combine the red vinegar, chopped capers, julienned fennel, chopped onion, spinach, oil, salt, and pepper.

STEP 3:

On a plate, place a layer of swordfish slices, then add the other ingredients on top in no particular order. Finish by topping the dish with the remaining citrus sauce, olive oil, salt, and pink pepper.
Decorate the plate with citrus segments and salad.



CODE DI GAMBERO DORATO IN SALSA VERDE



INGREDIENTI

PER I GAMBERI

8 gamberi, 100 gr di pangrattato
50 gr di parmigiano reggiano, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di prezzemolo
1 albume, olio di semi di arachide
Sale

PER LA SALSA

3 filetti di acciughe sott'olio, 2 spicchi d'aglio
120 gr di prezzemolo, 1 cucchiaino di datteri sotto sale, 2 tuorli sodi, 50 gr
di aceto di vino bianco, 80 gr di mollica di pane raffermo
150 gr di olio d'oliva extravergine, Sale e pepe

STEP 1:

Per prima cosa pulite i gamberi, togliete la testa e le zampe e togliete il carapace lasciando solo la coda. Se volete potete togliere il carapace lasciando solo attaccati testa e coda ma togliete l'eventuale riga nera sopra perché risulta amara.

STEP 2:

Preparate la panatura. Mettete in una ciotola il pangrattato e il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e il prezzemolo e l'aglio tritati finemente. Meschiate bene con le mani.

STEP 3

Sbattete in una ciotolina l'albume e passate ogni gambero prima nell'uovo sbattuto e poi nella panatura facendo in modo che aderisca completamente.

Se volete potete ripetere l'operazione per creare una panatura ancora più croccante.

STEP 4: LA SALSA

Cominciate dalle uova sode. Mettete a scaldare l'acqua in un tegame e non appena l'acqua è in ebollizione, immergete le uova che dovranno essere ricoperte dall'acqua e cuocetele per circa 10 minuti, lasciatele raffreddare prima di sbucciarle. Infine setacciate i tuorli in un recipiente.

Eliminate la crosta del pane e tagliate in pezzi la mollica che verserete in una ciotola insieme all'aceto di vino. Lasciate in ammollo per una decina di minuti. Intanto pelate, dividete a metà l'aglio, dissalate i capperi sciacquandoli ripetutamente sotto acqua corrente e tritateli insieme all'aglio e le acciughe, passando la lama sul trito in modo da schiacciarlo bene per ottenere una pasta ben amalgamata che verserete nella ciotola con il tuorlo. Strizzate con le mani la mollica e unitela nella ciotola. Infine tritate finemente le foglie di prezzemolo, ben lavate e asciugate e versate anche queste nel recipiente insieme ad un pizzico di sale e di pepe. Mescolate accuratamente e cospargete con l'olio d'oliva. Lasciate riposare a temperatura ambiente.

STEP 5:

Fate scaldare in una pentola dai bordi alti abbondante olio di semi di arachidi e, quando sarà ben caldo, immergete i gamberi per 5/10 minuti circa fino a che risulteranno dorati. Serviteli accompagnati alla salsa.



Recipe 3

GOLDEN SHRIMP TAILS IN GREEN SAUCE

INGREDIENTS

FOR THE SHRIMP:

8 prawns, 100 g of breadcrumbs, 50 g of grated Parmigiano cheese, 1 clove of garlic, 1 egg albumen, parsley, peanut seed oil, salt

FOR THE SAUCE:

3 anchovies in oil fillets, 2 garlic cloves, 120 gr of parsley, 1 tablespoon of salted capers, 2 hard-boiled yolks, 50 g of white wine vinegar, 80 g stale bread (just the crumbs), 150 g of extra virgin olive oil, salt and pepper

STEP 1:

First, clean the shrimps by removing the head and legs, and then remove the carapace, leaving only the tail. If you prefer, you can leave the carapace attached to the head and tail, but be sure to remove the black line on top, as it is bitter.

STEP 2:

Prepare the breadcrumbs. In a bowl, combine the breadcrumbs, grated Parmigiano cheese, a pinch of salt, and finely chopped parsley and garlic. Mix well with your hands.

STEP 3:

In a small bowl, whisk the egg white. Coat each shrimp first in the beaten egg, then in the breadcrumbs, ensuring they adhere completely. If you want, you can repeat the process to create an even crispier breadcrumb coating.

STEP 4: THE SAUCE

Start by hard-boiling the eggs. Heat water in a saucepan, and as soon as it boils, immerse the eggs, ensuring they are fully covered by water. Cook them for about 10 minutes, then let them cool before peeling. Sift the yolks into a bowl. Remove the crust from the bread and cut the crumb into pieces. Pour the pieces into a bowl along with the wine vinegar and let them soak for about 10 minutes. Meanwhile, peel and halve the garlic, desalinate the capers by rinsing them repeatedly under running water, and chop them together with the garlic and anchovies. Use the blade to crush the mixture well, creating a smooth paste, and add it to the bowl with the egg yolks. Squeeze the soaked breadcrumbs with your hands and add them to the bowl. Finally, finely chop the washed and dried parsley leaves and add them to the bowl along with a pinch of salt and pepper. Mix thoroughly and drizzle with extra virgin olive oil. Let it stand at room temperature.

STEP 5:

Heat plenty of peanut oil in a high-sided pan. When the oil is hot, dip the shrimp into it and fry for about 5 to 10 minutes, until golden brown. Serve the shrimps accompanied by the sauce.



Ricetta 4

CREMA DI DENTICE CON CROCCANTINI ALL' OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA



INGREDIENTI

1 kg di dentice, 100 ml di latte
1 filoncino di pane, 1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di capperi
1 cucchiaino di origano
250 ml di olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

STEP 1:

Per prima cosa lavate il dentice e cuocetelo al vapore o lessatelo in acqua bollente, dopodiché privatelo delle pinne, della pelle e delle lisce.

STEP 2:

Raccoglietene tutta la polpa e mettetela in una casseruola. Mescolatela energicamente con una frusta elettrica, aggiungendo a filo l'olio d'oliva e il latte caldo.

Lavorate ancora il pesce, unendo i capperi, l'aglio, il prezzemolo tritati e un pizzico di sale e pepe. Alla fine, dovrete ottenere un composto ben

montato, molto chiaro e spumoso.

STEP 3:

Accendiamo il forno alla massima temperatura, 220-230°C. Intanto che il forno raggiunge la temperatura affettiamo il pane. Prepariamo in una ciotola il condimento. Mettiamo dell'olio d'oliva con origano, sale e pepe o peperoncino e infine abbondante aglio tagliato a fette. Possiamo preparare il condimento anche con un po' di anticipo così può ben insaporirsi l'olio che poi andremo ad usare per condire il pane.

Disponiamo le fette di pane sulla griglia del forno. Spennelliamo con il condimento da un lato e poi dall'altro, tutto ciò che resta nella ciotola lo mettiamo sulle fette, una volta passate da un lato e dall'altro. Mettiamo in forno per qualche minuto, fino a che i crostini all'aglio non sono ben dorati.

STEP 4:

Servire il dentice accompagnato dai crostini caldi.



Recipe 4

CREAM OF SNAPPER WITH EXTRA VIRGIN OLIVE OIL CROUTONS

INGREDIENTS

1 kg of red snapper
100ml of milk
1 loaf of bread
1 clove of garlic
1 tuft of parsley
1 teaspoon capers
Oregano
250ml of extra virgin olive oil
Salt and pepper.

STEP 1

First wash the snapper and steam or boil it in boiling water, after which you remove the fins, skin and bones.

STEP 2

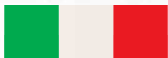
Scoop out all the pulp and place it in a saucepan. Stir it vigorously with an electric whisk, adding the olive oil and hot milk in a trickle. Process the fish again, adding the chopped capers, garlic, and parsley and a pinch of salt and pepper. Eventually, you should get a well-whipped, very light and smooth mixture.

STEP 3

We turn on the oven to the highest temperature, 220-230°C. While the oven reaches temperature we slice the bread. We prepare the dressing in a bowl. We put some olive oil with oregano, salt and pepper or chili pepper and finally plenty of sliced garlic. We can also prepare the dressing a little in advance so it can well flavor the oil that we are then going to use to season the bread. We arrange the bread slices on the oven rack. We brush the toppings on one side and then the other, whatever is left in the bowl we put on the slices once we've brushed both sides. Bake for a few minutes, until the garlic croutons are nicely browned.

STAGE 4

Serve the snapper accompanied by the warm croutons.



Ricetta 5

FILETTO DI CERNIA IN “CARPIONE”



INGREDIENTI

400 gr filetto di cernia
200 gr cipolla bianca
50 gr uvetta
50 gr di anacardi o di pinoli
50 gr aceto di vino
Farina
Olio di arachidi
Sale e pepe

STEP 1:

Prendere il filetto di cernia e spinarlo e lasciarlo riposare per circa un'ora con 4 gr. di sale fino.

STEP 2:

Infarinatelo e friggetelo a doratura.

STEP 3:

Tagliare la cipolla a julienne, sbianchirla in acqua salata, sgocciolare e passarla in padella con olio di arachidi, sale, anacardi e uvetta ammollata precedentemente, bagnare il tutto con l'aceto. Cuocere fino a caramellizzare.

STEP 4:

Prendere il filetto e stenderlo in un piatto, ricoprirlo con la cipolla caramellata e servire.



Recipe 5

GROUPER FILLET IN “CARPIONE”

INGREDIENTS

400 g fillet of grouper
200 g of white onion
50 g of raisins
50 g of cashews
or pine nuts
50 g of wine vinegar
Peanut oil
Flour
Salt and pepper

STEP 1:

Take the grouper fillet and sprinkle it with 4 g of fine salt. Let it rest for about an hour.

STEP 2:

Dredge the fillet in flour and deep fry it until golden brown.

STEP 3:

Slice the onion into julienne strips, blanch it in salted water, then drain. In a pan, sauté the onion in peanut oil with salt, cashews, and previously soaked raisins. Douse it with vinegar and cook until caramelized.

STEP 4:

Place the fried fillet on a plate, top it with the caramelized onion, and serve.



Ricetta 6

POLIPO ARROSTITO CON PATATE SCHIACCIATE ALLE SPEZIE



INGREDIENTI

1 polpo medio
600 gr patate
150 gr latte
100 gr burro
2 lime
1/2 cipolla
Paprica affumicata
1 ramo di rosmarino
Olio extravergine di oliva
Sale

STEP 1:

Per la ricetta del polpo, lavatelo ed eliminate il becco che si trova all'attaccatura dei tentacoli.

STEP 2:

Portate sul fuoco una casseruola con abbondante acqua salata aromatizzata con la cipolla e un rametto di rosmarino.

STEP 3;

Al bollore immergetevi il polpo e lessatelo per 40 minuti circa. Infine scolatelo, tagliate i tentacoli e dividete il resto in grossi pezzi.

STEP 4:

Scaldare una padella con un velo di olio d'oliva sulla fiamma vivace e abbrustolitevi il polpo per 2-3 minuti fino a renderlo croccante.

STEP 5:

Preparate il purè mentre cuoce il polpo: sbucciate le patate, tagliatele a fette e lessatele in abbondante acqua salata per 20-25 minuti; scolatele, mescolatele energicamente con il latte e il burro usando una frusta, finché non otterrete un purè di consistenza granulosa; regolate di sale e unite il succo dei 2 lime e la paprica affumicata.

STEP 6:

Servite il polpo, accompagnando a piacere con crostini.

Recipe 6

ROASTED OCTOPUS WITH SPICED MASHED POTATOES

INGREDIENTS

One medium octopus
600 g of potatoes
150 g of milk
100 g of butter
2 limes
Half onion
Smoked paprika
Rosemary
Extra virgin olive oil and salt

STEP 1:

For the octopus' recipe, wash the octopus and remove the beak located at the junction of the tentacles.

STEP 2:

Place a saucepan on the stove with plenty of salted water flavored with onion and a sprig of rosemary.

STEP 3:

When the water is boiling, dip the octopus in it and boil for about 40 minutes. Finally, drain it, cut off the tentacles, and divide the rest into large pieces.

STEP 4:

Heat a pan with a drizzle of olive oil over high heat and toast the octopus for 2 to 3 minutes until crispy.

STEP 5:

Prepare the mashed potatoes while the octopus is cooking: peel the potatoes, cut them into slices, and boil them in plenty of salted water for 20-25 minutes. Drain them and mix vigorously with milk and butter using a whisk until you achieve a creamy consistency. Add salt, the juice of 2 limes, and smoked paprika.

STEP 6:

Serve the octopus, optionally accompanied by croutons.



Ricetta 7

SPAGHETTI ALLA CHITARRA ALLE SEPIE NERE



INGREDIENTI

400 gr pasta tipo spaghetti
600 gr seppia con le sacche del loro nero
1 scalogno
1 spicchio aglio
300 gr pomodori pelati
1 cucchiaino concentrato di pomodoro
1 peperoncino
1/2 bicchiere vino bianco
Prezzemolo fresco
Olio di oliva extravergine
Sale

STEP 1:

Pulite e spellate le seppie conservando le vescichette con l'inchiostro. In caso chiedete in pescheria, di darvi il pesce già pulito e di darvi i sacchetti con il nero che utilizzerete quasi alla fine della preparazione del sugo.

STEP 2:

Lavate le seppie più volte sotto l'acqua corrente quindi dividete i tentacoli dalle sacche e tagliate tutto a striscioline.

STEP 3:

In una pentola con un filo d'olio d'oliva dorate a fiamma bassa il trito di scalogno e lo spicchio d'aglio, aggiungere le seppie a striscioline, sfumate con

il vino, alzate la fiamma fino a far evaporare l'alcol, poi riabbassate la fiamma e lasciate cuocere le seppie per una decina di minuti.

STEP 4:

Togliete lo spicchio d'aglio intero ed aggiungete i pomodori pelati, il concentrato di pomodoro sciolto in precedenza con un mestolo di acqua calda un pizzico di sale tenendo presente che il nero è già di suo saporito e mezzo peperoncino. Continuate la cottura per 15' a fuoco basso.

STEP 5:

In un'altra pentola fate bollire l'acqua e buttateci dentro la pasta.

STEP 6:

Completate il sugo aggiungendo adesso il nero delle seppie pizzicando con le forbici le vescichette direttamente nella pentola dove state preparando il sugo. Mescolate lasciando cuocere per 2/3 minuti. La salsa deve risultare densa e di un nero molto intenso.

STEP 7:

Scolate gli spaghetti al dente con il forchettone direttamente nella pentola con il sugo pronto. Amalgamate bene il tutto. Servite gli spaghetti al nero di seppia nei piatti di portata aggiungendo sopra pezzetti di seppia e ciuffetti di prezzemolo fresco per decorare.



Recipe 7

SPAGHETTI ALLA CHITARRA WITH BLACK CUTTLEFISH

INGREDIENTS

400 g of spaghetti, 600 g of cuttlefish with their ink bladders, 1 shallot or small onion, 1 clove of garlic, 300 g of peeled tomatoes, 1 teaspoon of tomato paste, 1 chili pepper, 1/2 glass white wine, fresh parsley, extra virgin olive oil, salt

STEP 1:

Clean and skin the cuttlefish, preserving the bladders with the ink. Ask at the fish market to have the cuttlefish cleaned and to receive the ink bags separately, as they will be used at the end of the sauce preparation.

STEP 2:

Wash the cuttlefish several times under running water, then separate the tentacles from the sacs and cut everything into strips.

STEP 3:

In a saucepan, heat a drizzle of olive oil and sauté the chopped shallots and garlic clove over low heat. Add the cuttlefish strips, deglaze with the wine, increase the heat until the alcohol evaporates, then lower the heat again and let the cuttlefish cook for about 10 minutes.

STEP 4:

Remove the whole garlic clove and add the peeled tomatoes, tomato paste dissolved in a ladle of hot water, a pinch of salt (keeping in mind that the black ink is already quite flavorful), and half a chili pepper. Continue cooking for 15 minutes over low heat.

STEP 5:

In another pot, bring water to a boil and cook the pasta.

STEP 6:

Complete the sauce by adding the black squid ink. Pinch the small bladders with scissors directly into the pot where you are preparing the sauce. Stir and let it cook for 2 to 3 minutes. The sauce should be thick and very deep black.

STEP 7:

Drain the spaghetti al dente and add it directly to the pot with the sauce. Mix everything together well. Serve the spaghetti with cuttlefish ink on serving plates, adding pieces of cuttlefish on top and clusters of fresh parsley for decoration.



Ricetta 8

INSALATA DI CEREALI CON JULIENNE DI SEPIE AL VAPORE E OLIVE TAGGIASCHE



INGREDIENTI

160 gr di cereali misti
400 gr di seppie già pulite
50 gr di olive taggiasche o verdi
1 zuccina
80 gr di mais dolce
1 limone
Prezzemolo
Olio extra vergine di oliva
Sale

STEP 1:

Inizia mettendo in ammollo i cereali, dopo averli sciacquati accuratamente, in abbondante acqua fredda per 6-8 ore.

STEP 2:

Trascorso questo tempo, sciacqua nuovamente i cereali, versali in una pentola capiente, copri con acqua fredda, aggiungi una punta di cucchiaino di sale e fai cuocere a fiamma bassa per 40-50 minuti.

STEP 3:

Nel frattempo lava, monda, tagliando torsolo e parte finale, e taglia a cubetti la zuccina. Versala in una padella, aggiungi un giro d'olio d'oliva e un pizzico di sale e fai andare una decina di minuti. Gira di tanto in tanto.

STEP 4:

Metti sul fuoco una pentola con acqua fredda salata e porta a bollore. Sciacqua accuratamente le seppie, taglia le sacche ad anelli e versale insieme ai ciuffi nella pentola. Fai cuocere per 5 minuti, Spegni, scola il pesce e versalo in una ciotola con il mais dolce le olive tagliate a metà.

STEP 5:

Aggiungi nella ciotola anche le zucchine e i cereali ben scolati e raffreddati.

STEP 6:

Trita finemente qualche ciuffo di prezzemolo e aggiungilo nella ciotola. Infine, aggiungi qualche cucchiaino di olio d'oliva, il succo del limone, aggiusta di sale, mescola e fai raffreddare completamente prima di servire.



Recipe 8

CEREAL SALAD WITH STEAMED CUTTLEFISH JULIENNE AND TAGGIASCA OLIVES

INGREDIENTS

160 g of mixed grains (barley or emmer)
400 g of already cleaned cuttlefish
50 g of green olives or Taggiasca olives
1 zucchini
80gr of sweet corn
1 lemon
Parsley
Extra virgin olive oil and salt

STEP 1:

After rinsing them thoroughly, soak the grains in plenty of cold water for 6 to 8 hours.

STEP 2:

After this time has elapsed, rinse the grains again, pour them into a large pot, cover with cold water, add a teaspoon of salt, and cook on low heat for 40 to 50 minutes.

STEP 3:

Meanwhile, wash, peel, and dice the zucchini. Place it in a pan, add a splash of oil and a pinch of salt, and let it cook for about 10 minutes, turning occasionally.

STEP 4:

Put a pot of cold salted water on the stove and bring it to a boil. Rinse the cuttlefish thoroughly, cut the pouches into rings, and add them to the pot along with the clumps. Cook for 5 minutes, then turn off the heat, drain the cuttlefish, and transfer it to a bowl with the sweet corn and olives cut in half.

STEP 5:

Add the well-drained and cooled zucchini and grains to the bowl as well.

STEP 6:

Chop a few sprigs of parsley and add them to the bowl. Finally, add a few tablespoons of oil, the juice of the lemon, some salt, and let it cool completely before serving.



Ricetta 9

CACIUCCO ALLA LIVORNESE



INGREDIENTI

600 gr di piovra, 400 gr di passata di pomodoro, 600 gr di pesce magro di scoglio (red snapper), 300 gr di pesce spada, 250 gr di polipetti, 200 gr di aragosta, 180 gr 1 trancio di coda di rospo, 160 gr di seppie, 160 gr di gamberi, 150 gr di totani o calamari, 4 fette di pane a lievitazione naturale, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, salvia, concentrato di pomodoro, peperoncino, aglio, vino rosso toscano, olio extravergine di oliva, sale e pepe

STEP 1:

Per la ricetta del cacciucco alla livornese, staccate le teste di tracina, pesce prete, scorfano e gallinella e rosolatele nella pentola in coccio del cacciucco con un filo di olio d'oliva, 1 spicchio di aglio e qualche foglia di salvia. Bagnate con 1/2 litro di acqua e cuocete per 20 minuti. Filtrate il brodo di cottura delle teste, eliminate queste ultime.

STEP 2:

Pulite e tagliate in pezzi il pesce magro. Pulite piovra, polipetti, seppie e totani da ossi e occhi. Lasciate i gamberi interi. Tagliate a pezzettoni la coda di rospo e il pesce spada.

STEP 3:

Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggeteli nella stessa pentola, ora libera, con 1 spicchio di aglio, 2 foglie di salvia, peperoncino. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino rosso, quindi aggiungete la passata di pomodoro e il brodo delle teste.

STEP 4:

Portate a bollore e aggiungete il polpo. Cuocete per 20 minuti, quindi unite totani, seppie e moscardini e cuocete per altri 10-15 minuti. Aggiungete tutto il resto di pesce; salate, pepate e cuocete ancora per 10 minuti. Aggiungete infine 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro e i gamberi. Cuocete per 4-5 minuti.

STEP 5:

Strofinare le fette di pane con 1 spicchio di aglio schiacciato, conditele con un filo di olio d'oliva e infornatele a 180°C per 6-7 minuti.

STEP 6:

Servite la zuppa con le fette di pane abbrustolite, completando con un filo di olio d'oliva e i gusci tenuti da parte.



Recipe 9

CACIUCCO ALLA LIVORNESE

INGREDIENTS

600 g of octopus, 400 g tomato puree, 600 g of red snapper, 300 g swordfish, 250 g of baby octopus, 200 g lobster, 180 g 1 slice of monkfish, 160 g cuttlefish, 160 g of shrimp, 150 g squid or squid, 4 slices of bread, 1 onion, 1 celery stalk, 1 carrot, sage, tomato paste, chili, garlic, red wine, extra virgin olive oil, salt and pepper

STEP 1:

For the Cacciucco alla Livornese, first prepare a fish broth by removing the heads from the various white fish. Brown the heads in a cacciucco pot (or a simple pot if you don't have one) with a drizzle of oil, 1 clove of garlic, and a few sage leaves. Add half a liter of water and cook for 20 minutes. Strain the broth and discard the heads.

STEP 2:

Clean and cut the fish into pieces. Clean the octopus, baby octopus, cuttlefish, and squid, removing the bones and eyes. Leave the shrimp whole. Cut the monkfish and swordfish into large pieces.

STEP 3:

Chop the celery, carrot, and onion, and stir-fry them in the same pot (now empty of broth) with 1 clove of garlic, 2 sage leaves, and chili pepper. Add half a glass of red wine, then add the tomato purée and the fish broth.

STEP 4:

Bring to a boil and add the octopus. Cook for 20 minutes, then add the squid, cuttlefish, and baby octopus, cooking for another 10 to 15 minutes. Add the remaining fish, season with salt and pepper, and cook for another 10 minutes. Finally, add 1 tablespoon of tomato paste and the shrimp. Cook for 4 to 5 minutes.

STEP 5:

Rub the bread slices with 1 clove of crushed garlic, drizzle with a little oil, and bake at 180°C for 6 to 7 minutes.

STEP 6:

Serve the soup with the toasted bread slices, finishing with a drizzle of olive oil and any shells you set aside.



Ricetta 10

CARBONARA DI MARE



INGREDIENTI

PER LA PASTA

250gr farina 00
200gr uova intere
Sale

PER IL SUGO

500 gr code di gambero
500 gr polpa di pesce bianco tagliato a cubetti
150 gr calamaretti puliti
100 gr vino bianco secco
100 gr brodo di pesce
60 gr Grana Padano grattugiato
2 piccoli spicchi di aglio
1 uovo intero
1 tuorlo
Prezzemolo tritato
Olio extravergine di oliva

STEP 1: LA PASTA

Impastate la farina con le uova, un pizzico di sale e 50-60gr di acqua,

unendola un po' alla volta. Formate un panetto, avvolgetelo nella carta da forno e ponetelo a riposare in frigo per 30 minuti circa. Stendete la pasta a 2 mm di spessore e ricavatevi i tagliolini.

STEP 2: IL SUGO

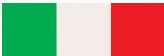
In una padella di grandi dimensioni con un filo di olio d'oliva e gli spicchi di aglio con la buccia, rosolate i calamaretti per 3 minuti. Aggiungete le code di gambero tagliate a farfalla e continuate a cuocere per 2 minuti, infine aggiungete il pesce bianco. Cucinate per 1 minuto, profumate con 1 cucchiaino di prezzemolo e coprite.

STEP 3:

Sbattete l'uovo e il tuorlo con il brodo di pesce.

STEP 4:

Lessate i tagliolini per 1-2 minuti, scolateli nella padella del sugo ottenuto, unite l'uovo sbattuto con il formaggio grana; mantecate rapidamente, distribuite nei piatti, completate con poco prezzemolo e un filo di olio d'oliva e servite subito.



Recipe 10

CARBONARA DI MARE

INGREDIENTS

FOR THE HOMEMADE PASTA

250 g of flour, 200 g whole eggs, salt

FOR THE SAUCE

500 g shrimp tails
500 g white fish flesh cut into cubes (red snapper)
150 g cleaned baby squid
100 g white wine
100 g fish stock
60 g grated Parmigiano
2 small cloves of garlic
1 whole egg
1 yolk
Chopped parsley
Extra virgin olive oil

STEP 1: THE PASTA

Mix the flour with the eggs, a pinch of salt, and 50-60 g of water, adding the water a little at a time. Form a dough ball, wrap it in baking paper, and place it in the refrigerator to rest for about 30 minutes. Roll out the dough to a thickness of 2 mm and cut it into long noodles.

STEP 2: THE SAUCE

Cook the peeled baby squid in a large pan with a drizzle of olive oil and the garlic cloves for 3 minutes. Add the butterfly-cut shrimp tails and continue cooking for 2 more minutes. Finally, add the white fish and cook for 1 additional minute. Stir in 1 tablespoon of parsley and cover.

STEP 3:

Whisk the egg and yolk together with the fish stock.

STEP 4:

Boil the noodles for 1-2 minutes, then drain them and place them directly in the pan with the sauce. Add the beaten egg and Parmigiano cheese; stir quickly. Serve on plates, topped with a little parsley and a drizzle of olive oil, and serve immediately.



Ricetta 11

RISOTTO ALL'ARAGOSTA E ZAFFERANO



INGREDIENTI

1 aragosta sbianchita da 450 g, 2 cucchiai di olio di oliva
una noce di burro, 1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di foglie di coriandolo o timo
360 gr di riso Arborio
1 bicchiere di vino bianco frizzante
1litro di brodo di pesce
5 pistilli di zafferano
1 manciata di prezzemolo tritato
Olio extravergine di oliva

STEP 1:

Stacca le chele dell'aragosta ruotandole delicatamente, spaccale con il dorso di un coltello e mettile da parte. Apri il carapace nel senso della lunghezza e rimuovi la vena intestinale e le branchie. Estrai la polpa dalla coda e riducila a tocchetti, quindi mettila da parte insieme alle chele.

STEP 2:

Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio con metà del burro in un'ampia ciotola. Aggiungi la cipolla tritata finemente e falla appassire, mescolando di tanto in

tanto per circa 5 minuti. Unisci l'aglio tritato e soffriggi per un altro minuto scarso. Incorpora le foglie di coriandolo tritate (in alternativa puoi usare il timo), riduci la fiamma, versa il riso e mescola per tostarlo.

STEP 3:

Cuoci continuando sempre a mescolare per 2-3 minuti, o finchè i chicchi non appariranno lucidi. Bagna con il vino e fallo evaporare, mescolando per un minuto. Versa un mestolo alla volta di brodo bollente. Mescola di continuo e versa il brodo man mano che il riso lo assorbirà, Alza un po' la fiamma in modo che il liquido sia in ebollizione e cuoci per 20 minuti, o finchè il brodo non è stato assorbito e il riso non risulterà cremoso.

STEP 4:

Negli ultimi 5 minuti di cottura sciogli la bustina di zafferano in poco brodo, quindi versalo nel riso facendolo amalgamare. Dopo aggiungi la polpa e le chele dell'aragosta. Togli dal fuoco, unisci il pepe, il resto del burro e il prezzemolo tritato. Servi il risotto all'aragosta in piatti ben caldi.



Recipe 11

LOBSTER AND SAFFRON RISOTTO

INGREDIENTS

1 bleached lobster (450 g), 1 knob of butter, 1/2 onion, 1 clove of garlic, 1 teaspoon of coriander leaves (or thyme)
360gr of arborio rice, 1 glass of sparkling white wine, 1 liter of fish stock, few saffron pistils, handful of chopped parsley
2 tablespoon of extra virgin olive oil

STEP 1:

Remove the lobster claws by gently twisting them, split them with the back of a knife and set them aside. Open the lobster carapace lengthwise and remove the intestinal vein and gills. Scoop out the flesh from the tail and chop it up, then set aside along with the claws.

STEP 2:

Heat the olive oil over medium heat with half the butter in a large bowl. Add the finely chopped onion and cook it, stirring occasionally for about 5 minutes. Add the minced garlic and fry for another few minutes. Incorporate the chopped coriander leaves (you can use thyme as an alternative), reduce the heat, pour in the rice and stir to toast it.

STEP 3:

Cook while continuing to stir for 2-3 minutes, or until the rice beans appear glossy. Wet with the wine and let it evaporate, stirring for a minute. Pour one ladleful at a time of boiling broth. Stir continuously and pour in the broth as the rice absorbs it. Raise the heat a little so that the liquid is always boiling and cook for 20 minutes until all the broth has been absorbed and the rice is creamy.

STEP 4:

In the last 5 minutes of cooking, dissolve the saffron packet in a little stock, then pour it into the rice. Next add the lobster meat and claws. Remove from the heat, add pepper, the rest of the butter and chopped parsley. Serve the lobster risotto on hot plates.



Ricetta 12

FILETTO DI DENTICE ALLA MEDITERRANEA CON ARCOBALENO DI VERDURE



INGREDIENTI

2 filetti di dentice fresco
10 pomodorini ciliegini
50 gr di olive verdi
1 spicchio d'aglio
Un cucchiaino di capperi
Rosmarino
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

STEP 1:

Lavare e tagliare a metà i pomodorini.

STEP 2:

Ungere d'olio d'oliva una teglia e adagiarvi i filetti di dentice. Condirli con un filo d'olio d'oliva e lo spicchio di aglio; unire le olive verdi, i capperi, i pomodorini una spolverata di sale il rosmarino. Far cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti, servire.





Recipe 12

MEDITERRANEAN-STYLE FILLET OF RED SNAPPER WITH A RAINBOW OF VEGETABLES

INGREDIENTS

2 Fillets of fresh red snapper
10 cherry tomatoes
50 g green olives
1 clove of garlic
1 tablespoon of capers
Rosemary
Extra virgin olive oil
Salt and pepper

STEP 1:

Wash and cut the cherry tomatoes in half.

STEP 2:

Grease a baking pan with olive oil and lay the snapper fillets on it. Season with a drizzle of olive oil, the minced garlic, green olives, capers, and cherry tomatoes. Sprinkle with salt and add fresh rosemary.

STEP 3:

Bake in the oven at 180°C (350°F) for about 15 minutes.

Serve and enjoy!



Ricetta 13

BACCALÀ ALLA VICENTINA



INGREDIENTI

(PER 12 PERSONE)

1 kg di stoccafisso secco
250 gr di cipolle
0.5 litri di olio d'oliva
3 o 4 sarde sotto sale
0.5 litri di latte fresco
Poca farina
50 gr di grana grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
Sale e pepe

STEP 1:

Ammollare lo stoccafisso, già ben battuto, in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore, per 2 o 3 giorni. Levare parte della pelle.

STEP 2:

Aprire il pesce per il lungo, togliere la lisca e tutte le spine. Tagliarlo a pezzi quadrati possibilmente uguali. Affettare finemente le cipolle; rosolare in un tegame con un bicchiere d'olio d'oliva, aggiungere le sarde dissalate, diliscate e tagliate a pezzetti; per ultimo, a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato.

STEP 3:

Infarinare i vari pezzi di stoccafisso, irrorarli con il soffritto preparato, poi disporli uno accanto all'altro, in un tegame di cotto o di alluminio, oppure in una pirofila (sul cui fondo si sarà versata, prima, qualche cucchiata di soffritto); ricoprire il pesce con il resto del soffritto, aggiungendo anche il latte, il grana, il sale e il pepe.

STEP 4:

Unire l'olio d'oliva fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli. Cuocere a fuoco molto dolce per 4 ore e mezza circa, muovendo di tanto in tanto il recipiente senza mai mescolare. In termine vicentino questa fase di cottura si chiama "pipare". Solamente l'esperienza saprà definire l'esatta cottura dello stoccafisso che, da esemplare a esemplare, può differire, di consistenza.

Servire ben caldo con polenta in fetta: il baccalà alla vicentina è ottimo anche dopo un riposo di 12/14 ore.



Recipe 13

VICENZA-STYLE SALT COD

INGREDIENTS

INGREDIENTS: (FOR 12 PEOPLE)

1 kg dried stockfish
250 g onions
500 ml olive oil
3 or 4 salted sardines
500 ml fresh milk
A little flour
50 g grated Parmigiano cheese
A sprig of parsley
Salt and pepper

STEP 1:

Soak the stockfish in cold water, changing the water every 4 hours, for 2 to 3 days. After soaking, remove part of the skin.

STEP 2: THE SOFFRITTO

Finely slice the onions and brown them in a small pan with a cup of olive oil. Add the desalted, deboned, and chopped sardines. Once cooked, remove from heat and stir in the chopped parsley.

STEP 3:

Open the stockfish lengthwise, removing the bone and any remaining bones. Cut the fish into evenly sized square pieces. Dust the pieces lightly with flour and sprinkle with the prepared soffritto. Arrange them side by side in a terracotta or aluminum pan (first pouring a few spoonfuls of soffritto on the bottom). Cover the fish with the remaining soffritto, then add the milk, Parmigiano cheese, salt, and pepper.

STEP 4:

Drizzle olive oil over the fish until all pieces are covered, leveling them off. Cook over very gentle heat for about 4.5 hours, moving the pan occasionally without stirring. In Vicentine terminology, this cooking method is called “pipare.” The exact cooking time may vary based on the stockfish’s consistency, so experience will guide you.

SERVING SUGGESTION:

Serve hot with sliced polenta. Bcalà alla vicentina is also excellent after resting for 12 to 14 hours.



Ricetta 14

CALAMARI RIPIENI



INGREDIENTI

6 calamari freschi, 200 gr di mollica di pane, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato, 2 uova, Vino bianco secco, Vglio, Olio extravergine di oliva, Sale e pepe

STEP 1:

Afferrate con una mano il ciuffo dei tentacoli, con l'altra il sacco del calamaro e tirate per separarli: il ciuffo si staccherà portando con sé i visceri.

STEP 2;

Estraete la penna coriacea e trasparente (calamo) dal sacco e sciacquatelo, eliminando i residui rimasti all'interno.

STEP 3:

Strappate delicatamente la pelle rossiccia dal sacco; tagliate via le pinne.

STEP 4:

Riprendete il ciuffo ed eliminate gli occhi, separandoli dai tentacoli.

STEP 5:

Rivoltate il ciuffo, estraete il «becco» coriacea che si trova al centro ed eliminatelo.

STEP 6:

Tritate i tentacoli e saltateli in padella per 2 minuti con 1 cucchiaino di olio d'oliva e 1 spicchio di aglio; aggiungete la mollica tritata, cuocete per 1 minuto ed eliminate l'aglio. Versate tutto in una ciotola, aggiungete il parmigiano, il prezzemolo, le uova, sale e pepe. Mescolate e riempite i sacchi dei calamari con questo ripieno.

STEP 7;

Chiudeteli con uno stecchino.

STEP 8:

Cuoceteli in una padella con un filo di olio d'oliva e un altro spicchio di aglio, a fuoco medio, girandoli ogni tanto. Dopo 5-6 minuti sfumateli con uno spruzzo di vino bianco e continuate a cuocere per altri 2-3 minuti. A cottura ultimata, completateli con un po' di prezzemolo tritato.



Recipe 14

STUFFED SQUID

INGREDIENTS

6 fresh squid, 200 g of bread crumbs, 2 tablespoons of chopped parsley, 2 tablespoons of grated parmigiano cheese, 2 eggs, white wine, 1 clove of garlic, 2 tablespoons of extra virgin olive oil, salt and pepper

STEP 1:

Grasp the tentacles with one hand and the squid sac with the other, pulling them apart to separate. The tentacles will come off, bringing the viscera with them.

STEP 2:

Pull the transparent bone (calamus) out of the sac and rinse it, removing any residue left inside.

STEP 3:

Gently tear the reddish skin away from the sac and cut away the fins.

STEP 4:

Take the clump of viscera and remove the eyes, separating them from the tentacles.

STEP 5:

Turn the topknot (the head) over, pull out the hard “beak” in the center, and discard it.

STEP 6:

Chop the tentacles and cook them for 2 minutes in a pan with 1 tablespoon of olive oil and 1 clove of garlic. Add the chopped breadcrumbs, cook for 1 minute, then remove the garlic. Pour everything into a bowl, and add the Parmigiano cheese, parsley, eggs, salt, and pepper. Mix well and fill the squid sacs with this filling.

STEP 7:

Close the squid sacs with a toothpick.

STEP 8:

Cook the stuffed squid in a pan with a drizzle of olive oil and another clove of garlic over medium heat, turning occasionally. After 5-6 minutes, deglaze with a splash of white wine and continue cooking for another 2-3 minutes. Once cooked, top with a little chopped parsley before serving.



Ricetta 15

TONNO SCOTTATO CON OLIVE E PISTACCHI



INGREDIENTI

1 trancio di tonno
100 gr olive nere
80 gr pistacchi sgusciati
50 gr pane raffermo
1 peperoncino verde
Olio extravergine di oliva
Sale

STEP 1:

Per preparare il tonno scottato con olive e pistacchi, tritate grossolanamente le olive e i pistacchi.

STEP 2:

Frullate il pane raffermo e tostatelo in una padella con 1 cucchiaino di olio

d'oliva per un paio di minuti, finché non diventa dorato.

STEP 3:

Massaggiate il trancio di tonno con poco sale e cuocetelo intero in una padella con 3 cucchiaini di olio d'oliva per un paio di minuti per lato, comprese le estremità, quindi lasciatelo intiepidire.

STEP 4:

Tagliatelo infine a fettine sottili, distribuitelo nei piatti, conditelo con il pane tostato, i pistacchi e le olive tritati e il peperoncino a rondelle.

STEP 5:

Servitelo accompagnandolo a piacere con misticanza.

Recipe 15

SEARED TUNA WITH OLIVES AND PISTACHIOS

INGREDIENTS

1 tuna steak
100 g of Kalamata olives
80 g of shelled pistachios
50 g of stale bread
1 green chili pepper
4 tablespoons of extra virgin olive oil
Salt

STEP 1:

Coarsely chop the olives and pistachios.

STEP 2:

Blend the stale bread and toast it in a pan with 1 tablespoon of olive oil for a couple of minutes until golden brown.

STEP 3:

Rub the tuna steak with a little salt and cook it whole in a pan with 3 tablespoons of olive oil for a couple of minutes per side, including the its ends, then let it cool.

STEP 4:

Finally, cut it into thin slices, distribute it on plates, and top it with the toasted bread, chopped pistachios and olives, and sliced chili pepper.

STEP 5:

Serve it eventually with a side salad.



Ricetta 16

FRITTO MISTO DI CALAMARI E GAMBERI CON SALSA ALLO YOGURT



INGREDIENTI

PER LA FRITTURA

500 gr di gamberi, 500 gr di calamari, 100 gr di farina

PER LA SALSA

200 gr di yogurt greco compatto, sale e pepe, 1 cucchiaino di erba cipollina, 15 gr di senape, 1 uovo, 1 tuorlo, 190 gr di olio di semi, 15 gr di succo di limone, 3 gr di aceto di vino bianco

PER FRIGGERE

1 litri di olio di semi di arachide

STEP 1: LA SALSA

In una ciotolina versate l'uovo intero e il tuorlo, unite l'aceto di vino bianco, mescolate gli ingredienti con una forchetta, quindi versateli all'interno di un bicchiere alto graduato, poi iniziate a frullare con un mixer ad immersione, mentre versate poco alla volta l'olio di semi a filo, dovrete ottenere un composto vellutato e cremoso. Trasferitelo in una ciotolina, aggiustate di sale e pepe, versate il succo di limone e mescolate delicatamente con una spatola. Poi unite lo yogurt greco, mescolate accuratamente il composto e unite anche la senape. Per ultimo tritate l'erba cipollina e unitela alla salsa. Quindi tenete da parte in frigorifero fino al momento di utilizzarla e passate a preparare la frittura.

STEP 2: PULIRE I CALAMARI E I GAMBERI

Iniziate dalla pulizia dei gamberi: staccate la testa quindi togliete il carapace

ed eliminate l'intestino (il filetto nero) dal dorso, aiutandovi con uno stuzzicadenti. Tenete i gamberi da parte e passate alla pulizia dei calamari: sciacquateli sotto acqua corrente

Prendete i calamari eliminate la penna di cartilagine interna e sciacquateli nuovamente per pulire accuratamente l'interno del mantello. Dopodiché privateli della pelle aiutandovi con un coltellino. Riducete quindi i calamari ad anelli dello spessore di circa 1 cm.

STEP 3: FRIGGERE I CALAMARI

In un tegame capiente dai bordi alti, versate 1 litro di olio di semi per friggere e portatelo ad una temperatura di 170-180° (potrete controllare la temperatura con un termometro da cucina). Intanto passate i calamari nella farina, assicurandovi di infarinarli completamente, quindi eliminate la farina in eccesso setacciando i calamari con un colino. Quando l'olio avrà raggiunto la temperatura indicata, potete friggere i calamari, poco alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio e rischiare di ottenere una frittura molle. Ci vorranno pochi istanti e potrete scolare i calamari dorati aiutandovi con una schiumarola

STEP 4: FRIGGERE I GAMBERI

Adagiateli su un foglio di carta assorbente e proseguite allo stesso modo con i gamberi: infarinateli accuratamente, eliminate la farina in eccesso con un setaccio, quindi passate a friggerli nell'olio a temperatura, sempre pochi alla volta. Quando saranno ben dorati, scolateli con una schiumarola e adagiateli sulla carta assorbente per farli scolare dell'olio in eccesso. Salate a piacere la frittura e servite il fritto misto di calamari e gamberi con salsa di yogurt.

Recipe 16

MIXED FRIED SQUID AND SHRIMP WITH YOGURT SAUCE

INGREDIENTS

FOR FRYING

500 g of prawns, 500 g of squids, 100 g of flour, 1 liter of peanut oil (for frying)

FOR THE SAUCE

200 g of greek compact yogurt, salt and pepper, 1 tablespoon of chives, 15 g of mustard, 1 egg, 1 yolks, 190 g of seed oil, 15 g of lemon juice, 3 g of white wine vinegar

STEP 1: PREPARE THE SAUCE

In a small bowl, combine the whole egg, egg yolk, and white wine vinegar. Mix the ingredients with a fork. Transfer this mixture to a tall graduated glass. Using an immersion blender, blend while slowly pouring in the seed oil in a steady stream until you achieve a smooth and creamy consistency. Transfer the sauce to a small bowl, season with salt and pepper, and add the lemon juice, mixing gently with a spatula. Then fold in the Greek yogurt and mustard. Finally, chop the chives and add them to the sauce. Set aside in the refrigerator until ready to use.

STEP 2: CLEAN THE SEAFOOD

Start by cleaning the shrimp: detach the head, remove the carapace, and use a toothpick to extract the black intestinal filament from the back. Set the shrimp aside. Next, clean the squid: rinse them under running water. Remove the inner cartilage bone and rinse again to thoroughly clean the inside. Use a small knife to strip off the skin. Cut the squid into rings about 1 cm thick.

STEP 3: FRY THE SQUIDS

In a large, high-sided pan, pour in 1 liter of seed oil for frying and heat it to 170-180°C (340-356°F), using a kitchen thermometer to check the temperature. Meanwhile, dredge the squid in flour, ensuring they are fully coated, then discard the excess flour by sifting the squid through a sieve. Once the oil has reached the desired temperature, fry the squid in small batches to prevent lowering the oil temperature, which can lead to a soft fry. Fry for just a few moments until golden brown, then drain using a skimmer.

STEP 4: FRY THE SHRIMPS

Lay the fried squid on a sheet of paper towels. Next, flour the shrimp thoroughly, remove excess flour with a sieve, and fry them in the hot oil in small batches. Once golden brown, drain the shrimp with a skimmer and place them on paper towels to absorb excess oil. Season the fried seafood with salt to taste.

SERVING

Serve the mixed fried squids and shrimps hot with the yogurt sauce on the side for dipping.



Ricetta 17

PANNA COTTA AL MANGO



INGREDIENTI

PER LA PANNA COTTA

250 gr di panna fresca liquida
40 gr di zucchero semolato
3 gr di gelatina in fogli
1 baccello di vaniglia
1 limone (la scorza)

PER LA COMPOSTA DI MANGO

1 mango maturo
40 gr di zucchero semolato
2 gr di scorza di limone
1 cucchiaino di succo di limone

PER DECORARE

Foglioline di menta

STEP 1:

Come primo passaggio mettere la scorza di limone in infusione con la panna, volendo anche tutta la notte in frigorifero. Nel frattempo mettere in ammollo i fogli di gelatina con poca acqua fredda, almeno per 10 minuti. Far scaldare la panna con lo zucchero e i semini di vaniglia, mescolare bene e tenere sul fuoco fino allo scioglimento dello zucchero.

STEP 2:

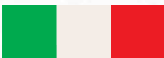
Togliere la panna da fuoco, lasciarla intiepidire un pochino ed aggiungere la gelatina ben strizzata, mescolare per farla sciogliere per bene. Sistemare i bicchieri all'interno di tazze o di contenitori più grandi, facendo sì che restino in obliquo. Versare la panna liquida all'interno dei bicchieri, coprire con pellicola e lasciare rassodare in frigorifero per almeno 3 ore.

STEP 3:

Durante queste ore, preparare la composta di mango, lavando, sbucciando e tagliando il frutto a tocchetti, cuocerle poi in padella con lo zucchero, il succo e la scorza di limone. Cuocete per almeno 10 minuti, dopodiché toglierlo dal fuoco e frullarlo con il frullatore ad immersione; mettere da parte la composta a raffreddare.

STEP 4:

Trascorse le ore necessarie, recuperare i bicchieri di panna cotta dal frigorifero e con l'aiuto di un cucchiaino versare la composta di mango sopra la superficie di ognuno di loro. Mettere i bicchieri in frigorifero per un paio d'ore ancora ed in seguito servire e decorare con una fogliolina di menta.



Recipe 17

MANGO PANNA COTTA

INGREDIENTS

FOR THE PANNA COTTA

250 g fresh liquid cream, 40 g granulated sugar, 3 g gelatin sheets, 1 vanilla pod, zest of 1 lemon

FOR THE MANGO COMPOTE

1 ripe mango, 40 g granulated sugar, 2 g lemon peel, 1 tablespoon lemon juice

TO DECORATE

A few small leaves of fresh mint

STEP 1:

Mix the lemon zest with the cream and let it infuse overnight in the refrigerator for the best flavor. Meanwhile, soak the gelatin sheets in cold water for at least 10 minutes. In a saucepan, heat the cream mixture with the sugar and vanilla seeds, stirring well until the sugar dissolves.

STEP 2:

Remove the cream from heat and let it cool slightly. Add the well-squeezed gelatin sheets, stirring until fully dissolved. Arrange the glasses inside larger cups or containers to keep them leaning if desired. Pour the cream mixture into the glasses, cover with foil, and let it firm up in the refrigerator for at least 3 hours.

STEP 3:

While the panna cotta sets, wash, peel, and cut the mango into chunks. Cook the mango in a pan with the sugar, lemon juice, and lemon zest for about 10 minutes. Remove from heat and blend with an immersion blender until smooth. Set the compote aside to cool.

STEP 4:

Once the panna cotta is set, retrieve the glasses from the refrigerator. Spoon the mango compote over each panna cotta. Place the glasses back in the fridge for another couple of hours. When ready to serve, garnish with a fresh mint leaf.



Ricetta 18

BIANCOMANGIARE



INGREDIENTI

500 ml di latte intero fresco
100 gr di zucchero
50 gr di amido di mais o maizena o fecola di patate
1 scorza di limone
1 baccello di vaniglia

STEP 1:

Portate a bollore 350 ml di latte con la bacca di vaniglia intagliata e scavata al centro e la scorza del limone, non grattugiata.

STEP 2:

Mescolate il latte avanzato con la maizena.

STEP 3;

Abbassate la fiamma del latte che bolle, eliminate vaniglia e scorza di limone e aggiungete il latte con la maizena.

STEP 4:

Con una frusta a mano mescolate per bene la crema finché non diventerà morbida. Continuate sempre su fiamma medio-bassa.

STEP 5:

Versatela in stampini monoporzione o in uno stampo da budino e lasciate raffreddare per bene. Il biancomangiare riposa in frigorifero per un paio d'ore e poi potete rovesciarlo e servirlo.

STEP 6:

Decorare il biancomangiare con del cioccolato fondente fuso e della granella di pistacchi sopra.





Recipe 18

BIANCOMANGIARE

INGREDIENTS

500 ml of fresh whole milk
100 g of sugar
50 g cornstarch (or corn flour or potato starch)
Peel of 1 lemon
1 vanilla pod

STEP 1:

Boil 350 ml of milk with the vanilla bean, which has been carved and hollowed out in the center, and a slice of lemon zest.

STEP 2:

Mix the remaining milk with the cornstarch.

STEP 3:

Lower the heat of the boiling milk, remove the vanilla pod and the lemon zest, and add the milk with cornstarch.

STEP 4:

While cooking over medium-low heat, mix the cream thoroughly with a hand whisk until it becomes smooth.

STEP 5:

Pour the resulting cream into single-serving molds or a pudding mold and let it cool. The biancomangiare must rest in the fridge for a couple of hours before you can turn it out and serve.

STEP 6:

Before serving, decorate the biancomangiare with melted dark chocolate and top with pistachio granules.



Ricetta 19

TIRAMISÙ ALLE FRAGOLE



INGREDIENTS

500 gr di fragole
500 gr di mascarpone
6 uova
120 gr di zucchero
50 gr per lo sciroppo
1 bicchiere di acqua
400 gr di savoiardi
1 cucchiaino di Cointreau

STEP 1:

Per prima cosa separate i tuorli dagli albumi. In una ciotola montate lo zucchero con i tuorli e poi, quando il composto sarà bello spumoso, aggiungete il mascarpone e poi i bianchi montati a neve fermissima.

STEP 2:

Mescolate con un cucchiaino di legno dall'alto verso il basso, per non smontare i bianchi. Lasciate riposare in frigo la crema per 2 ore.

STEP 3:

A parte affettate per il lungo le fragole lavate e private del verde, e frullatene i due terzi.

STEP 4:

Unite alle fragole frullate uno sciroppo formato da 50gr di zucchero, il liquore, l'acqua e mescolate bene. Intingete i savoiardi nella crema di fragole e sistemateli in una pirofila.

STEP 5:

Ricoprite un primo strato di biscotti con la crema di mascarpone, fate un secondo strato di biscotti imbevuti di sciroppo di fragole e finite con la crema. Coprite il vostro tiramisù con della pellicola e lasciatelo in frigo per un'ora almeno. Prima di servire, decorate con le fragole affettate.

Recipe 19

STRAWBERRY TIRAMISU

INGREDIENTS

500 g of strawberries
500 g of mascarpone cheese
6 eggs
120gr of sugar + 50g for the syrup
1 glass of water
400 g of ladyfingers
1 tablespoon of Cointreau

STEP 1:

First, separate the yolks from the egg whites. In a bowl, whisk the sugar with the yolks until the mixture is frothy. Then, gently fold in the mascarpone cheese, followed by the whipped egg whites until stiff.

STEP 2:

Using a wooden spoon, mix from top to bottom to avoid deflating the whipped egg whites. Let the cream rest in the refrigerator for 2 hours.

STEP 3:

Meanwhile, slice the washed and hulled strawberries lengthwise, and blend two-thirds of them until smooth.

STEP 4:

Combine the blended strawberries with a syrup made of 50 g sugar, liqueur, and water. Mix well. Dip the ladyfingers into the strawberry syrup and arrange them in a baking dish.

STEP 5:

Spread a layer of mascarpone cream over the first layer of cookies. Add a second layer of soaked ladyfingers, followed by another layer of mascarpone cream. Cover the tiramisu with foil and refrigerate for at least 1 hour. Before serving, decorate with sliced strawberries.



Ricetta 20

CANTUCCI TOSCANI



INGREDIENTI

200 gr farina 00
2 pz uova intere
125 gr zucchero
150 gr di uvetta sultanina
75 gr burro a temperature ambiente
Un quarto di bustina di lievito per dolci
1 baccello di vaniglia

STEP 1:

In un recipiente lavorare velocemente il burro con lo zucchero e aggiungere una ad una le uova e un pizzico di sale. Unire a pioggia la farina con il

lievito e all'ultimo aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata più semi di vaniglia. Far riposare per circa mezzora.

STEP 2:

Ricoprire una placca con carta da forno; formare dei cilindri di composto ben distanziati fra loro, disponendo il composto in una tasca da pasticciare a bocca larga, oppure impastando a mano. Raffreddare in frigorifero per mezzora. Infornare a 185°-190°C per 12-15 minuti. A cottura ultimata, lasciar riposare e poi tagliare a losanghe. Riporre i biscotti in forno a 150°C per 10 minuti circa, con la parte interna rivolta verso l'alto.





Recipe 20

TUSCAN CANTUCCI

INGREDIENTS

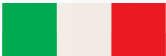
200 g of flour
2 eggs
125 g of sugar
150 g of raisins
75 g of butter, at room temperature
A tea spoon of baking powder
1 vanilla pod

STEP 1:

In a bowl, quickly work the butter and sugar together. Add the eggs one by one, along with a pinch of salt. Gradually sprinkle in the flour and baking powder, then fold in the previously soaked raisins and the vanilla seeds. Let the mixture stand for about half an hour.

STEP 2:

Line a baking sheet with parchment paper. Using a wide-mouth pastry bag or your hands, place small loaves of dough on the sheet, ensuring they are well spaced apart. Chill the baking sheet in the refrigerator for half an hour. Preheat the oven to 185-190°C (365-375°F) and bake for 12 to 15 minutes. Once baked, let the loaves rest, then cut each loaf into slices. Place the resulting cookies back in the oven at 150°C (300°F) for about 10 minutes, flipping them onto one side halfway through.



Ricetta 21

CREMA AL CAFFÈ



INGREDIENTI

200 ml panna fresca
50 gr zucchero a velo
50 ml caffè a temperatura ambiente
Cacao amaro per decorare

STEP 1:

Prepariamo il caffè e facciamolo raffreddare. Nel frattempo versiamo la panna e lo zucchero a velo in una ciotola e montiamo gli ingredienti fino a ottenere una crema soda.

STEP 2:

Aggiungiamo il caffè e amalgamiamolo alla crema.

STEP 3:

Versiamo la crema all'interno di coppette, bicchierini o tazzine da caffè.

STEP 4:

Decoriamo con una spolverata di cacao amaro setacciato e la nostra crema al caffè veloce è pronta per essere servita!





Recipe 21

COFFEE CREAM

INGREDIENTS

200 ml of fresh cream
50 g of sugar
50 ml of coffee at room temperature
Cocoa powder for decoration

STEP 1:

Prepare the coffee and let it cool. Meanwhile, combine the cream and powdered sugar in a bowl and whip until firm peaks form.

STEP 2:

Gently fold the cooled coffee into the whipped cream until well combined.

STEP 3:

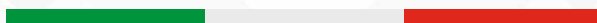
Pour the coffee cream into small cups, shot glasses, or coffee mugs.

STEP 4:

Decorate with a sprinkling of sifted bitter cocoa, and your quick coffee cream is ready to serve.



PARTICIPATING RESTAURANTS



RESTAURANTS IN MAINLAND

Lido Slipway - Dar es Salaam
Terrace Restaurant - Dar es Salaam
Livingstone's Italian Restaurant - Dar es Salaam
Hyatt Regency, The Kilimanjaro - Dar es Salaam
Zuane Trattoria & Pizzeria - Dar es Salaam
G'eez Hangout – Restaurant & Pizzeria - Dar es Salaam
Massimo Italian Bread - Dar es Salaam
The Boma – Rocco's Kitchen - Arusha
Mama Iringa Restaurant - Iringa

RESTAURANTS IN ZANZIBAR

27 Café Zanzibar Airport Hotel - Stone Town
Marea Boutique - Jambiani
Mama Mia - Nungwi
Gadea Garden Italian Restaurant - Jambiani
La Capannina - Kiwengwa
Dongwe Resort - Dongwe
Beach House - Stone Town



SPONSORS



Settimana
della cucina
Italiana
nel Mondo



Embassy of Italy
Dar es Salaam



ITALIAN TRADE AGENCY