



Un progetto nato dalla Collaborazione tra
Fondazione Italiana Verso il Futuro ONLUS e la
Associazione Italiana Persone Down
sezione di ROMA ONLUS

Un ringraziamento speciale va ai
SottoCuochi allo Sbaraglio

gruppo di straordinari volontari che hanno reso possibile
il corso di cucina presso Prati House e DOMUS



GRAZIE
a *Camilla Dainotto* per il lavoro grafico
di questo ricettario

RICETTE
2015-2016

PASTA ALLA SALSA DI TONNO

Ingredienti per 4-5 persone



400 grammi di pasta

400 grammi di polpa di pomodoro

150 grammi di tonno sott'olio (peso sgocciolato)

4 filetti di acciuga

2 spicchi di aglio

olio, sale e pepe



1. FAR ROSOLARE GLI SPICCHI DI AGLIO , METTERE I FILETTI DI ACCIUGA E FARLI SCIOGLIERE.
2. METTERE LA POLPA DI POMODORO SALARE E FAR CUOCERE LA SALSA A FUOCO MODERATO FINO A QUANDO NON SI È BEN RISTRETTA.
3. AGGIUNGERE IL TONNO SMINUZZATO E FARE INSAPORIRE PER QUALCHE MINUTO.
4. METTERE LA PENTOLA PIENA D'ACQUA SUL FORNELLO. APPENA L'ACQUA BOLLE SALARE E BUTTARE LA PASTA.
5. QUANDO È COTTA SCOLARLA E CONDIRLA CON LA SALSA.





PASTA ALL'AMATRICIANA

Ingredienti per 4-5 persone

200 grammi di guanciale

100 grammi di pecorino

400 grammi di pomodoroil pelati

400 grammi di spaghetti o mezze maniche

mezzo bicchiere di vino bianco



1. TAGLIARE IL GUANCIALE A STRISCIOLINE.
2. SOFFRIGGERE IL GUANCIALE IN UNA PADELLA SENZA OLIO MA
3. QUANDO IL GUANCIALE DIVENTA CROCCANTE AGGIUNGERE IL VINO E COPRIRE CON UN COPERCHIO.
4. APPENA IL VINO E' EVAPORATO, AGGIUNGERE I POMODORO PELATI TAGLIATI IN DUE O TRE PEZZI (NON VANNO PASSATI). CUOCERE PER 15 MINUTI
5. METTERE UNA PENTOLA PIENA D'ACQUA SUL FORNELLO E, QUANDO BOLLE, SALARE E BUTTARE LA PASTA.
6. APPENA COTTA, SCOLARLA E VERSARLA NELLA PADELLA CON LA SALSA. AGGIUNGERE IL PECORINO RIMASTO E MESCOLORE BENE.
7. APPENA COTTA, SCOLARLA E VERSARLA NELLA PADELLA CON LA SALSA. AGGIUNGERE IL PECORINO RIMASTO E MESCOLORE BENE.



COUS COUS



- 160 grammi di cous cous precotto
- 320 grammi di acqua
- 10 grammi di burro
- 180 grammi di carote
- 180 grammi di melanzane
- 100 grammi di pomodori ciliegino
- 150 grammi di zucchine
- 130 grammi di cipollotto fresco
- 4 grammi di basilico
- 1 spicchio di aglio
- 3 grammi di peperoncino fresco piccante
- sale
- 5 cucchiaini di olio



1. LAVARE, ASCIUGARE LE VERDURE E TAGLIARLE A CUBETTI.
2. IN UNA PENTOLA FATE ROSOLARE L'AGLIO SBUCCIATO E TAGLIATO A TOCCHETTI GROSSI.
3. METTERE IN PADELLA LE VERDURE E CUOCERLE A FUOCO DOLCE PER CIRCA 10-15 MINUTI MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO, POI A COTTURA QUASI ULTIMATA AGGIUNGERE I POMODORI.
4. AGGIUSTARE DI SALE E SPEZZARE QUALCHE FOGLIOLINA DI BASILICO PER AROMATIZZARE IL CONDIMENTO.
5. PRENDERE UN TEGAME, VERSARVICI DENTRO L'ACQUA E SCALDARE. SALARLA E QUANDO BOLLE VERSARE IL COUSCOUS E SPEGNERE IL FUOCO.
6. MESCOLARE BREVEMENTE IL COUSCOUS E COPRIRE CON IL COPERCHIO. LASCIARLO RIPOSARE PER 2-3 MINUTI.
7. AGGIUNGERE UNA NOCE DI BURRO E SGRANARLO CON UNA FORCHETTA.
8. IMPIATTARE IL COUSCOUS E ADAGIARE SOPRA LE VERDURE.



LASAGNA RICOTTA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone



1 pacchetto di lasagne pronte da mettere in teglia

450 grammi di spinaci già puliti

250 grammi di ricotta

100 grammi di parmigiano

1 bicchiere di latte

1 fior di latte

sale

noce moscata



1. METTERE IN UNA PENTOLA GLI SPINACI E SALARLI. METTERE LA PENTOLA SUL FUOCO CON IL COPERCHIO A FIAMMA MEDIA.
2. APPENA SONO COTTI STRIZZARLI MA NON TANTISSIMO.
3. METTERE GLI SPINACI IN UN TRITATUTTO CON LA RICOTTA, IL PARMIGIANO (LASCIARNE TRE CUCCHIAI), UN PO' DI SALE E LA NOCE MOSCATA.
4. TRITARE TUTTO E SE RISULTERA' TROPPO DENSO AGGIUNGERE UN PO' DI LATTE FINO A RAGGIUNGERE LA CONSISTENZA DELLA BESCIA-MELLA.
5. METTERE SULLA TEGLIA UN PO' DELLA CREMA DI SPINACI E RICOTTA E QUINDI FARE UNO STRATO DI LASAGNA.
6. RICOPRIRE LA PASTA CON UNO STRATO DI CREMA E DADINI DI FIOR DI LATTE. FARE ALMENO TRE STRATI O CONTINUARE FINCHE' NON FINISCONO GLI INGREDIENTI. METTERE IL PARMIGIANO AVANZATO SULL'ULTIMO STRATO.
7. METTERE NEI QUATTRO ANGOLI UN PO' DI LATTE ALZANDO UN POCO GLI STRATI CON UNA FORCHETTA.
8. INFORNARE A 180 GRADI PER 20 MINUTI E SERVIRE.



CONCHIGLIONI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone

300 grammi di pasta CONCHIGLIONI

200 grammi di parmigiano grattugiato

1 uovo intero

300/400 grammi di ricotta di pecora

150 grammi di spinaci bolliti

mezza carota

mezza costa di sedano (interno)

mezza cipolla bianca

1 spicchio di aglio

500 grammi di passata di pomodoro

olio di oliva

sale e pepe



1. TAGLIARE FINEMENTE SEDANO, CAROTA E CIPOLLA E FARLI SOFFRIGGERE CON 3 CUCCHIAI D'OLIO IN UNA CASSERUOLA.
2. AGGIUNGERE LA Salsa DI POMODORO, LO SPICCHIO D'AGLIO E LASCIAR CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA 30 MINUTI, POI TOGLIERE LO SPICCHIO D'AGLIO E SALARE.
3. TAGLIARE GLI SPINACI MOLTO FINEMENTE E MISCHIARLI CON LA RICOTTA, UN UOVO E 100 GRAMMI DI PARMIGIANO.
4. AGGIUSTARE DI SALE, PEPE E SE PIACE UN PO' DI NOCE MOSCATA.
5. QUANDO L'ACQUA BOLLE, SALARLA E METTERCI LA PASTA. QUANDO E' ARRIVATA A META' COTTURA, SCOLARLA E FREDDARLA SUBITO SOTTO ACQUA FREDDA.
6. CON UNA "SAC A POCHE" RIEMPIRE I CONCHIGLIONI.
7. IN TEGAMINI MONOPORZIONE DA FORNO VERSARE SUL FONDO UN CUCCHIAIO DELLA Salsa PREPARATA E DISPORRE SOPRA UNO STRATO DI CONCHIGLIONI RIPIENI E RICOPRIRLI CON ALTRA Salsa.
8. FARE UN ALTRO STRATO E AGGIUNGERE A PROPRIO GUSTO QUALCHE DADINO DI MOZZARELLA O RICOTTA SALATA.
9. RICOPRIRE L'ULTIMO STRATO CON PARMIGIANO E INFORNARE A FORNO CALDO A 180 GRADI PER 25-30 MINUTI.





PASTA FINTA ALLA NORMA

Ingredienti per 4 persone

400 grammi di pasta

100 grammi di ricotta di pecora

una melanzana

parmigiano grattugiato

1 spicchio di aglio

pinoli (se piacciono)

4 foglie di basilico

200 grammi di polpa di pomodoro

mozzarella

sale e farina

olio



1. PELARE LA MELANZANA E FARLA A FETTE DI CIRCA 1.5 CM. SALARE LEGGERMENTE LE FETTE E LASCIARLE IN UNO SCOLAPASTA PER 15 MINUTI CIRCA. TAGLIARLA POI A CUBETTI ED INFARINARE.
2. METTERE IN UNA CASSERUOLA CON UN BORDO UN PO' ALTO TRE CUCCHIAI DI OLIO E LO SPICCHIO D'AGLIO E FAR SOFFRIGGERE A FUOCO MEDIO.
3. QUANDO L'OLIO E' BEN CALDO UNIRE I CUBETTI DI MELANZANE INFARINATI E UNA MANCIATA DI PINOLI E FARLI SALTARE, FINO A QUANDO NON HANNO ASSUNTO UN COLORE BIONDO.
4. AGGIUNGERE IL POMODORO E SALARE A PIACIMENTO, POI TOGLIERE L'AGLIO E AGGIUNGERE IL BASILICO.
5. SCOLARE LA PASTA AL DENTE, CONDIRRE CON IL COMPOSTO, TENENDONE UN PO' DA PARTE. AGGIUNGERE LA RICOTTA E IL PARMIGIANO E MESCOLARE BENE.
6. FARE UNO STRATO DI PASTA IN UNA TEGLIA E METTERE SOPRA I CUBETTI DI MOZZARELLA.
7. FARE STRATI FINO A QUANDO NON FINISCE LA PASTA. TERMINARE CON UNA GENEROSA SPOLVERATA DI PARMIGIANO E UN PO' DEL SUGO LASCIATO DA PARTE.
7. INFORNARE PER FARE GRATINARE.





PASTICCIO DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

1 kilo di patate

2 uova

120 grammi di prosciutto cotto tagliato spesso

100 grammi di prosciutto cotto a fette normali

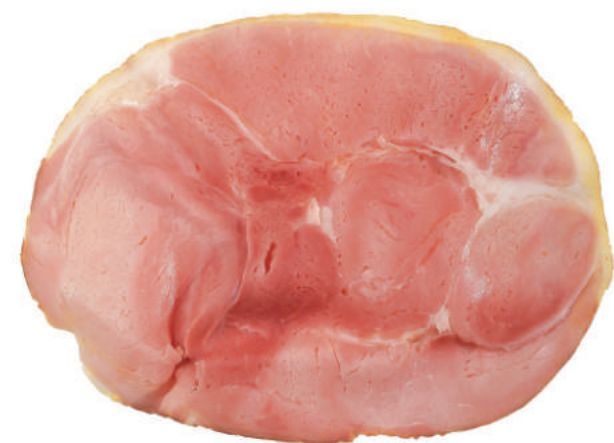
200 grammi di scamorza affumicata

1 galbanino piccolo

50 grammi di grana o parmigiano

sale e burro per ungere la teglia

pangrattato



1. LESSARE LE PATATE.
2. TAGLIARE LE FETTE SPESSE DI PROSCIUTTO COTTO E LA SCAMORZA A DADINI.
3. TAGLIARE SOTTILI RONDELLE DI GALBANINO E METTERLE DA PARTE.
4. SBUCCIARE LE PATATE CHE INTANTO SARANNO COTTE E SCHIACCIARLE CON LO SCHIACCIAPATATE.
5. UNIRE ALLE PATATE LE UOVA, IL PROSCIUTTO COTTO, LA SCAMORZA CHE ABBIAMO GIA' TAGLIATO A DADINI, IL SALE E MISCHIARE IL TUTTO.
6. UNGERE COL BURRO UNA TEGLIA E SPOLVERARLA CON IL PANGRATTATO.
7. STENDERE UNO STRATO DI IMPASTO E METTERE SOPRA LE FETTE DI PROSCIUTTO COTTO SOTTILI E LE FETTINE DI GALBANINO.
8. STENDERE UN ALTRO STRATO DI IMPASTO. SPOLVERARE CON UN PO' DI PANGRATTATO E INFORNARE A 180 GRADI PER 30 MINUTI.





POLPETTE DI PESCE

Ingredienti per 6 persone

700 grammi di filetti di merluzzo

100 grammi di mollica di pane

un ciuffo di prezzemolo

80 grammi di parmigiano

1 spicchio di aglio

2 uova

timo

sale e farina per infarinare

olio





1. METTERE NEL MIXER LA MOLLICA DI PANE, FRULLARE E METTERE IN UNA CIOTOLA.
2. TRITARE I FILETTI DI MERLUZZO CON IL MIXER E AGGIUNGERLI ALLA CIOTOLA CON IL PANE.
3. TRITARE FINEMENTE PREZZEMOLO E AGLIO E METTERLI NELLA CIOTOLA.
4. AGGIUNGERE PARMIGIANO, QUALCHE FOGLIOLINA DI TIMO, IL SALE E MESCOLARE BENE TUTTI GLI INGREDIENTI.
5. AGGIUNGERE LE UOVA E CONTINUARE A MESCOLARE.
6. FORMARE LE POLPETTE CON IL COMPOSTO BEN AMALGAMATO E INFARINARLE.
7. UNGERE UNA TEGLIA CON OLIO, PORRE LE POLPETTE INFARINATE E CUOCERE IN FORNO, PER CIRCO 20 MINUTI, A 180 GRADI.
8. RICORDARSI DI GIRARE OGNI TANTO.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Ingredienti per 8 persone

8 fettine di carne tagliate fine

8 fettine di prosciutto crudo

un bicchiere di vino bianco

8 foglie di salvia

olio

sale





1. LAVARE BENE LA SALVIA IN UNO SCOLAPASTA E METTERLA IN UN PIATTO.
2. SU UN TAGLIERE METTERE UNA FETTINA DI CARNE; SOPRA DI ESSA UNA FETTINA DI PROSCIUTTO, SOPRA ANCORA UNA FETTINA DI SALVIA E CHIUDERE CON UNO STUZZICADENTI.
3. CONTINUARE FINO A QUANDO NON FINISCONO GLI INGREDIENTI.
4. SCALDARE L'OLIO IN UNA PADELLA E AGGIUNGERE IL SALTIMBOCCA QUANDO L'OLIO FRIGGE.
5. VERSARE DEL VINO BIANCO NELLA PADELLA E LASCIAR CUOCERE PER 10 MINUTI.
6. METTERE UN PIZZICO DI SALE E QUANDO LA CARNE E' COLOR ROSA SPEGNERE IL FORNELLO E SERVIRE A TAVOLA.



ZUCCHINE, PEPERONI E PATATE GRATINATI

Ingredienti per 8 persone

2 peperoni gialli e rossi

6 zucchine

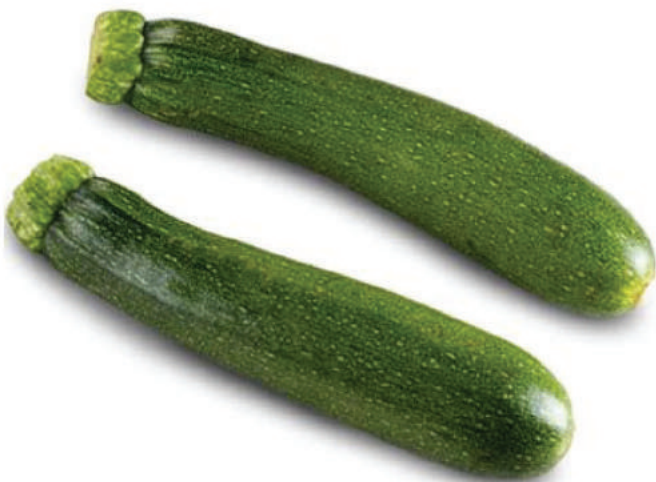
3 patate medie

pane grattugiato

parmigiano grattugiato

farina

olio, sale e pepe



1. LAVARE BENE GLI ORTAGGI E ASCIUGARLI.
2. TAGLIARE I PEPERONI IN DUE META', TOGLIERE I SEMI ED I FILAMENTI BIANCHI E TAGLIARLI A STRISCE LARGHE DUE DITA.
3. TAGLIARE A FETTE LE ZUCCHINE.
4. SBUCCIARE LE PATATE, LAVARLE, ASCIUGARLE E TAGLIARLE A FETTINE SOTTILI.
5. PREPARATI GLI ORTAGGI, PRENDERE LA TEGLIA E FODERARLA CON CARTA DA FORNO BAGNATA E STRIZZATA BENE.
6. DISPONETE I PEPERONI UNO ACCANTO ALL'ALTRO SULLA TEGLIA, POI, INFARINATE LE ZUCCHINE E DISPONETE ANCHE QUELLE SULLA TEGLIA E INFINE DISPONETE ANCHE LE PATATE L'UNA ACCANTO ALL'ALTRA IN ORDINE.
7. COSPARGERE GLI ORTAGGI CON PANE GRATTUGGIATO E UN PO' DI PARMIGIANO, AGGIUNGERE SALE, PEPE E OLIO.
8. INFORNARE A 200 GRADI PER CIRCA 30 MINUTI CONTROLLANDO OGNI TANTO IL FORNO.





TORTA RUSTICA RICOTTA E SPINACI

,Ingredienti per 6 persone

un rotolo di pasta brisé

500 grammi di spinaci puliti

500 grammi di ricotta di mucca

un uovo

sale

pepe



1. METTERE GLI SPINACI IN ACQUA BOLLENTE E FAR CUOCERE PER 10 MINUT, POI SCOLARLI E LASCIARLI RAFFREDDARE.
2. METTERE IN UNA INSALATIERA LA RICOTTA, SCHIACCIARLA CON UNA FORCHETTA, STRIZZARE BENE GLI SPINACI E SMINUZZARLI CON LE FORBICI.
3. UNIRE GLI SPINACI ALLA RICOTTA E CON LA FORCHETTA AMALGAMARE BENE.
4. UNIRE L'UOVO E IL PARMIGIANO, SEMPRE GIRANDO IL COMPOSTO CON LA FORCHETTA.
5. AGGIUNGERE IL SALE E IL PEPE.
6. STENDERE LA PASTA BRISE' IN UNA TEGLIA FODERATA CON CARTA FORNO E AGGIUNGERVI SOPRA IL COMPOSTO.
7. RIPIEGARE I BORDI DELLA PASTA VERSO L'INTERNO.
8. METTERE IN FORNO PRERISCALDATO A 180 GRADI PER 30 MINUTI.





CASTAGNOLE

3 uova

5 cucchiaini di zucchero

5 cucchiaini di olio di semi

3 cucchiaini di liquore all'anice

mezzo limone spremuto

una bustina di lievito per dolci

350 grammi di farina

olio di semi di girasole per friggere

zucchero a velo



1. SEPARARE GLI ALBUMI DAI TUORLI E MONTARE QUEST'ULTIMI CON LO ZUCCHERO.
2. UNIRE L'OLIO, IL LIQUORE E MEZZO LIMONE SPREMUTO.
3. SETACCIARE LA FARINA INSIEME AL LIEVITO E MESCOLARE ANCORA.
4. MONTARE GLI ALBUMI A NEVE CON UN PIZZICO DI SALE E UNIRLI AL COMPOSTO FINO A FAR RISULTARE IL COMPOSTO BELLO SODO.
5. SCALDARE L'OLIO DI SEMI IN UNA PADELLA, E CON L'AIUTO DI UN CUCCHIAIO, PRENDERE MEZZO CUCCHIAIO DI IMPASTO E METTERLO NELL'OLIO, SI GONFIERANNO SUBITO.
6. GIRARE CONTINUAMENTE, A DORATURA COMPLETA TOGLIETELE E LASCIATELE SCOLARE SU UN FOGLIO DI CARTA ASSORBENTE.
7. SPOLVERARE CON LO ZUCCHERO A VELO.





ROSE DEL DESERTO

,Ingredienti per 6 persone

200 grammi di farina

50 grammi di fecola di patate

200 grammi di burro ammorbidito

150 grammi di zucchero

200 grammi di uvetta

2 uova

una bustina di lievito per dolci

una confezione di corn flakes





1. INCORPORARE LO ZUCCHERO AL BURRO E CON LE FRUSTE ELETTRICHE MONTARLO FINO AD AVERE UN COMPOSTO SOFFICE.
2. AGGIUNGERE LE UOVA CONTINUANDO A MONTARE.
3. UNIRE LA FARINA, LA FECOLA, LA VANILLINA, IL LIEVITO E, PER ULTIMA, L'UVETTA E INCORPORARE IL TUTTO ALL'IMPASTO.
4. SOPRA UN PIATTO METTETE I CORN FLAKES, CON IL COMPOSTO FORMATE DELLE PALLINE GRANDI COME NOCI E PASSATELE SOPRA I CORN FLAKES IN MODO DA RICOPRIRLE COMPLETAMENTE.
5. RIVESTIRE UNA TEGLIA DA FORNO CON DELLA CARTA FORNO E DISPONETE I BISCOTTI NON MOLTO VICINI TRA DI LORO.
6. INFORNARE A 180 GRADI PER 20 MINUTI CIRCA.



TORTA DI PERE E GRANO SARACENO



100 grammi di burro

120 grammi di zucchero

120 grammi di farina 00

120 grammi di farina di grano saraceno

5 pere

3 uova

mezza bustina di lievito per dolci

zucchero a velo



1. INCORPORARE LO ZUCCHERO AL BURRO MISCHIANDO.
2. AGGIUNGERE LE UOVA CONTINUANDO A MISCHIARE.
3. UNIRE LE FARINE E IL LIEVITO E INCORPORARE IL TUTTO ALL'IMPASTO.
4. RICOPRIRE UNA TORTIERA CON CARTA FORNO E VERSARE SOPRA L'IMPASTO.
5. LAVARE LE PERE E SBUCCIARLE.
6. TAGLIARE LE PERE A FETTINE E METTERLE SOPRA L'IMPASTO SPINGENDO UN PO' DENTRO E RICOPRENDO L'INTERA SUPERFICE.
7. INFORNARE A FORNO PRERISCALDATO, A 180 GRADI PER 30 MINUTI.
8. SPOLVERARE CON LO ZUCCHERO A VELO.



