Lisa Banchieri presenta

Le Ricette di Lisa



Le ricette di Lisa

Un piccolo assaggio del mio mondo

Ebook a cura di:

Lisa Banchieri

e

Studio WebAlive

Copyright



© Lisa Banchieri 2018

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale

Le riproduzioni per uso personale del lettore possono essere fatte nei limiti del 5% del totale di questo Ebook.

Progetto editoriale: Alessandra Talentino, Simone Pellegrini, Filippo Catelli - Studio WebAlive (info@studiowebalive.it)

Questo Ebook è dedicato alle persone della mia vita.

Un ringraziamento speciale per il raggiungimento di questo traguardo va a mio figlio Nicco, che mi incoraggia ad andare avanti con feedback sempre costruttivi e sinceri.

Alla persona che è al mio fianco che crede in me e mi stimola a dare sempre il mio meglio, a Guya Migliorini per le splendide foto.

E ultimi ma non ultimi a Filippo, Simone ed in particolare Alessandra dell'agenzia WebAlive. Senza di loro tutto questo non sarebbe possibile!

Prefazione

Care amiche, carissimi amici che mi seguite con passione e dedizione ...Grazie!

Questi primi 6 mesi dalla nascita del mio nuovo sito web, sono stati per me fonte di divertimento, crescita e a volte anche sgomento. Credetemi, non è sempre stato facile...

l'appetito poi, come suol dirsi "vien mangiando" e il passo per decidere di ricominciare a tenere un mio blog di ricette è stato breve...

Insomma, ho ripreso in mano il mio sogno di lasciare una traccia di questi quasi vent'anni di attività come Personal Chef e come promesso a mio figlio, questa volta ce l'avrei messa tutta per farlo al mio meglio, in modo da lasciare in eredità a chi vorrà farne tesoro, il mio patrimonio di ricette.

patrimonio che deriva da un ampliamento e qualche rivisitazione di quelle che sono le ricette della mia famiglia: mia nonna materna, Eugenia, era una fantastica donna di casa di altri tempi, con un meraviglioso orto annesso al giardino, da lì la mia passione per le verdure, i loro benefici e i loro mille utilizzi in cucina.

mia nonna paterna Dolores, grande impenditrice, negli anni 50 aveva un negozio di biancheria sulla passeggiata di Viareggio, di fronte al Grand Hotel Royal, che forniva le divise al personale di quell'albergo e di tutti gli altri della Versilia e che ha dato l'input a mio padre per aprire, nel 1956, il negozio Alba nel centro storico di Firenze, che oggi gestisce mio fratello Franco.

A parte questo piccolo aneddoto, c'è da dire che nonna Dolores era una vera maga in cucina, moglie di un generale dell'aereonautica che non esitava a lanciarle dal suo aereo biglietti con scritto: "Dolores cara, arrivo tra un'ora. Siamo in 50, apparecchia pure in spiaggia!"

Che anni devono essere stati... che spettacolo!! Fatto sta che la cara Dolores era costretta a fare di necessità virtù, sfoderando la sua massima creatività per sfamare tutte quelle boccucce... Creò così una serie di ricette, che raccolse nelle pagine bianche del vecchio Cucchiaio d'Argento che io oggi custodisco amorevolmente...

Ma torniamo a noi!

Sono trascorsi ormai sei mesi dalla nascita del mio nuovo sito web e da quando ho scritto il mio primo post sul blog lisabanchieri.com. Se questo è un traguardo di rilievo per chiunque si avventuri nell'idea di trasformare le proprie passioni in qualcosa di più concreto, per me, per la mia vita, per il mio lavoro, è qualcosa di fondamentale: la prova che la tenacia e la volon-

tà di farcela hanno sopraffatto quella vocina che ripeteva: “Non ce la fai, Lisa, non ce la fai!”

L’inverno appena trascorso è stato abbastanza ricco di ostacoli: vedevo di fronte a me una montagna non solo alta e ripida ma anche piena di ghiaccio, ma con passione, amore e avendo imparato che solo attraversando il dolore si può arrivare al piacere (cit. Roberto Re) ho potuto godermi la salita verso la vetta!

Vetta che tuttavia è ancora molto in alto... Per il momento mi godo questa prima tappa e continuo a salire.

Le vittorie vanno festeggiate, vero?! Bene, la mia voglio festeggiarla con tutti voi!

Vi regalo quindi il mio primissimo e-book: un ricettario per l’estate, ricco di piatti freschi ed energizzanti con cui organizzare tante squisite cenette open air!

Ah, ricordatevi sempre l’ingrediente segreto...

Passione, amore e divertimento, I vostri piatti saranno strepitosi!

Certa che continuiate a seguirmi con la stessa costanza, a incoraggiarmi con la stessa carica e ad aspettare trepidanti la ricetta del sabato, appuntamento cui non mi sottrarrò nemmeno nel mese di agosto... Vi auguro un’estate ricca di tutto ciò che desiderate!

Ci vediamo a settembre con altre news!

Con affetto e simpatia

Lisa

Capitolo 1

Antipasti



Questa è una selezione di piatti che possono andar bene sia come antipasti come piatti principali un pò più leggeri del solito.
Le materie prime sono semplici, poco costose e facilmente reperibili, adatte anche a chi è alle prime armi.

Sezione 1

Polpettine

Fusce fringilla, elit eu rhoncus vestibulum, orci quam ultricies lorem, a diam magna ut felis.



Ingredienti

- gr. 100 mortadella tritata (con il coltello andrà benissimo)
- gr.50 parmigiano
- gr.300 carne macinata
- 1 uovo
- 1 mazzetto di prezzemolo (da sminuzzare)
- Zest di Limone Bio (Scorza di agrume grattugiata o tagliata a strisce sottilissime)

Impasta tutti gli ingredienti e ricavane delle palline grandi quanto una noce.

Infarinale e saltale in padella con 20 gr di burro, aggiungi il succo di 1/2 limone, regola di sale (poco considera che nell'impasto c'e la mortadella e il parmigiano che danno già molto sapore) e lascia cuocere 5-6 minuti, muovi di tanto in tanto la padella per dorarle bene.

Sezione 2

Uova ripiene

Le uova, facili da preparare vi faranno sicuramente fare una bellissima figura

Fusce fringilla, elit eu rhoncus vestibulum, orci



Ingredienti

- 6 uova
- 1 barattolo di tonno. (Rizzoli a me piace molto)
- 1 barattolo di filetti di alici (Rizzoli)
- 1/2 bicchiere di olio evo
- succo di 1 limone
- qualche cappero a piacere
- pepe a piacere

Sezione 3

Senza titolo

Fai assodare 5 uova in acqua bollente per 7 minuti, quindi raffreddale sotto l'acqua fredda e togli il guscio.

Metti l'olio nel bicchiere del Minipimer, aggiungi l'uovo intero e immergi il Minipimer, quindi azionalo e non spegnerlo mai fino a che non senti che cambia la consistenza .

(3 minuti circa)

Aggiungi il succo di limone, sale e pepe a piacere e incorpora bene ...et voilà la maionese è pronta.

Dividi a metà nel senso verticale le uova, togli il tuorlo incorpolalo con metà della maionese, 60 gr di tonno ben sfilaccicato e 4-5 filetti di acciuga quindi con questo impasto farcisci le uova, aggiungi un filetto di acciuga arrotolata con in mezzo un cappero, servi con qualche fogliolina di prezzemolo.



Sezione 4

Panzanella



Ingredienti

- Acqua acidulata con aceto di vino rosso
- 8 pomodori
- 2 cetrioli
- 1 cipolla Tropea
- Foglie di basilico
- Sale pepe e olio

Sezione 5

Panzanella

Lascia ammollare il pane nell'acqua acidulata.

Nel frattempo:

Taglia e fette sottili il cetriolo e la cipolla e a cubetti il pomodoro.

Condisci con sale pepe e olio.

Strizza bene il pane e mettilo in una zuppiera quindi aggiungi le verdure, mescola bene e lascia insaporire in frigo un'oretta prima di servirlo con foglie di basilico fresco.



Capitolo 2

Primi Leggeri



I primi piatti si sa, non possono mancare, soprattutto se si tratta di pasta e riso, elementi importanti per la nostra dieta mediterranea. Ciò non vuol dire non mangiare sano. Quello che vi propongo è una selezione di piatti nutrienti e genuini, ma ricchi di sapore.

Sezione 1

Riso Venere con Avocado e Gamberetti

Perfetto se siete annoiati dai soliti piatti, regalerà colore e gusto alla vostra tavola.









Ingredienti

- **2 tazzine di caffè di riso rosso**
- **1/2 avocado ben maturo**
- **Gr. 200 code di gambero**
- **Sale pepe e olio**

Cuoci il riso in acqua bollente salata e lascialo raffreddare.

Nel frattempo:

Sbuccia l'avocado e ricavarne delle fette sottili.

Cuoci le code di gambero a vapore quindi sbucciale e condiscile con sale e olio.

Prepara il tuo piatto a piacere.

Lasciando tutti e 3 gli ingredienti ben distinti o assemblandoli insieme ... come sei più ispirata!!

Sezione 2

Tagliatelle al Pesto







Ingredienti

Per la Pasta:

- gr.400 farina 00 o Senatore Cappelli
- 2 uova
- 1/2 guscio d'uovo di acqua
- 1/2 guscio d'uovo di vino bianco secco
- 1 pizzico di sale

Per il Pesto:

- 1 mazzo di basilico, circa 30 foglie
- 1/2 bicchiere di pinoli
- 1 bicchiere di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere di parmigiano grattugiato grosso
- 1/2 bicchiere di pecorino media stagionatura

Sezione 3

Tagliatelle al Pesto

Lavora velocemente tutti gli ingredienti, impasta con vigore e "amore" per circa 5 minuti, forma una palla avvolgila nella pellicola e lasciala riposare in frigo 1/2 minimo.

Ti puoi organizzare e farla il giorno prima

Metti tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer escluso l'olio, aziona ad alta velocità per circa 1 minuto, con una spatola gira bene il tutto avendo cura di rimuovere quello attaccato alle pareti e gira ancora 10 sec, se vedi che ci sono ancora dei pezzi troppo grossi di foglia aggiungi l'olio e aziona il mixer ancora 10 secondi in modo che tutto sia ben amalgamato.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata per 3 minuti, nel frattempo trasferisci il pesto in una zuppiera avendo cura di aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura in modo che il Pesto sia ben diluito, quindi condisci le tagliatelle girandole bene

forma dei nidi arrotolando le tagliatelle in un mestolo e servile subito....mmm che delizia!! aggiungi qualche pinolo se vuoi!!



Sezione 4

Riso Croccante

Al posto del formaggio aggiungi i tuoi semi preferiti, resterai stupita del gusto...



Ingredienti

GR.300 riso Basmati

- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 12 asparagi
- qualche foglia di cavolo nero
- 1 mazzetto di timo
- 1 C. si semi di sesamo
- 2 C. di pistacchi
- 2 C.di mandorle non sbucciate
- 4 C. chicchi di melograno

Sezione 5

Riso Croccante

Taglia tutte le verdure a tocchetti e lavale bene.

Tosta i semi di sesamo.

Sminuzza i pistacchi e le mandorle.

In una padella scalda l'olio, aggiungi il rametto di timo e tutte le verdure.

Cuocile su fiamma vivace e regola di sale e pepe a piacere, quindi abbassa la fiamma e lascia cuocere con il coperchio per 7-8 minuti.

Le verdure dovranno risultare alcune croccanti altre più morbide... sarà piacevole la diversa consistenza quando si mangerà il riso.

Nel frattempo cuoci il riso Basmati e scolalo al dente quindi incorporalo nella padella con le verdure e salta tutto insieme su fiamma vivace.

Aggiungi i 3 tipi di semi (sesamo, pistacchi e mandorle) gira bene e servi con chicchi di melograno.

Questo risotto è ottimo anche servito a temperatura ambiente, lo puoi preparare prima per averlo pronto la sera a cena.

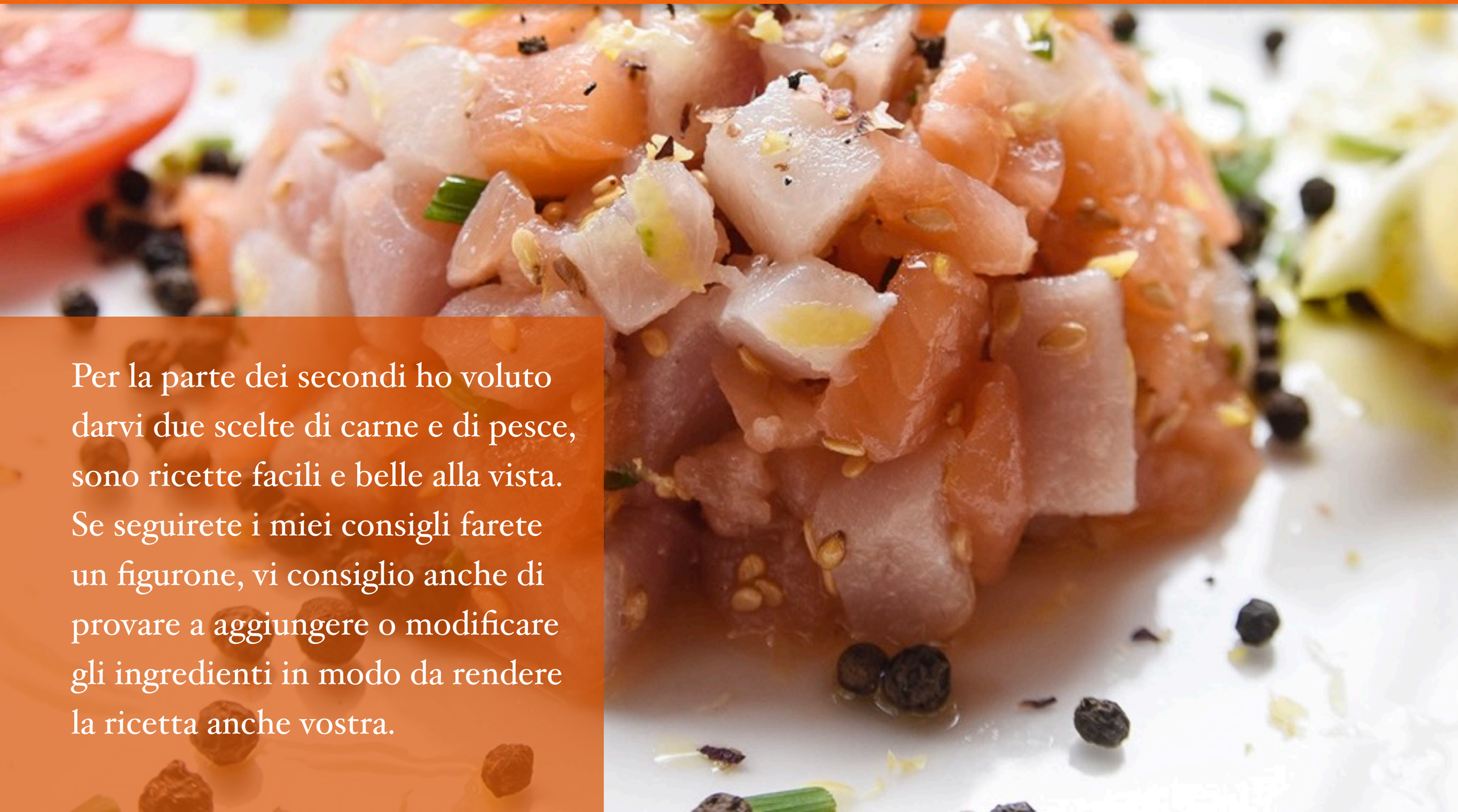
Data la dose abbondante di riso potrebbe essere interessante portarlo in ufficio il giorno dopo, per non sprecare nulla....very healthy and flavorful doggy-bag !!

Consiglio:

Aggiungi qualche fogliolina di menta fresca e prova a sostituire il melograno con qualche lampone ... very good !!

Capitolo 3

Secondi



Per la parte dei secondi ho voluto darvi due scelte di carne e di pesce, sono ricette facili e belle alla vista. Se seguirete i miei consigli farete un figurone, vi consiglio anche di provare a aggiungere o modificare gli ingredienti in modo da rendere la ricetta anche vostra.

Sezione 1

Tartare di Salmone

Si presenta da sola, la tartare di Salmone è un piatto che accontenta tutti!



Ingredienti

- gr.200 Salmone crudo
- gr.100 Pesce Spada crudo
- 2 C. semi di sesamo
- 1 mazzetto erba cipollina
- 1 scorza di limone biologico
- sale e pepe
- 4 C. oevo

Con un coltello ben affilato riduci il salmone e il pesce spada in cubetti piccoli, per chi ha poco tempo alla coop si trovano già pronti, fatti a tartare, solo da condire, è buono, se hai fretta puoi usare quello... e comunque è pratico da tenere in frigo per preparare una cenetta last minute !!

Sezione 2

Mini-burger con Funghi

I Mini-Burger possono essere un modo diverso di assaporare la carne!



Ingredienti

- Fette di fungo porcini benissimo anche congelate
- Mentuccia e aglio
- Olio

Cuoco velocemente le fette di fungo in una padella con olio ben caldo, aglio e mentucci, regola di sale e pepe

In una padella cuoci 3 minuti per lato i mini hamburger di vitella

Preparar il piatto mettendo le fette di fungo quindi adagia sopra i mini hamburger e decora con fiori di zucchina e lavanda!!

Sezione 3

Tartare di carne

Un classico da personalizzare in base ai tuoi gusti...



Lorem Ipsum Dolor

- gr.400 carne di vitello macinata o battuta a coltello come preferisci
- mazzetto di erba cipollina e menta
- sale e pepe
- olio evo
- uovo a piacere

A me piace molto semplice e abbastanza naturale, quindi procedo cosi:

lavora la carne con il trito di erbette, sale, pepe e olio quindi forma una pallina leggermente schiacciata o la tipica forma cilindrica, puoi anche prepararne come nella foto una già condita e una da condire in modo da avere due varianti.

Se ti piace farle piccole circa gr.50 ciascuna puoi divertirti ad usare l'uovo di quaglia !!

Sezione 4

Filetti di Pesce agli Aromi

Usa questo metodo di cottura, pochi grassi tanto gusto...



Ingredienti

- filetti di branzino o scorfano
- rosmarino a volontà
- semi di finocchio
- sale e pepe
- pochissimo olio

Rivesti la teglia del forno con l'apposita carta quindi ricoprila di rosmarino e appoggia i filetti/trancio del pesce che hai scelto, passa con un pennello poco olio, aggiungi i semi di finocchio, regola di sale e pepe ed inforna per 15 min a 200' i filetti, per il trancio in base a quanto è spesso aumenta di 10 minuti... ottimo con lo stesso metodo anche il pollo. Questa ricetta è molto salubre in quanto il rosmarino tiene sospeso il pesce che non cuoce nell'olio ed in più l'olio di cottura non brucia.

Capitolo 4

Per finire...



Dulcis in fundo... questa è la parte che preferisco... ovviamente.
Vi lascio senza troppe parole alla scoperta di queste ricette, sono sicura che le troverete interessanti e sicuramente gustose.

Cioccolatissimo... la mia famosa Torta al Cioccolato

Come poteva mancare la torta al Cioccolato!









Ingredienti

- gr.200 cioccolato fondente
- gr.200 burro salato
- gr.120 zucchero
- 4 uova
- 2 C. cacao amaro
- 1 bicchierino da caffè Forever aloe berry
- stampo di 26.cm

Gelato alla Crema senza gelatiera

- gr.200 + 200 panna fresca
- gr. 200 late intero
- 3 tuorli d'uovo
- 100 gr.zucchero
- 1 bicchierino da caffè di Forever Aloe Peache's

Sezione 2

Cioccolatissimo

In una ciotola sbatti bene lo zucchero con le uova e l'Aloe berry fino ad ottenere una crema spumosa, aggiungi il cacao ed incorpora bene, quindi aggiungi il miscuglio al cioccolato e gira bene

Fodera lo stampo con la carta da forno quindi rovescia la crema al cioccolato e metti in forno a 160' per 40 minuti.

Con lo sbattitore monta i tuorli con lo zucchero e l'aloe, fino a che non otterrai una massa spumosa.

Scalda il latte con 200 gr di panna non far raggiungere l'ebollizione.

Incorpora il latte/panna con le uova ben montate e gira bene, lascia raffreddare.

Monta i restanti 200 gr di panna quindi incorporali alla crema, mescola bene dal basso verso l'alto.

Fodera uno stampo da plum cake con carta da forno (sarà più facile poi rimuovere la crema) e rovescia tua crema nello stampo e metti nel freezer per 6 ora prima di servire a fette con :

- Torta di pesche.
- Torta al cioccolato.
- Come mattonella con frutta fresca o salsa al cioccolato.



Sezione 3

Tiramisù alle Fragole

Il nostro amato Tiramisù, con una variante estiva e fresca.



Ingredienti

- Ingredienti
- gr.250 mascarpone
- 2 uova
- 2 cucchiai zucchero
- gr.100 cioccolato fondente a blocco
- gr,100 fragole mature
- 1 pacchetto Pavesini
- 3 cucchiai Cointreau

Sezione 4

Tiramisù alle Fragole

Procedimento

Per prima cosa onta i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una spuma cremosa quindi aggiungi il mascarpone.

Monta a neve gli albumi aggiungendo un pizzico di sale per facilitare l'operazione.

Quando la "neve" è ben ferma incorpora la crema al mascarpone che hai fatto nel primo passaggio.

Con il Minipimer riduci le fragole in purea ed aggiungi il Cointreau.

Con un coltello pesante taglia a scaglie il cioccolato.

Inizia a comporre il Tiramisù nelle coppette:

Metti un cucchiaio di crema al mascarpone, poi intingi due Pavesini nella purea di fragole e adagiate sopra la crema.

Aggiungete quindi qualche pezzetto di cioccolato e altra crema.

Procedete così fino a finire gli ingredienti.

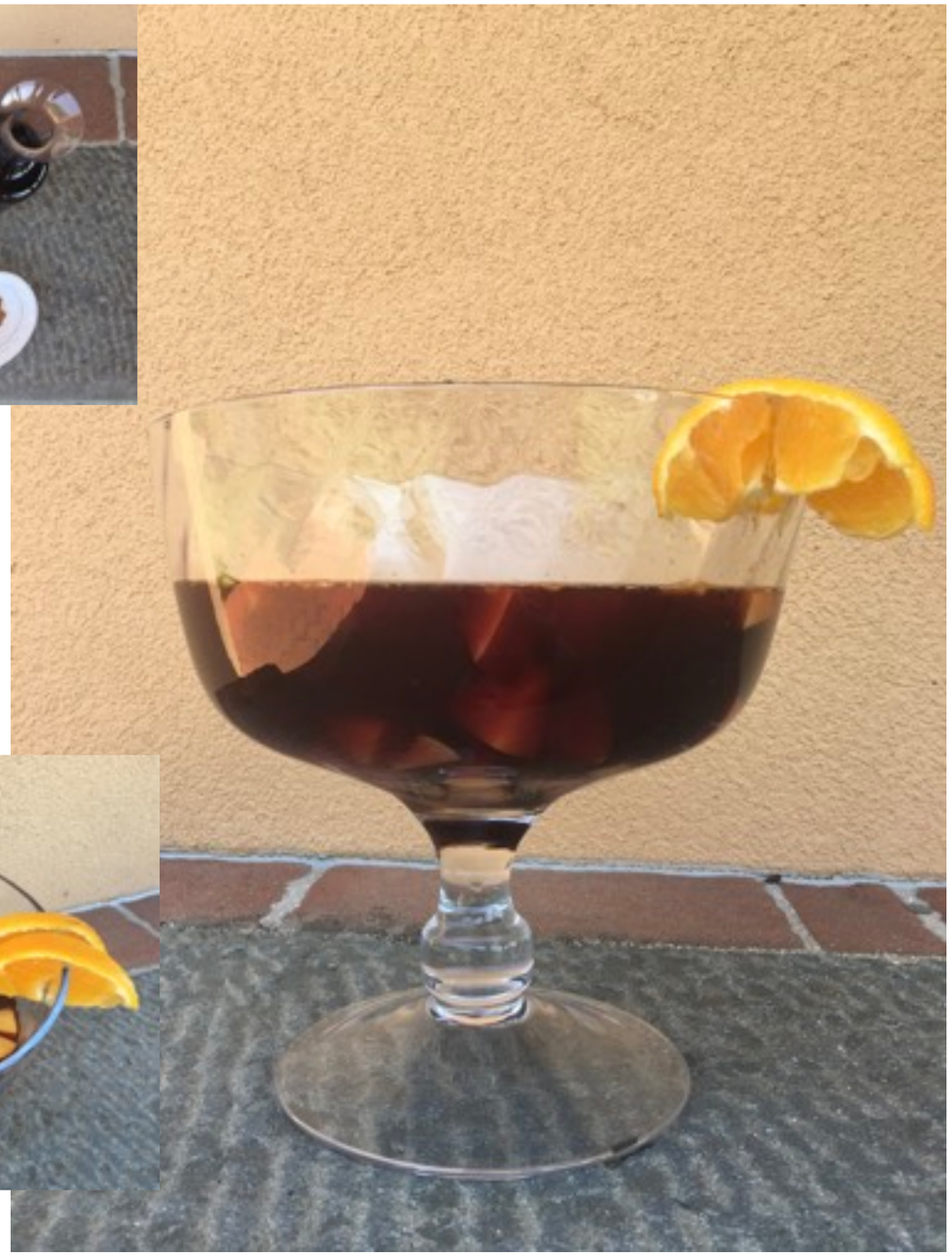
Lascia riposare in frigo due ore, aggiungi il cioccolato prima di servire e aggiungete qualche fragola e foglia di menta a guarnizione.

Sezione 5

Sangria

Sbizzarrisciti con la frutta!!!







Ingredienti

- 1 lt vino rosso giovane
- 1 arancia
- 2 pesche
- 5 albicocche
- 2 susine
- 2 chiodo di garofano
- Un pizzico di cannella
- 1C. Zucchero di canna

Taglia la frutta a pezzi e unisci tutto insieme al vino, lascia insaporire in frigo una notte quindi servi la sangria con l'aggiunta di acqua gassata ben fredda.

Sezione 6

Panna Cotta

Pratica, facile e veloce. Soprattutto buona...



Ingredienti

- 6 stampini monoporzione in silicone
- 1/2 lt di panna fresca
- 2 fogli di gelatina
- 2 C. di zucchero
- 1 puntina di Vanillia Bourbon
- fragole, lamponi, mirtilli
- 1C. zucchero
- foglie di menta

Sezione 7

Panna Cotta

In una ciotola fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda.

Nel frattempo in una piccola casseruola scalda la panna con lo zucchero e la vaniglia, appena inizia a fremere per il bollore spegni la fiamma.

Prendi il foglio di gelatina ormai diventato morbido e strizzalo nelle mani quindi aggiungilo alla panna ancora bollente e gira bene in modo che la gelatina si dissolva completamente.

Adagia gli stampini in una pirofila o teglia di Domopak (in questo modo li rimuoverai più facilmente) quindi distribuisci il "composto" di panna in ognuno di essi, lascia raffreddare e metti in frigo minimo 2 ore in modo che si solidifichino bene.

Lava la frutta e taglia le fragole a pezzetti quindi aggiungi lo zucchero e lascia marinare.

Prendi la panna cotta dal frigo e capovolgi lo stampino su un piattino da dolce quindi aggiungi 2 cucchiai di frutta e guarnisci con menta fresca !

I piu golosi possono aggiungere qualche pezzetto di cioccolato fondente o della crema di cioccolato come vedete in foto.

Vuoi organizzarti in anticipo?

Prepara la panna cotta e congelala !! Quando la vuoi servire ricordati di toglierla dal freezer la sera prima e lasciala ammorbidire in frigo ... !!

Alojito

Vuoi un Mojito più sano? It’s possible, prova l’Alojito ne resterai stupito! :) :)



Ingredienti

per due persone

- 1 C. zucchero di canna
- 1/2 lime tagliato a cubetti
- foglie di menta
- 1 bicchiere limonata (spremi 1 limone non trattato versalo in un bicchiere e aggiungi acqua gassata, -non aggiungere zucchero)
- 1/4 di bicchiere sciroppo di sambuco
- 1/2 bicchiere Forever aloe vera gel

Sezione 9

Aloijto

1 bicchiere limonata (spremi 1 limone non trattato versalo in un bicchiere e aggiungi acqua gassata, -non aggiungere zucchero)

Pesta il lime con lo zucchero di canna quindi aggiungi lo sciroppo di sambuco, Forever aloe vera gel e la limonata, aggiungi qualche foglia di menta e servi subito... molto dissetante ed in più avrai tutti i benefici dell'aloe...l'antica pianta miracolosa!!

Servilo ben ghiacciato dopo la spiaggia o dopo una giornata di lavoro, perdiamo tanti liquidi, questa bevanda oltre ad essere un ottimo aperitivo reidratante, con l'aloe vera gel ti protegge il tratto gastrointestinale..

Sezione 10

Torta di Pesche “rivisitatata”

Prova questa variante, con l’ingrediente sano e naturale Forever Aloe Vera Gel Peache’s!



Ingredienti

- 6 pesche nettarine
- 1 uovo
- gr.80 zucchero 8 a me piace mescolare metà bianco e metà Muscovado
- gr.80 farina senatore cappelli
- 1/2 bustina lievito per dolci
- 1/2 bicchiere Forever Aloe vera gel Peache’s

Sezione 11

Torta di Pesche

In una ciotola raccogli il tuorlo con lo zucchero e 2 cucchiai di Aloe quindi con uno sbattitore elettrico monta bene fino a che non avrai ottenuto un composto spumoso, aggiungi la farina ed il lievito sciolto in un bicchiere con il succo di Aloe, impasta bene.

Aggiungi un pizzico di sale e monta la chiara a neve ben ferma, quindi incorpora con il miscuglio precedente.

Rivesti una teglia da forno di 26 con carta da forno precedentemente stroppicciata (sarà più facile così !! prova e vedrai !!) quindi adagia gli spicchi di pesca raggiera, ricopri con il miscuglio ed inforna a 180' per 1 ora...

Ottimo con gelato di crema o per i più golosi...panna montata!!



Stay tuned!!!



Qual’è la ricetta che ti è piaciuta di più?

Scrivimi, la ricetta più votata la reinterpreteremo insieme durante la festa d’Autunno che sto organizzando.

L’idea più creativa riceverà un premio speciale!

Scrivimi una mail all’indirizzo: lisabanchieri@gmail.com

Mandami un messaggio o lasciami un commento sulla mia pagina Facebook:
https://www.facebook.com/lisabanchierichef/

Inoltre vi invito a visitare il mio profilo Instagram:
https://www.instagram.com/lisabanchieri_personalchef/

E ultimo ma non per importanza il mio nuovissimo sito personale:
https://www.lisabanchieri.com/ dove nella sezione Blog
https://www.lisabanchieri.com/blog potrete trovare tutte le mie ricette e curiosità...

Aloe Vera Forever

Volete maggiori informazioni sui prodotti Aloe Vera Forever?

Visitate la mia pagina facebook LisAloe-Forever, vi lascio il link.

https://www.facebook.com/LisAloeForever/

Troverete curiosità, informazioni utili e anche lo shop!

Per altre domande chiamatemi o scrivetemi una mail!!!

