

# Le ricette di **TechnoKids.it**

\* \* \*

## **Patate al forno**

### **Ingredienti:**

- **Patate** (preferibilmente fresche);
- **Cipolla** (preferibilmente fresca);
- **Aglio** (preferibilmente fresco);
- **Rosmarino** (preferibilmente fresco);
- **Olio di oliva** (preferibilmente “extravergine”);
- **Sale** (preferibilmente “fino”);
- **Pepe** (preferibilmente “nero”).

**Tempo di preparazione:** 60 minuti circa.

### **Modalità di preparazione:**

- 1) Pulire la cipolla e affettarla.
- 2) Lavare le patate e pelarle.
- 3) Tagliare le patate a tocchetti.
- 4) Oliare la base di una teglia con qualche filo di olio.
- 5) Deposare le cipolle affettate e le patate a tocchetti dentro la teglia.
- 6) Pulire uno spicchio di aglio, tagliarlo in due parti e deporlo in teglia.
- 7) Pulire adeguatamente il rosmarino e separarne le foglioline dal rametto.
- 8) Aggiungere sale, pepe, rosmarino e altro olio alle patate e al condimento dentro la teglia.
- 9) Amalgamare gli ingredienti in modo omogeneo, mischiandoli, nel caso, anche con le mani.
- 10) Coprire la teglia con della carta alluminio.
- 11) Mettere in un forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti.
- 12) Quindi, ridurre la temperatura del forno a 150°C per circa 10 minuti.
- 13) Uscire dal forno e servire.

\* \* \*

## Pollo e patate al forno

### Ingredienti:

- **Cosce di pollo** (1 a persona);
- **Vino bianco** (60 ml a persona);
- **Cipolla** (50 g a persona);
- **Aglione** (½ spicchio a persona);
- **Rosmarino** (1 rametto a persona);
- **Olio di oliva** (preferibilmente “extravergine”);
- **Sale** (preferibilmente “fino”);
- **Pepe** (preferibilmente “nero”).

**Tempo di preparazione:** 60 minuti circa.

### Modalità di preparazione:

- 1) Pulire la cipolla e affettarla.
- 2) Mettere le cosce di pollo in una pentola con il vino.
- 3) Riempire di acqua in modo che la carne possa essere coperta per circa tre quarti.
- 4) Aggiungere in pentola la cipolla tagliata a fettine, accompagnandola con il rosmarino.
- 5) Salare e pepare.
- 6) Cuocere a fiamma media, senza coprire la pentola, per circa 30 minuti, fino a quando il liquido non sarà evaporato, restringendosi.
- 7) Sistemare le cosce di pollo in una teglia tra le patate preriscaldate (§ Patate al forno) al forno ventilato a 200°C per circa 30 minuti.
- 8) Versare sopra il fondo di cottura e rimettere in forno fino a quando il pollo e le patate non diventino ben dorati.
- 9) Quindi, sfornare e servire.

\* \* \*

# Ragù di carne

## Ingredienti:

- **Cipolla** (preferibilmente fresca);
- **Sedano** (preferibilmente fresco);
- **Carota** (preferibilmente fresca);
- **Vino rosso** (preferibilmente di discreta qualità);
- **Carne macinata di bovino** (preferibilmente “magra”);
- **Salsa di pomodoro** (preferibilmente “datterino”);
- **Olio di oliva** (preferibilmente “extravergine”);
- **Sale** (preferibilmente “fino”);
- **Pepe** (preferibilmente “nero”).

**Tempo di preparazione:** 45 minuti circa.

## Modalità di preparazione:

- 1) Affettare le cipolle e tritare sedano e carote.
- 2) Soffriggere in una casseruola a fuoco medio-basso la cipolla in un leggero strato d’olio fino a farla imbiondire.
- 3) Aggiungere la carota tritata al soffritto e, successivamente, anche il sedano.
- 4) Ottenuto il soffritto, continuare la cottura facendolo sfumare con il vino a poco a poco.
- 5) Aggiungere al soffritto la carne macinata facendola cuocere senza bruciare e aggiustandola con il sale.
- 6) Versare la salsa di pomodoro e continuare la cottura girando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
- 7) A cottura ultimata, spegnere il fornello e aggiungere un pizzico di pepe.
- 8) Aggiungere il ragù alla pasta, già cotta e scolata, facendo brevemente mantecare nella pentola a fuoco basso.
- 9) Aggiungere un filo d’olio crudo sulla pasta già mantecata e preparare i piatti da servire.

\* \* \*

## Salsa ai funghi porcini e panna

### **Ingredienti:**

- **Funghi porcini** (preferibilmente freschi);
- **Sedano** (preferibilmente fresco);
- **Carote** (preferibilmente fresche);
- **Cipolle** (preferibilmente fresche);
- **Aglio** (preferibilmente fresco);
- **Vino bianco** (preferibilmente di discreta qualità);
- **Burro**;
- **Panna**;
- **Dado per brodo vegetale**;
- **Olio di oliva** (preferibilmente “extravergine”);
- **Pepe** (preferibilmente “nero”).

**Tempo di preparazione:** 45 minuti circa.

### **Modalità di preparazione:**

- 1) Pulire i funghi, il sedano, la cipolla e l’aglio e tagliarli a piccoli pezzi.
- 2) Fare un soffritto con l’olio e una noce di burro.
- 3) Aggiungere al soffritto una carota grattugiata.
- 4) Continuare la cottura a fuoco lento e aggiungere un dado per brodo, coprendo il tutto con acqua quanto basta.
- 5) Fare bollire il soffritto e aggiungere la panna.
- 6) Girare il tutto fino a quando la panna raggiunga la densità desiderata.
- 7) A cottura ultimata, spegnere il fornello e aggiungere un pizzico di pepe.
- 8) Versare la salsa ai funghi porcini e panna alla pasta già cotta e scolata (preferibilmente tagliatelle all’uovo di tipo “paglia e fieno”), facendo brevemente mantecare il tutto a fuoco basso in una larga padella.
- 9) Aggiungere un filo d’olio crudo sulla pasta già mantecata e preparare i piatti da servire.

\* \* \*

# Sugo di triglie

## Ingredienti:

- **Aglione** (preferibilmente fresco);
- **Cipolla** (preferibilmente fresca);
- **Sedano** (preferibilmente fresco);
- **Carota** (preferibilmente fresca);
- **Vino bianco** (preferibilmente di discreta qualità);
- **Triglie** (preferibilmente fresche);
- **Polpa di pomodoro** (preferibilmente “datterino”);
- **Olio di oliva** (preferibilmente “extravergine”);
- **Sale** (preferibilmente “fino”);
- **Pepe** (preferibilmente “nero”);
- **Peperoncino** (facoltativo);
- **Prezzemolo** (preferibilmente fresco).

**Tempo di preparazione:** 45 minuti circa.

## Modalità di preparazione:

- 1) Pulire le triglie, squamandole ed eviscerandole, e sfilettarle togliendo le lisce con una pinzetta.
- 2) Mettere le teste delle triglie in una pentola, aggiungendo carote e sedano tritati, cipolle affettate (conservandone una parte) e la polpa di pomodoro, per ottenere il fumetto di pesce.
- 3) Coprire con acqua fredda, salare leggermente e fare cuocere finché il liquido non si sarà ristretto di circa la metà.
- 4) Soffriggere in una padella la rimanente cipolla e l’aglio nell’olio.
- 5) Unire i filetti di triglia al soffritto, aggiustare con il sale e il pepe e cuocere sfumando con il vino.
- 6) Togliere le teste dal fumetto e aggiungerlo al soffritto, ottenendo un sugo leggermente denso.
- 7) Aggiungere facoltativamente il peperoncino ed il prezzemolo tritato.
- 8) Aggiungere il sugo di triglie alla pasta, già cotta e scolata, facendo brevemente mantecare nella pentola a fuoco basso.
- 9) Aggiungere un filo d’olio crudo sulla pasta già mantecata e preparare i piatti da servire.

\* \* \*