



# RICETTE "GOURMET" PER LA SETTIMANA 2

Queste ricette sono pensate come particolarmente adatte a questa fase del percorso.

Sono prese dal ricettario di Annalisa e suo marito Chef Luca, che si chiama "Il Gusto della Salute".

Te le proponiamo con l'idea di seguire il nostro percorso.... con gusto!





# RATATOUILLE IN VASO COTTURA

## Ingredienti per 4 persone:

- 2 zucchine
- 2 peperoni
- 1 melanzana
- 10 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 1 rametto timo
- 3 foglie di basilico
- Sale q.b.



## Occorrente:

- 2 vasetti da litro con chiusura ermetica e gancio

## Preparazione:

1. Lava le verdure e tagliale a tocchetti non troppo piccoli.
2. Inserisci nel vasetto: la melanzana tagliata, il peperone, le zucchine, i pomodorini, il timo, il basilico, lo spicchio di aglio, il sale e infine l'olio. Pulisci il bordo del vasetto, chiudi e aggancia.
3. Programma il microonde alla potenza di 750 watt, inserisci il vasetto e fai cuocere per 12 minuti. Al termine della cottura, togli il vasetto dal microonde e lascialo riposare chiuso per 20 minuti. Durante il riposo si ultimerà la cottura e si formerà il sottovuoto.
4. Una volta fredda, sarà pronta per essere riposta in frigo.
5. Per togliere agevolmente il sottovuoto basterà sganciare il vasetto e metterlo nel microonde per circa 5 minuti prima di servire.



# ROTOLINO DI POLLO ALLE VERDURE

## Ingredienti per 4 persone:

- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 2 carote
- 3 patate
- 600 g di petto di pollo
- 2 rametti di rosmarino
- Sale q.b.
- Olio q.b.

## Preparazione:

- Lava e monda le verdure, taglia a julienne i peperoni, le zucchine e le carote.
- Prepara i sacchetti sottovuoto ideali per la cottura, inserendo ogni verdura in una busta con sale, pepe e olio.
- Cuoci le verdure nei sacchetti in una pentola contenente acqua e con l'apposito attrezzo per la cottura a bassa temperatura: zucchine a 100°C per 12 minuti, le carote a 70°C per 15 minuti, i peperoni a 90°C per 20 minuti.
- Taglia il pollo, aprilo a libro e inserisci nel centro del petto le verdure precedentemente cotte sottovuoto.
- Arrotola il pollo in modo tale da creare un rotolino e poi avvolgilo nella pellicola trasparente, bucherella la pellicola con l'aiuto di uno stuzzicadenti ed infine inserisci il rotolo all'interno di una busta sottovuoto per cottura.
- Cuoci il sottovuoto in acqua a temperatura controllata a 68°C per 40 minuti.
- Taglia le patate a cubetti, confeziona sottovuoto e cuocile nel bagno termostatico a 100°C per 20 minuti; a cottura ultimata rosola le patate in padella con un rametto di rosmarino.
- Ultimata la cottura del rotolino, apri la busta sottovuoto e finisci la cottura del rotolino in padella precedentemente riscaldata con olio e un rametto di rosmarino.
- Taglia il rotolino a rondelle e servilo accompagnato dalle patate e da misticanza.



# INSALATA DI MARE "SPECIAL"

## Ingredienti per 4 vasetti:

- 4 calamari medi
- 4 seppie medie
- 1 kg di gamberi
- 2 barattoli di legumi misti
- 2 cipolla di Tropea piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g di pomodori datterini gialli
- 200 g di pomodori datterini rossi
- 100 g di olive nere
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione:

1. Pulisci le seppie e i calamari. Taglia le prime a pezzi regolari di 3-4 cm e i calamari ad anelli non troppo sottili. Sguscia i gamberi e privali del filamento nero sul dorso.
2. Taglia i pomodorini in quattro. Pela e taglia la cipolla a julienne, trita l'aglio.
3. Riempi i barattoli iniziando a mettere sul fondo qualche spicchio di datterino giallo e rosso, alcuni anelli di calamari, un presa d'aglio e la cipolla. Prosegui con un cucchiaino di legumi misti, qualche pezzetto di seppia e di pomodori.
4. Termina con l'ultimo strato, composto da gamberi, pomodori, legumi misti, cipolla, aglio, qualche oliva, l'olio, il sale e il pepe.
5. Pulisci per bene i bordi dei vasetti prima di chiuderli e agganciarli, poi cuocili uno alla volta in microonde a 800 W per 4 minuti oppure in acqua bollente a bagnomaria per 10-12 minuti.



## INSALATA DI MARE "SPECIAL"

6. Togli i vasi dal microonde, capovolgili un paio di volte per distribuire i succhi di cottura e lasciali riposare per circa 20 minuti. Procedi con la cottura degli altri barattoli nello stesso modo.

7. Trascorso il tempo di riposo, basterà sganciare il coperchio, rimettere il barattolo nel micro per circa due minuti.

