

# Le ricette giuste



## Antipasto di capperi con quinoa

Per 4 persone:

100 gr. di quinoa Fairtrade  
100 gr di capperi sotto sale oppure sotto aceto  
7 olive verdi  
aglio a piacere  
3 cucchiari di grana tagliato a julienne  
1 cucchiario di prezzemolo e menta tritati  
1 cucchiario di aceto balsamico  
olio

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, mettere i capperi in una ciotola dopo averli sciacquati sotto l'acqua, tritare le olive e l'aglio, aggiungere grana ed erbe, emulsionare l'aceto e l'olio, condire il tutto e lasciare riposare per mezz'ora.

*Idee:* antipasto per tutte le stagioni, consigliato anche come accompagnamento ad antipasti di pesce e carne.



# Le ricette giuste



## Cous Cous in insalata

Per 4/6 persone

150 gr di cous cous crudo  
1 peperone rosso  
1 mazzetto di rucola  
100 gr di tonno sott'olio  
2 cucchiaini d'olio extra vergine  
sale  
curry Fairtrade

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni, mettendo nell'acqua di cottura una punta di cucchiaino di curry e, a cottura ultimata, lasciare raffreddare. Tagliare il peperone a cubetti, tritare la rucola, spezzettare il tonno, salare, pepare, mettere l'olio e mescolare il tutto insieme al cous cous.

Tenere in frigorifero per 30 minuti.

*Idee:* preparato il giorno prima è più gustoso.



# Le ricette giuste



## Cous Cous mediterraneo veloce

Per 4 persone

450 gr di verdure grigliate miste surgelate

280 gr di cous cous precotto

80 gr di olive nere snocciolate

uno scalogno

finocchietto selvatico

olio extra vergine d'oliva

sale

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni della confezione. Scaldare in una padella due cucchiai di olio e soffriggere lo scalogno tritato finemente, mescolare le verdure e farle appassire mescolandole per 10 minuti.

Unire le olive ed il finocchio, servire il cous cous in una pirofila condito con un filo d'olio, mettere sopra le verdure ben calde.

*Idee:* grigliare 1 melanzana piccola, 1 peperone giallo piccolo, 2 zucchine, 2 pomodori sodi e maturi, 1 patata e tagliare tutto a pezzi piccoli.



# Le ricette giuste



## Insalata di quinoa

Per 4 persone

100 gr di quinoa Fairtrade  
100 gr di pancetta affumicata cotta  
una cipolla piccola  
1 cucchiaino di rosmarino tritato  
½ dl di vino bianco secco  
2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva

Preparazione: tritare la cipolla finemente, farla appassire con l'olio, aggiungere il vino e far evaporare. Tagliare la pancetta a cubetti piuttosto piccoli, aggiungerla al rosmarino e alla cipolla e far cuocere per 5 minuti.

Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare.

Mettere la quinoa in un piatto, aggiungere il composto preparato, aggiustare di sale e aggiungere un cucchiaino extra vergine d'oliva.

*Idee:* insalata che si può mangiare sia calda che tiepida.



# Le ricette giuste



## Insalata di frutta maghrebina

Per 6/8 persone

175 gr di riso basmati Fairtrade  
il succo di 1 arancia  
1 cucchiaino di miele Fairtrade  
410 gr di ceci in scatola, scolati  
50 gr di mirtilli rossi disidratati  
50 gr di uva sultanina  
50 gr di datteri Fairtrade, tritati grossolanamente  
2 grossi pomodori, spelati e tagliati grossolanamente  
1 peperone verde, tagliato finemente  
3-4 cucchiai di coriandolo fresco, tritato grossolanamente

Preparazione: cuocete il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolate e trasferite in una grossa ciotola. Emulsionate con una frusta il succo d'arancia e il miele. Versate sopra il riso tiepido e tenete da parte per qualche minuto. Aggiungete tutti gli altri ingredienti e mescolate con cura. Lasciate riposare l'insalata per mezz'ora circa affinché la frutta secca abbia il tempo di ammorbidirsi.

*Suggerimento:* servite l'insalata insieme a del pane arabo tostato e un'abbondante cucchiainata di yogurt.



# Le ricette giuste



## Risotto con fagioli

Per 4 persone:

300 gr di riso Thay Fairtrade  
200 gr di fagioli neri secchi  
1 cipolla  
100 gr di pancetta affumicata cruda  
8 dl brodo vegetale  
1 falda peperone verde  
1 cucchiata di prezzemolo tritato  
1 foglia di alloro  
2 cucchiari di vino bianco  
olio extra vergine di oliva  
sale  
burro

Preparazione: mettere a mollo i fagioli per 3 ore, poi cuocerli con l'alloro, la falda di peperone tritata grossolanamente ed 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva in un litro d'acqua. Quando i fagioli sono pronti iniziare a preparare il riso. Tritare la cipolla, farla rosolare con 1 noce di burro ed un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, mettere la pancetta tagliata a cubetti, fare appassire ed aggiungere il vino, quindi mettere il riso e cuocere aggiungendo il brodo vegetale. A  $\frac{3}{4}$  della cottura aggiungere i fagioli, portare a termine, spolverizzare con il prezzemolo, pepare ed aggiustare di sale e pepe.



# Le ricette giuste



## Tortino di cime di rapa con cous cous

Per 6/8 persone:

1 kg di cime di rapa  
200 gr di fontina  
2 cucchiari di parmigiano grattugiato  
150 gr di cous cous  
mezza cipolla  
1 spicchio d'aglio  
2 peperoncini secchi  
sale, pepe ed olio.

Preparazione: pulire, lavare e cuocere le cime, scolare, tritarle grossolanamente, farle passare in pentola dove si sarà fatta appassire la cipolla tritata con l'aglio e il peperoncino, salare, pepare e cuocere per 10 minuti a fuoco lento. Cuocere il cous cous secondo le istruzioni riportate sulla confezione, grattugiare la fontina. Rivestire con carta da forno una pirofila, fare uno strato con il cous cous al quale si sarà aggiunto il parmigiano e un goccio d'olio, ricoprire con le cime rimaste e poi con la fontina. Passare in forno a 200° per 15 minuti.



# Le ricette giuste



## Zuppa di pomodoro con quinoa

Per 4/6 persone:

8/10 pomodori maturi grandi (tipo ramato)  
uno spicchio d'aglio  
150 gr di quinoa Fairtrade  
1 cucchiaino da tè di prezzemolo  
sale  
pepe  
5 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Grattugiare i pomodori con una grattugia a fori grandi, tritare finemente l'aglio e farlo imbiondire leggermente con 3 cucchiari d'olio, mettere i pomodori e passarli per 2/3 minuti. Versare 750 ml di acqua sulla purea di pomodoro, far prendere bollore e cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere la quinoa cotta e passarla per altri 2 minuti.



# Le ricette giuste



## Zuppetta di vongole, cozze e cous cous

Per 4 persone:

1 kg di vongole  
1 kg di cozze  
300 gr di passata di pomodoro a pezzi  
100 gr di cous cous precotto  
1 zucchina piccola  
50 gr di piselli  
1 falda di peperone giallo  
1 falda di peperone rosso  
1 scalogno  
aglio, prezzemolo e basilico freschi  
olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe.

Preparazione: pulire le vongole e le cozze, farle aprire a fuoco vivo dopo averle lavate e con l'acqua dell'ultimo risciacquo, aggiungere un filo di olio, prezzemolo ed 1 spicchio di aglio schiacciato; appena aperte toglierle dal fuoco e sgusciarne la metà, conservando il liquido di cottura filtrato. Quindi rimettere i molluschi sul fuoco, aggiungendo la passata, insaporire per 2/3 minuti. Tritare lo scalogno, mettere un cucchiaino di olio, fare appassire, aggiungere i piselli, cuocere per 4/5 minuti, quindi mettere le falde di peperone e la zucchina tagliata a dadini, far cuocere per altri 2 minuti, salare e pepare, aggiungere il basilico tritato. Cuocere il cous cous seguendo le istruzioni, mescolarlo alle verdure pronte. Dividere la zuppetta in 4 piatti e mettere nel mezzo il cous cous pronto.



# Le ricette giuste



## Riso spadellato allo zenzero

Per 8 persone:

500 gr di riso integrale  
1 cipolla rossa  
1 porro medio  
1 carota grande  
1 zuccina grande  
1 gambo di sedano  
2 pomodori rossi  
olio extravergine di oliva  
sale, origano

### Per la salsa:

500 gr di yogurt bianco intero  
1 spicchio d'aglio  
100 gr di semi di girasole  
zenzero in polvere Fairtrade, qualche foglia di menta, sale e pepe

Preparazione: lessare in acqua salata il riso per circa 40 minuti. Mettere in padella un po' di olio con la cipolla tritata; quando soffrigge aggiungere tutte le verdure tagliate fine a fuoco vivo. Quando sono leggermente dorate mettere il riso scolato e amalgamare bene con il sale e l'origano.

Mettere nel mixer i semi di girasole, l'aglio, la menta, il sale, il pepe e lo zenzero. Aggiungere il trito così ottenuto allo yogurt. In un piatto colorato mettere il riso al centro e intorno la salsina allo zenzero. Decorare con qualche foglia di menta e olio extravergine.



# Le ricette giuste



## Zuccotto di riso Thai con gamberetti verdi

Per 6 persone:

900 gr di code di gambero  
prezzemolo  
capperi sotto sale  
senape  
fagioli neri lessati  
peperoncino  
zenzero  
300 gr Thai aromatico Fairtrade  
timo, menta, limone e olio extravergine di oliva

Preparazione: lessare i gamberetti, sgusciarli e preparare la salsina frullando insieme prezzemolo, capperi, senape, timo, menta, limone, olio sale in proporzione adeguata fino ad ottenere una salsina non troppo compatta. Condire con questa i gamberetti che assumeranno così il colore verde.

Lessare il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Condire i fagioli neri precedentemente lessati con olio, zenzero e peperoncino. Bagnare uno stampo da budino, riempirlo con il riso e rovesciare poi la forma su un piatto da portata. Guarnire con i gamberetti e i fagioli e infine decorare lo zuccotto con verdure di stagione secondo fantasia.



# Le ricette giuste



## Zuppa saporita agli anacardi

Per 4 persone:

- 200 gr di anacardi Fairtrade
- 2 cucchiai di olio di semi o di arachide
- 1 grossa cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di garam masala
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere Fairtrade
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 rametto di coriandolo fresco, tritato

Preparazione: tritate gli anacardi nel mixer. Versate l'olio in un tegame e aggiungete l'aglio e la cipolla tritati. Cuocete a fuoco basso per 2-3 minuti. Unite le spezie, fatele tostare per 3 minuti quindi incorporate il brodo e gli anacardi. Fate andare a fuoco lento per 5 minuti. Lasciate raffreddare. Frullate la zuppa con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto piuttosto liscio. Prelevate un paio di cucchiainate di questa minestra dal delicato aroma di noci e continuate a frullare finché otterrete un composto completamente omogeneo. Incorporate le due cucchiainate levate precedentemente e scaldate a fuoco basso.

Guarnite la zuppa con del coriandolo fresco tritato prima di servire.



# Le ricette giuste



## Riso pilaf con noci e frutta secca

Per 4 persone:

2 cucchiaini di olio di oliva  
1 cipolla media, tritata finemente  
2 cucchiaini di coriandolo in polvere  
50 gr di noci dell'Amazzonia Fairtrade, tritate grossolanamente  
50 gr di noci, tritate grossolanamente  
225 gr di riso basmati Fairtrade, sciacquato  
350 gr di patate dolci, pelate e tagliate a dadini  
50 gr di albicocche secche, tagliate in quattro  
750 ml di brodo vegetale bollente  
sale e pepe nero Fairtrade  
alcuni rametti di coriandolo fresco per guarnire

Preparazione: scaldate l'olio in un gran tegame con il coperchio. Aggiungete la cipolla e soffriggete piano per 5 minuti. Unite il coriandolo in polvere e fate tostare per 2 minuti. Incorporare le noci e il riso, rimestare bene e fate rosolare per 3 minuti. Aggiungete le patate dolci e le albicocche, mescolate e versate il brodo caldo. Portate ad ebollizione coprite con il coperchio e continuate la cottura a fuoco lento per 12-15 minuti finché le patate saranno tenere e il brodo si sarà asciugato. Regolate di condimento. Trasferite in un piatto caldo e guarnite con alcuni ramoscelli di coriandolo fresco prima di servire.

*Suggerimento:* accompagnate questa ricetta con un'insalata verde.



# Le ricette giuste



## Cous cous con carne e verdure

Ingredienti:

250 gr. di cous cous precotto  
2 carote  
1 cipolla  
2 coste di sedano  
400/500 gr. di carne rossa per spezzatino  
4 cucchiaini di polpa o passata di pomodoro  
4 semi di cardamomo  
1 chiodo di garofano tritato Fairtrade  
1 pizzico di peperoncino

Preparazione: tostare il cous cous in una pentola antiaderente finché prende colore (3/4 minuti), poi cuocere secondo le istruzioni. Tagliare la cipolla a fette e farla appassire in pentola con 2 cucchiaini d'olio, ed aggiungere un goccio di vino bianco. Aggiungere la carne, farla rosolare, aggiungere il pomodoro e le altre verdure tagliate a pezzi, cuocere lentamente fino a cottura completa, se necessita aggiungere brodo vegetale. A fine cottura aggiungere le spezie, cuocere per altri 5 minuti, spegnere, aggiungere il cous cous, mescolare e servire.



# Le ricette giuste

IO FACCIO  
LA CENA  
GIUSTA



## Fiori di zucca fritti e ripieni

Per 6 persone:

15 fiori di zucca  
200 gr di riso Fairtrade  
25 gr di burro  
mezza cipolla e 1 spicchio di aglio (facoltativo)  
4 dl di brodo vegetale  
mezzo cucchiaino da caffè di curcuma Fairtrade  
olio extra vergine d'oliva per friggere q.b.

### Per la pastella:

200 gr di farina  
un cucchiaino di lievito di birra in polvere  
30 ml di olio extravergine d'oliva  
250 ml d'acqua frizzante fredda  
un uovo

Preparazione: per la pastella mescolare la farina, il lievito, l'olio extravergine d'oliva, aggiungere l'acqua, mescolare, far riposare per 30 minuti poi aggiungere l'uovo leggermente sbattuto.

Per il riso: tritare la cipolla e l'aglio, far appassire con il burro in una pentola, mettere il riso, tostare. Sciogliere la curcuma con 2 cucchiaini di brodo e aggiungerla al riso insieme al restante brodo.

Cuocere per 2/3 minuti. Trasferire il tutto in una pirofila con coperchio e cuocere in forno per altri 18/20 minuti.

Pulire i fiori di zucca con un canovaccio umido e lavare il pistillo, riempirli con il riso, chiuderli bene, passarli nella pastella e friggerli nell'olio extra vergine di oliva. Servirli ben caldi.

*Idee:* una volta fritti, i fiori si possono avvolgere in fette di speck o prosciutto crudo.



# Le ricette giuste



## Involtini di melanzane con quinoa

Per 4 persone

1 melanzana rotonda  
100 gr di quinoa cruda Fairtrade  
1 pomodoro rosso maturo  
½ peperone giallo  
2 cucchiaini di basilico fresco tritato  
150 gr di feta greca  
olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione: tagliare la melanzana a fette sottili, cospargerle di sale e far riposare per 30 minuti. Nel frattempo far cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare su un piatto. Tagliare a cubetti il pomodoro e il peperone, aggiungere la feta sbriciolata, il basilico e l'olio, la quinoa e mescolare in modo omogeneo. Grigliate le fette di melanzana e, una volta fredde, mettere al centro di ognuna mezzo cucchiaino del composto, arrotolarle e disporle su un piatto da portata.

*Idee:* insieme al composto di verdure aggiungere 20 gr di cioccolato fondente a scaglie. Servire gli involtini con una salsa di rucola o vinaigrette.



# Le ricette giuste



## Riso e pollo all'indiana

Per 4 persone

300 gr di riso basmati Fairtrade

600 gr di petto di pollo tagliato a pezzetti

1 cipolla

½ cucchiaino di curry Fairtrade, 1 cucchiaio di maizena, 2 semi di cardamomo, ½ cucchiaino di zenzero Fairtrade e ½ stecca di cannella

panna da cucina

olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: tritare la cipolla, farla appassire con 2 cucchiari di olio, aggiungere il pollo, rosolare e cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti, (se necessario aggiungere 2/3 cucchiaini di brodo vegetale); mescolare il curry con la maizena, aggiungere 4 cucchiari di panna da cucina, mettere il tutto sopra il pollo, cuocere per altri 2 minuti. Mentre si cuoce il pollo, preparare il riso mettendo ad appassire l'altra mezza cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio, versare il riso e rosolarlo, aggiungere il doppio dell'acqua del riso, salare, mettere le spezie. Coprire e lasciare cuocere lentamente (vedere anche le istruzioni per la cottura sulla confezione di riso). A cottura ultimata il riso deve essere asciutto e con i chicchi separati. Versare il riso in un piatto da portata e nel mezzo mettere il pollo con la sua salsina.





## Tacchino al cioccolato, riso Thay integrale e rosso al vapore, peperoni ripieni al curry

Per 4 persone:

- 1 cucchiaino scarso di polvere di peperoncino
- 1 cipolla sminuzzata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 cucchiaino colmo di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 25 gr di anacardi tritati Fairtrade o mandorle in granella
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 3-4 chiodi di garofano
- 3-4 cucchiaini di olio
- 500 ml di brodo vegetale o di pollo
- 400 ml di pomodori pelati
- 2 cucchiaini di cannella in polvere Fairtrade
- 50 gr di uvetta
- 50 gr di cioccolato fondente fuso Fairtrade
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso
- 4 cosciotti di tacchino
- sesamo ed erbe fresche per guarnire
- 300 gr di riso integrale Thay Fairtrade

Preparazione: preparare una pasta con peperoncino, cipolla, aglio, semi di sesamo, anacardi o mandorle, coriandolo, pepe e chiodi di garofano, tritando tutto. Fare rinvenire il tutto in una padella con un filo di olio per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungere 150 ml di brodo, i pomodori, la cannella e le uvette (rinvenute in acqua tiepida). Portare ad ebollizione, poi ridurre la fiamma. Lasciare consumare per 15 minuti, finché la pasta non avrà raggiunto una certa densità. Incorporare il cioccolato fuso, l'aceto e rimestare a lungo. Coprire e conservare caldo.

# Le ricette giuste



Nel frattempo scottare in una casseruola le cosce di tacchino in olio e poi aggiungere il restante brodo. Portare a bollore e cuocere per altri 15 minuti. Versare la salsa sulla carne e continuare la cottura a fuoco dolce per 15-20 minuti. Lasciare che il sugo si consumi e rigirare più volte le cosce nella salsa. Aggiungere brodo se dovesse essere troppo asciutto. Servire non troppo caldo, guarnito con semi di sesamo ed erbe fresche (timo, maggiorana, origano o erba cipollina) con abbondante salsa. Cuocere a vapore il riso Thai integrale.



# Le ricette giuste



## Salmone grigliato allo zenzero con riso basmati alle spezie

Per 4 persone:

- 4 filetti di salmone di circa 150 gr ciascuno, con la pelle
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 2 grosse cipolle, tritate finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 100 gr di uva sultanina
- 1 stecca di cannella, 1 cucchiaino di zenzero in polvere Fairtrade,
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere Fairtrade e 3 chiodi di garofano
- 300 gr di riso basmati Fairtrade
- 1 mazzetto di erba cipollina, per guarnire

Preparazione: adagiate il salmone su una griglia foderata con della carta da forno. Spennellate i filetti con l'olio d'oliva, spolverizzate con lo zenzero in polvere e tenete da parte. Mettete a bollire dell'acqua in una pentola. Scaldate due cucchiaini di olio d'oliva in una grossa casseruola antiaderente e fate soffriggere l'aglio e la cipolla per 4-5 minuti fino a doratura. Aggiungete l'uva sultanina, la stecca di cannella, la curcuma, i chiodi di garofano e cuocete per 3-4 minuti. Unite il riso e circa 600 ml di acqua bollente. Chiudete il coperchio, portate ad ebollizione e cuocete a fuoco basso per 15-20 minuti finché il riso sarà cotto. Eliminate la stecca di cannella e i chiodi di garofano, scolate e tenete al caldo. Scaldate il forno a 200° mentre il riso è ancora in cottura. Quando il grill sarà caldo, infornate il salmone e cuocete i filetti per 5 minuti su ciascun lato fino a quando la polpa sarà rosata. Servite il pesce su un letto di riso e guarnite con alcuni ciuffi d'erba cipollina.



# Le ricette giuste



## Polpettine di riso e formaggio in salsa di pomodoro

Per 2/3 persone:

170 gr di riso a chicco lungo Fairtrade  
1 uovo piccolo  
1 cucchiaino di farina  
sale e pepe nero Fairtrade  
200 gr di mozzarella, tagliata a piccoli dadi

### Per la salsa:

25 gr di burro  
1 cipolla media, tritata grossolanamente  
1 peperone rosso, tagliato a dadini  
150 ml di vino bianco secco  
150 ml di brodo vegetale  
400 gr di pomodori pelati, tagliati a dadini e insaporiti con erbe aromatiche

Preparazione: Cuocete il riso in acqua secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolate e mettete da parte a raffreddare. Scaldate il forno a 180°. Iniziate a preparare la salsa: sciogliete il burro in una pentola, aggiungete la cipolla e il peperone rosso e soffriggete per 5 minuti. Unite il vino e il brodo. Cuocete a fuoco vivace fino a quando la salsa non si sarà ridotta di circa la metà. Aggiungete i pomodori pelati e, a scelta, un po' di pepe nero. Abbassate la fiamma e cuocete, coperto, per 20 minuti. Unite l'uovo e la farina al



# Le ricette giuste



riso freddo e condite generosamente. Dividete il composto in sei mucchietti per farne delle palline. Tenete da parte la metà dei dadini di mozzarella. Dividete i restanti in sei porzioni e inseriteli nelle polpette. Tappate bene i buchi con il riso. Versate la salsa di pomodoro in una pirofila e adagiateci sopra le polpette. Cospargete con la mozzarella tenuta da parte, infornate e cuocete per 25 minuti.

*Suggerimento:* ricoprite con del parmigiano grattugiato prima di infornare e guarnite con alcune foglie di basilico fresco prima di servire



# Le ricette giuste



## Insalatina di seppia con riso rosso ai capperi

Per 6 persone:

una seppia da 700/800 gr o 1 kg di seppie piccole  
3 carote  
3 coste di sedano  
una decina di olive greche nere  
½ cipolla viola  
olio, sale, limone, timo e origano  
circa dieci cucchiaini di fagioli lessati  
200 gr di riso Thay rosso  
qualche cucchiaino di salsa di capperi  
una decina di noci dell'Amazzonia tritate Fairtrade

Preparazione: cuocere la seppia a vapore, tagliarla a listarelle sottili e lasciarla raffreddare. Lessare al dente le carote e tagliarle a rondelle. Pulire poi il sedano, spellarlo e tagliarlo a pezzettini, snocciolare le olive nere, tritare finemente la cipolla e tritare grossolanamente le noci dell'Amazzonia. Preparare il sale aromatico mescolando il sale con il timo, l'origano, la menta e lavorarlo con le dita fino a farlo diventare una sottile polvere indistinta. Unire le seppie fredde alle verdure, compresi i fagioli lessati in precedenza, e condire con la salsina preparata mescolando l'olio, il limone e il sale aromatico. Spolverare infine con le noci tritate. Lessare il riso rosso e impiattare con uno stampino a piacere. Condire con un cucchiaino di salsina di capperi e accompagnare all'insalata di pesce. La salsina di capperi si prepara tritando sottili dei capperi sotto sale di ottima qualità, aggiungendo abbondante olio e lasciandoli insaporire per due-tre giorni prima di usarla a piacere (naturalmente i capperi vanno prima ben lavati dal sale).



# Le ricette giuste



## Coppa di cioccolato

Per 4 persone

1 tavoletta di cioccolato nero Fairtrade  
4 cucchiaini di cocco a scaglie  
4 cucchiaini di latte condensato  
150 gr di biscotti secchi  
120 gr di burro  
4 coppe piccole

Preparazione: fondere il cioccolato a bagnomaria e metterne un velo all'interno di ciascuna coppetta. Mettere le coppe nel congelatore. Quando il velo di cioccolato si è congelato ripassare il cioccolato una seconda volta.

Sbriciolare i biscotti con una forchetta e mescolare con il burro fuso. Versare il cocco e il latte condensato nelle coppe di cioccolato, coprendo tutto con uno strato di biscotti con burro.



# Le ricette giuste



## Crema di castagne e caffè

Per 4 persone

100 gr di farina,  
0.5 l di latte  
500 gr di castagne  
100 gr di zucchero  
150 ml di caffè Fairtrade  
sciroppo di caramello

Preparazione: sbucciare le castagne e farle bollire in 0.5 l di acqua con 100 gr di zucchero, fino a quando l'acqua non è evaporata quasi completamente e le castagne sono morbide. Mettere da parte delle castagne per decorare e schiacciare il resto con una forchetta. Aggiungere il caffè alle castagne zuccherate e lasciare raffreddare. Preparare la crema mescolando il latte, 100 gr di zucchero e la farina e portare tutto a ebollizione, mescolando continuamente. Una volta raffreddate le castagne, mescolare con la crema e decorare con lo sciroppo di caramello e le castagne intere.



# Le ricette giuste



## Crêpes al caffè

Per 4 persone

4 cucchiaini di caffè solubile Fairtrade  
200 gr di farina  
200 gr di panna  
¼ l di latte  
4 uova  
3 cucchiari di zucchero Fairtrade  
1 tazzina di rum  
burro

Preparazione: in una terrina mescolare la farina, 2 cucchiari di zucchero, le uova, il latte, il rum e due cucchiari di caffè solubile. In una pentola antiaderente, già calda, fondere una noce di burro. Dopo di che versare 3 cucchiari dell'impasto e stenderlo in modo che si sparga su tutta la superficie della pentola. Dorare la crêpes su entrambi i lati e porla in un piatto già scaldato.

Preparare la crema mescolando due cucchiari di caffè solubile, la panna e un cucchiario di zucchero. Servire le crêpes accompagnate dalla crema.



# Le ricette giuste



## Dolce di riso

Per 6/8 persone

250 gr di riso Fairtrade  
1 litro di latte  
100 gr di zucchero semolato  
50 gr di zucchero di canna Fairtrade  
3 tuorli  
1 albume  
40 gr di uvetta  
1 rotolo pasta sfoglia o pasta brisé

Preparazione: cuocere il riso nel latte e lo zucchero per 15/20 minuti, aggiungere l'uvetta ammollata in acqua (o liquore a piacere), i tuorli e l'albume montato a neve ben ferma. Foderare una tortiera imburrata e infarinata con la pasta sfoglia allungandola sui bordi, versare il composto e coprire il tutto con la pasta rimanente. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

*Idee:* al posto dell'uvetta si possono mettere 50 gr di cioccolato fondente a pezzetti, o 50 gr di nocciole e /o mandorle.



# Le ricette giuste



## Flan di caffè

150 gr di zucchero bianco  
¼ di l di caffè Fairtrade  
¼ di l di panna liquida  
3 uova  
2 tuorli

Preparazione: porre 100 gr di zucchero in una piccola ciotola a caramellare con 3-4 cucchiari di acqua. Mettere il caramello in un recipiente per flan (di cristallo o ceramica).

Preparare il caffè con latte e aggiungere la panna al caffè ancora calda. Mescolare le uova con le gemme e il resto (50 gr) di zucchero. Aggiungere poco a poco il caffè con panna. Unire i due impasti nello stampo da flan. Riscaldare il forno a 150° e porre la griglia nella parte più bassa del forno. Riempire un recipiente grande di acqua fino alla metà e mettere il flan dentro.

Porre tutto nel forno e lasciare che il flan si formi in 20 o 25 minuti. È importante che l'acqua non arrivi a bollire. Se è necessario si può aggiungere un po' di acqua fredda. Spegnerne il forno e lasciare riposare il flan per 10 minuti dentro il forno caldo. Dopo togliere il recipiente di acqua e farlo raffreddare. Per servirlo rovesciare il flan in un piatto.



# Le ricette giuste



## Flan di tè

150 gr di zucchero bianco  
¼ l di acqua  
3 cucchiaini di tè Fairtrade  
¼ l di panna liquida  
3 uova  
2 tuorli di uova

Preparazione: mettere 100 gr di zucchero a caramellare in una piccola ciotola con 3-4 cucchiai di acqua. Dividere il caramello in 6 piccoli stampi per flan (di cristallo o ceramica). Far bollire l'acqua e versare il tè, lasciare in infusione per 3-4 minuti e togliere il tè. Dopo di che scaldarlo con la panna. Mescolare le uova con i tuorli e il resto (50 gr) di zucchero e aggiungere poco a poco il tè con la panna. Con un passino con filtro distribuirlo negli stampi. Riscaldare il forno a 150° e mettere la griglia nella parte più bassa del forno. Riempire un recipiente grande di acqua fino alla metà e mettere i 6 piccoli recipienti dentro. Mettere tutto nel forno e lasciare che i flan si formino per 20 o 25 minuti. È importante che l'acqua non arrivi a bollire. Se è necessario si può aggiungere un po' di acqua fredda. Spegnerne il forno e lasciare riposare il flan per 10 minuti dentro il forno caldo. Dopo togliere il recipiente di acqua e farlo raffreddare. Per servirlo rovesciare i flan in piatti fondi.



# Le ricette giuste



## Gelatina di Tè Darjeeling

Per 6 persone:

½ l d'acqua,  
2-3 cucchiaini di tè Darjeeling Fairtrade  
100 gr di zucchero  
40 ml di Grand Marnier  
il succo di 2 limoni  
9 fogli di gelatina  
300 gr di frutta (a scelta tra uva, lamponi, mela)  
100 ml di panna liquida  
½ cucchiaino di zucchero vanigliato

Preparazione: far bollire l'acqua e lasciare in infusione il tè per 4-5 minuti. Mescolare il tè caldo con lo zucchero, il Grand Marnier e il succo di limone. Lasciare la gelatina per 5 minuti in acqua fredda, passarla bene e farla sciogliere nel tè. Dividere la frutta nei vari stampi, aggiungere una parte del tè, metterla in frigo. Quando è ben fredda aggiungere il resto di tè. Lasciare in frigorifero per ancora un'ora. Per servire passare gli stampini un attimo in acqua tiepida, rovesciarli nei piatti e servire con panna montata già zuccherata con il ½ cucchiaino di zucchero vanigliato.



# Le ricette giuste



## Macedonia di frutta fresca e cous cous

Per 4 persone:

80/100 gr di cous cous crudo

500 gr di yogurt bianco naturale (tipo greco)

2 cucchiari di miele, frutta fresca a piacere (fragole, kiwi, pesche, mele, banane, frutti di bosco, ecc)

una punta di zenzero Fairtrade

menta fresca tritata

succo di mezzo limone

Preparazione: tostare il cous cous in un tegame senza condimento e a fiamma bassa, mescolando fino a quando diventa dorato. Coprirlo d'acqua (2 volte il suo volume) e lasciarlo riposare per 10 minuti. Scolarlo, farlo cuocere per 5/10 min. a vapore e lasciarlo a raffreddare. Mettere lo yogurt in una ciotola e aggiungere la menta e lo zucchero; tagliare la frutta e pezzi e mescolarla con il succo di limone. Mescolare il cous cous con il miele. Dividere lo yogurt in 4 coppette, mettere il cous cous e sopra la frutta, lasciare in frigorifero per 15 minuti e servire.

*Idee:* al posto de cous cous mettere quinoa soffiata.



# Le ricette giuste



## Mousse ai 3 tipi di cioccolato

Per 6 persone:

150 gr di cioccolato fondente 70% Fairtrade

150 gr di cioccolato al latte con miele

150 gr di cioccolato bianco alle mandorle

6 uova

2 albumi

1 cucchiaino di zucchero di canna Fairtrade

Preparazione: far sciogliere in tre recipienti separati, a bagnomaria, i tre tipi di cioccolato fino ad ottenere, di ognuno, un liquido omogeneo. Togliere dal fuoco e aggiungere 2 tuorli di uova per ogni recipiente e mescolare bene. Montare a neve gli albumi, aggiungendo un cucchiaino di zucchero.

Dividere gli albumi montati a neve in tre parti uguali e aggiungerle con attenzione nei 3 recipienti di cioccolato. Servire le tre mousse in una coppa.



# Le ricette giuste



## Muffins di cioccolato

Per 12 persone:

120 gr di burro a temperatura ambiente  
150 gr di zucchero  
150 gr di zucchero di canna Fairtrade  
4 uova  
1 cucchiaino di vaniglia  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
75 gr di cacao amaro Fairtrade  
175 gr di farina integrale  
50 ml di yogurt naturale  
50 gr di formaggio fresco tipo ricotta

Preparazione: sbattere il burro con lo zucchero, aggiungere le uova una ad una. Mescolare gli ingredienti unendoli tutti. Dividere la pasta e versarla negli stampini. Mettere in forno a 200° per 12/15 minuti. Decorare con pezzettini di mango secco, precedentemente ammorbidito o cioccolato grattugiato.

*Idea:* molto buoni se si mette del cocco grattugiato sul fondo degli stampini prima di versare l'impasto.



# Le ricette giuste



## Pan di spagna al cioccolato

Per 4 persone:

- 2 tazze di cioccolato denso
- 2 pan di Spagna
- 1 tazza di latte
- 1 coppetta di moscatello

Preparazione: tagliare a pezzetti una parte di pan di Spagna, sufficienti per formare uno strato, e mescolare con il moscatello. Il pan di Spagna si taglia in due in orizzontale. In un recipiente si mette una base di pan di Spagna e si bagna con il latte e dopo si pressa bene. Fatto ciò, si versa sopra il cioccolato denso e ben caldo, e si lascia raffreddare un po'.

Quando ha preso forma si mette sopra il pan di Spagna a pezzi con il moscatello, e un altro strato di pan di Spagna.

Versare l'ultimo strato di cioccolato e lasciare raffreddare in frigo per almeno due ore.



# Le ricette giuste



## Parfait di tè nero

200 ml di acqua  
5 cucchiaini di tè nero Fairtrade  
100 ml di latte  
1 cucchiaino di buccia d'arancia  
5 tuorli di uovo  
180 gr di zucchero  
4 cucchiari di rum  
300 ml di panna liquida

Preparazione: far bollire l'acqua e lasciare in infusione il tè per 4-5 minuti, filtrare e aggiungere il latte e far bollire nuovamente. Aggiungere la buccia d'arancia. Montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso e metterlo a bagnomaria. Aggiungere, quando è caldo, il tè con latte e il rum fino a quando non diventa denso. Dopo di che mettere il recipiente in acqua con ghiaccio e mescolare fino a quando non si è raffreddato. Montare la panna e aggiungerla pian piano. Versare l'impasto in una teglia rettangolare e porla nel congelatore per tutta la notte.

*Idee:* molto buono con salsa di mango.



# Le ricette giuste



## Tartufi di quinoa soffiati

Per 6 persone:

50 gr di quinoa soffiata Fairtrade  
100 gr di ricotta  
50 gr di noci  
4 cucchiaini di miele  
2 cucchiaini di zucchero di canna Fairtrade  
2 cucchiaini di cioccolato fondente tagliato a scaglie Fairtrade  
2 cucchiaini di cacao amaro Fairtrade  
10/12 amaretti

Preparazione: Mettere la quinoa in una ciotola, unire la ricotta, il miele, lo zucchero, le noci tritate, il cioccolato e mescolare delicatamente per ottenere un composto abbastanza sodo. Fare delle palline grosse come una noce, quindi passarne metà nel cacao amaro e l'altra metà negli amaretti sbriciolati. Sistemare i tartufi su un vassoio e metterli in frigorifero per un paio d'ore.

*Idee:* per ricoprire i tartufi si possono usare corn flakes tritati, mandorle a scaglie, cioccolato bianco grattugiato. Nel ripieno al posto delle noci si possono mettere nocciole tritate grossolanamente.



# Le ricette giuste



## Tè alle spezie

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di semi di cardamomo
- 1 bastoncino di cannella
- 20 gr di radice di zenzero
- 1 l di acqua
- 5 cucchiaini di tè nero fairtrade

Preparazione: schiacciare i semi di cardamomo, tagliare a dadini il bastoncino di cannella, pelare lo zenzero e tagliarlo in striscioline molto sottili. Far bollire l'acqua con le spezie, aggiungere il tè, lasciare riposare per 4 minuti e poi filtrare.



# Le ricette giuste



## Torta rovesciata

Ingredienti:

1 ananas  
100 ml di succo di frutta tropicale  
125 gr di burro  
90 gr di zucchero  
90 gr di zucchero di canna Fairtrade  
2 cucchiaini di vaniglia  
buccia di limone grattugiata  
2 uova  
150 gr di farina integrale  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
Per la tortiera: 2 cucchiai di olio, 40 gr di zucchero di canna Fairtrade, un po' di cocco grattugiato

Preparazione: lasciare sgocciolare l'ananas e mettere da parte lo sciroppo liquido. Porre in forno a 175° C. Coprire il fondo della tortiera rotonda con carta da forno. Ungere la carta e i bordi della tortiera con l'olio. Spargere il cocco grattugiato e lo zucchero e porre gli anelli di ananas sopra. Mescolare il burro e lo zucchero. Aggiungere le uova, una alla volta. Mescolare la farina, la vaniglia e il lievito e aggiungere all'impasto unendo un po' alla volta il succo di frutta. Versare nella tortiera. Cuocere la torta nella parte inferiore del forno circa 40 minuti. Versare il resto di succo sopra la torta una volta tolta dal forno e lasciare raffreddare.



# Le ricette giuste



## **Dolce al cacao e peperoncino con noci dell'Amazzonia e anacardi**

Ingredienti:

100 gr di cioccolato fondente Fairtrade  
200 gr di noci dell'Amazzonia o anacardi Fairtrade  
peperoncino  
3 uova  
200 gr di zucchero integrale di canna Fairtrade  
100 gr di farina  
100 gr di burro

Preparazione: sciogliere il cioccolato e il burro a bagnomaria. A parte, mescolare le uova con lo zucchero e la bustina di lievito, unendo poi la farina. Una volta che l'impasto è ben amalgamato infornare a 180° per 20-30 minuti.

Servire una fetta in ogni piatto, versarvi sopra abbondante cioccolato fondente. Spruzzare infine il tutto con peperoncino in polvere.



# Le ricette giuste



## Dolce al tè con arancia e cioccolato

Ingredienti:

150 gr di zucchero di canna grezzo Fairtrade  
230 gr di uva sultanina  
55 gr di albicocche secche, a pezzetti  
la scorza grattugiata di 2 arance  
300 ml di tè caldo Fairtrade  
275 gr di farina autolievitante  
55 gr di cioccolato fondente Fairtrade, a piccoli pezzi  
1 grosso uovo, leggermente sbattuto

Preparazione: versate lo zucchero, la frutta e la scorza grattugiata in una ciotola e ricoprite con il tè caldo. Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti, coprite e lasciate riposare per alcune ore affinché la frutta si ammorbidisca nel tè. Scaldate il forno a 150° appena la frutta avrà terminato di assorbire il liquido. Rivestite uno stampo da plumcake di 900 g con della carta da forno e mettere da parte. Unite la farina alla frutta, aggiungete l'uovo e i pezzetti di cioccolato e mescolate accuratamente. Trasferite l'impasto nello stampo e infornate per ½ ora circa. Inserite uno stecchino nel centro del dolce verso fine cottura e, se non dovesse uscire asciutto cuocete ancora per qualche minuto. Togliete il dolce dal forno, eliminate la carta e fate raffreddare su una griglia.



# Le ricette giuste



## Pagnotta al cioccolato, noci dell'Amazzonia e banane

Ingredienti:

- 2 grosse uova
- 3 banane mature Fairtrade, sbucciate e schiacciate
- 1 cucchiaino d'estratto di vaniglia
- 50 gr di burro fuso, più una noce per imburrare
- 100 gr di noci dell'Amazzonia Fairtrade, tritate grossolanamente
- 45 gr di cioccolato a fondente Fairtrade, a pezzetti
- 200 gr di farina autolievitante
- 1 pizzico di sale
- 100 gr di zucchero di canna grezzo Fairtrade
- 2 cucchiaini di lievito per dolci

Preparazione: scaldate il forno a 170°. Foderate uno stampo da plumcake di 450 g con della carta da forno. Montate, in una grossa ciotola, le uova con una forchetta fino a quando saranno chiare e spumose. Incorporate la purea di banane e mescolate accuratamente. Unite tutti gli ingredienti rimasti e mescolate fino ad amalgamarli bene e ottenere un impasto morbido. Versate l'impasto nello stampo da plumcake e infornare per 45 minuti circa o finché la pagnotta sarà gonfia e dorata. Verificate la cottura immergendo uno stecchino che dovrà uscire asciutto. Lasciare raffreddare per 10 minuti circa prima di trasferire la pagnotta su una griglia a completare il raffreddamento. Tagliate a fette e servite.



# Le ricette giuste



## Pudding indiano di riso

Ingredienti:

85 gr di zucchero semolato fine  
570 ml di latte  
1 baccello di vaniglia, aperto  
200 gr di riso basmati Fairtrade  
110 ml di panna  
4 cucchiaini di zucchero di canna integrale Fairtrade

Preparazione: scaldare il grill. Mettete lo zucchero semolato, il latte e il baccello di vaniglia in una casseruola e portate ad ebollizione. Aggiungete il riso, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco basso per 8-10 minuti. Incorporate la panna e continuate la cottura per 4-5 minuti, finché il riso sarà tenero. Eliminate il baccello di vaniglia. Suddividete il pudding in 4 stampini monoporzione e spolverizzate la superficie con lo zucchero di canna. Passate sotto il grill ben caldo finché lo zucchero comincerà a far le bolle e a caramellare. In alternativa, potete caramellare il pudding di riso con un flambatore da cucina. Servite immediatamente.

