

 **BORA**

365 GIORNI



Ricette per tutti i giorni – sane e facili

**GRÄFE
UND
UNZER**



Tempo di preparazione: 25 min.

4 persone

Per il topping

50 g di pinoli

2-3 rametti di rosmarino

1 limone sotto sale

Per le linguine al limone

300 g linguine (in alternativa

tagliatelle)

sale

1 limone biologico grande

2 burrate (da ca. 100 g l'una)

75 g di burro

2 c.ni di olio d'oliva vergine

pepe macinato fresco

Linguine al limone con burrata

La pasta con burro aromatizzato al limone è deliziosa così com'è e racchiude tutto il gusto dell'Italia. Con la cremosità della burrata, diventa davvero irresistibile. È una guarnizione, semplice e al tempo stesso raffinata, capace di rendere il piatto una vera bontà!

GUARNIZIONE

1. Tostare i pinoli in una padella senza grassi fino a dorarli, quindi lasciarli raffreddare su un piatto. Nel frattempo lavare il rosmarino e asciugarlo scuotendolo, staccare gli aghi e tritarli molto finemente. Tagliare il limone sotto sale in quarti, rimuovere la polpa interna e tagliare la scorza a cubetti piccoli di circa 0,2 cm. Mescolare i pinoli, il rosmarino e il limone sotto sale.

LINGUINE AL LIMONE

2. Portare a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola capiente e cuocere le linguine secondo le istruzioni riportate sulla confezione fino a quando non saranno al dente. Nel frattempo, lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare finemente la scorza e spremere 3 c.ni di succo. Scolare la burrata in un colino, asciugarla e tagliarla a metà in orizzontale.

3. Scolare la pasta, conservando un po' di acqua di cottura. Rimettere subito la pasta nella pentola calda. Aggiungere 2 c. di succo di limone, 2 c. di scorza di limone e il burro a pezzetti e mescolare finché il burro si sarà sciolto. Aggiungere alcuni cucchiai di acqua di cottura fino a ottenere una consistenza cremosa. Condire con sale, pepe e altro succo e scorza di limone a piacere.

TOCCO FINALE

4. Disporre la pasta su piatti preriscaldati. Disporre una metà di burrata su ciascun piatto, condire con un po' di olio d'oliva, sale e pepe. Cospargere con la guarnizione e servire subito le linguine al limone.





Tempo di preparazione: 40 min.

4 persone

Per la purea di fagioli

4 spicchi d'aglio

2 scalogni

100 g di radici di prezzemolo

2 c. di olio d'oliva

1 c. di sciroppo di agave

2 scatolette di fagioli bianchi

(240 g peso sgocciolato)

200 ml di brodo vegetale

3 c. di crema di mandorle

chiara

1 limone biologico

sale

pepe macinato fresco

fiocchi di chili

Per il merluzzo

4 tranci di merluzzo senza pelle

(spessore 4 cm, da 150 g l'uno)

2 c.ni di olio d'oliva

sale

40 g di burro

pepe macinato fresco

Inoltre

2 grappoli di pomodori ciliegini

½ c.no di olio d'oliva

sale

pepe macinato fresco

Merluzzo fritto con pomodori ciliegini e purea di fagioli

Chi ha detto che il pesce fritto con la verdura è sciapo? In Spagna lo insaporiscono con tanto aglio. D'inverno provate lo skrei invece del merluzzo, la sua carne è molto compatta e saporita.

PUREA DI FAGIOLI

1. Sbucciare e tritare l'aglio e gli scalogni. Pulire e sbucciare le radici di prezzemolo, tagliarle a pezzi e tritarli della dimensione dei chicchi di riso.
2. Far appassire lo scalogno nell'olio, quindi aggiungere l'aglio e rosolarlo brevemente. Unire le radici di prezzemolo e rosolare mescolando. Incorporare lo sciroppo d'agave e caramellare appena. Sfumare con il brodo, coprire e lasciar sobbollire per 12-15 min.
3. Scolare i fagioli, lavarli, sgocciolarli e unirli. Frullare con il frullatore a immersione. Unire la crema di mandorle e un altro po' di brodo. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare 2 c.ni di scorza e spremere il succo. Condire la purea con sale, pepe, la scorza e il succo di limone e i fiocchi di chili. Tenere in caldo.

MERLUZZO

4. Lavare il pesce con acqua calda e tamponarlo, eliminando eventuali lische. Scaldare l'olio in una padella, salare il pesce e rosolarlo nell'olio caldo a fuoco medio per 3-4 min. Abbassare il fuoco, girare il pesce, unire il burro nella padella e farlo schiumare. Cuocere per altri 3-4 min., irrorando regolarmente il pesce con il burro nocciola.

TOCCO FINALE

5. Lavare i pomodori e asciugarli tamponandoli. Dimezzarli e dorarli leggermente in una padella con l'olio per 4-5 min. Condire con sale e pepe.
6. Spalmare la purea di fagioli su 4 piatti, disporvi sopra il pesce e irrorare con il burro restante. Guarnire con i pomodori e servire immediatamente.



Mousse al cioccolato leggera

Ecco il classico dessert francese in una versione più salutare: non usiamo né panna né uova crude, ma tofu seta. Il che non incide minimamente sul gusto, al contrario, con questa base il cioccolato viene messo ancora più in risalto!

1. Fondere il cioccolato a bagnomaria. Mettere il tofu seta nel bicchiere dosatore e frullare finemente con un frullatore a immersione. Unire il cioccolato sciolto e continuare a frullare. Aggiungere un pizzico di sale, la vaniglia, la fava tonka, lo sciroppo d'acero e il liquore a piacere, quindi frullare nuovamente.
2. Raffreddare la mousse per circa 15 min. e distribuirla in 4 coppe da dessert. Selezionare i frutti di bosco, lavarli, asciugarli e distribuirli sulla mousse. Guarnire con scaglie di cioccolato e servire.

CONSIGLIO

PER CAMBIARE

La mousse assume una nota diversa se si utilizza il liquore all'arancia al posto del liquore al caffè. Si abbina bene con frutti esotici come il physalis o i filetti d'arancia.



Tempo di preparazione: 20 min.

Tempo di riposo: 15 min.

4 persone

150 g di cioccolato fondente
(70% di cacao)

400 g di tofu seta
sale

¼ di c.no di vaniglia Bourbon
macinata

¼ di c.no di fave di tonka
appena grattugiate

3 c. di sciroppo d'acero

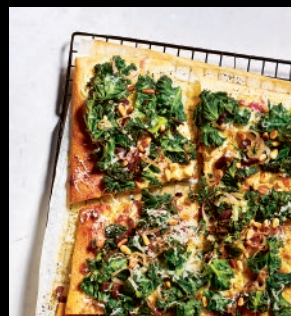
1 c. di liquore al caffè (a
piacere)

125 g di frutti di bosco
(ad es. mirtilli o lamponi)

2 c. di scaglie di cioccolato
fondente



Ispirazione per tutti i giorni



Sapori sani, semplici da realizzare - oltre 90 ricette da Germania, Spagna, Francia, Italia, Inghilterra e Olanda ispirano la vostra cucina ed entusiasmano con un qualcosa di speciale. Qui i classici vengono reinterpretati trasformandoli in emozionanti combinazioni di gusto che fanno venire voglia di cucina europea. Non importa se piattini, antipasti, piatti principali o dessert - con le pietanze varie e i consigli da professionisti degli esperti BORA cucinare ogni giorno diventa un piacere. Una tazza per colazione con cereali, insalate con capesante e French dressing, pizza bianca o torta alle ciliegie Foresta Nera come alternativa in versione gelato - qui trovate piaceri e ispirazioni per tutti i gusti.

Un libro di cucina da tenere sempre a portata di mano.

