

A rustic autumn-themed still life featuring pumpkins, a fork, and a bowl of pumpkin soup. The background is a wooden surface with various pumpkins and gourds. In the foreground, a large pumpkin is cut open, filled with a creamy soup topped with dill. A silver fork is placed across the top of the bowl. To the right, there are slices of pumpkin and a wedge of cheese. The overall lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

Primo CHEF

**Il ricettario d'autunno...
per piatti gustosi e profumati!**

INDICE

03. Antipasti

05. Primi Piatti

08. Secondi Piatti

11. Dolci

HUMMUS AL RADICCHIO

Hummus di ceci e radicchio, una preparazione semplice e dal gusto autunnale.

L'hummus di ceci e radicchio è perfetto per l'aperitivo.

Il radicchio è uno degli ortaggi che ci accompagnerà per tutto l'inverno fino a primavera ed è talmente versatile che può essere utilizzato in moltissime preparazioni.

L'hummus classico, salsa immancabile nella cucina libanese, siriana, palestinese e israeliana, è una salsa preparata con pasta di ceci e di sesamo aromatizzata con cumino, aglio e altri ingredienti.

Preparazione

1. Versate i ceci ben sgocciolati all'interno del boccale del frullatore. Iniziate a frullare aggiungendo il brodo all'occorrenza e quanto basta per ottenere una purea morbida e omogenea, salate e aggiungete spezie in polvere a piacere in base al vostro gusto.
2. A parte frullate il radicchio aiutandovi anche in questo caso con un po' di brodo, e continuate fino ad ottenere una crema liscia.
3. Unite la crema di radicchio e quella di ceci, mescolate bene e da ultimo condite con un filo d'olio. Mescolate nuovamente e servite.

Nel caso vi piacciono i sapori decisi, potete anche aggiungere uno spicchio di aglio privato dell'anima, ma anche del peperoncino o un po' di zenzero in polvere per dare un tocco piccante.



INGREDIENTI

- 200 g di ceci già cotti
- 50 g di radicchio rosso
- brodo vegetale freddo q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- spezie in polvere q.b. (facoltativo)

STRUDEL SALATO AI BROCCOLI

La ricetta per un antipasto sfizioso e saporito racchiuso in un fragrante guscio di pasta sfoglia.

Una ricetta vegana e saporita, un rustico buonissimo e perfetto da servire come antipasto, ma anche piatto unico: è lo strudel con broccoli e patate. Per praticità, per realizzare questo piatto viene utilizzata la pasta sfoglia che poi viene farcita con un ripieno di patate lessate broccolo cotto al vapore.

Preparazione

1. Per prima cosa pulite bene il broccolo romano, eliminate la parte finale del gambo e le foglie più dure poi tagliate il broccolo a pezzettoni. Lavatelo bene sotto acqua fredda corrente poi fate cuocere il broccolo a vapore per 7-8 minuti poi tenete da parte. Proseguite lavando le patate, sbucciatele e tagliatele a tocchetti.
2. Lessate le patate in abbondante acqua salata poi scolatele e schiacciate con l'apposito strumento sia le patate sia il broccolo cotto a vapore. Salate e srotolate la pasta sfoglia, distribuite al centro la purea di patate broccoli poi coprite con i bordi della sfoglia in modo da formare lo strudel.
3. Spennellate la superficie con un filo d'olio di oliva e con un coltellino effettuate dei tagli per consentire la fuoriuscita del vapore. Infornate in forno già caldo a 180°C e fate cuocere per 40-45 minuti. A cottura ultimata togliete dal forno e lasciate intiepidire prima di servire.

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare veg
- 2 patate medie
- 1 broccolo romano
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.

RISOTTO ALLA ZUCCA

Un piatto favoloso, profumato e delicato e che piace davvero a tutti. Ecco come prepararlo in maniera classica e qualche variante!

Quello del riso con la zucca è un abbinamento magico, un connubio armonico di gusto e colore, e quale modo migliore per declinarlo se non preparando un favoloso risotto alla zucca? Questo primo piatto è davvero squisito, e si può preparare in maniera classica o aggiungendo qualche ingrediente per un tocco di originalità in più.

Preparazione

1. Prendete la zucca e tagliatela a pezzi grossolani dopo aver eliminato i semi e la buccia.
2. A questo punto fatela sbollentare in acqua salata per circa un quarto d'ora, fino a che non si sarà ammorbidita.
3. Nel frattempo, scaldate il brodo e preparate il soffritto. In una pentola a due manici, fate appassire lo scalogno con l'olio e poi tostate il riso. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcool.
4. Intanto, quando la zucca sarà pronta, tagliatela a cubetti e inseriteli in questa fase. Girate per bene, aggiustando già di sale e di pepe, dopodiché cominciate a dare di brodo. Portate il riso a cottura e quando sarà al dente (o arrivato al grado di cottura desiderato) spegnete la fiamma.
5. Mantecate con burro e formaggio e servite il risotto caldo con una spolverata di pepe.

INGREDIENTI

- 380 g di riso carnaroli
- 400 g di zucca
- 2 scalogni
- brodo vegetale q.b.
- 50 g di burro
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 bicchiere di vino bianco da cucina
- 100 g di formaggio grattugiato

ZUPPA DI LEGUMI

Calda e corroborante, la zuppa di legumi è un concentrato di salute!

Regione che vai, zuppa di legumi che trovi. Il classico proverbio potrebbe essere riscritto in questo modo che nessuno avrebbe il coraggio di obiettare. Già, perché quando si tratta di zuppe ogni regione, spesso ogni provincia, ha la sua personale versione.

Preparazione

1. Per prima cosa mettete in ammollo i legumi in abbondante acqua addizionata con un cucchiaino di bicarbonato per 24 ore.
2. Trascorso il tempo di ammollo, scolateli e sciacquateli sotto abbondante acqua corrente per rimuovere eventuali residui e tenete momentaneamente da parte.
3. Tritate non troppo finemente sedano, carota e cipolla e rosolateli in abbondante olio extravergine di oliva.
4. Unite quindi i legumi secchi e, dopo averli fatti insaporire qualche minuto, copriteli con il brodo.
5. Aggiungete l'alloro e il rosmarino e lasciate cuocere a leggero bollore per un paio di ore o fino a che i legumi non saranno teneri.
6. Regolate solo in ultimo di sale in modo da consentire ai legumi di cuocersi per bene.
7. Servite la zuppa di legumi calda, completando a piacere con un giro di olio a crudo e una spolverata di pepe.

INGREDIENTI

- 100 g di lenticchie secche
- 100 g di fave secche
- 100 g di ceci secchi
- 100 g di piselli secchi
- 100 g di borlotti secchi
- 100 g di cannellini secchi
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 2 foglie di alloro
- 2 rametti di rosmarino
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 l di brodo vegetale

PASTA AL PESTO DI NOCCIOLE

Latte, burro, pane e nocciole tostate: questi sono gli ingredienti base per preparare un gustoso pesto di nocciole.

Se siete alla ricerca di primi piatti con le nocciole, la ricetta del pesto di nocciole è la soluzione giusta per voi. Questo sughetto si prepara in pochissimo tempo ed è perfetto per condire in modo sano e gustoso tutti i tipi di pasta.

Preparazione

1. Vediamo prima di tutto come tostare le nocciole: ponetele su di una teglia foderata con carta da forno. Infornate in forno già caldo a 200° per 5-6 minuti facendo attenzione a non farle bruciare.
2. Spegnete il forno e lasciate le nocciole ancora per 5 minuti dentro. Poi toglietele dal forno e lasciatele raffreddare completamente.
3. Quando le nocciole saranno completamente fredde, sfregatele tra le mani in modo da eliminare la pellicina, poi tritate le nocciole per qualche secondo in modo da ottenere una granella grossolana.
4. Intanto, fatte sbriciolate il pane e ammolatelo nel latte.
5. Strizzate il pane e ponetelo in una ciotola. Unitevi il burro, le erbe aromatiche, l'olio di oliva e le nocciole tritate grossolanamente.
6. Mescolate bene e se necessario aggiungete l'olio o un cucchiaino di acqua per il rendere il pesto più cremoso. Il pesto di nocciole è pronto per essere utilizzato.

INGREDIENTI

- 200 g di nocciole
- 50 g di burro
- 1 bicchiere di latte intero
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva q.b.
- erbe aromatiche q.b.
- 60 g di pane morbido o pancarrè
- sale q.b.
- pepe q.b.

SCALOPPINE AI FUNGHI

Un piatto fantastico veloce e facile da preparare, per un secondo gustoso e saporito.

Le scaloppine ai funghi sono un piatto che si può realizzare in pochissimi minuti, scegliendo il tipo di funghi e di carne che preferite. In questa ricetta utilizzeremo dei funghi porcini. Per quanto riguarda la carne, invece, c'è chi utilizza la fesa di vitello o chi preferisce il maiale, ma questo piatto è perfetto anche con il pollo!

Preparazione

1. Iniziate dalla pulizia dei funghi: eliminate la base terrosa del gambo con un coltellino poi puliteli con un panno da cucina pulito. Attenzione a questa fase di pulizia, che è molto importante: se riuscite, evitate di lavare i funghi sotto acqua corrente, poiché potrebbero assorbirla.
2. Una volta che li avrete puliti alla perfezione, tagliateli a fettine e passate alla preparazione della carne.
3. Prendete il pollo, eliminate le eventuali parti grasse e ponete le fettine tra due fogli di carta da forno, Battetele con un batticarne in modo da appiattirle leggermente e infine infarinatelo.
4. Ponete un'ampia padella sul fuoco, fate sciogliere il burro con un filo d'olio e aggiungete le fettine di carne. Fate rosolare un paio di minuti per lato e sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare l'alcool e a questo punto sollevate le scaloppe e tenetele al caldo.
5. Nella stessa padella in cui avete cotto la carne fate rosolare l'aglio per qualche istante, poi unite i porcini e le erbe aromatiche e fate cuocere per 5-10 minuti.
6. A questo punto, riprendete le scaloppine, unitele ai funghi e lasciate insaporire per due minuti prima di servire.

INGREDIENTI

- 600 g di petto di pollo
- 300 g di funghi porcini
- 40 g di burro
- 100 ml di vino bianco secco
- 1 spicchio d'aglio
- erbe aromatiche q.b.
- farina q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

POLLO CON CASTAGNE

Sfizioso e saporito pollo alle castagne e funghi al forno, gli ingredienti e la ricetta per preparare un buonissimo secondo piatto!

Una ricetta molto semplice da preparare e perfetta per utilizzare le castagne e i funghi, due ingredienti semplici da trovare anche in questo periodo. Questo saporitissimo secondo piatto può essere servito per un pranzo o una cena in famiglia e grazie alla sapore degli ingredienti utilizzati tutti apprezzeranno questa pietanza. Per la preparazione di questo piatto potete acquistare un pollo già tagliato a pezzi oppure se siete più pratici un pollo intero.

Preparazione

1. Lessate le castagne in una pentola di acqua per 40 minuti poi scolatele, sbucciatele e privatele delle pellicine.
2. Tagliate il pollo a pezzettoni poi spennellate il fondo di una pirofila con un po' di olio di oliva. Aggiungete il pollo tagliato a pezzi e le castagne. Pulite i funghi con un canovaccio pulito, eliminate gli eventuali residui di terra e tagliateli a tocchetti.
3. Unite i funghi al pollo e alle castagne e da ultimo aggiungete anche i pomodorini. Insaporite con sale, pepe e rosmarino tritato.
4. Coprite con un foglio di alluminio e infornate in forno già caldo a 180°C almeno per 35/40 minuti o quanto basta per cuocere per bene il pollo.

INGREDIENTI

- 1 kg di pollo intero
- 500 g di castagne
- 200 g di funghi misti (champignon, pioppini, porcini)
- pomodorini ciliegia q.b.
- 1 rametto di rosmarino
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

INVOLTINI DI VERZA

I capunet sono degli involtini di verza ripieni di carne tipici della tradizione piemontese.

Che li abbiate sentiti chiamare con il nome di capunet o pes coi, la ricetta piemontese di questi sfiziosissimi involtini di verza è la stessa, facile da preparare e dal risultato assicurato.

Preparazione

1. Prendete il vostro cavolo verza e ricavatene 12 foglie, dopodiché sbollentatele in acqua per pochi minuti. Quando le foglie si saranno ammorbidite, toglietele e lasciatele ad asciugare.
2. Nel frattempo, preparate il ripieno. In una ciotola mescolate il macinato di suino e di manzo con un uovo, un filo di olio extravergine, formaggio grattugiato, sale, pepe e il prosciutto crudo tagliato a pezzetti sottili. Se volete potete aggiungere al ripieno anche del prezzemolo fresco tritato.
3. Ora, non vi resta che comporre i vostri involtini: prendete le foglie e stendetele sul vostro piano di lavoro, poi posizionate al centro di ognuna un cucchiaino di ripieno e infine richiudete le foglie su loro stesse, cercando di dare una forma simile a quella di un involtino.
4. Nel caso abbiate difficoltà in questa fase, potete anche provare a legare gli involtini con dello spago da cucina.
5. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti. In alternativa, potete cuocere i vostri capunet in padella con olio extravergine di oliva per circa una mezz'ora.
6. Non appena si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie della verza, gli involtini saranno pronti.

INGREDIENTI

- 12 foglie di cavolo verza
- 300 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- 100 g di prosciutto crudo
- 120 g di formaggio grattugiato
- 1 uovo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

TORTA DI MELE

Ecco a voi una sofficissima torta di mele, preparata secondo la ricetta tradizionale: un dolce intramontabile perfetto per ogni occasione!

Avete ancora, nella vostra mente, stampati dei ricordi indelebili della morbida torta di mele della nonna, e magari volete provare a replicarla proprio come la faceva lei? Allora siete nel posto giusto. Con questa ricetta potrete realizzare il più famoso dolce con le mele di sempre: una torta leggera e ricca di gusto.

Preparazione

1. Prima di tutto aiutandovi con delle fruste elettriche, montate i rossi dell'uovo con lo zucchero. Quando il composto sarà bello spumoso, potete incorporare il burro a temperatura ambiente, la farina, il lievito e tutti gli altri ingredienti: latte, scorza di limone e, se vi piace, un pizzico di cannella.
2. A parte, invece, montate gli albumi a neve (sempre con l'aiuto delle fruste elettriche) e incorporateli all'impasto con una spatola, eseguendo delicati movimenti dall'alto verso il basso per non smontare il tutto.
3. A questo punto, passiamo alle mele. Prendete metà della frutta totale e tagliatela a cubetti di piccola dimensione. Questi andranno ad aggiungersi all'impasto. L'altra metà delle mele, invece, va fatta a spicchi sottili, così da decorare la torta. Se l'idea di tagliare la frutta in due modi diversi non vi piace, tagliatela tutta nello stesso modo.
4. Procuratevi un tortiera di forma rotonda leggermente imburata e versatevi l'impasto. Aggiungete le fettine di torta, creando una decorazione a raggiera. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti, e una volta che la torta sarà cotta, fatela raffreddare prima di servirla.

INGREDIENTI

- 4 mele
- 300 g di farina
- 180 g di zucchero
- 2 cucchiaini di latte
- 120 g di burro
- 3 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- scorza di limone q.b.
- cannella q.b.

BISCOTTI CON I CACHI

Biscotti ai cachi con uvetta, avena e semi di girasole. Ecco tutti i passaggi per preparare dei buonissimi biscotti, golosi e leggeri!

La ricetta per preparare dei golosissimi biscotti ai cachi con fiocchi di avena, uvetta e semi di girasole. I cachi, sono uno dei frutti tipici dell'autunno ma si trovano anche durante l'inverno, motivo per cui possono essere consumati freschi oppure possono essere utilizzati come base per torte o biscotti.

Preparazione

1. Per prima cosa versate farina, fiocchi di avena, lievito per dolci, zucchero e semi di girasole all'interno di una ciotola.
2. Mettete l'uvetta in una ciotolina, bagnate con il latte di riso e lasciate riposare per una decina di minuti.
3. Trascorsi questi dieci minuti versate latte e uvetta nel frullatore, aggiungete la polpa dei cachi e l'olio di mais. Frullate in modo da ottenere una consistenza grossolana.
4. Versate gli ingredienti liquidi nella terrina con gli ingredienti secchi. Mescolate bene in modo da amalgamare bene senza preoccuparvi che l'impasto possa risultare troppo appiccicoso e umido.
5. Foderate una teglia con carta da forno, distribuite sopra delle palline di impasto tenendole ben distanziate tra loro, schiacciatele leggermente con il palmo della mano e infornate in forno già caldo a 180°C per 20 minuti.
6. A cottura ultimata togliete i biscotti dal forno, trasferiteli su di una gratella e fateli raffreddare.

INGREDIENTI

- 120 g di farina integrale
- 135 g di fiocchi di avena
- 85 g di cachi
- 145 g di latte di riso
- 40 ml di olio di semi
- 40 g di zucchero
- 20 g di uvetta
- 30 g di semi di girasole
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

CONTINUA A SEGUIRCI SU:



<https://primochef.it/>



<https://www.facebook.com/primochef.it/>



https://www.instagram.com/primo_chef/

