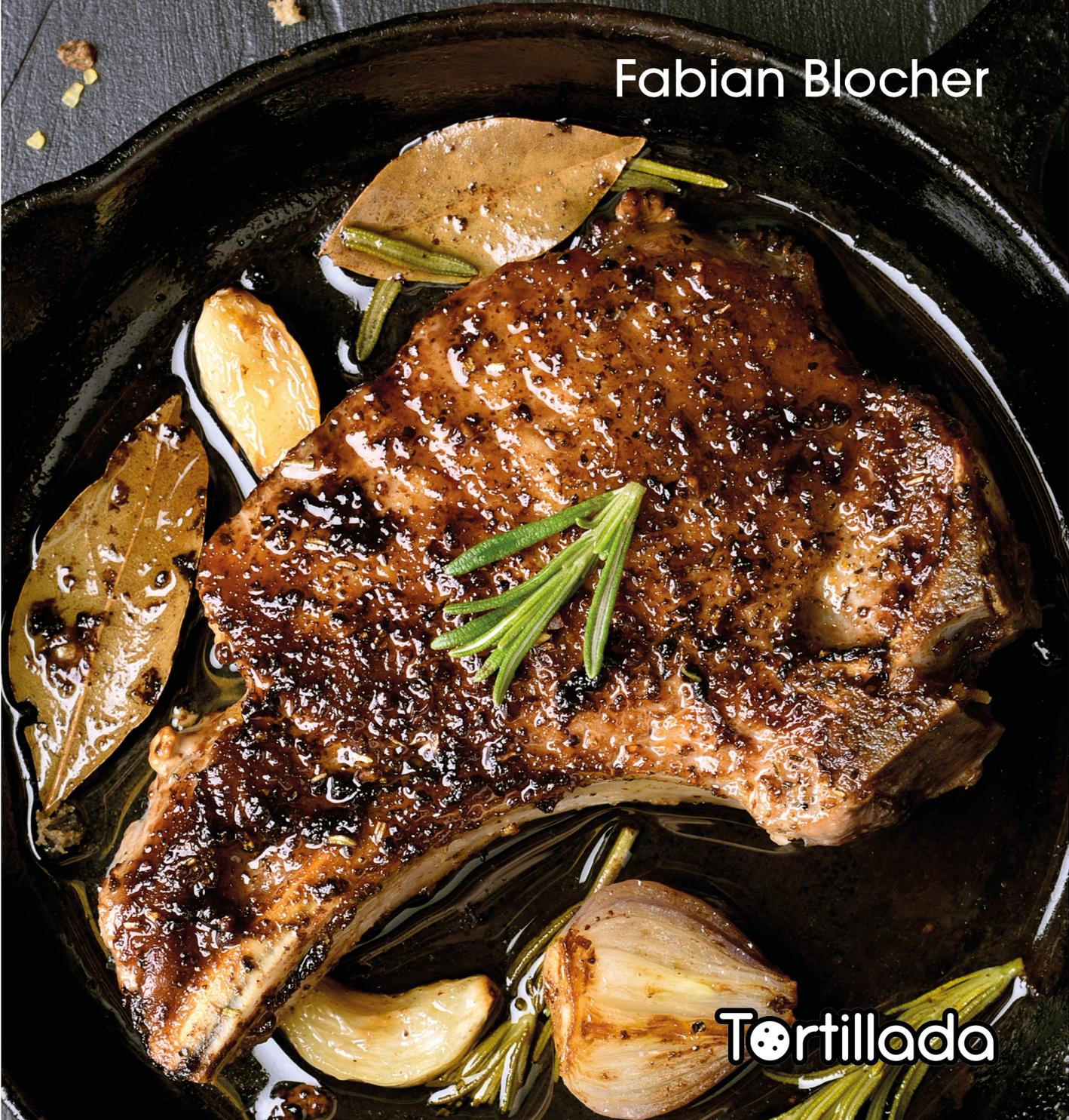


RICETTE PER PENTOLE IN GHISA

Fabian Blocher



Tortillada

Ricette per Pentole in Ghisa

Indice

Ricette per Pentole in Ghisa	1
Indice	2
Benefici di una Pentola in Ghisa	4
Consigli per l'Uso di una Pentola in Ghisa	5
Consigli per la Cura della Ghisa	5
Pollo in Padella con Mais e Burro di Miso	6
Cosce di Pollo con Pomodori Dolci e Basilico	8
Pollo Kiev	9
Petti di Pollo con Salvia Fresca	11
Pollo Cremoso alla Curcuma in Padella	13
Cosce di Pollo al Burro e Aglio	15
Pollo Ripieno di Formaggio di Capra e Spinaci	17
Pollo al Limone e Riso	19
Pollo alla Mediterranea	21
Pollo e Riso con Olive e Limone	22
Bistecca Majong Rosolata con Peperoni Shishito	24
Manzo e Broccoli	26
Manzo alla Stroganoff	28
Bistecca Rosolata in Padella con Burro al Gorgonzola	30
Philly Cheesesteak Burgers	32
Involtino di Bistecca all'Aglio	34
Bistecca Ripiena di Parmigiano, Spinaci e Scorza di Limone	35
Bistecca in Padella, Gratin di Patate Caramellate con Insalata di Cavoli	37
Bistecca con Senape e Funghi	39
Bistecca Rosolata	41
Braciole di Maiale con Salsa di Digione	43
Cotoletta di Maiale	45
Braciole di Maiale	46
Costolette di Maiale	47
Maiale in Padella alla Cacciatora	49

Involentino di Noodle all'Uovo con Carne di Maiale Macinato.....	51
Lonza di Maiale Arrosto all'Arancia e Mirtilli Rossi con Fagiolini	53
Polpette	55
Pasticcio di Patate e Pancetta	56
Quiche di Pancetta e Hash Brown	58
Merluzzo con Burro all'Aglio	60
Gamberi con Fagioli Bianchi alle Erbe e Pomodori	62
Vongole in Salsa di Fagioli Bianchi.....	64
Vongole al Lime del Cile con Pomodori e Pane Grigliato	66
Merluzzo con Limone, Olive e Cipolla Relish.....	68
Cioppino con Crostini di Gremolata	70
Salmone Croccante al Miele e Zenzero	72
Barramundi all'Aglio e al Basilico con Salsa al Burro e Pomodoro	74
Gamberi Cajun e Salsiccia in Padella con Verdure	76
Pesce Spada con Olive Schiacciate e Origano	77
Enchiladas in Versione Estiva	78
Quinoa Messicana	80
Fajitas di Verdure	82
Chow Mein di Tofu	84
Ragù di Primavera con Asparagi e Uova in Camicia	86
Couscous alle Verdure Arrosto.....	88
Tofu e Verdure Strapazzate.....	90
Gnocchi Croccanti con Pomodori e Porri	91
Jambalaya Vegana	92
Linguine Vegetariane.....	94

Benefici di una Pentola in Ghisa

Se pensi ancora che la padella in ghisa sia qualcosa del secolo precedente e che si possa usare qualcosa di meglio, valuta tutti i vantaggi che ha una padella in ghisa.

1. Non contiene sostanze chimiche dannose.

Tutte le pentole in ghisa sono prive di sostanze chimiche e questo è certo. A differenza delle padelle moderne che potrebbero avere diversi tipi di rivestimento, la ghisa non contiene perfluorocarburi. Questa è una sostanza chimica molto pericolosa che può portare al cancro, danni al fegato e altro.

2. Multifunzionale.

È possibile utilizzare una padella sia per il forno che per il piano cottura. Molte persone usano ancora pentole in ghisa che hanno ereditato dai genitori o dai nonni.

3. Dura a lungo.

Se trattate bene le pentole in ghisa, possono durare per molto, molto tempo. Anche i tuoi figli e nipoti possono usarla in seguito.

4. È antiaderente.

Le padelle in ghisa hanno un rivestimento antiaderente, quindi puoi cucinare usando meno o niente olio, il che rende i tuoi piatti ancora più sani.

5. È perfetta per cucinare.

Le padelle in ghisa hanno il fondo spesso, il che le rende perfette per cucinare le bistecche, per esempio. Puoi cucinarci qualsiasi cosa e a volte i prodotti avranno anche un sapore migliore se cucinati in una padella di ghisa.

6. Costa meno.

Un altro vantaggio della padella in ghisa è il costo. È relativamente poco costosa, il che potrebbe essere una grande aggiunta a tutti gli altri benefici.

7. Facile da gestire e pulire.

Non dovrai comprare spugne specifiche per pulire la padella, puoi semplicemente usare acqua, una piccola quantità di sapone e pulirla con un tovagliolo di carta.

Consigli per l'Uso di una Pentola in Ghisa

Consigli per la Cura della Ghisa

La ghisa è più spessa rispetto all'acciaio inossidabile e ha molti vantaggi quando viene usata in cucina. Può sopportare alte temperature e mantenerle; gli elettrodomestici da cucina in ghisa hanno un aspetto bello e vintage. Se hai un elettrodomestico in ghisa a casa, è importante sapere come prendersene cura correttamente.

1. Consigli per il Lavaggio

Se hai appena ricevuto il tuo prodotto in ghisa nuovo o di seconda mano, dovresti iniziare a lavarlo. Si consiglia di lavare gli utensili di ghisa con una spazzola di nylon. C'è un mito che il sapone non dovrebbe essere usato per lavare la ghisa, non è vero, si può usare in quantità molto piccola. Inoltre, non usare molta acqua per la pulizia.

Se ci sono pezzi bloccati sulla superficie, puoi usare un raschietto e rimuoverli con attenzione. Basta versare un po' di acqua calda sulla superficie e lasciare riposare per 1 minuto, e poi rimuovere i pezzi bloccati, verranno via facilmente. Ricordati sempre di asciugare la pentola dopo la pulizia e ricoprirla con olio spray da cucina dopo averla lavata, questo proteggerà la superficie.

2. Consigli per l'Oliatura

Tutti gli utensili da cucina in ghisa dovrebbero essere oliati dopo un po' di tempo, questo aiuta a riportare la loro lucentezza e protegge anche dalla ruggine. Anche il tuo prodotto ha bisogno di essere oliato di tanto in tanto se vuoi che abbia un bell'aspetto e duri più a lungo. Il processo è molto facile; fondamentalmente basta strofinare bene il prodotto in acqua calda e sapone. Poi asciugarlo bene e spalmare un sottile strato di olio vegetale sulla superficie. Mettilo nel forno riscaldato a 375°F e cuoci per 1 ora. È meglio usare olio vegetale o grasso vegetale fuso per questa procedura, oppure puoi procurarti uno spray per l'oliatura. Olia la pentola ogni volta che noti che diventa arrugginita, opaca o a chiazze.

3. Consigli per la Conservazione

Asciuga sempre i tuoi apparecchi in ghisa prima di riporli. Anche l'armadietto per riporli deve essere asciutto, quindi non riporli sotto il lavandino. Non impilare gli utensili di ghisa pesanti perché questo potrebbe graffiare la superficie, quindi organizza lo spazio nei tuoi armadietti.

Gli utensili in ghisa possono sembrare nuovi e durare a lungo se ci si prende cura di loro nel modo giusto. Ecco perché è importante ricordare questi semplici consigli.

Pollo in Padella con Mais e Burro di Miso



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- sale kosher, a piacere
- 1 cucchiaio di burro, ammorbidito
- 2 cucchiai di miso bianco, separati
- 1 cucchiaio di timo fresco, tritato
- 3 cucchiai di olio d'oliva, separati
- 3-3 1/2 tazze di mais
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 3/4 di tazza di cipolla Vidalia, tritata finemente
- 1/2 cucchiaino di miele
- 1 1/2 libbre di cosce o petti di pollo disossati e senza pelle

Optional:

- spicchi di lime
- una grossa manciata di coriandolo o erba cipollina, tritati

Istruzioni

1. Mescola 1/2 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di miso e 1 cucchiaino di succo di lime fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Asciuga il pollo e aggiungi sale su entrambi i lati (tenendo presente che anche il miso è salato).
3. Versa il miso e il miele sul pollo e strofina uniformemente con le mani su entrambi i lati.
4. Scalda un cucchiaino d'olio in una padella di ghisa. Aggiungi le cosce di pollo e cuoci il primo lato per circa 10 minuti, fino a quando non è ben rosolato. Abbassa il fuoco se inizia a bruciare. Capovolgì e cuoci l'altro lato fino a cottura completa, per circa 8-10 minuti. Porta il pollo su un piatto da portata, versando il grasso in eccesso, lasciando un cucchiaino nella padella.
5. Aggiungi le cipolle e cuoci per circa 5 minuti, fino a quando sono tenere (per deglassare la padella, aggiungi un cucchiaino di acqua, se necessario).
6. Nel frattempo, combina insieme il miso rimanente e il burro in una piccola ciotola e mescola bene fino ad unirli.
7. Aggiungi 1 cucchiaino di timo fresco tritato e 3-3 1/2 tazze di mais in una padella e cuoci per circa 3-4 minuti, mescolando più volte.
8. Aggiungi la pasta di miso-burro e mescola bene. Cuoci per 60 secondi, poi spegni il fuoco.
9. Spremi il succo di lime e regola i condimenti.
10. Aggiungi il coriandolo tritato o l'erba cipollina e guarnisci con spicchi di lime.

Cosce di Pollo con Pomodori Dolci e Basilico



Tempo di Preparazione: 1 ora 30 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 bulbo d'aglio intero, rotto in spicchi
- 4 quarti di coscia di pollo
- 1 barattolo di fagioli cannellini (14,5 onces), scolati e sciacquati (opzionale)
- 1 pizzico di sale marino e pepe nero appena macinato, a piacere
- 1 goccia d'olio d'oliva
- 1 grande mazzo di basilico fresco, foglie pulite e gambi tritati finemente
- 1 peperoncino rosso fresco, tritato finemente
- 1 tazza di pomodorini, tagliati a metà
- 2-3 pomodori maturi, tagliati in quattro

Istruzioni

1. Preriscalda l'olio in una pentola multipla a fuoco medio.
2. Condisci i pezzi di pollo con pepe e sale e aggiungili nella pentola con la pelle verso l'alto. Cuoci per 3-4 minuti. Gira il pollo e cuoci per altri 3-4 minuti.
3. Aggiungi le foglie e i gambi di basilico, poi i pomodori.
4. Spargi gli spicchi d'aglio su tutta la padella insieme al peperoncino tritato.
5. Aggiungi un po' d'olio d'oliva. Mescola un po'.
6. Cuoci in forno preriscaldato a 350°F, per circa 1 ora e mezza.
7. Taglia il pollo. Buon appetito!

Pollo Kiev



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti

- 8 foglie di basilico fresco, tagliate finemente
- 8 spicchi di limone
- 4 petti di pollo disossati
- succo di limone extra, per la salsa
- sale e pepe, a piacere
- 1 tazza di vino bianco
- 3 spicchi d'aglio tritati finemente
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 manciata di prezzemolo italiano, tritato finemente
- 1/2 tazza di farina
- 2 cucchiaini di timo fresco, tritato
- 8 cucchiaini di burro, leggermente ammorbidito

Istruzioni

1. Pesta o appiattisci i petti di pollo usando un mattarello o un martello, mettendo ogni pezzo di petto tra la pellicola di plastica. Lo spessore dovrebbe essere di circa 1/4 di pollice. Poi taglia ogni pezzo di petto appiattito a metà.
2. Condisci il pollo con pepe e sale (lato liscio verso il basso).
3. Dividi le erbe e l'aglio in otto e cospargi ogni pezzo di petto con un pezzo di erbe e aglio.
4. Metti un cucchiaino di burro al centro del petto. Ora devi piegare il pollo per evitare che il burro fuoriesca. Piega prima i lati, poi la parte superiore e inferiore.
5. Spolvera leggermente i kiev con la farina e mettili in frigorifero per mezz'ora.

6. Preriscalda l'olio d'oliva in una padella di ghisa e cuoci fino a doratura su tutti i lati, per circa 10-15 minuti.
7. Metti in forno a 300 F e prepara la salsa.
8. Aggiungi il vino in una padella di ghisa, raschiando tutti i pezzi migliori nel vino. Aggiungi un po' di burro, se lo desideri. Cuoci fino a quando luccica e si riduce un po'.
9. Aggiungi un po' di succo di limone per la luminosità (opzionale).
10. Guarnisci con spicchi di lime e servi.

Petti di Pollo con Salvia Fresca



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 2-4

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- pepe nero appena macinato, a piacere
- 4 petti di pollo disossati e senza pelle
- 2 cucchiaini di sale marino
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di burro non salato
- 28 foglie di salvia fresca

Istruzioni

1. Marina il pollo con 3 cucchiaini di olio d'oliva, 28 foglie di salvia fresca e 3 cucchiaini di succo di limone per mezz'ora.
2. Dopo 30 minuti, toglì il pollo dalla marinatura e asciugalo, tenendo le foglie di salvia a parte.
3. Scola la marinatura e mettila da parte.
4. Aggiungi 3 cucchiaini di burro in una padella di ghisa insieme a 2 cucchiaini di olio d'oliva e cuoci fino a quando non fa le bolle.
5. Aggiungi il petto di pollo in modo che il lato liscio rimanga verso il basso e cuoci per circa 5 minuti, fino a quando è uniformemente marrone.

6. Capovolgi e condisci con un generoso pizzico di pepe e sale. Metti le foglie di salvia intorno al pollo e cuoci ancora per 5-10 minuti, fino a quando il fondo del pollo è rosolato. Non bruciare la salvia.
7. Sposta il petto di pollo su un piatto da portata e condisci l'altro lato con pepe e sale. Spargi le foglie di salvia sopra e guarnire con spicchi di lime.
8. Copri il piatto da portata con un foglio di alluminio.
9. Elimina il grasso dalla padella e aggiungi la marinatura messa da parte.
10. Aggiungi un cucchiaio di burro e cuoci per un minuto.
11. Servi.

Pollo Cremoso alla Curcuma in Padella



Tempo di Preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

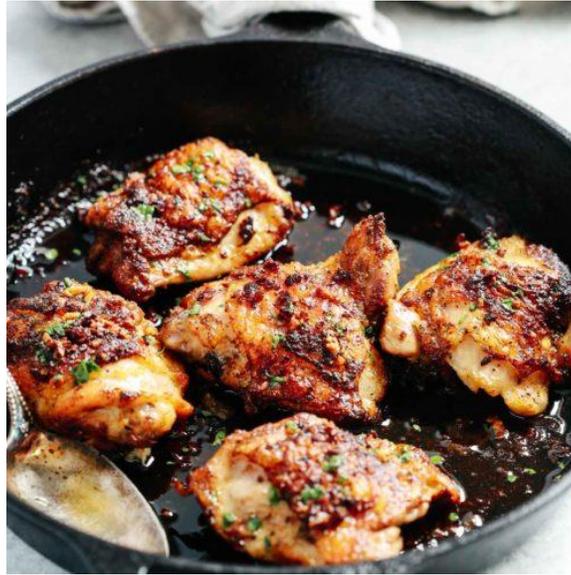
- 1 1/2 libbre di cosce di pollo senza pelle e disossate
- foglie di coriandolo fresco tritate e gambi teneri, per guarnire
- 2 cucchiaini di burro non salato
- riso basmati o jasmine cotto, per servire
- 1 cipolla gialla media, tagliata sottile
- 1/2 tazza di brodo di pollo a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino di radice di curcuma fresca, pelata e tritata
- 1/2 tazza di panna liquida
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero appena macinato
- 1/2 tazza di vino bianco non frizzante
- 1/2 cucchiaino di sale kosher, più altro per condire
- 1 1/2 cucchiaino di curcuma macinata

Istruzioni

1. Aggiungi il burro in una padella di ghisa e fallo sciogliere a fuoco medio.

2. Aggiungi 1 cucchiaino di radice di curcuma fresca tritata, cipolla affettata sottile, 1/4 di cucchiaino di pepe nero e 1/2 cucchiaino di sale kosher. Mescola mentre cuoci per circa 5 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Nel frattempo, metti il pollo in un piatto (lato superiore liscio rivolto verso l'alto). Condisci con 1 1/2 cucchiaino di curcuma macinata e sale, a piacere
4. Sposta le cipolle su un lato della padella in ghisa e aggiungi il pollo al centro della padella in modo uniforme (lato condito verso il basso).
5. Condisci con più sale e cuoci per 3-4 minuti, fino a quando il pollo inizia a rosolare.
6. Capovolgi il pollo e continua la cottura per 2-3 minuti.
7. Versa 1/2 tazza di vino bianco secco, raschiando i pezzi dal fondo della padella. Cuoci per 60 secondi.
8. Aggiungi 1/2 tazza di brodo di pollo e 1/2 tazza di panna liquida. Mescola per amalgamare.
9. Abbassa il fuoco e cuoci fino a quando il pollo è cotto e tenero, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F, per circa 18-22 minuti.
10. Servi sul riso e guarnisci con cilantro fresco.

Cosce di Pollo al Burro e Aglio



Tempo di Preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4-6

Ingredienti

- 3 libbre di cosce di pollo con osso e pelle
- 1 1/4 di cucchiaino
- sale kosher, diviso
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 3 cucchiai
- burro non salato
- 12 onces di fagiolini freschi o congelati, spuntati e tagliati a metà in trasversale

Istruzioni

1. Posiziona la griglia al centro del forno e scalda a 425 F.
2. Capovolgi la coscia di pollo in modo che il lato della pelle sia rivolto verso il basso. Taglia la carne utilizzando cesoie da cucina lungo entrambi i lati dell'osso centrale (non tagliare tutta la pelle e la carne).
3. Taglia la cartilagine dalla parte inferiore e superiore dell'osso.
4. Taglia sotto l'osso in modo che l'osso sia tagliato completamente dalla coscia.
5. Taglia il grasso, la pelle o la cartilagine in eccesso usando le forbici.
6. Asciuga il pollo e condiscilo con un cucchiaino di sale su tutti i lati.
7. Metti la coscia di pollo in una padella di ghisa adatta al forno (con la pelle verso il basso) e scalda a fuoco medio. Cuoci fino a quando la pelle è croccante e dorata, per circa 15-18

minuti, spostando le cosce con le pinze ogni 10 minuti per garantire una doratura uniforme.

8. Nel frattempo, aggiungi 2 cucchiari di burro in una ciotola a prova di microonde e cuoci al microonde per 30-45 secondi su alto, fino a quando non si scioglie.
9. Aggiungi l'aglio tritato al burro.
10. Rimuovi il pollo su un piatto da portata (con la pelle verso l'alto), lasciando il grasso nella padella.
11. Aggiungi i fagiolini e condisci con il sale rimanente. Mescola bene per ricoprire i fagioli nel grasso rimasto e sposta le cosce di pollo sopra i fagiolini (con la pelle verso l'alto).
12. Copri la parte superiore con la miscela di aglio e burro e spostalo in una padella. Arrostitisci per 12-15 minuti, fino a quando il pollo è croccante, dorato e cotto.

Pollo Ripieno di Formaggio di Capra e Spinaci



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 2

Ingredienti

- 1/2 cucchiaino di pepe, diviso
- aceto balsamico stagionato o glassa balsamica (opzionale)
- 1 1/2 tazze di spinaci freschi, tritati
- 1/2 libbra di asparagi freschi, tagliati
- 1/3 di tazza di pomodori secchi morbidi tagliati a julienne (non confezionati in olio), tritati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva, diviso
- 1/4 di tazza di formaggio di capra, sbriciolato
- 2 (6 once ciascuno) petti di pollo senza pelle e disossati
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1/4 di cucchiaino di sale, diviso

Istruzioni

1. Unisci i pomodori secchi, 1 1/2 tazze di spinaci freschi tritati, 1/8 cucchiaino di sale, 2 spicchi d'aglio tritati, 1/4 di tazza di formaggio di capra sbriciolato e 1/4 di cucchiaino di pepe in una ciotola media.
2. Taglia una tasca in ogni petto di pollo orizzontalmente e riempilo con la miscela di spinaci e formaggio. Chiudi con stuzzicadenti.

3. Preriscalda 1 1/2 cucchiaino di olio in una padella in ghisa a fuoco medio e cuoci il pollo su tutti i lati fino a doratura.
4. Poi cuocerlo in un forno preriscaldato a 400 F, per circa 10 minuti.
5. Mescola gli asparagi con 1/8 cucchiaino di sale, 1/4 cucchiaino di pepe, e 1-1/2 cucchiaini di olio e aggiungili in una padella.
6. Cuoci per circa 10-15 minuti, fino a quando gli asparagi sono teneri o fino a quando la temperatura interna del pollo raggiunge i 165 F.
7. Aggiungi l'aceto e toglì gli stuzzicadenti.
8. Servi.

Pollo al Limone e Riso



Tempo di Preparazione: 20-25 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 cucchiaio di amido di mais
- 1 1/2 tazze di riso istantaneo, non cotto
- 2 cucchiaini di burro
- 1 tazza di piselli congelati
- 1 libbra di petti di pollo senza pelle e disossati, tagliati a strisce
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1 cipolla media, tritata
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 carota grande, tagliata sottile
- 1 lattina (14-1/2 onces) di brodo di pollo
- 2 spicchi d'aglio, tritati

Istruzioni

1. Preriscalda il burro in una padella di ghisa a fuoco medio.
2. Aggiungi la cipolla tritata, 2 spicchi d'aglio tritati, la carota tagliata sottile e le strisce di pollo. Soffriggi per circa 5-7 minuti, finché il pollo non è più rosa.
3. Unisci 2 cucchiaini di succo di limone, la lattina di brodo di pollo, 1 cucchiaio di amido di mais e 1/4 di cucchiaino di sale in una piccola ciotola fino ad ottenere un composto omogeneo, poi aggiungilo gradualmente in una padella. Porta a ebollizione, poi mescola mentre cuoci per 1-2 minuti, fino a quando si è addensato.

4. Aggiungi i piselli e fai bollire di nuovo.
5. Aggiungi il riso e spegni il fuoco. Lascia coperto per 5 minuti.
6. Servi.

Pollo alla Mediterranea



Tempo di Preparazione: 25 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di capperi, scolati
- 4 metà di petto di pollo senza pelle e disossate (6 once ciascuna)
- 16 olive greche snocciolate o mature, affettate
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1 pinta di pomodori d'uva
- 1/4 di cucchiaino di pepe

Istruzioni

1. Condisci il pollo con pepe e sale e cuoci in una grande padella di ghisa da forno nell'olio, ogni lato per alcuni minuti, fino a doratura.
2. Aggiungi le olive, i pomodori e i capperi.
3. Cuoci per 10-14 minuti a 475 F, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 170 F.

Pollo e Riso con Olive e Limone



Tempo di Preparazione: 1 ora 10 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 cucchiaino di pepe nero appena macinato
- 2 cucchiai di foglie di prezzemolo fresco, tritate finemente
- 1 cipolla gialla media, tagliata sottile
- 1/2 limone medio
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 1/4 di tazza di brodo di pollo non salato
- 1/2 tazza di olive Castelvetro, snocciolate
- 1/2 tazza di vino bianco secco
- 2 cucchiaini di foglie di timo fresco, tritate finemente
- 1 1/2 tazze di riso bianco a chicco lungo
- 4 cosce di pollo con osso e pelle
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di sale kosher, divisi

Istruzioni

1. Posiziona la griglia al centro del forno e riscalda a 350 F.
2. Condisci le cosce di pollo con un cucchiaino di pepe, 1 1/2 cucchiaino di sale e 2 cucchiaini di foglie di timo tritate.
3. Preriscalda un cucchiaio d'olio in una padella di ghisa.

4. Aggiungi le cosce di pollo (con la pelle verso il basso) e cuoci per circa 5 minuti, fino a doratura. Capovolgi e cuoci l'altro lato fino per qualche altro minuto. Sposta su un piatto.
5. Soffriggi la cipolla in una padella per circa 7 minuti, finché non si ammorbidisce.
6. Aggiungi le olive e l'aglio e continua a soffriggere per altri 30 secondi.
7. Unisci 1 1/2 tazze di riso bianco a chicco lungo e cuoci per circa un minuto, fino a tostatura.
8. Aggiungi 1/2 tazza di vino bianco secco e cuoci per 1-2 minuti, fino a evaporazione, raschiando i pezzi rosolati dal fondo, se presenti.
9. Aggiungi il sale rimasto e il brodo di pollo e porta a ebollizione.
10. Incastrar il pollo nel riso (con la pelle verso l'alto) e versa i liquidi accumulati.
11. Cuoci per mezz'ora, coperto. Poi scopri e cuoci ancora per 20-25 minuti, fino a quando il pollo è pronto.
12. Spremi mezzo limone sopra e guarnisci con foglie di prezzemolo tritate.

Bistecca Majong Rosolata con Peperoni Shishito



Tempo di Preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4-6

Ingredienti

- 3 spicchi d'aglio tritati
- riso al vapore, per servire
- 1/4 di tazza più 1 cucchiaino di olio di canola
- 1/2 cucchiaino di olio di sesamo tostato
- 1 libbra di peperoni shishito, tagliati
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
- sale kosher, a piacere
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- pepe, a piacere
- 2 cucchiaini di kecap manis o 1 cucchiaino di salsa di soia mescolato con 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 libbra di filetto mignon, bistecca di New York o costata di manzo, tagliata a pezzi (1 pollice)
- 2 cucchiaini di vino di riso, vermouth o vino bianco secco
- 1 cucchiaino di fecola di patate o amido di mais
- 1 piccolo scalogno, tritato

Istruzioni

1. Scalda un cucchiaino di olio di canola in una padella di ghisa.

2. Aggiungi metà dei peperoni shishito e condiscili con pepe e sale. Soffriggi per 4-5 minuti fino a quando sono croccanti e teneri. Una volta fatto, spostali in una ciotola. Ripeti la stessa cosa con i restanti shishito, olio, pepe e sale.
3. Aggiungi la bistecca in una ciotola e condiscila con pepe e sale e mescolala con un cucchiaino d'olio.
4. Cospargi con 1 cucchiaio di fecola di patate e mescola bene.
5. Aggiungi l'olio rimanente in una padella e aggiungi la bistecca. Soffriggi per circa 3-4 minuti, fino a doratura. Una volta cotta, aggiungila agli shishito.
6. Aggiungi lo scalogno tritato e 3 spicchi d'aglio tritati e cuoci per circa 2 minuti, fino a doratura.
7. Aggiungi 2 cucchiari di vino di riso e raschia i pezzi rosolati dal fondo della padella.
8. Aggiungi 2 cucchiari di kecap manis, la bistecca e i peperoni shishito. Soffriggi per 2 minuti, fino a quando sono ben glassati.
9. Aggiungi 1/2 cucchiaino di olio di sesamo tostato, 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati e 1 cucchiaio di succo di limone fresco.
10. Condisci con pepe e sale, a piacere e servi con riso al vapore.

Manzo e Broccoli



Tempo di Preparazione: 15 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 3 cucchiaini di amido di mais, divisi
- 1 tazza di spicchi di cipolla
- 1/2 tazza di salsa di soia
- 5 tazze di cimette di broccoli
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 libbra di bistecca, rifilata e tagliata sottile
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 3 cucchiaini di olio d'oliva, divisi
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di pepe rosso
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 1/2 tazza di brodo di manzo
- 2 cucchiaini di acqua fredda

Istruzioni

1. Unisci 1/2 cucchiaino di fiocchi di pepe rosso, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1/2 tazza di salsa di soia, 1 cucchiaino di zenzero macinato, 1 cucchiaio di brodo di manzo e amido di mais. Metti da parte.
2. Prendi un'altra ciotola e unisci 2 cucchiaini di acqua fredda, 2 cucchiaini di amido di mais e 1 cucchiaio di aglio tritato.
3. Aggiungi il manzo tagliato a fette e mescola fino a ricoprirlo.
4. Aggiungi 2 cucchiaini di olio in una padella e lascia riscaldare. Aggiungi il manzo e soffriggi per qualche minuto, fino a cottura ultimata. Togli dalla padella e metti da parte.
5. Aggiungi la cipolla e le cimette di broccoli e continua a soffriggere fino a quando sono teneri, per 3-5 minuti.
6. Sposta il manzo nella padella e aggiungi la miscela preparata di salsa di soia. Cuoci fino ad addensare, per 3-5 minuti.
7. Servi il manzo e i broccoli sul riso, se preferisci.

Manzo alla Stroganoff



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- sale, a piacere
- 3-4 rametti di prezzemolo a foglia larga tritati
- 1 cucchiaio di olio
- 1 tazza di crema fraiche o panna acida
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cucchiaino di senape integrale
- 1 cipolla tagliata sottile
- 1 foglia di alloro
- 1/2 libbra di funghi crimini/funghi di castagno, affettati
- 1/2 tazza di brodo di manzo
- 1 libbra di bistecca di manzo, tagliata a strisce
- pepe appena macinato, a piacere
- 1/4 di tazza di brandy

Istruzioni

1. Aggiungi il burro e l'olio in una padella e lascia riscaldare. Aggiungi i funghi e la cipolla e cuoci per circa 7-10 minuti. Una volta fatto, togliili dalla padella e mettili da parte.
2. Aggiungi le strisce di bistecca e friggile per 3-5 minuti.
3. Poi, aggiungi 1/4 di tazza di brandy e cuoci fino a quando l'alcool non svanisce.

4. Aggiungi 1/2 tazza di brodo di manzo, 1 foglia di alloro, sale, 1 cucchiaino di senape integrale e pepe, a piacere, raschiando i pezzi rosolati dal fondo della padella.
5. Sposta i funghi e la cipolla di nuovo nella padella e cuoci per alcuni minuti.
6. Abbassa il fuoco e aggiungi 1 tazza di panna acida.
7. Cospargi di prezzemolo e spegni il fuoco.
8. Servi con purè di patate o riso.

Bistecca Rosolata in Padella con Burro al Gorgonzola



Tempo di Preparazione: 10 minuti

Porzioni: 1

Ingredienti

- sale e pepe, a piacere
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 bistecca con osso (20 once)
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco, tolto dal rametto

Per il burro al gorgonzola:

- 1/2 panetto di burro
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 2 cucchiaini di gorgonzola

Istruzioni

Per fare il burro al gorgonzola:

1. Aggiungi il burro in una ciotola adatta al microonde e fallo sciogliere per 10-15 secondi. Unisci 2 cucchiaini di gorgonzola e 1 cucchiaino di aglio tritato fino a quando non è completamente mescolato. Versalo su carta stagnola, e modellalo per assomigliare a un panetto di burro.
2. Arrotola e metti in frigo per circa 10 minuti.

3. Rimuovi 5 minuti prima di servire.

Per la bistecca:

1. Togli la bistecca dal frigorifero mezz'ora prima della cottura. Condisci entrambi i lati con pepe e sale.
2. Aggiungi 2 cucchiaini di burro in una padella di ghisa da forno insieme a 2 cucchiaini di olio d'oliva. Alza il fuoco e gira la bistecca (a faccia in giù) e scottala per circa 2 minuti. Capovolgi e continuare a cuocere per altri 2 minuti.
3. Aggiungi 1 cucchiaino di rosmarino fresco e metti la padella in un forno preriscaldato a 415 F. Cuoci per 4 minuti per averla al sangue, 5-6 minuti per leggermente al sangue, 6-7 minuti per media cottura e 8-9 minuti per ben cotto. Può richiedere più o meno tempo, in base allo spessore della bistecca.
4. Copri con burro fuso al rosmarino.
5. Trasferisci la bistecca su un piatto da portata e copri con una fetta di burro al gorgonzola.
6. Lascia riposare per 5 minuti e servi.

Philly Cheesesteak Burgers



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 4 panini per hamburger, tostati se preferisci
- 1 libbra di manzo macinato, modellata in 4 polpette di hamburger
- 4 once di cheddar, tagliato in 12 fette
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale grosso kosher
- ½ peperone dolce, affettato
- ½ cucchiaino di pepe macinato
- ½ cipolla media, affettata

Istruzioni

1. Preriscalda una padella di ghisa (12 pollici).

2. Cospargi di pepe e sale tutte le polpette di hamburger.
3. Aggiungi l'olio in una padella e girala per ricoprirla. Metti pepe e cipolle in una padella in modo uniforme e cuoci per circa 3 minuti, fino a quando le verdure sfrigolano.
4. Mescola le verdure e cuoci ancora per circa 12 minuti, mescolando spesso.
5. Poi cuocere gli hamburger fino a quando sono pronti.
6. Sposta le cipolle e i peperoni su un lato della padella e gira 2 hamburger sul lato non cotto sul lato vuoto della padella.
7. Aggiungi agli hamburger metà della miscela di peperoni. Ripeti con gli hamburger rimanenti.
8. Ricopri ogni hamburger con 3 fette di formaggio. Copri e lascia cuocere fino a quando il formaggio è completamente sciolto, per 4-6 minuti.
9. Servi su panini.

Involtino di Bistecca all'Aglio



Tempo di Preparazione: 25-30 minuti

Porzioni: 4-6

Ingredienti

- 2 tazze di foglie di spinaci biologici, tritati
- 5 spicchi d'aglio biologico, tritati
- 2 libbre di bistecca di manzo nutrito con erba
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- sale marino e pepe nero appena macinato, a piacere
- 1 tazza di funghi a bottone biologici, tritati
- 4 strisce di pancetta di maiale, cotta (ma non croccante) e tritata
- $\frac{1}{3}$ tazza di pomodori secchi biologici tritati

Istruzioni

1. Pesta la bistecca a uno spessore di $\frac{1}{3}$ di pollice.
2. Condisci entrambi i lati con pepe e sale, a piacere, poi stendila.
3. Cospargi uniformemente la parte superiore con pancetta tritata, uno strato di spinaci, pomodori e funghi.
4. Arrotola la bistecca in un rotolo per la lunghezza, poi legala con uno spago da cucina in 2-3 punti per tenerla insieme.
5. Aggiungi l'olio in una padella di ghisa (12 pollici) e lascia riscaldare. Una volta caldo, fai scottare l'involto su tutti i lati per qualche minuto, fino a quando non è dorato. Toglilo dalla padella e cospargilo di aglio tritato.
6. Metti la padella in un forno preriscaldato a 425 F, per 10-15 minuti. Una volta fatto, rimuovila dal forno e lascia riposare per 10 minuti.
7. Tagliale in girandole dopo aver rimosso lo spago e servi.

Bistecca Ripiena di Parmigiano, Spinaci e Scorza di Limone



Tempo di Preparazione: 13 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 2 tazze di spinaci strappati, a pezzi
- scorza di un limone
- 2 cucchiaini di prezzemolo secco
- 1 1/2 tazze di parmigiano
- sale, a piacere
- 1 cucchiaio di burro o olio vegetale
- pepe, a piacere
- 1 1/2 libbra di bistecca

Istruzioni

1. Schiaccia la bistecca dopo averla avvolta in una carta oleata o in un involucri di plastica.

2. Imburra la bistecca e condisci entrambi i lati con pepe, sale e prezzemolo.
3. Spargi il formaggio su tutta la bistecca lasciando un bordo di 1 pollice lungo il bordo. Spargi la scorza di limone sopra.
4. Aggiungi gli spinaci in una ciotola e condisci con un pizzico di sale. Mescola bene e aggiungi sopra la scorza di limone.
5. Inizia ad arrotolare ben stretto, partendo dall'estremità più vicina a te. Lega le girandole con l'aiuto di spago da cucina o stuzzicadenti per evitare che cadono. Affetta la carne di manzo tra lo spago usando un coltello affilato. Dovrebbero esserci circa 6-7 girandole.
6. Preriscalda l'olio vegetale in una padella di ghisa e aggiungi le bistecche ripiene. Cuoci entrambi i lati fino a doratura, ogni lato per circa 2-3 minuti.
7. Poi cuocerlo per circa 5 minuti in un forno preriscaldato a 375 F. Per determinare se è pronto o no, inserisci un termometro nella parte più spessa. Deve indicare 125 F per essere al sangue e 160 F per essere ben cotto.
8. Servi.

Bistecca in Padella, Gratin di Patate Caramellate con Insalata di Cavoli



Tempo di Preparazione: 1 ora

Porzioni: 4-6

Ingredienti

Per la bistecca in padella:

- 1 (12 once) costata
- sale e pepe, a piacere
- 1 cucchiaio di olio di canola

Per il gratin di patate caramellate:

- sale e pepe, a piacere
- 1 grande cipolla bianca, tritata
- 2 rametti di timo fresco
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1/4 di tazza di mozzarella
- 2 patate russet, lavate e tagliate a rondelle sottili
- 1/2 tazza di panna liquida
- 1/4 di tazza di parmigiano + altro per la guarnizione

Per l'insalata di cavolo con aceto di melograno:

- sale e pepe, a piacere
- 1 grande mazzo di cavolo, lavato, senza gambi e nervature
- 1 cucchiaio di senape di Digione

- 1/4 di tazza di olio d'oliva + 1 cucchiaino aggiuntivo per le verdure
- 2 cucchiaini di succo di melograno
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di aceto di sidro

Istruzioni

Per cuocere la bistecca in padella:

1. Togli la bistecca dalla confezione e asciugala. Portarla a temperatura ambiente e condiscila con un generoso pizzico di pepe e sale.
2. Aggiungi un cucchiaino di olio di canola in una padella di ghisa e falla girare per rivestirla. Scalda la bistecca su ogni lato per 30 secondi.
3. Poi sposta la padella nel forno sotto il grill. Cuocila per circa 4 minuti, girandola una volta a metà cottura. Spostala su un tagliere coperta da un foglio di alluminio.

Per cuocere il gratin di patate caramellate:

4. Scalda l'olio d'oliva in una padella di ghisa a fuoco medio-alto e aggiungi la cipolla, condisci con pepe e sale e mescola per circa 10 minuti. Deglassa la padella con un po' d'acqua e abbassa il fuoco. Cuoci per 5 minuti, fino a quando tutta l'acqua evapora.
5. Mescola bene e ripeti di nuovo fino a quando le cipolle diventano color caramello e marrone, per circa 20 minuti.
6. Unisci 1/4 di tazza di mozzarella, 1/4 di tazza di parmigiano, 1/2 tazza di panna liquida, 2 rametti di timo fresco, pepe e sale in una piccola ciotola. Aggiungi le patate e mescola bene fino a ricoprirle.
7. Ora oli due pirottini e spalma sul fondo una cucchiata di cipolle caramellate. Ricopri con le fette di patate, con un movimento circolare fino a raggiungere la fine del piatto.
8. Stratifica con le cipolle e altre fette di patate in cima, sempre con un movimento circolare.
9. Ricopri con un ulteriore miscela di panna.
10. Copri e cuoci in forno preriscaldato a 400 F per mezz'ora.
11. Togli il coperchio e copri con altro formaggio.
12. Cuoci ulteriormente fino a quando le patate sono tenere, per circa 15 minuti.

Per preparare l'insalata di cavolo con aceto di melograno:

13. Taglia le foglie di cavolo in chiffonade.
14. Aggiungi il cavolo in una ciotola e mescola con un cucchiaino d'olio fino a quando le foglie sono ricoperte. Lascia riposare per un'ora.
15. Prepara il condimento unendo 1 cucchiaino di miele, cucchiaino di aceto di sidro, 2 cucchiaini di succo di melograno, 1 cucchiaino di senape di Digione, pepe e sale in una piccola ciotola.
16. Sbatti lentamente e gradualmente in 1/4 di tazza di olio fino all'emulsione.
17. Mescola le verdure con il condimento preparato e servi.

Bistecca con Senape e Funghi



Tempo di Preparazione: 40 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- sale kosher e pepe nero appena macinato
- 2 cucchiaini di foglie di prezzemolo fresco, tritate
- 4 (2 pollici di spessore) filetti mignon, legati (10-12 once ciascuno)
- 1/2 cucchiaino di senape integrale
- 2 cucchiaini di olio di canola
- 1/4 di tazza di senape di Digione
- 1 1/2 cucchiaini di fleur de sel
- 1 1/4 di tazza di panna liquida
- 2 cucchiaini di pepe nero spezzato grossolanamente
- 3 cucchiaini di cognac o brandy
- 2 cucchiaini di burro non salato
- 1/2 tazza di scalogno, tritato
- 12 once di funghi cremini, tagliati in pezzi da 1/4 di pollice
- 1 cucchiaio di buon olio d'oliva
- 2 cucchiaini di sherry secco

Istruzioni

1. Preriscalda una padella di ghisa (10 pollici) per 5-7 minuti a fuoco medio-alto.
2. Asciuga i filetti con carta assorbente pulita e spennella con l'olio di canola.
3. In una piccola ciotola, unisci 1 1/2 cucchiaini di fleur de sel e 2 cucchiaini di pepe nero rotto. Aggiungi i filetti e ricopri con il condimento su tutti i lati.

4. Fai rosolare ogni lato in una padella preriscaldata, ogni lato per 2 minuti. Trasferisci la padella in un forno preriscaldata e cuoci a 400 F, fino a quando raggiunge una temperatura interna di 120 F, per circa 8-12 minuti. Una volta fatto, togli dal forno e copri con un foglio di alluminio. Lascia riposare per 10 minuti.
5. Nel frattempo, aggiungi il burro in una padella di ghisa e lascia riscaldare a fuoco medio-alto.
6. Aggiungi i funghi e soffriggi fino a quando sono cotti, per 10-12 minuti. Cospargi con 1/4 di cucchiaino di pepe e 1/2 cucchiaino di sale kosher e metti da parte.
7. Aggiungi l'olio d'oliva in una padella e cuoci gli scalogni per 2 minuti.
8. Aggiungi 3 cucchiai di Cognac o brandy e cuoci per 2 minuti, o fino a quando gli scalogni sono teneri e il Cognac evapora, mescolando per deglassare la padella.
9. Aggiungi 1 1/4 di tazza di panna liquida e cuoci fino a quando si addensa, per 4-5 minuti.
10. Aggiungi la senape e assaggia i condimenti.
11. Togli le corde dai filetti e mettile su 4 piatti da portata.
12. Distribuisci la salsa di senape intorno ai filetti e i funghi sopra.
13. Guarnisci tutti i piatti con prezzemolo e servi.

Bistecca Rosolata



Tempo di Preparazione: 12 minuti

Porzioni: 2

Ingredienti

- 1/2 tazza di salsa Worcestershire
- sale marino, a piacere
- 2 bistecche di controfiletto di manzo (6 once)
- pepe nero appena macinato, a piacere
- 2 tazze di succo d'arancia
- 1 1/2 cucchiaino di condimento per bistecche, o a piacere
- 1 tazza di aceto di sidro di mele
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Istruzioni

1. Metti le bistecche in una grande casseruola una accanto all'altra.
2. Aggiungi 1/2 tazza di salsa Worcestershire, 1 tazza di aceto di sidro di mele e 2 tazze di succo d'arancia e metti in frigo per 45 minuti, scoperto.
3. Dopo 45 minuti, toglie le bistecche e copri con una pellicola di plastica. Lascia riposare per 15 minuti, poi preriscalda l'olio in una grande padella di ghisa.
4. Strofini la bistecca con pepe e condimenti.
5. Metti la bistecca in una padella di ghisa preriscaldata e cuoci fino a quando entrambi i lati diventano marrone chiaro, per circa 5 minuti in totale.
6. Ora sposta la padella con attenzione in un forno preriscaldato a 425 gradi F). Cuoci fino a quando le bistecche sono sode e cotte, per 8-10 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 130-140 F.

7. Togli dal forno e condisci con sale, a piacere.
8. Servi.

Bracirole di Maiale con Salsa di Digione



Tempo di Preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di burro salato
- 4 bracirole di maiale disossate
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 1 pizzico di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale e pepe macinato
- 1 tazza di vino bianco secco
- 1 cipolla media, tagliata sottile
- 1 tazza di brodo di pollo
- $\frac{3}{4}$ di tazza di panna liquida
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di senape di Digione

Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 350 F.
2. Asciuga le bracirole di maiale con carta assorbente. Taglia il grasso lungo i lati. Condisci le bracirole di maiale con cipolla in polvere, aglio in polvere, sale e pepe su entrambi i lati.
3. Scalda 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio d'oliva e burro in una padella di ghisa a fuoco medio alto. Cuoci le bracirole di maiale nella padella per 2 minuti per lato e spostale in una teglia.
4. Cuoci le bracirole in forno per 15 minuti.

5. Lascia 2 cucchiaini di grasso nella padella e versa l'eccesso. Riduci il calore a medio, aggiungi la cipolla e cuoci per 4 minuti.
6. Aggiungi 1/2 tazza di vino e porta a ebollizione. Quando è ridotto della metà, raschia i pezzi dal fondo.
7. Aggiungi il brodo di pollo e il vino. Porta a ebollizione di nuovo e riduci della metà.
8. Aggiungi la panna, porta a ebollizione e cuoci fino a quando è denso. Toglilo dal fuoco e aggiungi il burro rimanente e la senape di Digione.
9. Aggiungi il prezzemolo.
10. Togli le bracioline dal forno, aggiungi la salsa e servi.

Cotoletta di Maiale



Tempo di Preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4 bracirole

Ingredienti:

- ¼ di tazza di farina
- 4 bracirole di maiale disossate
- 2 uova sbattute
- sale e pepe
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 tazza di pangrattato panko
- 2 cucchiai di burro
- spicchi di limone

Istruzioni:

1. Posiziona la carne di maiale tra 2 fogli di plastica e pressala fino a ¼" di spessore. Condisci con sale e pepe.
2. Aggiungi 1 cucchiaino di burro e 2 cucchiai di olio d'oliva in una padella di ghisa. Scalda la padella per alcuni minuti a fuoco medio-alto. Rivesti le cotolette di maiale nella farina, poi nell'uovo, poi nel pangrattato panko. Friggi 2 cotolette alla volta per 3 minuti per lato.
3. Aggiungi l'olio e il burro rimanenti e ripeti con le costolette di maiale rimanenti.
4. Servi con spicchi di limone.

Bracirole di Maiale



Tempo di Preparazione: 1 ora 10 minuti

Porzioni: 2

Ingredienti:

- ¼ di tazza di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aglio, tritato grossolanamente
- 2 bracirole di maiale con osso, 1 ¼ libbre, 1" di spessore
- 2 cucchiaini di prezzemolo, tritato
- 2 cucchiaini di timo, tritato
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaio di burro non salato
- 5 rametti di timo

Istruzioni:

1. Mescola 2 cucchiai di olio d'oliva, aglio, prezzemolo, timo, sale e pepe in una ciotola. Strofini questa miscela su entrambi i lati delle bracirole di maiale. Marina per 1 ora. Raschia un po' dell'aglio tritato dalla carne di maiale.
2. Scalda una padella di ghisa a fuoco medio alto. Aggiungi 2 cucchiai di olio d'oliva e aggiungi le bracirole di maiale. Cuoci per 1 minuto, gira e cuoci per 1 altro minuto. Cuoci i lati della carne di maiale per sciogliere il grasso per 1 minuto. Alza a fuoco a medio, cuoci le bracirole per 6 minuti e girale ogni minuto.
3. Spegni il fuoco e aggiungi il burro e i rametti di timo. Una volta che il burro si scioglie, versarlo sulla parte superiore delle bracirole di maiale.
4. Sposta la carne di maiale su un tagliere e lascia riposare per 5 minuti.
5. Taglia e servi.

Costolette di Maiale



Tempo di Preparazione: 1 ora

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 10 spicchi d'aglio, schiacciati
- 10 costine di maiale
- ½ tazza di salsa di soia
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 lime, spremuto
- 2 foglie di alloro
- 10 rametti di prezzemolo fresco
- 2 lime, tagliati a spicchi
- pepe nero

Istruzioni:

1. Aggiungi le costolette in una pentola e riempi d'acqua fino a coprirle. Aggiungi l'aglio, la salsa di soia, l'origano, il rosmarino, le foglie di alloro, $\frac{3}{4}$ di prezzemolo e il succo di lime. Porta a ebollizione, poi cuoci per 25 minuti, scoperto.
2. Rimuovi le foglie di alloro una volta che l'acqua evapora e cuoci fino a quando la carne diventa marrone, girando di tanto in tanto. Raschia i pezzi marroni e l'aglio dal fondo della padella e mescola con la carne di maiale. Rimuovi la carne e scolala su carta assorbente.
3. Condisci con pepe nero e guarnisci con prezzemolo e spicchi di lime.

4. Servi.

Maiale in Padella alla Cacciatora



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 3 spicchi d'aglio
- 1 confezione di carne di maiale Smithfield Rotisserie Flavored o simile
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 8 once di funghi, tagliati a fette
- 1 peperone rosso, affettato
- ½ tazza di carote, affettate
- 1 tazza di brodo di pollo
- 28 once di pomodori a cubetti
- 1 cucchiaio di condimento italiano
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- ½ tazza di basilico, tritato

Istruzioni:

1. Taglia la carne di maiale in pezzi da 1". Aggiungi 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella di ghisa a fuoco medio alto. Cuoci la carne di maiale fino a quando non è ben cotta. Mettila da parte.
2. Aggiungi l'aglio, 1 cucchiaio di olio d'oliva, le carote, i funghi e il peperone nella padella e cuoci fino a quando sono teneri.

3. Aggiungi i pomodori a cubetti, il brodo di pollo, il concentrato di pomodoro e il condimento italiano e mescola bene.
4. Aggiungi la carne di maiale alla padella e cuoci fino a quando la salsa si addensa.
5. Servi.

Involtino di Noodle all'Uovo con Carne di Maiale Macinato



Tempo di Preparazione: 15 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1 libbra di carne di maiale macinata
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 testa piccola di cavolo, tagliuzzata
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 2 gambi di sedano, tagliati a dadini
- 2 tazze di carote, tagliuzzate
- 4 once di tagliatelle ramen
- 8 once di funghi, tagliati a fette
- 3 cucchiai di salsa hoisin
- 1 cucchiaio di aceto di vino di riso
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiaini di pasta di peperoncino rosso
- cipolle verdi tritate

Istruzioni:

1. Aggiungi l'olio di sesamo in una padella di ghisa e riscalda a fuoco medio alto. Aggiungi la carne di maiale e cuoci e sbriciola fino a doratura.
2. Aggiungi i condimenti ramen, l'aglio, le carote, il cavolo, il sedano, i funghi e cuoci per 6 minuti.

3. Cuoci gli spaghetti ramen secondo le istruzioni del pacchetto. Scola e aggiungili alla padella.
4. Aggiungi l'aceto di vino di riso, la salsa hoisin e la pasta di peperoncino e mescola fino a riscaldare. Guarnisci con le cipolle verdi.
5. Servi.

Lonza di Maiale Arrosto all'Arancia e Mirtilli Rossi con Fagiolini



Tempo di Preparazione: 40 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di olio d'oliva, separati
- 1 libbra di fagiolini freschi
- 1 confezione di filetto di maiale marinato Smithfield a cottura lenta e dorata
- Sale e pepe
- 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- ¼ di tazza + 2 cucchiaini di succo d'arancia, separati
- ¼ di barattolo di marmellata di arance dolci
- ¼ di lattina di salsa di mirtilli intera
- Mirtilli freschi

Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 400 F.
2. Scalda una padella in ghisa a fuoco medio alto. Aggiungi 2 cucchiaini di olio d'oliva. Una volta caldo, aggiungi il filetto di maiale e cuoci per 2 minuti su un lato. Gira e cuoci per 2 minuti.
3. Mescola l'aceto, il succo d'arancia, la marmellata e la salsa di mirtilli in una ciotola. Aggiungi metà della salsa sopra il filetto in una padella. Arrostitisci per 15 minuti.

4. Mescola i fagiolini con l'olio rimanente, il sale e il pepe. Aggiungi i fagiolini intorno al maiale. Arrostitisci per altri 10 minuti. Togli e copri la carne di maiale con un foglio di alluminio. Lascia riposare per 10 minuti.
5. Prendi i restanti 2 cucchiaini di succo d'arancia e la salsa rimanente e aggiungili in una padella e cuoci a fuoco medio. Porta la salsa a ebollizione e riduci a fuoco lento.
6. Guarnisci con rosmarino e mirtilli rossi. Servi e gusta.

Polpette



Tempo di Preparazione: 25 minuti

Porzioni: 3

Ingredienti:

- 1 libbra di manzo macinato
- 1 barattolo (24 onces) di salsa marinara
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1/3 di tazza di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1/2 cucchiaino di pepe rosso schiacciato
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 1 1/2 cucchiaino di sale

Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 350 F. Aggiungi l'olio nella pentola di ghisa.
2. Mescola il manzo, l'uovo, la farina e tutti i condimenti in una ciotola. Forma delle polpette e aggiungile alla pentola calda.
3. Cuoci per alcuni minuti per lato fino a quando le polpette sono dorate su tutti i lati.

Pasticcio di Patate e Pancetta



Tempo di Preparazione: 40 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1 libbra e mezza di patate russet, sbucciate e tagliate in pezzi da 1/2
- 6 fette di pancetta tagliata spessa
- 1 tazza di peperone rosso, tritato
- 1 tazza di cipolla gialla, tritata
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 4 tazze di spinaci
- 1 cucchiaino di sale kosher
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- salsa piccante

Istruzioni:

1. Cuoci la pancetta in una padella di ghisa a fuoco medio per 12 minuti, girando spesso. Trasferisci la pancetta su un piatto rivestito di carta assorbente. Raccogli quello che sgocciola in padella.
2. Aggiungi la cipolla, le patate e il peperone a quello che hai raccolto e spalmalo in uno strato uniforme. Copri e cuoci per 5 minuti a fuoco medio. Scopri e cuoci per 5 minuti, senza mescolare.
3. Aggiungi il sale, il pepe e l'aglio. Cuoci per 6 minuti, a intervalli di 2 minuti, mescolando tra l'uno e l'altro, finché le patate sono cotte.

4. Sbriciola la pancetta e uniscila agli spinaci in una padella. Togli la padella dal fuoco e mescola per 2 minuti.
5. Servi con salsa piccante.

Quiche di Pancetta e Hash Brown



Tempo di Preparazione: 1 ora 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 6 uova grandi
- 4 fette di pancetta spessa, tagliate in pezzi da 1/2"
- 4 tazze di hash browns, tagliuzzati
- 8 once di asparagi freschi, tagliati in pezzi da 2
- 1 1/2 cucchiaino di sale kosher
- 3/4 di cucchiaino di pepe nero
- 1 tazza metà e metà
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 4 once formaggio Gruyere, tagliuzzato
- 1/4 di tazza di scalogno affettato

Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 375 F e cuoci la pancetta in una padella di ghisa a fuoco medio per 6 minuti. Sposta la pancetta su un piatto rivestito di carta assorbente. Raccogli quello che sgocciola nella padella.
2. Aggiungi gli asparagi alla padella e cuoci per 3 minuti a fuoco medio-alto, mescolando di tanto in tanto. Sposta gli asparagi in una ciotola.
3. Aggiungi la pancetta, l'hash browns, 1/2 cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di pepe al grasso caldo nella padella a fuoco medio alto e mescola bene. Stendi il composto in uno strato uniforme sul fondo della padella. Spotalo in un forno preriscaldato e cuoci per 30 minuti.

4. In una ciotola sbatti le uova, il gruviera, metà e metà, Digione e il rimanente cucchiaino di sale e 1/2 cucchiaino di pepe.
5. Aggiungi gli scalogni e mescola.
6. Togli la padella dal forno e aggiungi gli asparagi sopra la crosta.
7. Aggiungi il composto di uova sopra gli asparagi e rimetti in forno.
8. Cuoci per 25 minuti. Fai raffreddare per 5 minuti.
9. Servi.

Merluzzo con Burro all'Aglio



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 2 filetti di merluzzo, senza pelle
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di burro non salato, ammorbidito
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1/2 cucchiaino di aglio tritato
- 1 cucchiaino di cipolla tritata
- 1/4 di cucchiaino di senape di Digione
- 1/2 cucchiaio di farina universale
- 1/2 cucchiaio di succo di limone
- Sale, pepe nero, a piacere

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 450 F.
2. Unisci burro, prezzemolo, aglio, cipolla, senape, succo di limone, farina, sale e pepe in una ciotola.
3. Preriscalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
4. Aggiungi il merluzzo e condiscilo con sale e pepe. Cuoci per circa 1-2 minuti per lato.
5. Aggiungi la miscela di burro sopra i filetti di merluzzo e cuoci in forno per 2-4 minuti.

6. Servi con il burro rimanente.

Gamberi con Fagioli Bianchi alle Erbe e Pomodori



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 2

Ingredienti:

- 1 scalogno medio, tagliato sottile
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 14 ½ oncia di pomodori a cubetti
- 15 once di fagioli bianchi, sciacquati e scolati
- ½ cucchiaino di sale kosher
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 8 once di gamberi, sgusciati e decorticati
- ¼ di tazza di salsa di erbe all'aglio arrostito
- pane croccante tostato

Istruzioni:

1. Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella di ghisa a fuoco medio e cuoci lo scalogno per 2 minuti.
2. Aggiungi i pomodori, ¼ di cucchiaino di sale e pepe ciascuno e ¼ di tazza d'acqua. Metti a fuoco alto e porta ad ebollizione. Cuoci per 5 minuti.
3. Abbassa il fuoco, aggiungi la salsa alle erbe e i fagioli e cuoci per 2 minuti, mescolando costantemente. Assaggia e condisci. Dividi in 2 ciotole.
4. Pulisci la padella e scalda l'olio rimanente a fuoco medio alto. Aggiungi i gamberi e il restante sale e pepe. Cuoci per 3 minuti, mescolando costantemente.
5. Aggiungi i gamberi alle ciotole con i fagioli.

6. Servi con pane tostato.

Vongole in Salsa di Fagioli Bianchi



Tempo di Preparazione: 14 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- ¼ di tazza di olio d'oliva
- 15 onces di fagioli di lima, lavati
- 1 bulbo di finocchio
- 1 rametto di rosmarino
- 3 spicchi d'aglio
- sale kosher e pepe nero
- 1 limone
- 36 vongole di Manila, pulite
- 4 fette di pane spesse, tostate
- manciata di foglie di prezzemolo

Istruzioni:

1. Mescola i fagioli in una ciotola con olio e condisci con sale e pepe. Mettiti da parte.
2. Taglia il finocchio a metà e toglie le fronde. Affetta una metà del finocchio e spostala in una ciotola con le fronde. Metti un tovagliolo di carta umido sul finocchio e metti da parte. Trita la metà rimanente del finocchio e affetta l'aglio.
3. Scalda ¼ di tazza di olio in una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'aglio, il finocchio tritato e il rametto di rosmarino e cuoci per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Rimuovi 2 strisce larghe di scorza dal limone, dividi a metà il limone e raccogli i semi. Trita il prezzemolo.

5. Aggiungi la scorza di limone e le vongole alla pentola e spremi il succo di mezzo limone. Copri e cuoci per 7 minuti.
6. Mescola le vongole e sposta quelle aperte in un'altra ciotola. Copri e cuoci per 9 minuti, spostando le vongole aperte nella ciotola. Butta via le vongole chiuse.
7. Aggiungi i fagioli conditi riservati alla pentola e mescola bene. Rimetti le vongole nella pentola, aggiungi metà prezzemolo e mescola bene.
8. Aggiungi il prezzemolo rimanente alla pentola con il finocchio a fette riservato e spremi il succo del mezzo limone. Condisci e mescola per ricoprire.
9. Aggiungi l'olio e mescola di nuovo.
10. Copri le vongole con l'insalata e il pane tostato.
11. Servi.

Vongole al Lime del Cile con Pomodori e Pane Grigliato



Tempo di Preparazione: 16 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 2 scalogni grandi, tritati
- 4 spicchi d'aglio, tagliati sottili
- 1 tazza di birra
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 6 cucchiaini di burro non salato, tagliato a pezzi
- 15 once e mezzo di ceci, lavati
- 1 tazza di pomodorini
- 2 cucchiaini di sambal oelek
- 1 cucchiaino di succo di lime fresco
- 24 vongole littleneck, pulite
- 4 fette di pane spesso
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ½ tazza di foglie di cilantro con gambi teneri
- Sale kosher e spicchi di lime

Istruzioni:

1. Metti una padella di ghisa e aggiungi 4 cucchiaini di burro sulla padella e scaldala. Aggiungi l'aglio e lo scalogno e cuoci per 4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il concentrato di pomodoro e cuoci per 1 minuto, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungi i pomodori e la birra. Porta a ebollizione e cuoci per 4 minuti.

4. Aggiungi il sambal oelek, i ceci e le vongole. Copri e cuoci per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Togli dal fuoco e scarta le vongole chiuse.
5. Aggiungi 2 cucchiaini di burro e il succo di lime.
6. Aggiungi l'olio sul pane e condisci con il sale. Griglia nella padella per 2 minuti per lato.
7. Metti i toast su un piatto e aggiungi la miscela di vongole sopra. Aggiungi il coriandolo.
8. Servi con spicchi di lime.

Merluzzo con Limone, Olive e Cipolla Relish



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 8 filetti di merluzzo senza pelle
- ½ cipolla rossa piccola, tagliata ad anelli
- 2 limoni
- 1 ¼ di tazza di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di capperi sgocciolati, tritati
- ½ tazza di olive, tritate
- 1 cucchiaino di sale kosher
- ¼ di tazza di foglie di prezzemolo
- ¼ di cucchiaino di pepe rosso in fiocchi, schiacciato
- sale kosher e pepe nero

Istruzioni:

1. Grattugia la scorza di limone e mettere da parte. Spremi i limoni e mettili da parte.

2. Aggiungi 1 cucchiaino di sale e la cipolla in una ciotola e lascia riposare per 10 minuti. Spremi la cipolla per rimuovere il liquido in eccesso e aggiungila alla ciotola con gli spicchi di limone.
3. Aggiungi la scorza di limone, le olive, i capperi e l'olio. Condisci e mescola per combinare. Copri il condimento e metti in frigo per 4 ore.
4. Preriscalda un po' d'olio in una pentola multipla in ghisa a fuoco medio. Aggiungi i filetti di merluzzo, condisci con sale e pepe. Cuoci per 1-2 minuti per lato.
5. Preriscalda il forno a 250 F e porta il relish a temperatura ambiente. Aggiungi il relish alla padella e ricopri il pesce. Aggiungi sale. Arrostitisci per 40 minuti.
6. Sposta tutto in un piatto. Aggiungi il prezzemolo al condimento, mescola e aggiungi sopra il pesce. Servi.

Cioppino con Crostini di Gremolata



Tempo di Preparazione: 1 ora 30 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 1 libbra di vongole littleneck, messe a bagno in acqua per 1 ora
- 1/2 libbra di gamberi a coda media, sgucciati e senza pelle
- 1 libbra di cozze, pulite
- 1/2 libbra di halibut senza pelle, tagliato a pezzetti
- 1/2 libbra di calamari puliti, tagliati in anelli da 1/2 pollice, tentacoli dimezzati in lunghezza se grandi
- 1 tazza di vino bianco secco
- 1 1/2 tazza di brodo di frutti di mare
- 3/4 di tazza di cipolla, tritata
- 1/2 tazza di finocchio, affettato
- 1/4 di tazza di sedano tritato finemente
- 1 15 once di pomodori, schiacciati
- 1 bottiglia da 8 once di succo di vongola
- 1 baguette, affettata e tostata
- 3 spicchi d'aglio, 2 tritati, 1 dimezzato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di pepe rosso
- 1/2 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano secco
- 2 foglie di alloro

- 4 cucchiaini di burro, non salato e a temperatura ambiente
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato a foglia piatta, diviso
- 1/2 cucchiaino di scorza di limone
- sale e pepe

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'olio.
2. Aggiungi la cipolla e cuoci per 1 minuto.
3. Aggiungi il finocchio, il sedano e condisci con sale e pepe. Cuoci per 7 minuti.
4. Aggiungi l'aglio e i fiocchi di pepe rosso e cuoci per altri 2 minuti.
5. Aggiungi i calamari, riduci la fiamma al minimo. Cuoci per 20 minuti fino a quando i calamari sono opachi.
6. Aggiungi il concentrato di pomodoro e l'origano. Mescola e cuoci per 60 secondi.
7. Aumenta a fuoco medio alto e aggiungi il vino. Cuoci per 8 minuti fino a quando il liquido di cottura si riduce.
8. Aggiungi il succo di vongole, i pomodori e il loro succo, il brodo e le foglie di alloro. Porta il composto a ebollizione, poi abbassa il fuoco e lascia sobbollire per 1/2 ora.
9. Condisci con sale e pepe.
10. In una ciotola separata unisci il burro, 1 cucchiaino di prezzemolo, la scorza di limone e il sale.
11. Strofini i toast con l'aglio rimanente.
12. Spalma il burro aromatizzato sui toast.
13. Aggiungi le vongole e cuoci per 4 minuti coperto.
14. Aggiungi i gamberi e le cozze.
15. Aggiungi il pesce e cuoci per 6 minuti.
16. Togli dal fuoco, toglilo l'alloro e aggiungi il prezzemolo rimanente.
17. Servi.

Salmone Croccante al Miele e Zenzero



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 4 filetti di salmone
- 2/3 di tazza di miele
- 2 cucchiaini di sambal oelek
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 noce di zenzero fresco, grattugiato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaio di scorza di lime

Per l'insalata estiva asiatica:

- 1/2 testa di cavolo viola, tagliuzzata
- 2 pesche noci, affettate
- 1 tazza di coriandolo fresco, tritato
- 2 carote, tagliuzzate
- 1 jalapeño verde, tritato
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- sale

Istruzioni

1. Preriscalda il forno con il grill su alto.
2. Metti una padella di ghisa da forno a fuoco medio alto.
3. Metti il salmone su un piatto grande e strofinalo con l'olio di sesamo.
4. In una ciotola mescola miele, sambal oelek, salsa di soia, zenzero, aglio, succo di lime, scorza di lime. Mescola bene.
5. Aggiungi la salsa al miele nella padella e lasciala bollire per 3 minuti.
6. Togli dal fuoco e aggiungi il salmone.
7. Sposta la padella nel forno e cuoci per 3-5 minuti fino a quando non diventa croccante.
8. Nel frattempo, in una grande ciotola unisci gli ingredienti dell'insalata.
9. Rimuovi il salmone dal forno.
10. Servi il salmone con l'insalata, versa la salsa sopra

Barramundi all'Aglio e al Basilico con Salsa al Burro e Pomodoro



Tempo di Preparazione: 2 ore 30 minuti

Porzioni:4

Ingredienti

- 16 once di barramundi, asciugate
- 1/2 tazza di brodo di pollo
- 1 1/2 tazza di pomodori, tagliati a dadini
- 1 1/2 once di fagioli bianchi, sciacquati e scolati
- 1 1/2 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di basilico
- 2 cucchiaini di prezzemolo, tritato
- 4 cucchiaini di burro
- parmigiano per la guarnizione
- sale e pepe

Istruzioni

1. In una grande ciotola mescola i fagioli bianchi, 1 cucchiaino di olio d'oliva, aglio, erbe, pomodori e succo, sale e pepe. Metti da parte per circa 2 ore.
2. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'olio d'oliva rimanente.
3. Condisci il pesce con sale e pepe.
4. Friggi il pesce su ogni lato per circa 4 minuti. Metti da parte.

5. Rimetti la padella sul fuoco. Aggiungi la miscela di fagioli e il burro. Abbassa il fuoco e lascia cuocere a fuoco lento fino a quando la salsa si addensa.
6. Aggiungi il brodo di pollo, il sale e il pepe. Mescola bene.
7. Aggiungi di nuovo il pesce e lascialo cuocere per 5 minuti. Togli dal fuoco.
8. Servi il pesce condito con la salsa e il formaggio.

Gamberi Cajun e Salsiccia in Padella con Verdure



Tempo di Preparazione: 15 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 1 libbra di gamberi grandi, sgusciati e svenati
- 14 onces di salsiccia di maiale, affettata
- 2 zucchine medie, affettate
- 2 zucche medie, affettate
- ½ mazzo di asparagi, affettato
- 2 peperoni, tritati
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di condimento Cajun
- sale e pepe

Istruzioni

1. In una grande ciotola unisci gamberi, salsiccia, zucca, asparagi e peperoni.
2. Condisci con sale e pepe.
3. Aggiungi l'olio d'oliva e il condimento Cajun. Mescola bene.
4. Prepara una padella di ghisa su fuoco medio alto.
5. Aggiungi la miscela di gamberi e cuoci per 7 minuti fino a quando la carne è rosa
6. Servi.

Pesce Spada con Olive Schiacciate e Origano



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 4 bistecche di pesce spada, spesse 1 pollice
- 2 tazze di olive verdi dolci, snocciolate e schiacciate
- ¼ di tazza + 2 cucchiaini di olio d'oliva, divisi
- ¼ di tazza di foglie di prezzemolo fresco
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 4 cucchiaini di origano
- 2 spicchi d'aglio, affettati
- 2 limoni, dimezzati, per servire
- sale e pepe

Istruzioni

1. In una ciotola unisci le olive, l'aceto, 2 cucchiaini di origano, sale, pepe e ¼ di tazza di olio d'oliva. Lascia riposare per 1 ora.
2. Condisci il pesce con sale e pepe.
3. Prepara una padella a fuoco medio alto. Aggiungi l'olio d'oliva rimanente.
4. Cuoci la bistecca di pesce fino a doratura per circa 8-10 minuti. Gira la bistecca e cuoci per 5 minuti. Spostala in un grande piatto da portata.
5. Rimetti la padella sul fuoco e aggiungi l'aglio. Cuoci per 2 minuti.
6. Aggiungi alla padella la miscela di olive. Cuoci per ½ minuto.
7. Togli dal fuoco. Cucina il mix sulle bistecche di pesce e metti da parte per 5 minuti.
8. Servi condito con prezzemolo, origano e metà del limone.

Enchiladas in Versione Estiva



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 8 tortillas di mais, tagliate in pezzi da 1 pollice
- $\frac{3}{4}$ di tazza di chicchi di mais fresco
- 1 lattina da 15 onces di fagioli neri, sciacquati e scolati
- 1 $\frac{1}{2}$ tazza di formaggio grattugiato, diviso
- 1 $\frac{1}{2}$ tazza di salsa enchilada
- $\frac{1}{2}$ cipolla, tritata
- 1 zucchini, tagliata a dadini
- 1 piccola zucca gialla, tagliata a dadini
- 1 piccolo peperone rosso, tagliato a dadini
- 3 cucchiaini di olio d'oliva, divisi
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di aglio granulato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cipolla in polvere
- 2 cucchiaini di foglie di coriandolo
- sale e pepe

Istruzioni

1. Metti la padella di ghisa su fuoco medio. Aggiungi 2 cucchiaini di olio.
2. Aggiungi alla padella i pezzi di tortilla e cuoci per 5 minuti, metti da parte.
3. Rimetti la padella sul fuoco. Aggiungi l'olio rimanente.
4. Aggiungi le cipolle e il sale. Cuoci per 3 minuti.
5. Aggiungi alla padella le zucchine, la zucca, il pepe, l'aglio, il mais, i fagioli neri, il cumino, la paprika, l'aglio e la cipolla in polvere. Cuoci per circa 10 minuti.
6. Aggiungi di nuovo la tortilla alla padella.
7. Aggiungi 1/2 tazza di formaggio grattugiato e mescola per circa 1 minuto.
8. Aggiungi la salsa enchilada e mescola.
9. Copri con il formaggio rimanente. Togli dal fuoco, metti da parte per 5 minuti coperto.
10. Servi condito con cilantro

Quinoa Messicana



Tempo di Preparazione: 45 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 lattina da 15 onces di fagioli neri, scolati e sciacquati
- $\frac{3}{4}$ di tazza di quinoa non cotta, sciacquata
- 15 onces di salsa di pomodoro, non salata
- 1 $\frac{1}{3}$ di tazza di acqua
- 1 cipolla piccola, tagliata a dadini
- 2 peperoni, torsolo e dadini
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di origano secco
- sale

Per il guacamole:

- 2 avocado, snocciolati e schiacciati
- ¼ di tazza di coriandolo fresco, tritato
- ½ cipolla rossa, tritata
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaio di scorza di limone

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'olio.
2. Nella padella aggiungi la cipolla e cuoci per 3 minuti.
3. Aggiungi il peperone, l'aglio, il peperoncino in polvere, il cumino e l'origano. Cuoci per 5 minuti.
4. Aggiungi alla padella i fagioli, la quinoa, la salsa di pomodoro e l'acqua. Alza il fuoco a medio alto e porta il composto a ebollizione. Copri e cuoci per ½ ora.
5. In una piccola ciotola mescola il guacamole.
6. Servi quinoa, guacamole, cilantro e tortilla.

Fajitas di Verdure



Tempo di Preparazione: 25 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti

- ½ libbra di funghi, affettati
- 8 tortillas di farina (8 pollici), riscaldate
- 2 tazze di formaggio cheddar tagliuzzato
- 1 tazza di panna acida
- 1 tazza di salsa
- 1 zuccina, affettata
- 1 zucca, affettata
- 1 cipolla, affettata
- 1 carota, tagliata a julienne
- 1 cucchiaio di olio di canola
- sale e pepe

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'olio.
2. Nella padella aggiungi le cipolle e cuoci per 2 minuti.
3. Aggiungi carote, zucchine, zucca, funghi e cuoci per 8 minuti.
4. Condisci le verdure con sale e pepe.
5. Metti la tortilla su un grande piatto da portata.
6. Prendi ½ tazza di verdure cotte e mettile al centro di ogni tortilla.
7. Copri con formaggio, panna acida e salsa.

8. Piega ogni tortilla.
9. Servi.

Chow Mein di Tofu



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 8 onces di pasta integrale, non cotta
- 3 cucchiaini di olio di sesamo, divisi
- 1 tofu extrafine da 16 onces, tagliato a cubetti
- 2 tazze di funghi, affettati
- 1 peperone rosso dolce, tritato
- ¼ di tazza di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 3 cipolle verdi, affettate

Istruzioni

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni, sciacqua sotto l'acqua fredda del rubinetto.
2. In una ciotola unisci la pasta con 1 cucchiaino di olio. Mescola bene e metti da parte per 1 ora.
3. Avvolgi i cubetti di tofu con un asciugamano e mettili in frigorifero.
4. Metti una grande padella su fuoco medio. Aggiungi 1 cucchiaino di olio.
5. Aggiungi la pasta e cuoci per 5 minuti. Togli la pasta e mettere da parte.
6. Rimetti la padella sul fuoco. Aggiungi l'olio rimanente.

7. Aggiungi alla padella i funghi, il pepe e i cubetti di tofu. Cuoci per 5 minuti.
8. Aggiungi la pasta alla padella e la salsa di soia.
9. Mescola, aggiungi le cipolle verdi.
10. Togli dal fuoco.
11. Servi.

Ragù di Primavera con Asparagi e Uova in Camicia



Tempo di Preparazione: 1 ora

Porzioni: 8

Ingredienti

- 1/2 tazza di olio extravergine d'oliva, più altro per oliare
- 1 cipolla gialla (1 1/2 tazze), tritata finemente
- 3 spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati
- 1 libbra e 1/4. (4 tazze) tomatillos, sbucciati, ben lavati e tagliati in spicchi da 1 pollice
- 4 tazze di spinaci confezionati
- 1 tazza di scalogni, tritati
- 2 barattoli di ceci da 15 once, scolati e sciacquati
- 4 asparagi e mezzo, tagliati e tritati
- 8 uova in camicia
- 1 jalapeno, con i semi e affettato
- 2 cucchiaini di gambi di coriandolo, tritati più le foglie per servire
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- sale e pepe

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi 1/2 tazza di olio.
2. Aggiungi alla padella la cipolla, l'aglio, il jalapeno e il sale. Cuoci per 7 minuti.
3. Aggiungi i tomatillos e cuoci per altri 7 minuti. Togli dal fuoco e lascia raffreddare.
4. Sposta il composto in un robot da cucina.
5. Aggiungi 2 tazze di spinaci, i gambi di coriandolo, 1/2 tazza di acqua, sale e pepe. Frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.
6. Pulisci la padella e rimettila a fuoco medio. Aggiungi 1/4 di tazza di olio alla ghisa.

7. Aggiungi i semi di coriandolo e di cumino. Cuoci per 2 minuti.
8. Aggiungi alla padella gli scalogni e il sale. Cuoci per 3 minuti.
9. Aggiungi i ceci e mescola.
10. Aggiungi il composto di tomatillo, gli asparagi e i restanti spinaci.
11. Aggiungi le uova in camicia, copri e cuoci per 5 minuti.
12. Servi condito con cilantro.

Couscous alle Verdure Arrosto



Tempo di Preparazione: 1 ora

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 lattina di ceci da 14 onces, sciacquati e scolati
- 1 libbra e mezza di cavolfiore, spuntato e tagliato in quarti
- 10 onces di couscous
- 1 tazza di feta, sbriciolata
- 1/4 di tazza di foglie di cilantro, tritate
- 1/4 di tazza di olio extravergine d'oliva, più altro per oliare
- 4 carote, affettate
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 1 limone, tagliato a metà
- Sale e pepe, a piacere

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 475 F.
2. In una ciotola unisci ceci, cavolfiore, carote, curry in polvere e olio. Sposta nella pentola.
3. Aggiungi il limone tagliato rivolto verso l'alto, condisci con sale e pepe. Arrostitisci per circa 1/2 ora. Metti il limone da parte.
4. Abbassa la temperatura del forno a 350 F.
5. Nella teglia aggiungi il couscous, 2 tazze di acqua bollente e il sale. Copri e rimetti in forno.
6. Cuoci per 10 minuti e metti da parte a raffreddare.
7. Togli il coperchio e spremi i limoni che avevi messo da parte sul couscous.

8. Servi il couscous con le verdure condite con feta, coriandolo e un filo d'olio d'oliva. Buon appetito!

Tofu e Verdure Strapazzate



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 1

Ingredienti

- 5 onces di tofu extrafine, sgocciolato e tagliato a cubetti
- 1 tazza di verdure (zucchine, funghi e cipolle), tritate
- ½ tazza di ceci in scatola, lavati
- ¼ di tazza di salsa
- ¼ di tazza di formaggio Cheddar, tagliuzzato
- 1 ½ cucchiaino di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaio di cilantro, tritato
- 1 pizzico di pepe macinato

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio alto. Aggiungi l'olio.
2. Aggiungi alla padella il tofu, le verdure tritate, il cumino e il pepe. Cuoci per 7 minuti.
3. Aggiungi i ceci e la salsa. Cuoci per 2 minuti.
4. Togli dal fuoco e aggiungi il formaggio. Metti da parte per 5 minuti.
5. Servi condito con cilantro.

Gnocchi Croccanti con Pomodori e Porri



Tempo di Preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 libbra di gnocchi integrali
- 2 tazze di porro, affettato
- ¼ di tazza di vino bianco secco
- ¼ di tazza di parmigiano grattugiato
- 16 onces di pomodori ciliegia, dimezzati
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, divisi
- 1 cucchiaio di salvia fresca, tritata più altro per guarnire
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 2 cucchiaini di burro
- ¼ di cucchiaino di pepe macinato

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio alto. Aggiungi 2 cucchiaini di olio.
2. Aggiungi gli gnocchi e cuoci per 7 minuti. Metti da parte.
3. Rimetti la padella a fuoco medio alto. Aggiungi l'olio rimanente.
4. Aggiungi il porro e cuoci per 3 minuti.
5. Aggiungi i pomodori e cuoci per 4 minuti.
6. Aggiungi la salvia, l'aglio e cuoci per 60 secondi.
7. Aggiungi il vino e il burro. Cuoci per 60 secondi.
8. Rimetti gli gnocchi nella padella e cuoci per altri 3 minuti.
9. Servi gli gnocchi, le verdure condite con formaggio, pepe e salvia.

Jambalaya Vegana



Tempo di Preparazione: 45 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 6 onces di salsiccia affumicata piccante vegana, tritata
- 2 tazze di cipolla tritata
- 1 tazza di peperoni, tritati
- 1 tazza di sedano, tritato
- 1 tazza di riso bianco a chicco lungo
- 2 tazze di brodo vegetale a basso contenuto di sodio
- ½ tazza di scalogno, tritato
- 1 pomodoro a cubetti da 15 onces, non salato e non scolato
- 2 peperoni jalapeño medi, con semi e tritati
- 1 cucchiaio di olio di canola
- sale e pepe

Istruzioni

1. Metti una padella di ghisa a fuoco medio. Aggiungi l'olio.

2. Nella padella aggiungi la salsiccia e cuoci per 5 minuti.
3. Aggiungi la cipolla, il peperone, il sedano e i jalapeños. Cuoci per 7 minuti fino a quando si ammorbidisce.
4. Alla padella aggiungi il riso e mescola.
5. Aggiungi il brodo, i pomodori e il loro succo, il pepe e il sale. Lascia che il tutto arrivi a ebollizione.
6. Abbassa il fuoco al minimo, copri e lascia cuocere a fuoco lento per 20 minuti.
7. Togli dal fuoco.
8. Servi condito con scalogni.

Linguine Vegetariane



Tempo di Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti

- 6 once di linguine non cotte
- 1/2 libbra di funghi, affettati
- 1 tazza di formaggio provolone, tagliuzzato
- 2 zucchine, affettate
- 1 pomodoro, tritato
- 2 cipolle verdi, tritate
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di parmigiano, tagliuzzato
- 2 cucchiaini di basilico tritato
- sale e pepe

Istruzioni

1. Cuoci le linguine secondo le istruzioni. Mettile da parte.
2. Metti una padella di ghisa a fuoco medio.
3. Aggiungi il burro e l'olio.
4. Aggiungi nella padella le zucchine e i funghi. Cuoci per 5 minuti.
5. Aggiungi il pomodoro, le cipolle, l'aglio, il sale e il pepe. Mescola, abbassa il fuoco, copri e cuoci per 3 minuti.
6. Aggiungi le linguine e mescola.
7. Aggiungi i formaggi e il basilico.
8. Servi.