



2013

Gennaio
2013

1	MAR	Maria M. Dio	1
2	MER	s. Basilio	
3	GIO	s. Genoveffa	
4	VEN	s. Ermete	
5	SAB	s. Amelia	
6	DOM	Epifania di N.S.	
7	LUN	s. Luciano	2
8	MAR	s. Massimo	
9	MER	s. Giuliano	
10	GIO	s. Aldo	
11	VEN	s. Igino	
12	SAB	s. Modesto	
13	DOM	Battesimo Gesù	
14	LUN	s. Felice	3
15	MAR	s. Mauro	
16	MER	s. Marcello	
17	GIO	s. Antonio	
18	VEN	s. Liberata	
19	SAB	s. Mario	
20	DOM	s. Sebastiano	
21	LUN	s. Agnese	4
22	MAR	s. Gaudenzio	
23	MER	s. Emerenziana	
24	GIO	s. Francesco	
25	VEN	Conv. s. Paolo	
26	SAB	s. Tito	
27	DOM	s. Angela	
28	LUN	s. Tommaso	5
29	MAR	s. Valerio	
30	MER	s. Martina	
31	GIO	s. Giovanni	



Bistecca
alla piastra

Ingredienti:
4 fette di carne da 250 g ognuna,
1 cucchiaino d’olio extravergine,
1 spicchio d’aglio,
1 rametto di rosmarino,
pepe, sale.

Preparazione:
In una ciotola unite l’olio, l’aglio tagliato a pezzi, il rosmarino e il pepe.
Miscelate bene il tutto.
Riscaldare bene la piastra, adagiate le fette di carne che avrete spennellato con il condimento ottenuto.
Fate cuocere dai 2 ai 5 minuti per lato secondo i vostri gusti.
Ricordate che la carne deve essere girata una sola volta altrimenti perde tutti i succhi.
Quando la carne è pronta, salate e servite, accompagnando la carne con insalatine di stagione.

Febbraio
2013

1	VEN	s. Verdiana	
2	SAB	Pres. Signore	
3	DOM	s. Biagio	
4	LUN	s. Gilberto	6
5	MAR	s. Agata	
6	MER	s. Paolo	
7	GIO	s. Teodoro	
8	VEN	s. Girolamo	
9	SAB	s. Apollonia	
10	DOM	s. Arnaldo	
11	LUN	N.S. di Lourdes	7
12	MAR	s. Eulalia	
13	MER	Sacre Ceneri	
14	GIO	s. Valentino	
15	VEN	s. Faustino	
16	SAB	s. Giuliana	
17	DOM	I di Quaresima	
18	LUN	s. Simeone	8
19	MAR	s. Mansueto	
20	MER	s. Eleuterio	
21	GIO	s. Eleonora	
22	VEN	Catt. s. Pietro	
23	SAB	s. Policarpo	
24	DOM	II di Quaresima	
25	LUN	s. Cesario	9
26	MAR	s. Claudiano	
27	MER	s. Leandro	
28	GIO	s. Romano	



Lasagne al ragù

Ingredienti:

500 g di lasagne all'uovo,
400 g di macinato di carne,
2 confezioni di passata
di pomodoro, 1 cipolla,
2/3 carote, basilico,
vino rosso, 2 mozzarelle,
besciamella pronta (facoltativa),
200 g di parmigiano grattugiato,
sale q.b., olio.

Preparazione ragù:

In un tegame fate un soffritto con olio e cipolla, aggiungete il macinato e fate rosolare per bene, togliete il tegame dal fuoco e aggiungete la passata di pomodoro, il basilico, la cipolla e le carote precedentemente pulite e tagliate, aggiungete il vino rosso e, se serve, un po' di acqua calda. Fate cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Preparazione lasagne:

Mettete sul fuoco una pentola di acqua salata che porterete a ebollizione, aggiungete un cucchiaino di olio che eviterà alla pasta di attaccarsi, immergete le sfoglie di pasta una alla volta avendo cura che non si rompano. Una volta scottate adagiatele delicatamente su un telo da cucina e fatele raffreddare.

Oliate appena una pirofila e proseguite con la preparazione della lasagna.

Alternate uno strato di sugo e parmigiano, uno strato di sfoglie di pasta e uno strato di besciamella e tocchetti di mozzarella fino a quando avrete usato tutti gli ingredienti, avendo cura di ricoprire in finale con il parmigiano grattugiato. Infornate a 200° per 20 minuti circa, la pasta risulterà cotta quando si sarà formata una crosticina dorata.



Roast beef in salsa di ciliegie

Ingredienti:

800 g di controfiletto di manzo,
500 g di ciliegie mature,
1 limone,
2 cucchiaini di senape in polvere,
1 cucchiaino di sale,
1 cucchiaino di pepe nero,
1 cucchiaino di farina,
1 cucchiaio di burro,
2 cucchiaini di zucchero di canna,
1 bicchiere di vino rosso.

Preparazione:

Mescolate il sale, il pepe, la senape e cospargete con questo composto la carne; fatela rosolare in un po' d'olio (girandola evitate di bucare la carne). Mettetela poi sulla placca e cuocetela in forno a 240° per mezz'ora.
Qualora desideriate un roast beef meno al sangue, fate cuocere per altri 10 minuti, controllate comunque a metà cottura ed eventualmente coprite con un foglio di alluminio.
Intanto unite lo zucchero, il vino, 3 mestoli d'acqua, il succo del limone e fate bollire; aggiungete le ciliegie snocciolate e cuocetele per 30 minuti.
A fine cottura, addensate la salsa aggiungendo il burro mescolato alla farina.
Affettate il roast beef, disponetelo su un vassoio, cospargetelo di salsa e guarnite con le ciliegie.



Coniglio in salsa d'acciughe

Ingredienti per 4 persone:
**1 coniglio tagliato a pezzi,
1 spicchio d'aglio,
6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
qualche rametto di rosmarino,
1/2 bicchiere di vino bianco,
8 filetti d'acciuga,
sale e pepe.**

Preparazione:

Fate scaldare l'olio, con lo spicchio d'aglio "in camicia", in una larga padella antiaderente (che possa contenere i pezzi di coniglio in un solo strato); quando è caldo, disponetevi i pezzi di coniglio e fateli rosolare uniformemente; aggiungete il rosmarino, sfumate con il vino bianco, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 30-40 minuti, a tegame coperto, aggiungendo un po' d'acqua quando il fondo si cottura si restringe troppo.

A fine cottura, togliete i pezzi di coniglio e teneteli in caldo; fate sciogliere i filetti d'acciuga nel fondo di cottura, aggiungendo ancora un po' d'acqua, se necessario. Servite il coniglio caldo, nappato con la sua salsa.



Involtini di tacchino

Ingredienti per 4 persone:
8 fettine di fesa di tacchino piccole e sottili,
8 fettine sottili di lardo,
un mazzetto di erbe,te,
200 g di fagiolini,
1/2 bicchiere di vino bianco,
2 cucchiiai di pinoli,
2 cucchiiai di parmigiano grattugiato,
sale e pepe.

Preparazione:

Lavate le erbe,te, scottatele in acqua bollente leggermente salata, scolatele e tuffatele nell'acqua fredda per fermare la cottura.
Cuocete al dente i fagiolini, lavati e mondati, e raffreddate anch'essi.
Disponete sul piano di lavoro le fettine di tacchino, cospargetele di sale e pepe, distribuitevi le erbe,te e, sulle erbe,te, i fagiolini; arrotolate le fettine e avvolgetele con le fettine di lardo.
Disponete gli involtini in una pirofila da forno, versate il vino bianco e passate in forno a 250° per 15 minuti circa.
Togliete la pirofila dal forno e cospargete la superficie degli involtini con i pinoli tritati grossolanamente, mescolati con il parmigiano; rimettete in forno, sotto al grill, fino a quando cominciano a dorarsi.



Filetto all'aceto balsamico

Ingredienti:
4 fette di filetto,
erba cipollina,
finocchietto,
olio,
aceto balsamico,
pepe,
sale.

Preparazione:

In una casseruola fate rosolare un filo d'olio e un battuto di erba cipollina e finocchietto; adagiatevi le fette di filetto e fate cuocere a fuoco medio/alto per 3 minuti per parte. Quando il filetto sarà quasi cotto, versate l'aceto balsamico e lasciate evaporare. Regolate di sale e pepe. Servite il filetto su un piatto decorando a piacere con aceto balsamico, erba cipollina e finocchietto.