



RICETTARIO

**PER I PAZIENTI AFFETTI
DA ESOFAGITE EOSINOFILA**

(dosi per due persone)

IL MENU

ANTIPASTI

Carpaccio di seppia, crema di piselli
e polvere di capperi 3

Battuto di salmone agli agrumi, salsa al latte di cocco
e curry e corallo* alla paprika 4

Tartare di manzo, salsa di alici e barbabietola,
cuore di porro fondente e cialda di pane* 5

PRIMI

Vellutata di fave e fiori eduli di stagione 6

Gyoza* di farina di riso ripieni di maiale,
crema di fave, salsa al latte di cocco e zafferano 7

Gnocchetti di riso, olive disidratate
e olio alle erbe in guazzetto di capperi e pomodoro 8

SECONDI

Filetto di merluzzo in olio cottura,
hummus di ceci e riduzione di pomodoro 9

Baccalà mantecato, insalata di arancia
e mela verde, chips di polenta 10

Battuto di cervo, salsa di polenta, carotina laccata,
coulis di mirtilli al vino rosso 11

DESSERT

Budino al latte di avena e cacao, salsa alle albicocche 12

Ananas al forno laccato al miele e cannella,
sorbetto al latte di cocco 13

Pera cotta nel vin brulè, sorbetto alla vaniglia e latte di avena,
croccante di biscotto al grano saraceno e salsa ai lamponi 14

ANTIPASTI

CARPACCIO DI SEPPIA, CREMA DI PISELLI E POLVERE DI CAPPERI

INGREDIENTI

- 1 seppia
- 100 g di piselli
- 20 g di patate
- 20 g di cipolla dorata
- 1 limone
- Olio evo
- Erbe aromatiche (aneto, maggiorana /origano fresco, salvia, rosmarino)
- 20 g di capperi sotto sale

PREPARAZIONE

Affettare finemente patate e cipolle, far soffriggere con salvia e rosmarino senza rosolare le verdure, bagnare con acqua e far cuocere 10 minuti.

Nel frattempo pulire e sbollentare i piselli in acqua salata per 5 minuti, dunque raffreddare in acqua salata e ghiaccio.

Quando le verdure saranno pronte, frullare tutto con l'aiuto di un mixer, emulsionando con olio evo fino a ottenere una consistenza cremosa. Setacciare.

Pulire la seppia, aprire di lungo il corpo e tagliare in maniera estremamente sottile per il corto. Mettere a marinare in olio, succo di limone, sale e pepe.

Nel frattempo dissalare i capperi sotto acqua corrente, asciugarli bene e porli tra due fogli di carta assorbente su un piatto nel microonde.

Cuocerli a intervalli di 30 secondi finché non si saranno totalmente seccati. Far raffreddare.

Per ottenere la polvere si possono grattugiare i capperi al momento con un setaccio, oppure frullarli finemente con l'aiuto di un mixer e poi passare il trito al setaccio.

ANTIPASTI

BATTUTO DI SALMONE AGLI AGRUMI, SALSA AL LATTE DI COCCO E CURRY E CORALLO* ALLA PAPRIKA

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di salmone pulito
- 1 arancia
- 1 limone
- 250 g di latte di cocco
- 50 g di curry indiano (potete aggiungere le spezie che preferite)
- 50 g di patate
- 30 g di cipolle
- 1 spicchio d'aglio
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Olio di cocco
- Erbe aromatiche (basilico, maggiorana, aneto)
- 55 g olio di semi
- 65 g acqua
- 10 g di farina di riso
- 4 g di paprika dolce

PREPARAZIONE

Realizzare una tartare col filetto di salmone, cercando di ottenere dei cubetti regolari di 5x5 mm (circa l'unghia del dito medio).

Lasciar marinare con il trito di erbe, la scorza degli agrumi, sale, pepe, e un'emulsione di 40 g di olio e 20 g di succo di limone e arancia.

Nel frattempo tagliare finemente patate e cipolle, far soffriggere nell'olio di cocco (in alternativa olio evo) insieme a uno spicchio di aglio in camicia.

Aggiungere le spezie per far tostare il tutto circa 2 minuti e bagnare con il latte di cocco.

Una volta raggiunto il bollore, far cuocere a fuoco medio per 30/40 minuti, per poi frullare e setacciare tutto.

Unire l'olio di semi, l'acqua, il sale, la farina e la paprika e frullare tutto con un frullatore a immersione.

Far cuocere in padella calda e antiaderente finché non si creeranno delle cialde simili a dei coralli, che saranno croccanti e si staccheranno facilmente con l'aiuto di una marisa.

* Prodotti realizzati con l'uso di farine alternative

ANTIPASTI

TARTARE DI MANZO, SALSA DI ALICI E BARBABIETOLA, CUORE DI PORRO FONDENTE E CIALDA DI PANE*

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di manzo
- 200 g di cuore di porro
- 150 g di barbabietole lesse
- 30 g di alici sott'olio
- 10 g di farina di riso
- 65 g di olio di semi
- 55 g di acqua
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Erbe aromatiche (timo, rosmarino, alloro, maggiorana)
- 1 spicchio d'aglio

PREPARAZIONE

Tagliare a tartare il filetto di manzo, mettere a marinare con olio, sale, pepe e un trito di timo e maggiorana.

Prendere il cuore di porro e rimuovere i tre strati più esterni, sbollentarlo per 4/5 minuti, per poi farlo rosolare dolcemente in padella con olio, salare e terminare la cottura in forno statico a 160° per 40 minuti con timo, alloro e rosmarino.

Nel frattempo in una padella sciogliere le alici nell'olio con uno spicchio d'aglio. Una volta sciolte, aggiungere e far rosolare le barbabietole a cubetti, bagnare con un dito di acqua e far cuocere altri 5 minuti.

Frullare tutto e setacciare.

Emulsionare con olio di semi, acqua, sale e farina di riso e realizzare la cialda corallo (per la cialda: vedere ricetta "Battuto di salmone agli agrumi").

* Prodotti realizzati con l'uso di farine alternative

PRIMI

VELLUTATA DI FAVE E FIORI EDULI DI STAGIONE

INGREDIENTI

- 400 g di fave fresche
- 100 g di patate
- 60 g di cipolla dorata
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Erbe aromatiche (rosmarino, salvia, alloro)
- Fiori eduli di stagione

PREPARAZIONE

Preparare un fondo facendo rosolare patate e cipolle tagliate finemente con le erbe aromatiche, senza farle colorare troppo, bagnare con acqua e far cuocere 10 minuti.

Nel frattempo pulire le fave e farle sbollentare per 5 minuti in acqua salata, poi metterle in acqua salata e ghiaccio e rimuovere la pelle esterna.

Frullare le fave con il fondo di patate e cipolle ed emulsionare con olio e l'acqua delle fave.

Aggiustare di sale e pepe.

Impiattare la vellutata versando un filo d'olio evo e decorando con i fiori eduli.

PRIMI

GYOZA* DI FARINA DI RISO RIPIENI DI MAIALE, CREMA DI FAVE, SALSA AL LATTE DI COCCO E ZAFFERANO

INGREDIENTI

- 200 g di farina di riso
- 100 g di acqua
- 100 g di macinato di maiale
- 50 g di verza
- Cumino
- Paprika
- 20 g di zenzero
- 10 g di aglio
- 150 g di fave
- 70 g di patate
- 20 g di cipolla dorata
- 150 g di latte di cocco
- 6 g di zafferano
- Rosmarino
- Salvia
- Olio evo
- Olio di cocco

PREPARAZIONE

Realizzare l'impasto dei gyoza unendo in una ciotola l'acqua e la farina, lasciar riposare.

Preparare il ripieno unendo la carne, le spezie, la verza tritata molto fine, l'aglio e lo zenzero grattugiati.

Usare 40 g di patate e realizzare un fondo con la cipolla rosolando con olio evo.

Bagnare e far cuocere 10 minuti.

Sbollentare le fave pulite 5 minuti in acqua salata bollente, far freddare in acqua salata e ghiaccio e spellarle.

Frullare col fondo di verdure ed emulsionare con olio evo e l'acqua delle fave.

Far rosolare le restanti patate in olio di cocco (in alternativa olio evo), aggiungere lo zafferano, lasciar tostare e bagnare con il latte di cocco lasciando cuocere 20/30 minuti.

Chiudere i ravioli e cuocerli in padella, rosolandoli con olio evo fino a creare una crosticina croccante alla base.

Bagnare con acqua e coprire, lasciando cuocere 5 minuti con il vapore.

* Prodotti realizzati con l'uso di farine alternative

PRIMI

GNOCCHETTI DI RISO, OLIVE DISIDRATATE E OLIO ALLE ERBE IN GUAZZETTO DI CAPPERI E POMODORO

INGREDIENTI

- 150 g di farina di riso
- 75 g di acqua
- 50 g di olive
- 150 g di pomodori insalatari/costoluti
- 30 g di capperi freschi (in alternativa capperi sotto sale, previa dissalatura sotto acqua corrente)
- 80 g di basilico
- 30 g di prezzemolo
- 30 g di maggiorana
- Olio evo
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Tagliare a fette i pomodori, unire un trito di capperi e basilico, condire con olio, sale e pepe e lasciar riposare una notte in frigorifero.

Impastare gli gnocchi con acqua e farina in una ciotola, lasciar riposare.

Far disidratare le olive allo stesso modo dei capperi (vedere ricetta “Carpaccio di seppia, crema di piselli e polvere di capperi”).

Una volta secche, rompere le olive con le mani facendole diventare come una terra.

Far sbollentare le foglie del basilico, del prezzemolo e della maggiorana per 15 secondi, per poi metterle in acqua e ghiaccio.

Asciugarle bene ed emulsionarle con dell’olio d’oliva.

Passare al setaccio con un foglio di panno carta. Riprendere dal frigo l’insalata di pomodori e, con l’aiuto di un colino, estrarre tutto il succo rilasciato: sarà il nostro guazzetto.

Formare con l’impasto degli gnocchi delle palline della dimensione della punta di un mignolo e rigarle con l’aiuto di una forchetta.

Far cuocere per 1 minuto in acqua bollente.

SECONDI

FILETTO DI MERLUZZO IN OLIO COTTURA, HUMMUS DI CECI E RIDUZIONE DI POMODORO

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di merluzzo
- 500 ml di olio di semi
- 150 g di pomodori datterini
- 2 spicchi d'aglio
- 150 g di ceci
- 25 g di tahina
- Il succo di mezzo limone
- Cumino
- Sale
- Olio evo
- Acqua
- Erbe aromatiche (basilico, maggiorana, aneto)

PREPARAZIONE

Tagliare a metà i datterini e far rosolare a fuoco vivo con olio e aglio.

Dopo 5/10 minuti coprire con acqua e far cuocere altri 10 minuti.

Aggiungere del basilico a fuoco spento.

Frullare i ceci precedentemente lessati con la tahina, il succo di limone, un pizzico di cumino, dell'aglio grattugiato, olio evo e un po' di acqua.

Se necessario, regolare con olio e acqua fino a raggiungere una consistenza morbida e cremosa.

Rimuovere aglio e basilico dai pomodorini e passare tutto al passaverdure.

Far cuocere il prodotto ottenuto fino a riduzione a fuoco medio/alto, fino a ottenere una salsa ben legata.

Ricavare due rettangoli di circa 100 g dal merluzzo e far cuocere in olio di semi a 80° per 7 minuti.

In mancanza di un termometro da cucina per monitorare la temperatura dell'olio, è possibile cuocere il merluzzo al vapore.

SECONDI

BACCALÀ MANTECATO, INSALATA DI ARANCIA E MELA VERDE, CHIPS DI POLENTA

INGREDIENTI

- 500 ml latte di avena
- 250 g di baccalà
- Olio evo
- 1 arancia
- 1 mela verde
- 125 g di farina di mais bramata/ farina per polenta
- 500 ml acqua
- 6 g di sale
- Pepe
- Prezzemolo
- Basilico
- Alloro

PREPARAZIONE

Rimuovere la pelle e togliere le lische (con una pinzetta se disponibile) dal filetto di baccalà.

Lasciar cuocere a bollore nel latte di avena con 3 foglie di alloro rotte per 30/40 minuti.

Rimuovere il pesce, ridurlo a pezzetti e montarlo con l'olio d'oliva con una frusta come se fosse una maionese, fino ad ottenere una consistenza cremosa (per risparmiare tempo è consigliato l'uso di una planetaria).

Pelare a vivo un'arancia e tagliarla a fettine molto sottili. Affettare finemente anche la mela, senza rimuovere la buccia, e lasciar riposare tutto insieme in una ciotola.

In sostituzione alla mela è possibile usare una pera, oppure olive o finocchi.

Mettere in una pentola la farina di polenta, il sale e l'acqua e portare a bollore.

Quando la polenta si inizia a rapprendere pur rimanendo ancora liquida, versarla su una placca con carta forno creando uno strato sottile.

Cuocere in forno ventilato a 200° o statico a 220° fino a doratura.

Una volta raffreddata, romperla a piacimento formando delle chips.

SECONDI

BATTUTO DI CERVO, SALSA DI POLENTA, CAROTINA LACCATA, COULIS DI MIRTILLI AL VINO ROSSO

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di cervo
- 2 carotine baby
- Aceto balsamico
- 100 g di mirtilli
- 20 g di zucchero
- 60 ml di vino rosso
- Anice stellato
- Pepe verde
- 125 g di farina di polenta
- 6 g di sale
- 500 ml di acqua
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico e rosmarino)

PREPARAZIONE

Tagliare finemente a tartare il cervo, e lasciar marinare con olio, sale, pepe e il trito di erbe tranne il rosmarino.

Lavare sotto acqua corrente le carote preservandone la buccia, rosolarle in una casseruola con un filo d'olio, aggiungere un cucchiaino di zucchero, uno di acqua e tre di aceto balsamico.

Dopo aver fatto ridurre leggermente, coprire con acqua e lasciar cuocere per 15 minuti.

Condire i mirtilli con lo zucchero e un cucchiaino di acqua, portare sul fuoco. Quando il fondo inizia a caramellare, bagnare col vino rosso e aggiungere 6 grani di pepe verde schiacciato, l'anice stellato e un pizzico di sale.

Far cuocere fino a che il vino non sarà evaporato, dopodiché rimuovere gli aromi, frullare, setacciare e ridurre fino ad ottenere una consistenza liscia e avvolgente (la salsa deve velare il cucchiaino).

Unire la farina di polenta, l'acqua e il sale in una casseruola e portare sul fuoco.

Appena la salsa inizierà a rapprendersi, quando sarà ancora liquida, setacciare e tenere da parte.

Regolare di sale e pepe.

Una volta cotta la carota, rimuoverla dalla pentola e lasciar riposare su una griglia.

Può essere rigenerata in forno a 180° in caso si raffreddi.

DESSERT

BUDINO AL LATTE DI AVENA E CACAO, SALSA ALLE ALBICOCCHIE

INGREDIENTI

- 250 ml di latte di avena
- Mezza bacca di vaniglia
- 1 stecca piccola di cannella
- 40 g di zucchero
- 30 g di cacao amaro
- 12 g di gelatina in fogli
- Anice stellato
- 5 albicocche
- 30 g di zucchero
- Acqua

PREPARAZIONE

Mettere a bollire il latte di avena con gli aromi e lo zucchero, nel frattempo in una ciotolina far ammorbidire in acqua molto fredda la gelatina.

Quando il latte avrà raggiunto il bollore, unire con l'aiuto di una frusta prima il cacao amaro setacciato e successivamente la gelatina in fogli ben strizzata.

Sistemare il composto per $\frac{3}{4}$ in cocotte di vetro e lasciar raffreddare in frigorifero per circa 3 ore.

Pulire e tagliare a pezzi le albicocche. In una padella unire un cucchiaino di acqua allo zucchero, una volta preso il bollore lasciarvi cuocere le albicocche a fuoco basso e coperte per circa 10 minuti.

Frullare il tutto con cura e, una volta raffreddato completamente, versare sopra al budino riempiendo l'ultimo quarto della cocotte.

DESSERT

ANANAS AL FORNO LACCATO AL MIELE E CANNELLA, SORBETTO AL LATTE DI COCCO

INGREDIENTI

- 300 g di ananas
- Miele
- Cannella
- 200 ml di latte di cocco
- 90 g di zucchero
- 2 cucchiai di acqua

PREPARAZIONE

Unire acqua e zucchero in un pentolino e, quando il composto raggiungerà i 121 gradi (all'incirca a 5 minuti dalla bollitura), aggiungere il latte di cocco e continuare a cuocere fino a nuovo bollore.

Una volta che il composto sarà raffreddato, riporre in un contenitore e spostare in congelatore.

Muovere e rompere il composto ogni 30 minuti finché non avrà raggiunto la consistenza di una granita.

All'occorrenza frullare con un mixer prima di servire.

Spennellare l'ananas per intero con miele e cannella e cuocerla in forno a 220° per 5/10 minuti o, se possibile, allo spiedo su una brace.

DESSERT

PERA COTTA NEL VIN BRULÈ, SORBETTO ALLA VANIGLIA E LATTE DI AVENA, CROCCANTE DI BISCOTTO AL GRANO SARACENO E SALSA AI LAMPONI

INGREDIENTI

- 2 pere
- 500 ml di vino
- 2 stecche di cannella
- Anice stellato
- 180 g di zucchero
- Scorza di 1 arancia
- 200 ml di latte di avena
- 90 g di zucchero
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 bacca di vaniglia
- 60 g di biscotti al grano saraceno
- 100 g di lamponi
- Succo di mezzo limone
- 40 g di zucchero
- 1 cucchiaino di acqua
- Sale

PREPARAZIONE

Preparare il sorbetto al latte di avena seguendo lo stesso procedimento della ricetta “Ananas al forno laccato al miele e cannella, sorbetto al latte di cocco”, aggiungendo però i semi di una bacca di vaniglia nel latte.

Unire anice, cannella, 180 g di zucchero e scorza d'arancia al vino rosso e portare a bollore; una volta raggiunto il bollore, abbassare il fuoco e cuocervi all'interno le due pere sbucciate per 15/20 minuti.

Una volta pronte le pere rimuoverle dal vino e lasciar freddare su una placca.

Far cuocere 40 g di zucchero con 1 cucchiaino di acqua, al bollore aggiungere i lamponi e il succo di limone, far cuocere 10 minuti.

Quando il composto sarà cotto, frullare tutto e setacciare.

Tostare a secco in padella i biscotti sbriciolati grossolanamente con un pizzico di sale.



www.MangiareDevEssereUnPiacere.it