

Ecco alcune ricette semplici, con ingredienti poco costosi, che avete potuto gustare voi stessi e che vi permettono di variare il menù del campo per evitare di fare sempre le stesse cose e per educare il palato a diversi sapori (relazione con il proprio corpo e anche con sé stessi).

### **GNOCCHI ALLA ROMANA**

*Ingredienti per 4 persone:*

150 grammi di semolino  
1 litro di latte  
2 tuorli d'uovo  
100 grammi di grana grattugiato  
100 grammi di burro  
noce moscata  
sale e pepe

*Svolgimento:*

Portare a ebollizione il latte e aggiungere un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Aggiungere a poco a poco il semolino e rimstando cuocere a fuoco medio per circa 15-20 minuti (il semolino deve presentarsi compatto e denso). Togliere dal fuoco e aggiungere 70 grammi di burro, i due tuorli d'uovo e metà del formaggio grattugiato; amalgamare bene. Adagiare su una piastra da forno bagnata con un po' d'acqua, formando con la massa di semolino un rettangolo di circa 1-1,5 cm di spessore. Lasciar raffreddare in frigorifero. Con un bicchiere bagnato, tagliare dei rotondi nella pasta e disporli a piacimento in una pirofila precedentemente imburata. Ricoprire con il burro rimasto a pezzetti e spolverare con il grana grattugiato. Gratinare nel forno a 200 gradi per circa 10 minuti.

*Consigli dopo esperienza al Panorama!*

- Questo pasto può essere preparato da una giornata a mezza giornata prima e vi permette così di partecipare tranquillamente all'attività.
- Se ne fate una grande quantità, potete direttamente disporre la massa nella pirofila e prima di infornarla tagliate dei rettangoli (l'occhio non sarà molto appagato ma in compenso risparmiate tanto tempo!)
- Vi resteranno tantissimi bianchi d'uovo, con i quali potete fare delle meringhe, montandoli a neve con un po' di zucchero, un pizzico di sale e un cucchiaino di aceto bianco. Attenzione però, perché per la riuscita delle meringhe bisogna avere un buon forno, che cuoce a bassissima temperatura, perché sennò le vostre buone meringhe si cremano... ecco perché voi al Panorama non le avete viste!!

## **GNOCCHI DI ZUCCA**

*Ingredienti per 4 persone:*

1 kg di zucca

250 grammi di farina

1 uovo

sale e noce moscata

*Svolgimento:*

Togliere la buccia e i grani della zucca e tagliare la polpa a fette fini; cuocere al forno (200 gradi) finchè la zucca diventa molle. Passare nel mixer per farne un puré.

Aggiungere al puré di zucca la farina, l'uovo, il sale e la noce moscata e amalgamare bene gli ingredienti con un frullino.

Provate a mettere un cucchiaino di pastella in una pentola di acqua bollente: se lo gnocco si disfa tutto, dovete aggiungere un po' di farina, se invece resta insieme vuol dire che avete fatto un lavoro perfetto e potete iniziare a cuocere gli gnocchi nel modo seguente.

Prendete un cucchiaino o un cucchiaino, bagnatelo nell'acqua che avete già portato a ebollizione con sale, prendete un po' di pastella e immergete il cucchiaino nell'acqua bollente... e lo gnocco cade da solo nell'acqua staccandosi dal cucchiaino. Mettete un po' di gnocchi alla volta e toglieteli dall'acqua non appena arrivano in superficie. Se fate degli gnocchi molto grandi come quelli del Panorama, lasciateli nell'acqua un po' di più, affinché cuocia anche l'interno.

Condite a piacere con burro, panna o salsa al pomodoro.

*Consigli dopo esperienza al Panorama!*

- Il puré di zucca può essere preparata quanto tempo prima si vuole, anche mesi prima se si decide di cucinare questo piatto fuori stagione. Per un qualche giorno il puré di zucca si conserva in frigorifero, sennò si può congelare.
- Visto che bisogna fare uno gnocco alla volta, questo menu non è adeguato per gruppi enormi...

## **SALMONE AL FORNO**

*Svolgimento:*

Lavare il salmone intero e adagiarlo in una teglia imburata. Mettere nella pancia del pesce: rosmarino, alloro, cipolla, aglio, sale, pepe, prezzemolo, burro. Bagnare tutto il pesce con un bel po' di vino bianco, metterci sopra sale, paprica e fiocchetti di burro. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° -200° gradi per circa 30-45 minuti, a seconda della grandezza.

*Salsa:*

Sbattere a bagno maria, tre tuorli con mezzo pannello di burro. Aggiungere il sugo del pesce (quando è cotto!) sbattendo sempre fino a quando la salsa diventa densa e soffice.

*Consigli dopo esperienza al Panorama!*

- Si tratta di una buona alternativa alla carne o ai pesciolini Findus, che non costa poi mica tanto (16.- al Kg), fa un effetto ed è molto facile da fare, con riuscita assicurata.

## **CRÊPES**

*Ingredienti per circa 10 persone:*

1 litro di latte  
350 grammi di farina  
10 uova  
60 grammi di burro  
sale, pepe, noce moscata

*Svolgimento:*

Aggiungete la farina al latte: sbattete bene. Aggiungete le uova e sbattete bene. Aggiungete il burro fuso e sbattete bene. Aggiungete sale, pepe e noce moscata. Lasciate riposare la pastella in frigo per almeno un'oretta. Mettete la pentola antiaderente sulla piastra, fatela scaldare bene, metteteci un pochino di burro –solo prima della prima crêpe- e poi potete iniziare a cuocere le crêpes. Il ripieno può essere sia dolce che salato... lasciatevi trasportare dalla fantasia!

*Consigli dopo esperienza al Panorama!*

- Mettevi a fare le crêpes solo se avete a disposizione una padella antiaderente!!!

## **CACATA (O MOUSSE DI KAKI)**

*Ingredienti per 4 persone:*

4 kaki  
limone  
2 cucchiaini di zucchero  
250 grammi di mascarpone  
1 dl di panna

*Svolgimento:*

Togliere la pelle dai cachi e mixare la polpa con uno spruzzo di limone e lo zucchero. Aggiungere il mascarpone, mescolare bene, aggiungere la panna montata ed è già fatto.

*Consigli dopo esperienza al Panorama!*

- Per risparmiare in spesa e in calorie, si può sempre speculare sulla quantità di mascarpone...

## **TORTA INGLESE**

### *Ingredienti:*

zwieback  
purea di mele  
budino alla vaniglia e/o al cioccolato

### *Svolgimento:*

Ricoprire il fondo di una pirofila con gli zwieback, metterci uno strato di purea di mele e poi uno strato di budino. Ricominciare con uno strato di zwieback, poi di purea di mele e poi di budino... e continuate fino a quando volete!  
Lasciate riposare una notte.

## **TORTA IUGOSLAVA**

### *Ingredienti per una teglia (20 persone):*

3 uova  
2 dl zucchero  
2 dl olio  
3 dl farina  
4 dl latte  
1 bustina di zucchero vanigliato  
1 bustina di lievito  
1 kg di mele  
200 grammi zucchero  
2 bustine di budino Dawa alla vaniglia  
panna montata

### *Svolgimento:*

#### **PER IL FONDO**

Lavorare i tuorli con lo zucchero e lo zucchero vanigliato con il frullino elettrico. Aggiungere olio, latte, farina, lievito e l'albume dell'uovo montato a neve. Versare sulla piastra del forno e cuocere per circa 15-20 minuti a forno ben caldo.

#### **PER LA COPERTURA**

Cuocere 1 kg di mele in 1 litro d'acqua con i 200 grammi di zucchero. Scolare le mele cotte e fare un puré, spalmarlo sul fondo della torta cotta. Con l'acqua delle mele fare un budino con le due bustine Dawa e spalmarlo sopra come strato di copertura. A piacere, appena prima di servire coprire ancora con panna motata.