




PORTA PILA
COOKBOOK





BENVENUTO
A
PORTA PALAZZO

MONDARE LE ACCIUGHE
DAL SALE SOTTO L'ACQUA
CORRENTE.

TAGLIARLE A META'.

SCIACQUARLE
NELL'
ACETO.

ACCIUGHE DI RENATA

ASCIUGARLE E SOMMERGERLE:

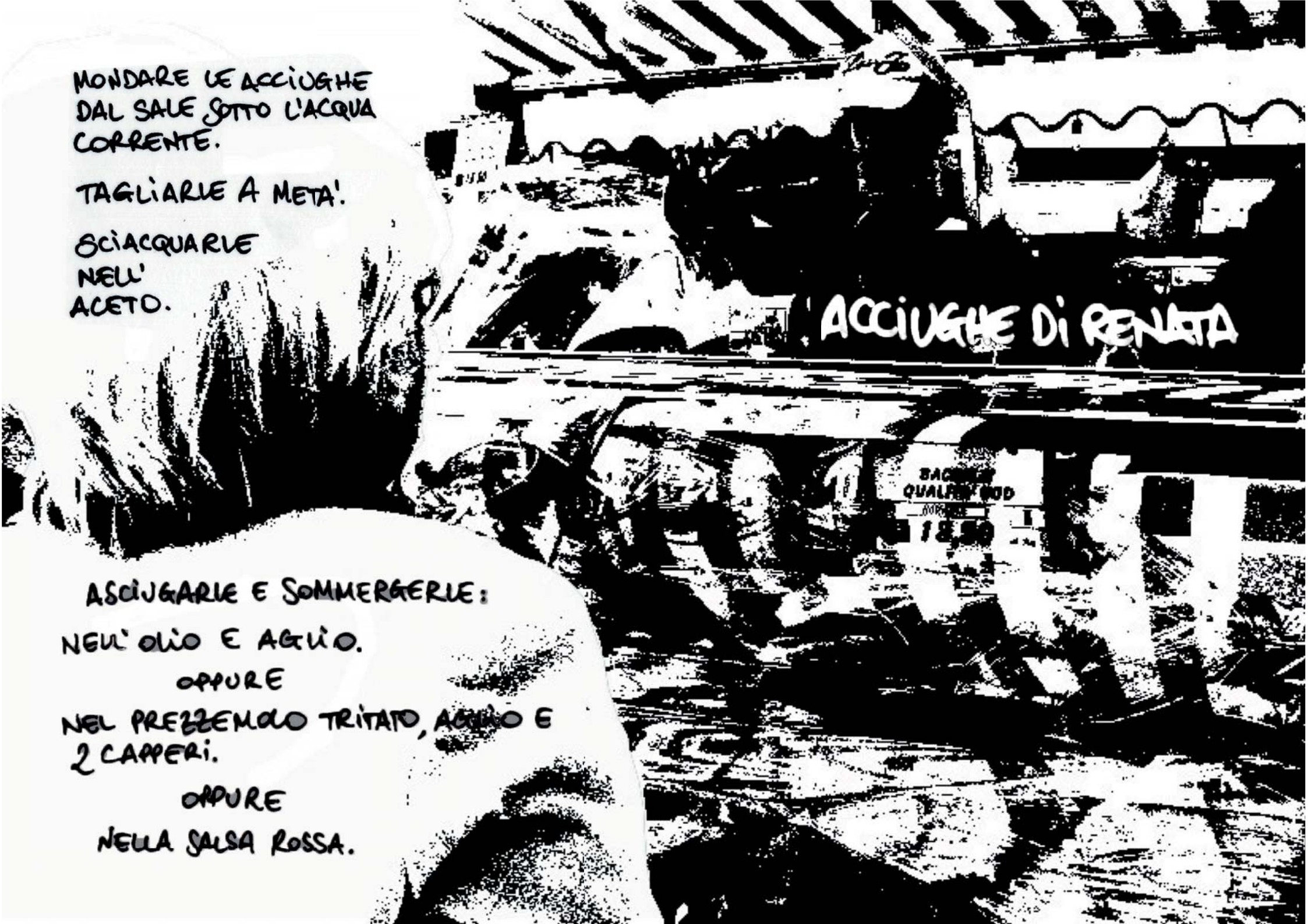
NEU' OLIO E AGU' O.

OPPURE

NEL PREZZEMOLO TRITATO, AGU' O E
2 CAPPERI.

OPPURE

NELLA SALSA ROSSA.



CON LE PATATE...

FAR SOFFRIGGERE LA CIPOLLA
CON LE PATATE TAGLIATE A RONDELLI
IN UNA PADELLA CON IL COPERCHIO.
AGGIUNGERE DEL MONTASIO E FAR
SCIUGNERE. SALARE E PEPARE A PIACERE.

CON GLI SPINACI...


FAR LESSARE GLI SPINACI SENZ'ACQUA.
SMINUTZARLI.
FARLI ROSOLARE IN PADELLA CON AGUO
E OILIO. AGGIUNGERE UNA TAZZINA
DA CAFFE' DI LATTE.
AGGIUNGERE DEL RISO ARBORIO O
BASMATI. SALARE.
COPRIRE CON ACQUA BOUENTE E
CHIUDERE IL COPERCHIO.
CUOCERE FINCHE' L'ACQUA SI E'
ASSORBITA.

LE RICETTE DI MARIA GRAZIA

SE AVANZA UN PO'
DI ANATRICIANA,
IL GIORNO DOPO
GLI AGGIUNGI
UN PO' DI
BARBERA
EDE'
PIU'
BUONA!

LA PARMIGIANA
VUOLE LE
MELANZANE
IMPANATE NELLA
FARINA E IL
RAGU' CON
LE POLPETTE!





LA PASTELLA MIGLIORE
PER FRIGGERE I
FIORI DI ZUCCHINA È:
UOVA SBATTUTE,
LATTE,
SALE
BIRRA O
ACQUA FRIZZANTE.

ELEONORA ♡ PORTA
FILA



GINA

CARLA

IL LIEVITO
MADRE E'
"VIVO":
BISOGNA
DARGLI DA
MANGIARE
E DA BERE!

LIEVITO MADRE

FARINA 00R o 0
NON MACINATA A PIETRA

+

1 MELA TRITATA CON BUCCHIA E
LASCIATA MACERARE X 2 GIORNI

OPPURE

1/2 VASETTO DI YOGHURT NATURALE

[OGNI 200g FARINA]

FERMENTARE IL TUTTO IN FRIGO
CON ACQUA. IN UN CONTENITORE
BASSO E LARGO.

'NUTRIRE' CON ACQUA E FARINA
1 VOLTA ALLA SETTIMANA.

180g LIEVITANO 500/600g FARINA.

NEUE FRITTATINE CÌ SI PUÒ
METTERE DI TUTTO E SONO
BUONISSIME! BASTA AGGIUN-
GERE AU' UOVO SBATTUTO
LE VIOLE, O LE PRIMUVE,
O IL LUPPOLO O L'ERBA
DI SAN
PIETRO!

ROSSELLA 



I CONSIGLI Di BELLEZZA E SALUTE DI ISABEL

FIDATI DELLA
"NATURA" E
DIVENTERAI
VECCHIA E
RUGOSA!!!

LA VERBENA,
LA MENTA
E IL TIMO
SONO
ABORTIVI!!!



100 ml olio | ARGAN
15 ml | JOJOBA
propolis | MANDORLE
20 eau de parfum | AVOCCADO •
Con la pelle ancora bagnata
spalmare l'olio propolis
su tutto il corpo. Tampone
con l'aspirina
quante volte? Every day
Da usare come la pasta
OLIO MINERALE | SARE
PARAFFINA LIQUIDA | JOJOBA

Da 100 ml, separare
30 ml senza profumo
Stuccante occhi
Bagnare ^{in un olio} dischetti
cotone, versare a goccia
di olio, stuccare



RICETTE "DI RECUPERO"

* CON LE FRAGOLE "TOCCATE"...

FRULLARLE CON IL SUCCO DI 1 LIMONE E DELLA CANNELLA IN POLVERE.

A PARTE, FRULLARE LE FOGLIE DI SEDANO CON 2 CAPPERI NON SALATI E IL PEPE NERO.

SISTEMARE IN BICCHIERI, PRIMA LO GRATO VERDE, POI QUELLO ROSSO. SERVIRE FREDDO.

* CON LE COSCE E TESTE DI CONIGLIO

FRULLARE IL TUTTO CON CAROTE, PATATE, SEDANO E AUFORO. CUOCERE IN PENTOLA A PRESSIONE PER 35 MINUTI CON 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO E UN PIZZICO DI PEPERONCINO.

* CON LA COLOMBA O IL PANETTONE

SMOULICARLO/A E IMPASTARE CON LIQUORE ALL'AMARETTO.

PREPARARE UNA BESCIAAMELLA DOLCE: BURRO SCIOLTO, FARINA, CANNELLA E LATTE O PANNA.

IN UNA TEGLIA DISTRIBUIRE META' DELL'IMPASTO E SCHIACCIARE.

VERSARE LA BESCIAAMELLA E COPRIRE CON L'ALTRA META'.

GIRARE SUBITO SU UN PIATTO E SERVIRE CON DEL GELATO AL LIMONE SCIOLTO.

HO AVUTO IL CORAGGIO DI PRESENTARE IL DOLCE A UN CARDINALE!





ANDREA

"SONO VENUTO AL MERCATO
PER COMPRARE DEL FORMAG-
GIO DURO PER MIA MADRE,
PER LA FESTA DELLA MAMMA.
SIAMO DELLE PERSONE PRATICHE."



SAPORE DI VIETNAM

SOFFRIGGERE NELL'OLIO D'OLIVA
DEI CECI O DEL TOFU CON DEL LATTE
DI COCCO IN POLVERE, FOGLIE DI
KAFFIR LIME E SEMI DI CORIANDOLO.
AGGIUNGERE ACQUA. A SECONDA
DELLE PREFERENZE, PIU' O MENO
SE LO SI VUOLE PIU' O MENO BRODOSO.
AGGIUNGERE DUE CIME DI BROCCOLO
E CAROTE TAGLIATE "ALLA JULIENNE
SPESSE". FARLE SCOTTARE.

AGGIUNGERE DEL CORIANDOLO
FRESCO E DEL CIPOLLOTTO AL
MOMENTO DI SERVIRE.

* PER LA VERSIONE 'DRAGO'
AGGIUNGERE DEL PEPERONCINO
VERDE IN COTTURA.

MAYONESE EXPRESS



150 ml olio
di SEMI +
50 ml OLIO D'OLIVA +
1 UOVO (ASSOLUTAMENTE
NON DI FRIGO!)

SALE, LIMONE, PEPE
E MOSTARDA ABSOLUMENT
FRANCESE

TUTTO NEL
MIXER.
PLACCARE
L'UOVO AL
FONDO.

SABRINA e
MARIA TERESA

RISO BRASILIANO

SOFFRIGGERE CIPOLLA, CAROTA, ALLORO
E RISO.

COPRIRE DI ACQUA, SALARE E COPRIRE
CON IL COPERCHIO.

IL RISO NON SI SCOLA, GLI SI FA BERE L'ACQUA!

CREME CARAMEL

1 BARATTOLO DI LATTE CONDENSATO

1 BARATTOLO DI LATTE O LATTE DI COCCO

5 UOVA

1 TAZZA DI ZUCCHERO

FRULLARE TUTTO.

NELLA FORMA, FAR SCIUGLIERE LO
ZUCCHERO.

VERSARE TUTTO IL RESTO NELLA FORMA
E INFORNARE A 200°C...

FINCHE' NON SENTI PROFUMO DI BRUCIATO!

CLAUDIA



LA BANANA DOLCE

BANANE A PEZZI

+

LATTE
CONDENSATO
FREDDO

+

SUCCO DI
LIME

LORENA



NUTRI-LABBRA Di SECIL

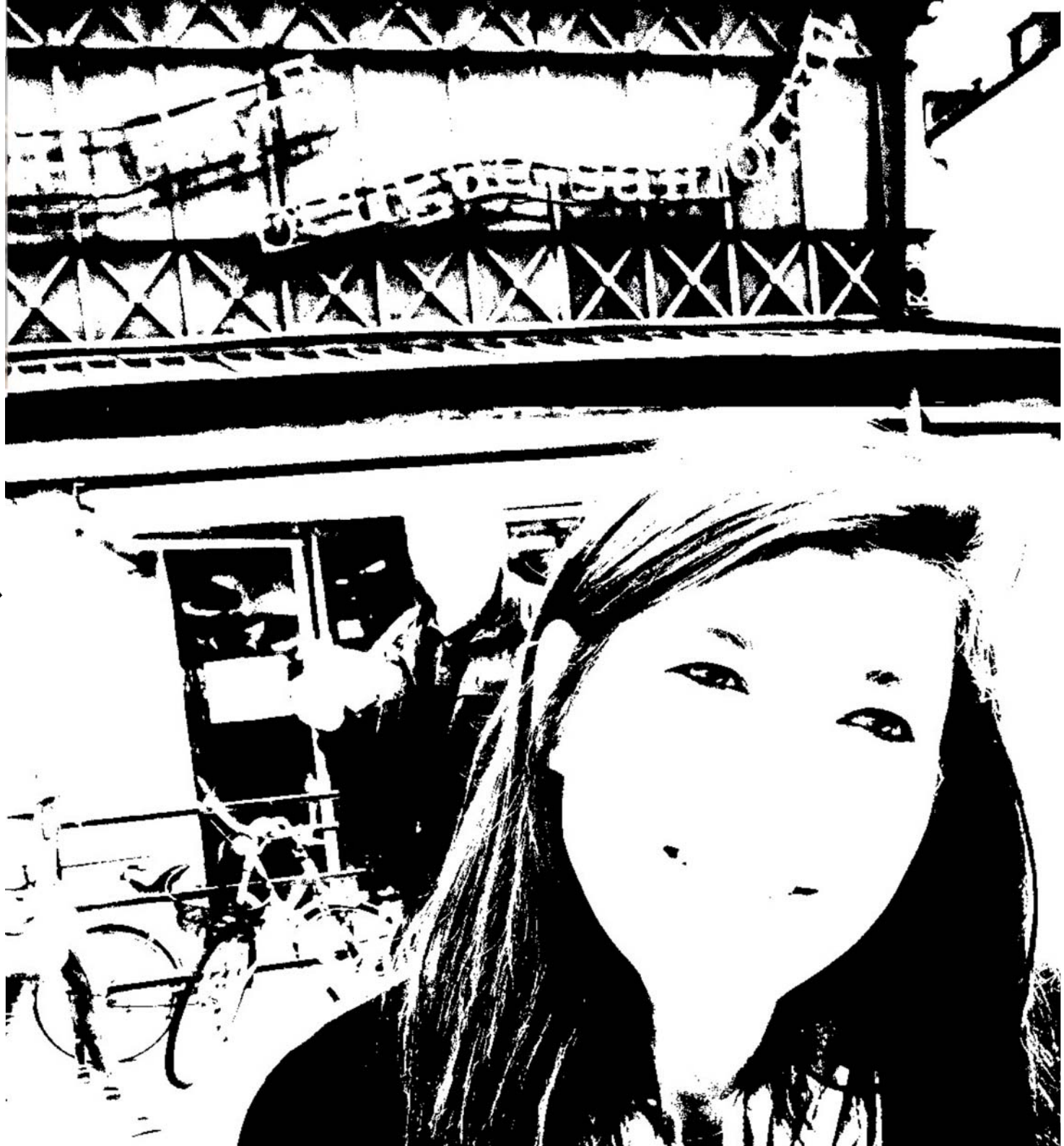
FARE UNA PALLINA
DI CERA D'API.

IMMERGERLA IN ACQUA
CALDA PER PULIRLA DAI
RESIDUI DI MIELE.

AGGIUNGERE LO STESSO PESO
IN UOVO D'OLIVA O NOCCIOLE.

MESCOLARE E CONSERVARE
IN UN BARATTUINO.

[DIVIDERE IN PICCOLE
QUANTITA' PER EVITARE
LA PROLIFERAZIONE
DEI BATTERI]



ROLLATINE DI ANNA

PRENDERE
DEUE
FETTINE DI
COSCIA DI
VITELLO
O PETTO
DI POLLO
O TACCHINO.

DISTENDERLE E GUARNIRE CON
1 STRATO DI MORTADELLA O PROSCIUTTO
O SPEK O SALAME CRUDO.

ARROTOLARE E PASSARE NELLA
FARINA.

FAR IMBIONDIRE IN PADELLA, POI
BAGNARE CON VINO BIANCO, AGGIUNGERE
POMODORI SECCHI E ORIGANO.
COPRIRE E CUOCERE A FUOCO LENTO.



MISA'A ESPLOSIVA

IN UNA PADELLA, SOFFRIGGERE
OLIO E AGUO E FRIGGERE DEUE
PATATE TAGUATE GROSSE.

TOGLIERE LE PATATE E FRIGGERE
DEUE FETTE DI MELANZANE.

TOGLIERE LE MELANZANE E FRIGGERE
DEUE FETTE DI PEPERONI.

IN UN'ALTRA PADELLA SOFFRIGGERE
CIPOLLA, OLIO, AGUO E POMODORI
SMINZZATI.

AGGIUNGERE LE
VERDURE.

TRASFERIRE IN
UNA TEGUÀ E
INFORNARE CON
CUMINO
CURCUMA
E SALE.



MOHAMMED



MARIA


VASSO



AGNELLO Ai CARCIOFI

[αρνί αυχόκοφτο]

TAGLIARE LA SPAULA D'AGNELLO.
FAR SOFFRIGGERE CON DEL TRITO
DI CIPOLLA, FINCHE' NON IMBIONDI-
SCE.

AGGIUNGERE PREZZEMOLO, ANETO,
SALE E PEPE.

A META' COTTURA, AGGIUNGERE 2
CARCIOFI X  TAGUATI IN QUARTI.
CUOCERE COPERTO.

CONTARE 1 UOVO X  .

MONTARE A NEVE IL BIANCO,
POI AGGIUNGERE LENTAMENTE IL
ROSSO.

SPEGNERE IL FUOCO DELL'AGNELLO
E VERSARE L'UOVO.

VERSARE DEL SUCCO DI LIMONE.

POMODORI SUVOTATI DI MARIA

ABBRUSTOLIRE
DEL PANE GRATATO
IN PADELLA.

SPEGNERE IL FUOCO
E OLARLO.

AGGIUNGERE PEPE
NERO, PEPERONCINO
E IL MIX DI ERBE
FRESCHE PREFERITE
(O DISPONIBILI)

SUVOTARE I POMODORI
E RIEMPIRLI CON
IL MIX E L'INTER-
NO CHE SI ERA
TOLTO.



↑
ZAN-D-SH-A

LA MAMMA METTE
LA MENTA ANCHE
NELL'INSALATA!




IL THE ALLA MENTA

AGGIUNGERE LA MENTA E
FAR RIPOSARE PER 5/6 MIN.

MESCOLARE PASSANDO IL THE

DAL
BICCHIERE
ALLA
TEIERA PER
5/6 VOLTE.

FAR BUIRE
DEU'ACQUA.

PREPARARE 1
CUCCHIAINO DI THE
X 

SCIACQUARE IL THE NELL'ACQUA
BOLENTE.

BOUIRE IL THE IN ACQUA PER 5/6 MIN.



U-M-K-A#

I MIEI SEGRETI PER LA CROSTATA:
IL BURRO VA AMMORBIBITO E
IMPASTATO CON LA FARINA E LO
ZUCCHERO CON LE MANI FREDE
E NON UMIDE. E POI LASCIARE
RIPOSARE IL TUTTO.
LA CONFETTURA, INVECE, PUO' ESSER
FATTA AL MOMENTO, VOLENDO LA
FRUTTA PREFERITA CON DELLO
ZUCCHERO!



LORENZO E LENA



LE MIE
SUIZZERINE:

BAGNARE LA MOLICA DEL PANE
RAFFERMO NEL LATTE, STRIZZARLO
E AGGIUNGERE UOVO, 1 FETTA
DI SALAME SPESSA TAGLIATA A
CUBETTI E IL SALE.
FORMARE DELLE PICCOLE SUIZZERE
E INFORNARE 20 MINUTI A
180°C.

RICETTE 'DEL POVERO'

... CON IL PANE RAFFERMO

CUCERE LA PASTA REGINELLA
AL DENTE E CONDIRLA
CON IL PANE DURO
GRATTATO, UN
PO' D'OLIO,
SALE, PEPE
E
PEPERONCINO.

FRANCESCO →



MANGI BENE E
SPENDI POCO!

TOSTARE PEZZI DI PANE
RAFFERMO IN PADELLA
CON UN PO' D'OLIO E
L'AGLIO AFFETTATO SOTTILE.
UNIRE A DEI POMODORI TAGLIA-
TI A FETTE, OLIO, SALE E
PEPERONCINO.



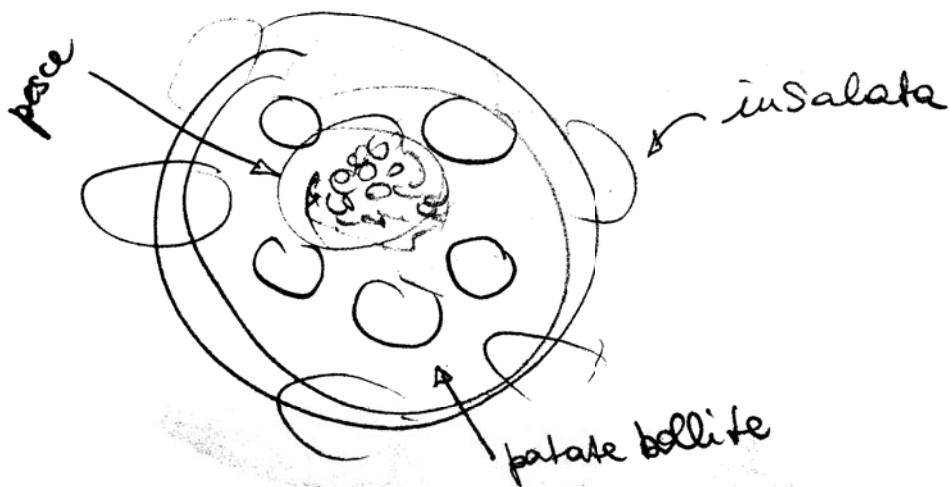
IL CEVICHE
DI JUAN

SPREMERE IL SUCCO DI 7-8 LIMONI.
BOLLIRE DUE PATATE E TAGLIARLE
A FETTE.

TAGLIARE A CUBETTI 1/2 kg DI
PESCE PERSICO O SIMILE.

LAVARE E PREPARARE LE FOGLIE
DI INSALATA.

MESCOLARE IL PESCE CRUDO CON UN
POCHINO DI CIPOLLA, AGUÌO E PEPE-
RONCINO. INONDARLO DI SUCCO DI
LIMONE.



WISA



UNA TORTA AL LIMON...

IN UNA TERRINA,
MESCOLARE 100g ZUCCHERO,
3 UOVA, 200g LATTE, LA
BUCCIA GRATUGIATA DI
2 LIMONI, 150g OLIO DI
SEMI, 300g DI FARINA E 1
BUSTINA DI LIEVITO.

SISTEMARE IN UNA TEGIA E INFOR-
NARE A 180°C.

NEL FRATTEMPO, SCIogliere 100g ZUCCHERO
E IL SUCCO DEI 2 LIMONI.
UNA VOLTA SFORNATA, BUCHERELLARE LA
TORTA E INONDARLA DI SUCCO.
LASCIAr IMBIBIRE PER TUTTA LA NOTTE.

TORTA ALTERNATIVA (SENZA GLUTINE)

SBATTERE 150g ZUCCHERO + ZUOVA +
1 TAZZINA DA CAFFÈ DI
OLIO D'OLIVA.

AGGIUNGERE 300g DI FARINA DI RISO +
UNA PREGA DI SALE.

SE L'IMPASTO È TROPPO
DENSO, AGGIUNGERE
UN GOCCIO DI LATTE...

AGGIUNGERE
1 BUSTINA DI LIEVITO

FAR RIPRENDERE NEL LIQUORE PREFERITO
DELLA FRUTTA SECCA A SCELTA.
AGGIUNGERLA ALL'IMPASTO CON DELLE
MELE FRESCHE TAGLIATE A CASO.

INFORNARE A 175°C

NON APRIRE PRIMA
DI 30 MINUTI !!!

DECORARE A
PIACERE



GRAZIE U.A.
ANDREO



GLI ANTI PASTI DI FRANCESCA

CAVIALE FINTO
~~~~~

TRITURARE GROSSOLANAMENTE:

200g OLIVE NERE COTTE AL FORNO

3 ACCIUGHE SOTTO SALE LAVATE,  
MONDATE E DELISCATE

6/7 CAPPERI SOTTO SALE MONDATI  
1 SPICCHIO DI AGLIO GIOVANE.

MESCOLARE CON 150g DI BURRO.

SPALMARE SU FETTE DI PANE

GUACA MOLE  
~~~~~

MESCOLARE:

LA POLPA DI 2 AVOCADO,
IL SUCCO E LA SCORZA
GRATTUGIATA DI 2 LIME,
1 PEPERONCINO ROSSO
FRESCO,

1/2 BICCHIERE D'OLIO D'OLIVA,
SALE

FOGLIE DI SILANTRO

2 PEPERONI A CORNETTO
[QUELI VERDE CHIARO].

SPALMARE SU PANE O
CRACKERS...

LASCIAISI TRASPORTARE
DAL BUON GUSTO.

DELISCARE E LAVARE
LASCiarLE A BAGNO
DI MELE PER 1h.

DELE ALICI.
IN ACQUA E ACETO

ALICI MARINATE

VENGO
SEMPRE
QUI!

ELENA

IMMERGERLE IN OLIO, ALLORO E VINO BIANCO.

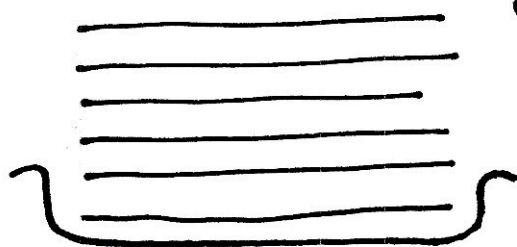




- SFORMATO DI MARIA -

LESSARE 5/6 PATATE, SCHIACCIARLE
CON 2 NOCI DI BURRO E UNIRE
1 UOVO + SALE. MISCHIARE.

IN UNA TEGLIA, STRATIFICARE:



- OLIO
- PARMIGIANO
- PATATE
- MOZZARELLA
- PROSCIUTTO
- PATATE

TEGLIA

INFORNARE
A 120°C
PER
20 MINUTI.

IL TRUCCO
PER LA TORTA
DI CAROTE È
CENTRIFUGARE
DELLE CAROTE
E AGGIUNGERE
LA POLPA ALL'
IMPASTO.

UNO PUÒ BERE
IL SUCCO
AVANZATO E
LA TORTA È
ARANCIONE!



MARCELLA





LA TAGINE

Di LINO E PIERA

PASSARE LA CARNE A PEZZI NEL MISTO DI SPEZIE: SALE, PEPE, PREZZEMOLO E ZAFFERANO.

NELLA TAGINE, SISTEMARE AL FONDO LA CIPOLLA TAGLIATA A RONDELLE, POI ADAGIARVI LA CARNE SPEZIATA, CAROTE A FETTE, PISELLI, ZUCCHINE E PATATE A PEZZI.

COPRIRE CON UNA DADOLATA DI POMODORI FRESCHI. NON GIRARE!

COPRIRE IL TUTTO CON UNO STRATO DI PLASTICA DA CUCINA TRAFORATA E METTERE IL COPERCHIO DELLA TAGINE.

CUOCERE SUL FUOCO BASSO CON UN DIFFUSORE.

TAGLIARE LA BUCCIA DEVE
MELANZANE UN PO' SPessa
E CUOCERLA.

MESCOLARE CON:

BASILICO, AGUÒ, PEPE,
PECORINO ROMANO E PANE
BAGNATO NEU'ACQUA E
STRIZZATO.

[3 PANINI x 1 Kg BUCCE]

FARE DEVE FRITTELE
E PASSARLE NEL
PANARATTATO.

FRIGGERLE IN OLIÒ
D'OLIVA.

POLPETTINE DI
MELANZANE
di ANNA



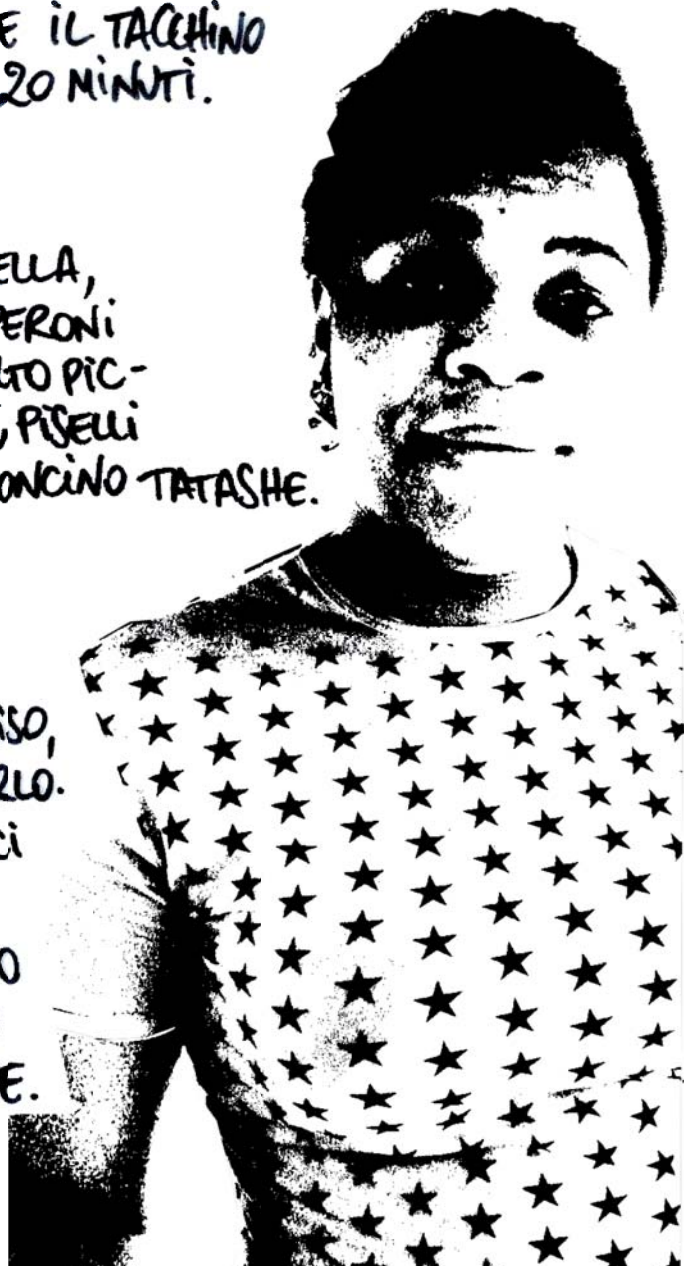
IL PRANZO DI ABIES

BOILIRE IL TACCHINO
PER 20 MINUTI.

IN UNA PADELLA,
CUCERE PEPERONI
TAGLIATI MOLTO PIC-
COLI, CAROTE, PISELLI
CON IL PEPERONCINO TATASHE.

BOILIRE IL RISO,
POI SCIACQUARLO.
AGGIUNGERCI
DEL CURRY.

SERVIRE TUTTO
NELLO STESSO
PIATTO GRANDE.



Forme + Acquis + Sile
Resolare il tutto
impastare tutto bene
dentro foglie zohlo

Sestare patelle anti-attenti
(a non 2 ha un primo
a legge)

Cuocere il pane coperto
le patelle

PRENDERE DUE PRUGNE SECCHE
'UMIDE' DENOCCIOLATE O QUALSIASI
ALTRA FRUTTA.

FARE DEGLI INVOLTINI
CON LA FRUTTA E DUE FETTE
DI PANCETTA TAGUATE
SOTILISSSSSIME.

SCALDARE IN FORNO
PER QUALCHE MINUTO.



SILVIA e
CATERINA

LA RICETTA PER
LA NONNA!





SUGO PER GENTE CHE RIESCE A SOPPORTARE

SOFFRIGGERE DELLA CIPOLLA
E DELLO SPEZZATINO DI PESCE
SPADA, CON DEL PEPERONCINO
E NOCE MOSCATA.

AGGIUNGERE DEI POMODORINI A
PEZZI PER FARLI APPASSIRE,
PINOLI TRITATI E UVA PASSA
SMINUZATA CHE SI AVEVA
FATTO RIPRENDERE PRIMA.

SALTARE CON PENNE O
TORTIGLIONI.

GIUSEPPE: SMINUZZARE
DEI CAPPERI, SALATI E SIOCCHIERLI
PER CONDIRI LA PASTA
ALL'UOVO: MONDARE E
SCORZA DI LIMONE.



CHARQUICAN DI ALEJANDRA

SOFFRIGGERE LA CIPOLLA A
CUBETTI E L'AGUO GRATU-
GIATO [PIU' E' PICCOLO PIU'
E' BUONO].

AGGIUNGERE CARNE MACINATA,
MAIS, FAGIOLINI A PEZZI, PEPE
E PEPERONCINO MERKÉN.

A PARTE, BOLLIRE PATATE E
ZUCCA E FARNE UNA PURE.

AGGIUNGERE LA PURE ALLA
CARNE E CUCINARE TUTTO INSIEME.

SERVIRE CON UN UOVO
FRITTO SOPRA.



IRENE e MIRKO:

IL
NOSTRO
RISOTTO



CUCINARE UN
'NORMALE' RISOTTO
ALLO ZAFFERANO.

AL MOMENTO DI
MANTECARLO,
AGGIUNGERE IL
JUCCO DI $\frac{1}{2}$ LIMONE.

GUARNIRE CON UNA
PIOGGIA DI
CHAMPIGNON
CRUDI TAGLIATI
SOTTILISSIMI.



OSSIBUCHI COL RISO

IN UNA CASSERUOLA, SOFFRIGGERE DELLA CIPOLLA E 2 SPICCHI D'AGLIO [SENZ'ANIMA]. FAR BOLLIRE DELL'ACQUA A PARTE.

METTERE GLI OSSIBUCHI NELLA CASSERUOLA. SALARE E PEPARE. FUOCO MEDIO SCOPERTO.

SCIOLIERE UN CUCCHIAIO DI SALSA DI POMODORO NELL'ACQUA BOLLENTE. SOMMERGERCI GIÙ OSSIBUCHI. COPRIRE E CUOCERE A FUOCO LENTO FINO AD ASSORBIMENTO, POI AGGIUNGERE DELLA GRAPPA O DEL MARSALA.

BOLLIRE DEL RISO, SCOLARLO E MANTECARLO CON BURRO, ZAFFERANO E GRANA.

CREMA HUANCAINA

FRULLARE:

PEPERONE GIALLO,
CRACKERS,
FORMAGGIO FRESCO,
 $\frac{1}{2}$ TAZZA DI LATTE,
SALE + PEPE + OLIO

SERVIRE SU UNA FOGLIA
INTERA DI LATTUGA,
ACCOMPAGNATA DA PATATE
BOLLITE A CUBETTI.



DAVIDE



ELIZABETH
E GUSTAVO

ALBA

...gie t
...pc
...and
...layer: after
...music rhyth
...full have a te

FERRATELLE ABRUZZESI

DOSI PER 10 CIALDE

- 2 UOVA
- 110 g. DI FARINA
- 4 CUCCHIAI D'OLIO
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- SEMI ANICE

ENRICO
E VALE
(E BOGDAN)



A ME PIACE
MANGIARE IL
SALE, LA CARNE
E ANCHE IL RISO,
LA BANANA, IL
PANE E L'INSALATA.
MIO CUGINO MAN-
GIÀ SOLO CARNE
E PANE!

AH ALGAMORE TUTTI SUI INGREDIENTI, PESTARE
BENI DI ANICE -
CUOCERE IN STAMPO DA CIALDE, PONENDO UN
MEZZO CUCCHIAIO D'IMPASTO AL CENTRO DEL
PANO.



elementi zootici
vegetale

LA DONNA MISTERIOSA

BIGNOLE

DOSI : 400 g. burro
1 cucchiaino di zucchero
1 pizzico di sale
125 g. farina
4 uova
250 g. acqua



Mettere in una pentola un quarto di litro di acqua insieme al burro, zucchero e sale. Quando bolle gettare in un colpo la farina e lavorare con energia col mestolino di legno fino a che la pasta risulta omogenea e farrinosa per staccarsi dalle pareti della pentola, segno che la farina è ben cotta.

Togliere dal fuoco, lasciare intiepidire e unire una dose di latte, lavorando ben ogni volta, le uova, in modo da ottenere una pasta vellutata che disporrete a cucchiaiate sulla carta da forno.
Date una forma sodeggiante alle bigolde e mettetele in forno caldo (200°) per 15 minuti circa. (Non aprire il forno per i primi 10'). Le bigolde diventeranno porose e dorate. Togliere dal forno e lasciarle sfuocolare. Praticate un taglio verso il fondo per riempirle di crema pasticciera, o al cioccolato o panna montata. Spolverizzare con zucchero a velo.

⇒ COUS COUS ⇐

IN UNA CASSERUOLA, CUOGERE
POLLO O VITELLO A PEZZETTI CON
UN MISTO DI CIPOLLA, CAROTA, ZUCCA,
ZUCCHINI E POMODORI FRESCI.
INSAPORIRE CON PEPE, SALE E
ZAFFERANO.

IL SEGRETO DEL COUS COUS È
CUCINARE LA SEMOLA A VAPO-
RE, CON SALE E OLIO.
E RIPETERE IL PROCEDIMEN-
TO PER MINIMO 2 VOLTE.
IO PREFERISCO FARLO 3!

RAC-
CARE
↓



LA SOLUZIONE DI CLAUDIO: PANELLE SENZA FORNO [O SENZA FRITTO]

FARE UNA PASTELLA
COME PER LE
CREPES CON
FARINA DI
CECI, ACQUA,
SALE, PEPE
CUMINO E
CURCUMA.
SALTARE
IN
PADELLA.




POTREBBE
TRASFORMARE
IL ... IN
TROMBETTA!

• BAGNA CAODA.

[* QUANTITA' x ]

MONDARE 100g DI ACCIUGHE.
FAR BOLLIRE 1 BICCHIERE
DI LATTE, TOGLIERE L'ANIMA
A 1 TESTA D'AGLIO E BUTTAR-
CELO PER 2 MINUTI.

BUTTARE IL LATTE E CUOCERE
L'AGLIO IN UN NUOVO BICCHIE
RE DI LATTE FINCHE' NON SI
SPAPOLA.

SALTARE LE ACCIUGHE CON
UN PO' DI BURRO E AGGIUNGERLE
AL LATTE + AGLIO.

CUOCERE A FUOCO LENTO X 2 ORE.

AGGIUNGERE 1 BICCHIERE DI
OVO E FRULLARE.

IDEALE D'INVERNO.



ROBERTO

DANIELA



TAGINE DI MANZO E PRUGNE DI BAIJA

[IL PIATTO PREFERITO DI WISAL]

CUOCERE NELLA TAGINE DELLO
SPEZZATINO DI MANZO CON
CIPOLLA, UN PIZZICO DI AGLIO,
PREZZEMOLO TRITATO, SALE,
CURCUMA, CANNELLA, PEPE E
ZENZERO.

A META' COTTURA AGGIUNGERE
DEWE PRUGNE FRESCHE O
SECHE A PEZZI CON UN PO'
D'ACQUA.



L'HUMMUS DI SHADI

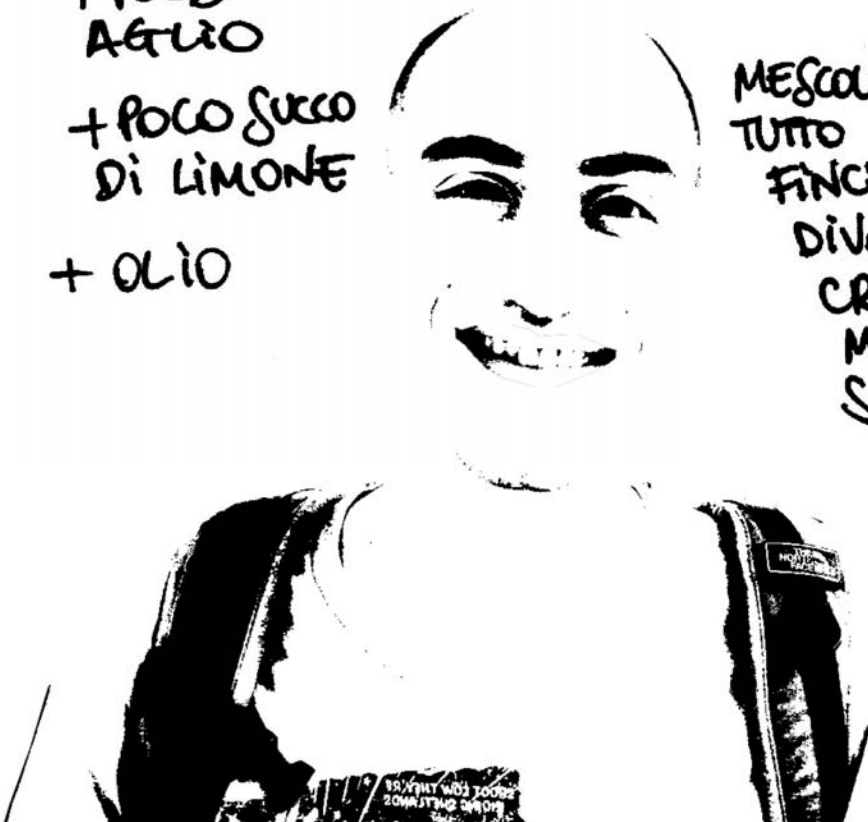
$\frac{1}{2}$ CECI PESTATI + $\frac{1}{2}$ TAHINI
MORBIDI O BAGNATI IN ACQUA. SE SONO DURI CUOCERLI A VAPORE.

[QUASI]

+ SALE
+ PREZZEMOLO TRITATO

+ POCO AGLIO
+ POCO SUCCO DI LIMONE
+ OLIO

MESCOLARE TUTTO FINCHÉ DIVENTA CRE-MO-SO.



STEFAN ?



RÖSTI:
UNA SOLUZIONE DELIZIOSA PER DELLE PATATE AVANZATE.


SE SONO AVANZATE DELLE PATATE, LASCIARLE IN FRIGO SENZA PELLE PER 2 GIORNI.

GRATTUGIARLE E MESCOLARLE CON DELLA CIPOLLA A CUBETTI E $\frac{1}{2}$ TESTA D'AGLIO MINUZATA.

SCIOPERE DEL BURRO IN PADELLA E BUTTARCI IL COMPOSTO. SCHIACCIA-RE E CUOCERE A FUOCO MEDIO PER 25/30 MINUTI. GIRARE E CUOCERE PER ALTRETTANTO TEMPO.



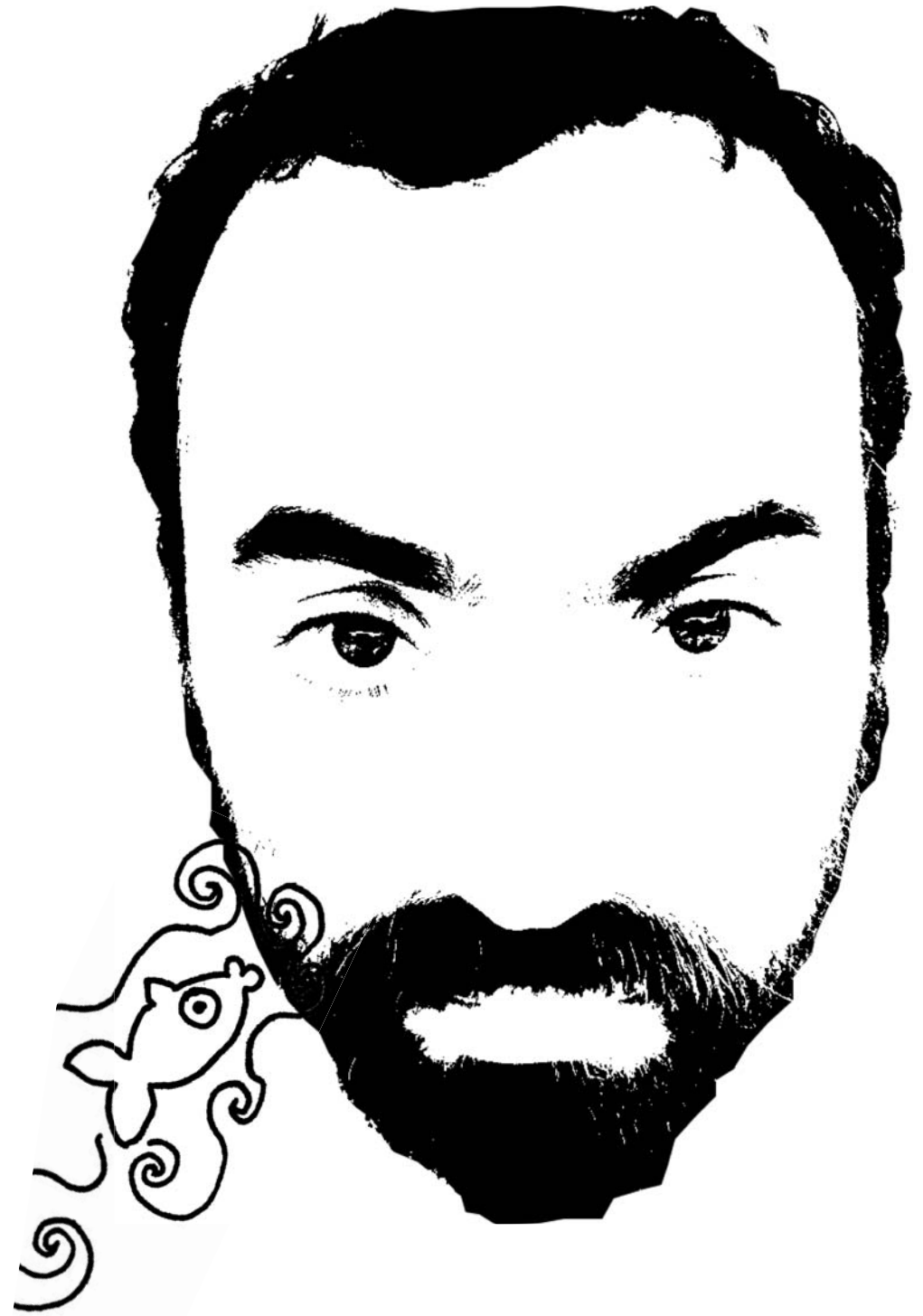
FILETTI DI MERLUZZO "AFELIO"

1 FILETTO DI MERLUZZO × 
[CARBONARO È MEGLIO]

FAR SOFFRIGGERE DUE PATATE
TAGUATE MOOOOOLTO SOTTILI.
AGGIUNGERE DEI POMODORI
C'U'EGINI.

AGGIUNGERE IL PESCE.

CUCERE E INSAPORIRE CON:
OLIVE NERE SICILIANE O
TAGGIASCHE, PEPE, SALE,
PREZZEMOLO E VINO BIANCO.





! BION APPETITO! BU

APPETITO

QUESTO RICETTARIO RACCOGLIE LE
LECCORNIE CHE LA COMUNITA' DI
PORTA PALAZZO HA DECISO DI SCAM-
BIARE CON ME DURANTE LA SECON-
DA SETTIMANA DI MAGGIO 2012,
NEL CORSO DEL PORTA PILA ART MARKET.

WWW.MEGDEMEG.EU