



# Sana Terra

## Il ricettario

Con la gentile collaborazione di  
Foravia  
La Cà c'Amelio  
La Macina  
La Mugnaia  
Le Ali in Cucina  
Trattoria Monferrato





# Le nostre ricette

---

La Zucca allo  
sciroppo d'agave e Nocciole  
La ricetta di Foravia

La Apraj di Nonna Rosetta  
La ricetta de La Ca' d'Amelio

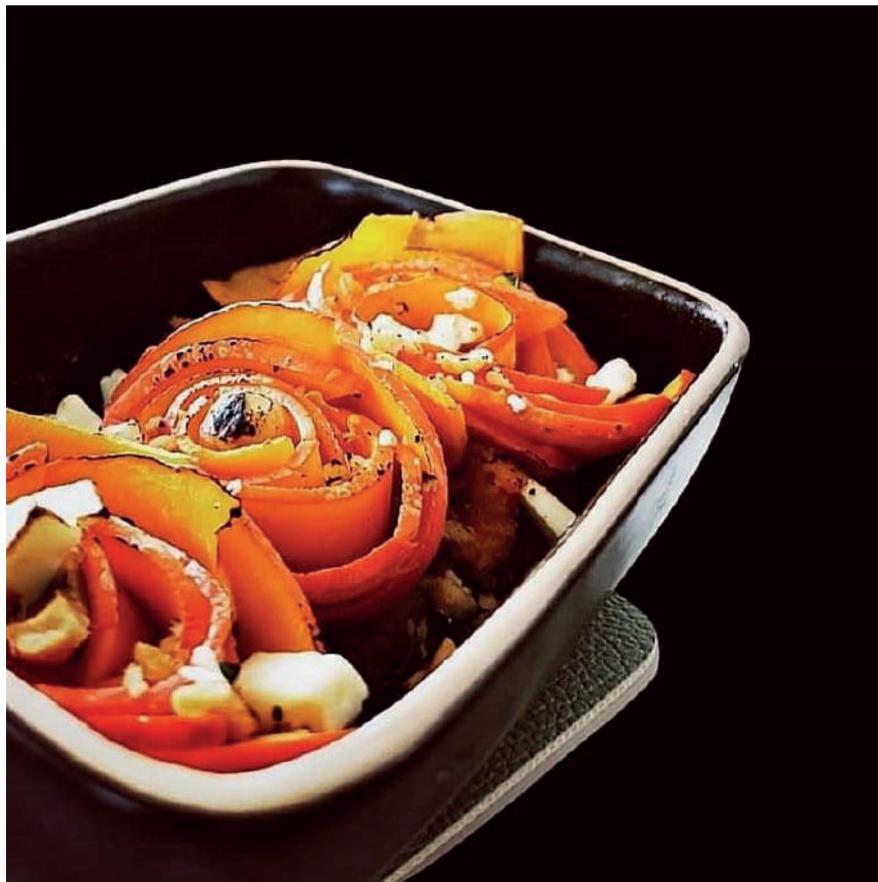
Gnocchi di pane raffermo, bucce di zucca  
e semi con pesto di ciuffi di carote  
La ricetta de La Macina

Carpaccio di peperone "quasi" piemontese  
La ricetta de La Mugnaia

Riso nero Otello con 'colata' di  
cavolfiori e sedano al coriandolo  
La ricetta di Le Ali in Cucina

Gnocchi di polenta con farina di mais e  
canapa, gorgonzola e gocce di miele  
La ricetta della Trattoria Monferrato

La Zucca allo  
sciropo d'agave e Nocciole  
La ricetta di Foravia



**INGREDIENTI**

1 Zucca Delica

1 Zucca Hokkaido

100 g nocciole tonda trilobata gentile del Piemonte

4 cucchiari sciropo d' agave integrale

100 g formaggio capra/vaccino tipo feta (opzionale)

Olio extravergine d'Oлива

Sale all' arancia-Pepe-Fava di Tonka- Fior di Sale di Sardegna

## PREPARAZIONE

Lavare la zucca Delica, avvolgerla in carta d'alluminio e cuocere in forno già caldo a 175° per circa 40-50 minuti, capovolgendola a metà cottura.

Aprirla, togliere i semi ( che si faranno poi tostare) e raccogliere la polpa in una ciotola. Lavorarla con un cucchiaino di olio Evo, sale all' arancia, pepe sino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Lavare la Zucca Hokkaido e con l' aiuto di una mandolina tagliare delle fettine sottili.

Inserirle in un sacchetto per il sottovuoto con 2 cucchiaini di olio, sale all'arancia, pepe e 4 cucchiaini di sciroppo d'agave.

Far marinare per almeno 3 ore, meglio se tutta la notte.

Spezzettare le nocciole con l' aiuto di un coltello e tagliare a cubetti il formaggio.

Utilizzare delle cocotte monoporzione. Con l' aiuto di 2 cucchiaini formare delle quenelle con la polpa della zucca Delica.

Prendere poi le fettine di Zucca Hokkaido, arrotolarle su se stesse,

sovrapponendo la fine di una striscia con l' inizio della successiva, sino a formare una spirale. Appoggiarla sulla quenelle e ripetere l' operazione con la successiva.

Raccogliere la marinata della zucca, aggiungere se necessario un po' d'olio, 1 cucchiaino di sciroppo d'agave, grattugiare 1/2 fava tonka e miscelare.

Cospargere con i cubetti di formaggio e le nocciole sbriciolate, e con un cucchiaino aggiungere un po' di marinata.

Infornare a 180° per circa 20 minuti.

Sfornare, aggiungere qualche fiocco di fior di sale di Sardegna e servire.

# La Apraj di Nonna Rosetta

## La ricetta de La Ca' d'Amelio



### **INGREDIENTI per 4 persone**

- 6 patate
- 500 g biette (periodo autunnale) o 500gr fagiolini (periodo estivo)
- 2 porri
- 80 g burro
- panna fresca qb
- sale e pepe qb

## PREPARAZIONE

Questa ricetta ci è stata tramandata dalla nostra bis nonna Rosetta, a casa nostra è tradizione abbinarla a Miasse e cotechino.

Ecco di seguito il procedimento.

Per prima cosa si fanno bollire le patate, le biette/fagiolini. A parte si fa scogliere il burro, una volta cotte unire le patate, le biette/fagiolini tagliati a tocchetti, aggiungere la gamba dei porri tagliata finemente ed in ultimo salare pepare e amalgamare il tutto con la panna fresca.

Servire caldo.

Gnocchi di pane raffermo,  
bucce di zucca e semi  
con pesto di ciuffi di carote  
La ricetta de La Macina



## **INGREDIENTI**

### **Per gli gnocchi**

Pane vecchio 500g

Bucce di zucca (hokkaido) 200g

Semi di zucca essiccati 30g

Uova 1

Acqua 300ml

Farina 100g

Verdure o resti di formaggi che abbiamo in frigo

### **Per il pesto**

Ciuffi di carote freschi 100g

Mandorle (o noci, nocciole) 30g

Parmigiano 30g

Olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

L'impasto si prepara ammolando il pane nell'acqua; poi si strizza per bene per eliminare tutto il liquido e si mescola con le bucce di zucca passate per 10' al vapore e poi frullate e con quello che vogliamo aggiungerci insieme tagliato a cubetti.

Si lavora l'impasto con un po' di farina per non farli attaccare come si fa per i classici gnocchi e poi si cuociono in acqua o brodo bollente.

Per il pesto, prima di far cuocere gli gnocchi nella stessa acqua, si possono sbollentare i ciuffi delle carote per 30 secondi e poi frullare con il resto degli ingredienti!

# Carpaccio di peperone "quasi" piemontese

## La ricetta de La Mugnaia



*foto di Alessandra Zarlottin*

### **INGREDIENTI per 4 persone**

3 peperoni rossi carnosi  
ricotta piemontese fresca "seriasse"  
4 acciughe dissalate  
12 mandorle  
poco bagnetto verde tradizionale  
crostini di pane a cubetti  
cipolla rossa in carpione  
erbe e fiori eduli

## PREPARAZIONE

Arrostire i peperoni in forno a 210 gradi per 25 minuti. Chiudere i peperoni in un sacchetto per 30 minuti. (Sarà più facile spellarli).

Togliere i semi e la pelle

Pulire bene le falde di peperone, ed adagiarle su un piatto piano creando un quadrato.

Rifilare bene i bordi con un coltello creando una forma regolare.

Tostare le mandorle pelate 10 minuti in forno a 180 °C per 10 minuti

Preparare i crostini di pane a cubetto, le cipolle rosse in carpione (da ricetta tradizionale) e pulire le acciughe

Con un cucchiaino fare 4 quenelle di ricotta per ogni persona e disporle sul peperone.

Disporre in maniera regolare le acciughe, i crostini di pane, le gocce di bagnetto verde, i petali di cipolla rossa, le mandorle tostate e le erbe.

Condire con poco sale e un filo d'olio.

Il peperone diventa un foglio di carta, su cui raccontare i legami con le tradizioni piemontesi... e qualche licenza poetica !

“Ogni tradizione è un'innovazione ben riuscita!” (O. Wilde)

# Riso nero Otello con 'colata' di cavolfiori e sedano al coriandolo

La ricetta di Le Ali in Cucina



## **INGREDIENTI per 4 persone**

400 g di riso nero "Otello" (az. Agricola Zaccaria, Salussola-Biella)

200 g di gambi e foglie esterne di cavolfiore bianco

200 g di foglie e scarti di sedano verde

acqua

aceto di mele qb

olio extravergine di oliva qb

sale marino qb

semi di coriandolo in polvere

scorza di limone grattugiata

## PREPARAZIONE

Sciacquare il riso e cuocerlo per 25 minuti circa in 3 parti d'acqua salata (o comunque secondo quanto indicato in confezione).

Nel frattempo mondare i gambi e le foglie del cavolfiore, tagliuzzandoli finemente. Pulire le foglie e gli scarti del sedano e tagliarli a pezzetti di 2-3 centimetri. Cuocere a vapore con un pizzico di sale e una spruzzata di aceto di mele in superficie, fino a che le verdure sono tenere (15-20 minuti circa).

A fine cottura ridurre in crema con un frullatore potente o con robot da cucina aggiungendo olio extravergine, un pizzico di coriandolo in polvere e poca scorza di limone grattugiata. Regolare di sale se necessario. Nel caso la crema risulti troppo densa aggiungere un goccio di acqua di cottura.

Servire il riso su un piatto piano porzionando con un coppa-pasta, disponendo la crema sopra e a lato a mo' di colata vulcanica. Terminare con un giro di olio extravergine e una grattugiata di scorza di limone.

# Gnocchi di polenta con farina di mais e canapa, gorgonzola e gocce di miele

La ricetta della Trattoria Monferrato



## INGREDIENTI

### Per gli gnocchi

400 g di polenta soda

150g di farina 00

50g di farina di semi di canapa

1 uovo

Burro e parmigiano

### Fonduta

200 ml di panna

80g di Blu di Aosta (o formaggio erborinato tipo Gorgonzola)

Miele di Castagno

## PREPARAZIONE

Aggiungere alla polenta tiepida la farina di canapa e la farina 00 e 1 uovo.

Amalgamare con le mani il tutto fino ad ottenere un composto sufficientemente sodo da poter formare delle palline.

Se così non fosse aggiungere della farina.

Posizionare in una terrina imburrata gli gnocchi e scorpargere di parmigiano.

Infernare a 180° per 12 minuti.

In un pentolino dai bordi alti e il fondo spesso fare sciogliere il blu d'Aosta.

Dopo il tempo trascorso in forno gli gnocchi presenteranno una leggera crosticina croccante.

Versarci su la fonduta e arricchire con qualche goccia di miele.

---

Alla prossima  
Sana Terra

---