

ABKITCHEN

ricettario
recipe book

01. Veggie cous cous



Ingredienti per 4 persone:

un bicchiere di couscous
quattro mozzarelle di bufala
2 mele
un mazzetto di rucola
100 g di nocciole sgusciate
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



Procedimento:

Prendere una terrina e versarci dentro il cous cous, condirlo con un filo d'olio e mescolare. Riempire con 1 bicchiere d'acqua un pentolino, aggiungere un pizzico di sale e portare ad ebollizione. Versare l'acqua bollente sul cous cous, coprirlo con un telo da cucina e attendere che assorba l'acqua e si gonfi (2-5min). Sgranare il cous cous con una forchetta e lasciarlo scoperto dentro alla terrina. Sminuzzare le nocciole, metterle in un padellino con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe e tostarle. Lavare e asciugare la rucola e le mele. Sbucciare mele e tagliuzzarle a pezzettini, sfilacciare le mozzarelle a mano. Impiattare prima le mele, la rucola, la mozzarella e le nocciole, spolverizzare sopra il composto il cous cous freddo e aggiungere olio, sale e una macinata di pepe.



01. Veggie cous cous



Ingredients for 4 servings:

one cup of couscous
4 buffalo mozzarellas
2 apples
1 bunch of rocket
100 g shelled hazelnuts
extra virgin olive oil
salt and pepper



Method:

Pour the couscous into a bowl, season with a drizzle of oil and stir.
Fill a saucepan with 1 glass of water, add a pinch of salt and bring to the boil.
Pour the boiling water over the couscous, cover with a kitchen towel and wait for the couscous to absorb the water and swell (2-5 minutes). Fluff up the couscous with a fork and leave uncovered in the bowl.
Finely chop the hazelnuts, put them in a pan with a little oil, a pinch of salt and pepper and toast them. Wash and dry the rocket and apples.
Peel the apples and cut them into small pieces, then slice the mozzarella by hand.
Place the apples, rocket, mozzarella and hazelnuts on a serving plate, sprinkle the cold couscous over the mixture, then add oil, salt and a dash of freshly ground pepper.



02. Rabaton piemontesi



Ingredienti per 4 persone:

600 g di bietoline
250 g di ricotta romana fresca
un cucchiaino di maggiorana fresca tritata
150 g di parmigiano reggiano grattugiato
2 uova
farina
burro
pangrattato
noce moscata
brodo vegetale filtrato
salvia
sale e pepe bianco



Procedimento:

Lavare le bietole, prendere un pentolino, riempirlo d'acqua e portare ad ebollizione. Scottare le bietole in acqua bollente salata e scolarle, dopo averle raffreddate sotto l'acqua fredda strizzarle bene con le mani per eliminare acqua residua. Tritare finemente le bietoline e pesarne 300g, versarle in una padella e farle asciugare per pochi minuti. Trasferirle in una ciotola, incorporare parmigiano reggiano, maggiorana e mescolare il tutto, unite anche la ricotta, le uova, una grattatina di noce moscata, regolate di sale e pepate. Aggiungere il pan grattato e mescolare fino ad ottenerne un composto omogeneo e morbido, non troppo asciutto. Prelevare un po' di pasta dal composto con le mani e formare delle palline grosse circa come due noci, versare un filo di farina sul piano e far rotolare ogni pallina per renderla cilindrica direttamente sul piano infarinato. Prendere una teglia e cospargerla di burro. Portare a ebollizione il brodo vegetale e lessare i rabaton nel brodo vegetale, raccoglierli con un mestolo forato man mano che salgono a galla, sistemarli nella teglia e cospargere di parmigiano.



02. Piedmontese rabaton



Ingredients for 4 servings:

600 g of Swiss chard
250 g of fresh ricotta romana
1 teaspoon of chopped fresh marjoram
150 g of grated Parmesan cheese
2 eggs
flour
butter
breadcrumbs
nutmeg
filtered vegetable stock
sage
salt and white pepper



Method:

Wash the Swiss chard, fill a saucepan with water and bring to the boil. Blanch the chard in the boiling salted water and drain. Cool under cold water, then squeeze out the residual water with your hands. Chop the chard and weigh out 300 g. Place in a pan and allow to dry for a few minutes. Transfer to a bowl, add Parmesan cheese and marjoram and mix everything together. Then add the ricotta, eggs, a little grated nutmeg, salt and pepper. Add the breadcrumbs and mix until the mixture is smooth and soft, but not too dry. Take some of the dough from the mixture with your hands and form small balls about twice the size of a walnut. Sprinkle a little flour onto the worktop and roll out each ball to form a cylinder directly on the floured worktop. Grease a baking tray with butter. Bring the vegetable stock to the boil and boil the rabaton in the stock. Scoop them out with a perforated ladle as soon as they rise to the surface, then place them on the baking tray and sprinkle Parmesan cheese on top.



03. Tagliata di pollo agli agrumi



Ingredienti per 4 persone:

*petto di pollo tagliato in fette spesse circa 1-2 cm
40 grammi di burro
12 grani di pepe nero
1 arancia
1 lime
1 pompelmo rosa
insalata cicoria q.b.
sale e pepe*



Procedimento:

Lavare e asciugare gli agrumi, prelevare una striscia di scorza da ciascun agrume avendo cura di eliminare l'eventuale parte bianca attaccata.

Portare ad ebollizione l'acqua in un pentolino, scottare le scorze in acqua per qualche secondo e ripetere il passaggio per altre due volte. Asciugare le scorze e tritarle.

Prendere il burro (già ammorbidito), mescolarlo con le scorze e aggiungere una presa di sale.

Pestare i grani di pepe grossolanamente, aggiungerli al composto e mescolare il tutto.

Trasferire il composto in frigorifero e pelare gli agrumi al vivo.

Scaldare una padella, cuocervi le fette di pollo e aggiungere sale e pepe a piacere.

Tagliare il cicorino e iniziare ad impiattare partendo dagli agrumi affettati, aggiungere il pollo, condire con una noce di burro aromatizzato e aggiungere il cicorino.



03. Triple citrus chicken steak



Ingredients for 4 servings:

chicken breast cut into slices about 1-2 cm thick

40 g butter

12 black peppercorns

1 orange

1 lime

1 pink grapefruit

chicory leaves to taste

salt and pepper



Method:

Wash and dry the citrus fruit and remove a strip of peel from each fruit, taking care to remove all the white pith.

Bring the water to the boil in a small saucepan, blanch the peels in the water for a few seconds then repeat the step twice more. Dry and chop up the peel.

After leaving the butter to soften, mix it in with the peel and add a pinch of salt.

Coarsely crush the peppercorns, add them to the mixture and mix everything together.

Place the mixture in the refrigerator and peel the citrus fruit.

Heat a frying pan, cook the chicken slices and add salt and pepper to taste.

Cut up the chicory leaves. Place the sliced citrus fruit on a serving plate then add the chicken. Dress with a knob of seasoned butter and finally add the chicory.



04. Crema Catalana



Ingredienti per 4 persone:

4,5 dl di latte intero
3 tuorli d'uovo
150 g di zucchero semolato
1/2 limone non trattato
1 stecca di cannella



Procedimento:

Mettere il latte in una casseruola, grattugiare la scorza di limone, mettere scorza nel latte con una piccola stecca di cannella e portare lentamente ad ebollizione. Lasciare raffreddare e filtrare.
Separare i tuorli dell'uovo e metterli in una casseruola. Aggiungere 50g di zucchero e montare i tuorli finchè saranno gonfi e spumosi. Unire il latte e mescolare con la frusta.
Mettere il composto sul fuoco e mescolare a fiamma dolce, fino a ottenere una crema densa che vela il cucchiaio.
Versare la crema in 4-6 ciottoline di terracotta e aspettare che sia fredda.
Riporre le ciottoline in frigo per qualche ora.
Tirare fuori le ciottole dal frigo, cospargere lo zucchero sopra e farlo caramellare col cannello.



04. Catalana cream



Ingredients for 4 servings:

450 ml whole milk
3 egg yolks
150 g caster sugar
1/2 untreated lemon
1 cinnamon stick



Method:

Pour the milk into a saucepan. Grate the lemon rind, then add the rind to the milk together with a small cinnamon stick and slowly bring to the boil. Leave to cool and filter.

Separate the egg yolks and place in a saucepan. Add 50 g of sugar and whip the egg yolks until they are fluffy and foamy. Add the milk and stir with a whisk.

Put the mixture on the heat and stir over a gentle flame until the mixture is thick enough to coat the back of a spoon.

Pour the cream into 4-6 earthenware bowls and allow to cool.

Leave the bowls in the refrigerator for several hours.

Remove from the refrigerator, sprinkle the sugar on top and caramelise with a blowtorch.



05. Passion Mojito



Ingredienti per 4 persone:

Rum bianco (1 oz ¼)
½ lime
1 frutto della passione
2 cucchiaini di zucchero bianco
1 rametto di menta
Acqua gassata
Ghiaccio a cubi



Procedimento:

Tagliare il lime a pezzi e versarlo nel bicchiere, aggiungere lo zucchero.
Prendere il frutto della passione e tagliarlo a metà, spremere la polpa con cucchiaio all'interno di un colino e pestare il contenuto del bicchiere.
Aggiungere la menta e mescolare il tutto senza schiacciarne le foglie.
Aggiungere i cubetti di ghiaccio, il Rum bianco e un po' di acqua gassata
Mescolare con cucchiaio a manico lungo dal basso verso l'alto.
Guarnire con un ciuffetto di menta e aggiungere una cannuccia.



05. Passion Mojito



Ingredients for 4 servings:

white rum (1¼ oz)
½ lime
1 passion fruit
2 teaspoons of white sugar
1 sprig of mint
sparkling mineral water
ice cubes



Method:

Cut the lime into pieces and put it in the glass, then add the sugar.
Cut the passion fruit in half, then squeeze the pulp with a spoon in a sieve. Pour into the glass and mash the contents.
Add the mint and mix together without crushing the leaves.
Add the ice cubes, the white rum and a little sparkling water.
Stir with a long-handled spoon from the bottom upwards.
Garnish with a sprig of mint and add a straw.



06. Tartare di vitello tartufata



Ingredienti per 4 persone:

400 grammi vitello macinato
1 spicchio aglio
succo di 1 limone
6 cucchiai di olio di oliva extravergine
sale q.b.
1 tartufo bianco piccolo
sedano foglie q.b.
germogli di sedano q.b
fiocchi di sale di cipro q.b.



Procedimento:

Spremere l'aglio con l'apposito strumento e lasciare cadere in una ciotola.
Spremere il limone e versare il succo, aggiungere due prese di sale ed emulsionare.
Prendere la carne, versarvi sopra il condimento e mescolare.
Preparare una serie di bocconcini di carne con un coppapasta rotondo.
Impiattare le tartare, guarnite con i germogli e le foglie di sedano.
Affettare il tartufo sulla carne e aggiungere i fiocchi di sale.



06. Truffled veal tartare



Ingredients for 4 servings:

400 g minced veal
1 clove of garlic
juice of 1 lemon
6 tablespoons of extra virgin olive oil
salt to taste
1 small white truffle
celery leaves as needed
celery sprouts as needed
Cyprus salt flakes to taste



Method:

Crush the garlic with a garlic press and place in a small bowl.
Squeeze the lemon and pour in the juice, add two pinches of salt and stir until smooth.
Pour the seasoning over the meat and mix.
Use a round pastry cutter to cut the meat into bite-sized portions.
Place the veal tartare on a serving plate then garnish with the celery sprouts and leaves.
Slice the truffle over the meat and add the salt flakes.

