

COOK BOOK

Per le linee guida su diete sane ed equilibrate si prega di consultare il sito internet <https://www.crea.gov.it/>

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato
dall'Unione europea



L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ



Introduzione

Il progetto “**Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY**” è felice di presentare il suo nuovo ricettario digitale, una raccolta di ricette e spunti creativi a base di carne suina e salumi italiani ideati per farvi sperimentare nuovi abbinamenti e proposte culinarie in cucina, con un tocco contemporaneo e gourmet. Alla base del ricettario sono illustrati i grandi scatti elaborati durante lo shooting realizzato in occasione dell’avvio del nuovo triennio della campagna.

Sulla campagna

Il Progetto “**Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY**”, prosecuzione del triennio 2021 - 2024, promosso da ASSICA, intende **migliorare il grado di conoscenza dei prodotti agricoli UE**, attraverso la promozione della cultura produttiva che sta dietro la carne **suina e salumi**, valorizzando gli alti standard europei e la grande tradizione storica che contraddistingue questo comparto.

Il Progetto ha durata triennale (2024-2027), si svolge in Italia e Belgio e gode del co-finanziamento dalla **Commissione europea** nell’ambito del **Regolamento (UE) 1144/2014**

(Azioni di informazione e di promozione riguardanti i prodotti agricoli nel mercato interno). Con questo progetto ASSICA intende **proporre un nuovo modello di filiera ed aumentarne la sostenibilità del settore**, dalle fasi iniziali fino alla distribuzione. Per raggiungere questi obiettivi, verranno realizzate azioni di informazione specifiche su alcuni **passaggi fondamentali** nella produzione dei salumi prodotti secondo standard europei, quali **la sicurezza alimentare**, gli **aspetti nutrizionali**, il **benessere animale** e più in generale il concetto di produzione sostenibile, che sono attualmente gli aspetti più dibattuti e controversi da parte di alcuni cittadini europei.

Nei confronti del pubblico, il progetto “Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY” si focalizza nell’evidenziare e raccontare le caratteristiche dei prodotti suinicoli dell’Unione, per migliorarne l’immagine, il percepito e rendere i **consumatori più informati e consapevoli**.

Indice

01

Braciola di maiale cotta
alla griglia, pure' di zucca
e tuiles alle erbe

02

Cialda di riso venere
con lardo e pera

03

Costine cotte al barbeque,
purea di peperoni rossi e cipolline
borretane cotte alla griglia,
germogli di basilico viola

04

Arista al forno, servita fredda
a fette sottili con salsa tonnata
a gocce, petali di cipolla
in agrodolce, capperi e violette

05

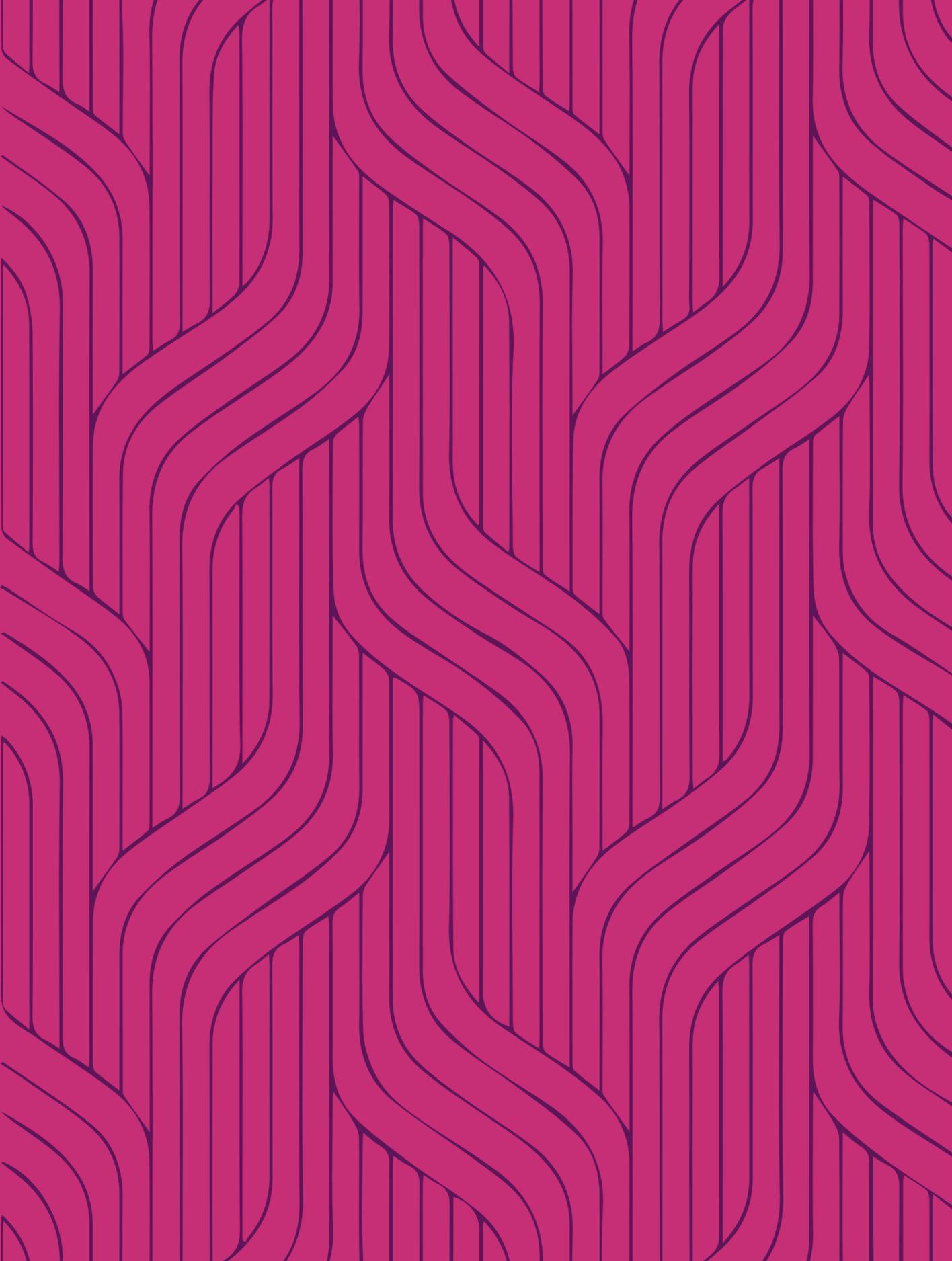
Cornetto salato
con prosciutto cotto
e insalata

06

Focaccina con pesche,
pancetta e timo

07

Bruschetta
con stracciatella, fichi e speck



Braciola di maiale
cotto alla griglia,
pure' di zucca e tuiles alle erbe

01

Braciola di maiale cotta alla griglia, pure' di zucca e tuiles alle erbe

Ingredienti

Per 2 persone:

2 Bracirole di maiale	Rosmarino
1 spicchio di aglio	Qb Sale
Rosmarino	Qb Olio
Qb Sale	
Qb Pepe	80 g albume
Qb Olio	80 g farina
	80 g di burro
500g di zucca	1 pizzico di sale
50g di latte	Rosmarino
25g di burro	Salvia
1 scalogno	Maggiorana

Preparazione

Preparate la purea: soffriggete lo scalogno tritato con olio, unite la zucca a pezzi, rosmarino, latte e sale. Cuocete 30 min a fuoco basso senza coperchio, poi passate al setaccio e mantecate con burro morbido.

Per le tuiles: mescolate albumi, farina, burro, sale ed erbe tritate. Con la sac à poche formate strisce su teglia rivestita di carta forno, distanziandole. Cuocete a 190° per 12 min finché dorate.

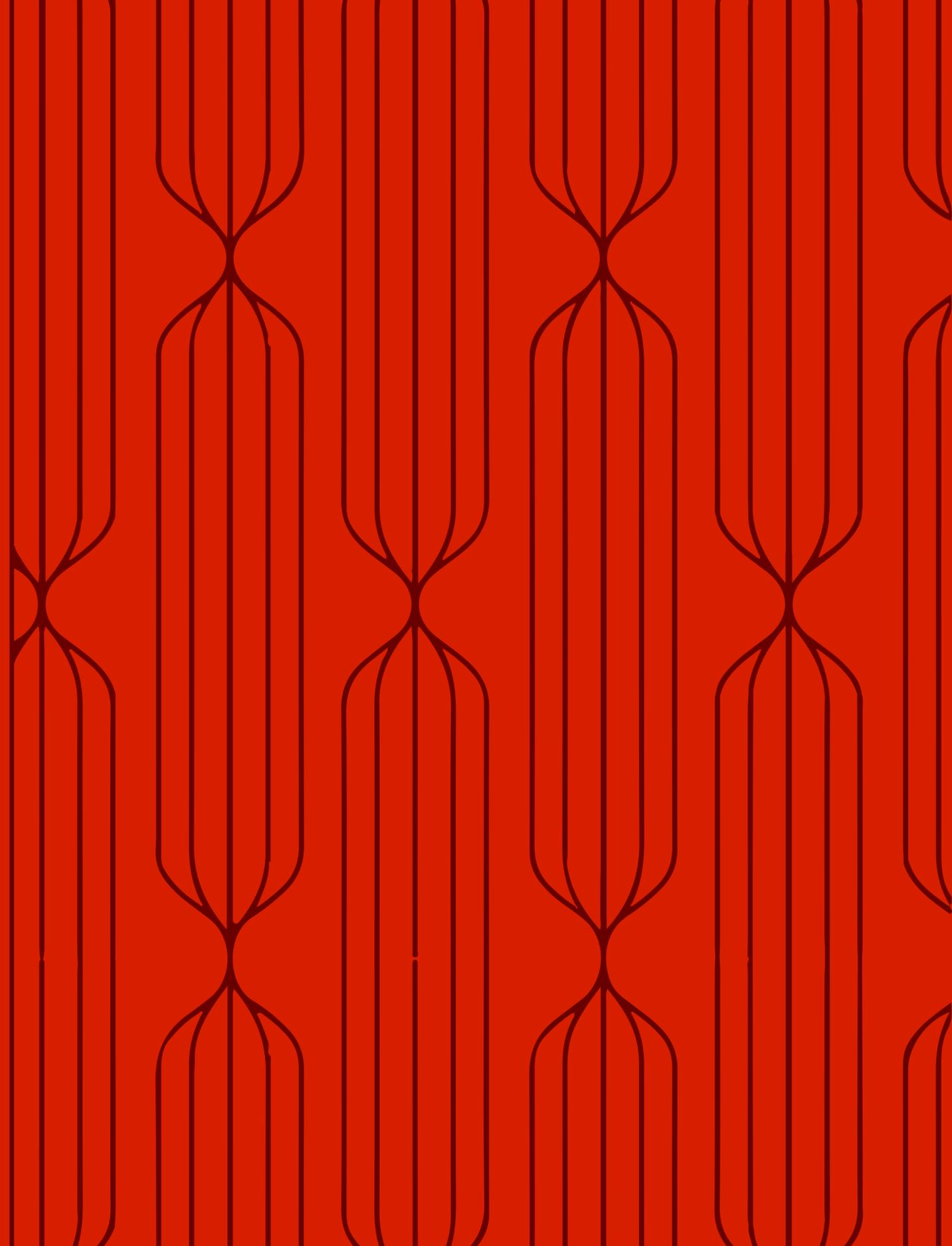
Per le bracirole: marinare 1 h in olio, aglio schiacciato, rosmarino e pepe. Grigliate su brace calda, 4-8 min per lato a seconda dello spessore.

Servite le bracirole sulla purea di zucca, decorate con tuiles e un rametto di rosmarino.



Cialda di riso venere
con lardo e pera

OR



Cialda di riso venere con lardo e pera

Ingredienti

Per 2 persone:

100 g di riso venere

500 ml acqua

½ lt olio per friggere

150 g lardo

1 pera Williams

Qb sale

Preparazione

Tagliate la pera a fettine molto sottili aiutandovi con un'affettatrice a mandolina. Conditela con un filo di olio extravergine d'oliva, sale e succo di limone.

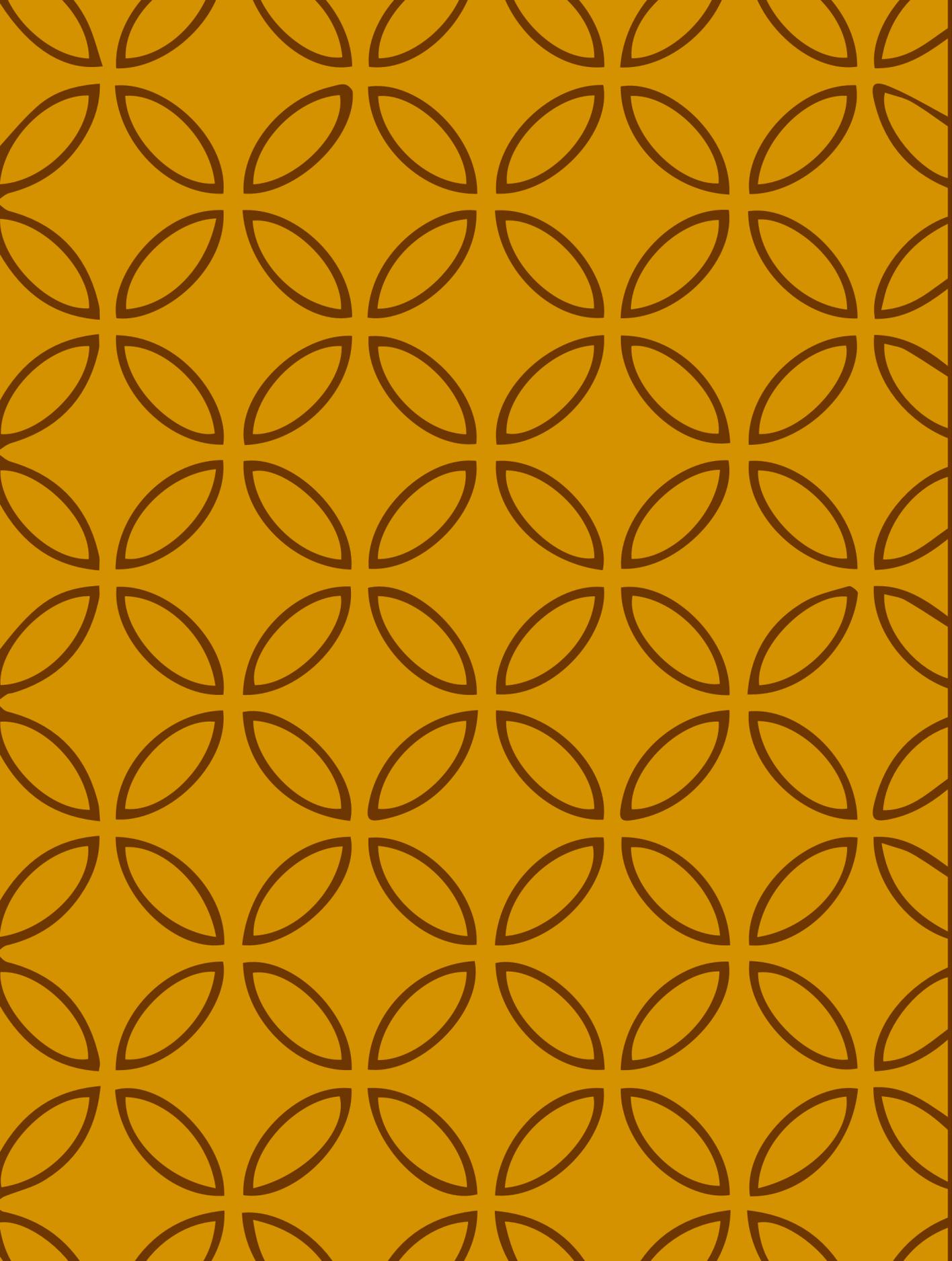
Portate a bollore l'acqua precedentemente salata e cuocete il riso venere per almeno 1 ora fino a quando non sarà scotto. Scolatelo e frullatene ¼.

Unitelo a quello intero mescolando bene, a questo punto stendete su fogli di carta da forno e lasciate asciugare in forno a 50°gradi per almeno 5 ore.

Una volta che sarà completamente secca, spezzate la cialda e friggetela in abbondante olio preriscaldato a 180° per pochi secondi fino a quando non sarà gonfia.

Asciugate su carta assorbente ed impiattate alternando la cialda di riso venere fritta, con qualche fettina di pera e di lardo. Decorate con qualche germoglio.





Costine cotte al barbeque,
purea di peperoni rossi
e cipolline borretane cotte alla griglia,
germogli di basilico viola

OB

Costine cotte al barbeque, purea di peperoni rossi e cipolline borretane cotte alla griglia, germogli di basilico viola

Ingredienti

Per 4 persone:

2 kg di costine di maiale
2 cucchiaini di paprika dolce
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaio di zucchero di canna
1 cucchiaino di senape gialla in polvere
1 cucchiaio di sale grosso
2 cucchiaini di olio EVO
Qb salsa BBQ

3 peperoni rossi grandi
1 spicchio d'aglio
Qb olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe
400g di cipolline borettane
1 cucchiaino di aceto balsamico
Qb olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe

Preparazione

Mescolate paprika, zucchero di canna, pepe, senape in polvere e sale; massaggiare le costine con il mix e un filo d'olio.

Coprite e lasciate riposare (1h a temperatura ambiente o tutta la notte in frigo).

Cuocete al barbecue a 120-150°C per circa 2 h, girandole ogni 30 min. Negli ultimi 20 min spennellate con salsa BBQ e fate caramellare.

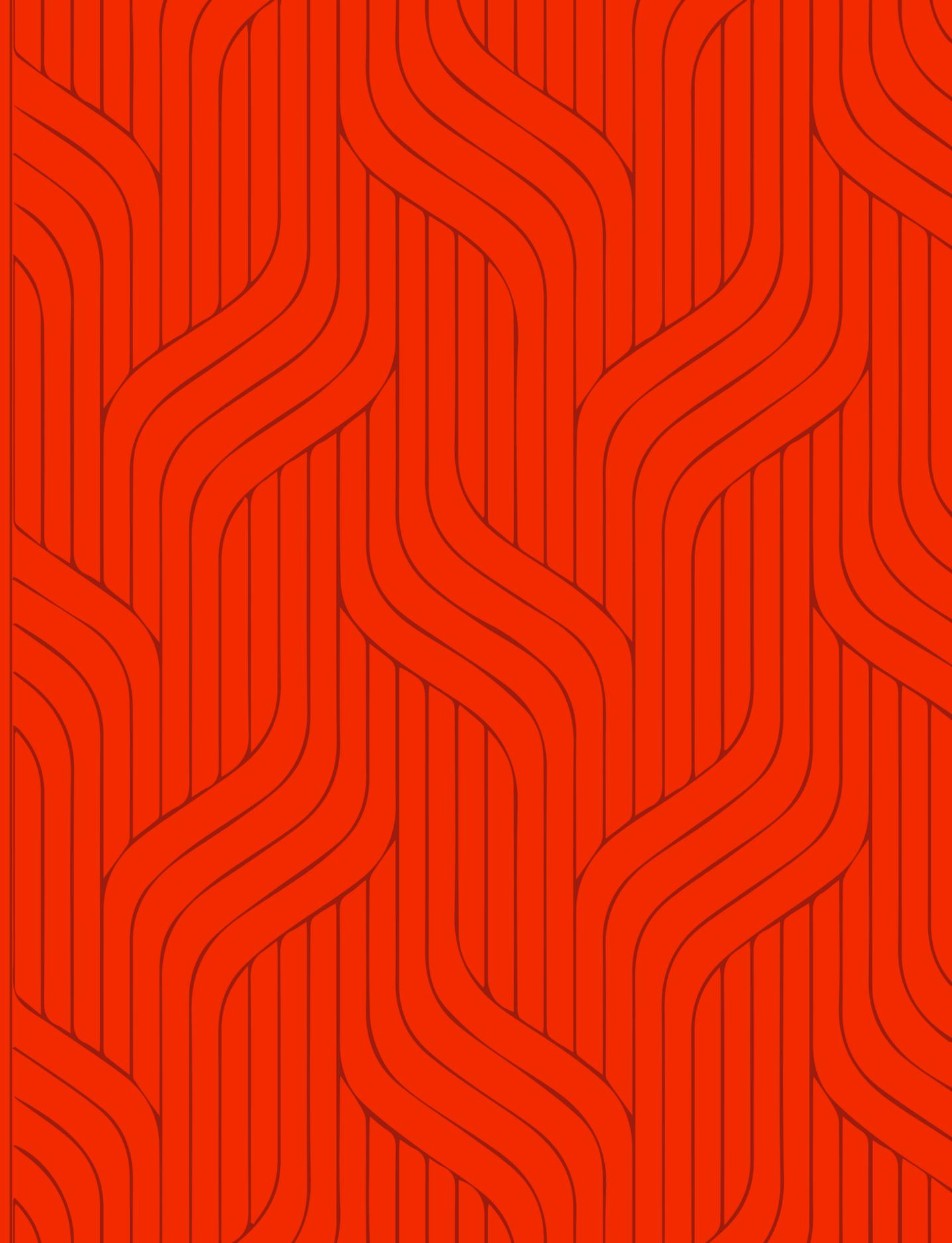
Arrostite i peperoni interi a 200°C (30 min in forno o 8 min in friggitrice ad aria), spellateli e frullateli con olio, aglio, sale e pepe fino a ottenere una crema. Sbollentate le cipolline 5 min, conditele con olio, sale, pepe e aceto balsamico, poi grigliatele finché dorate.

Impiattate con crema di peperoni alla base, costine glassate al centro, cipolline come contorno e basilico viola per decorare.



Arista di maiale arrosto,
tagliata a roastbeef,
con salsa tonnata a gocce grandi,
petali di cipolla in agrodolce,
capperi e violette

04



Arista di maiale arrosto, con salsa tonnata, petali di cipolla in agrodolce, capperi e violette

Ingredienti

Per 4 persone:

800 g di arista di maiale in un unico pezzo	2 cipolle rosse di Tropea
2 spicchi d'aglio	300 g di acqua
200 g di tonno sott'olio	200 g aceto di vino bianco
2 filetti di acciuga sott'olio	100 g cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di capperi dissalati	50 g sale
250 g di maionese	Qb olio EVO
1 cucchiaio di succo di limone	Qb sale grosso
	Qb pepe
	Qb alloro
	Qb Fiori di capperi

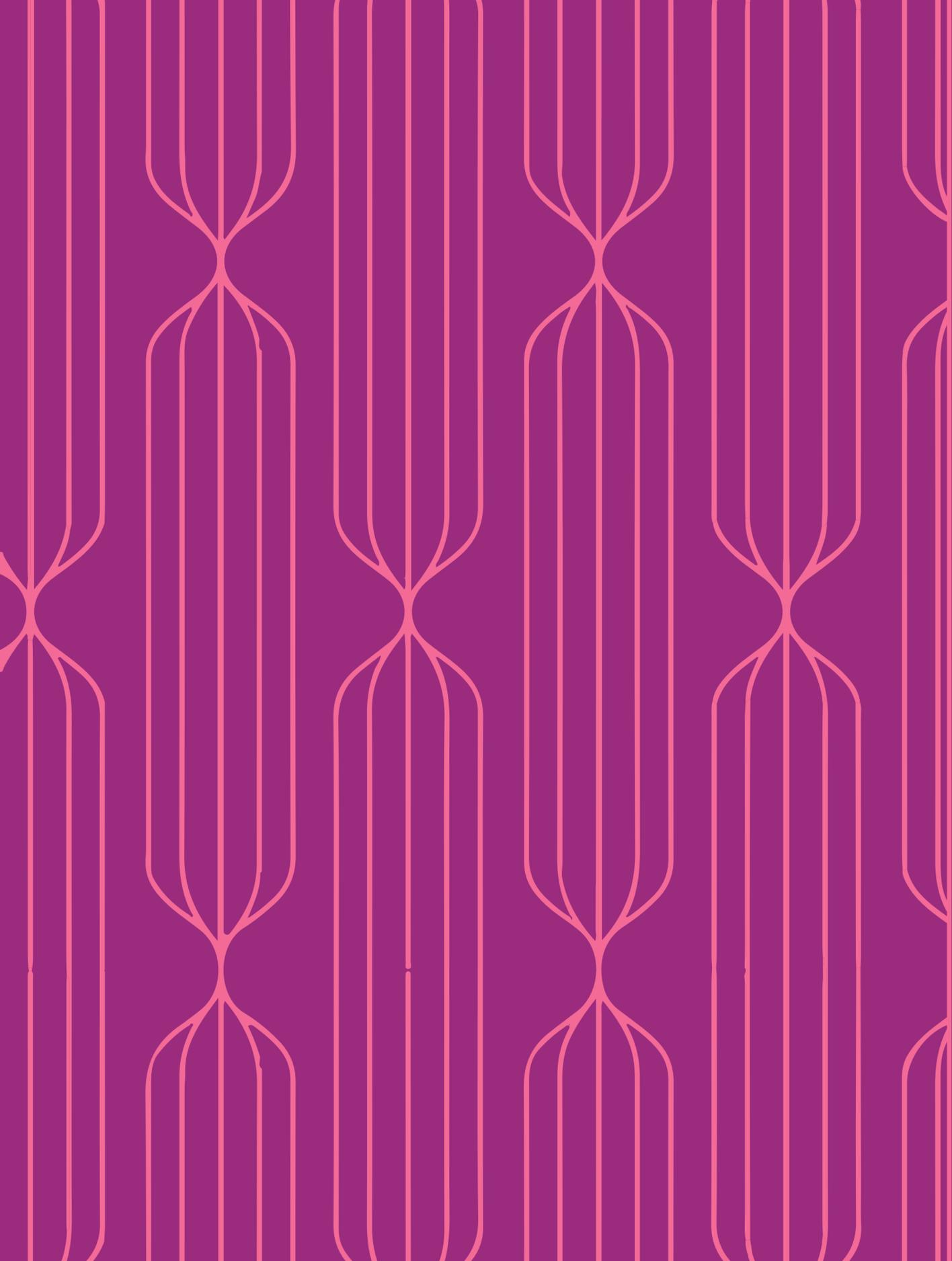
Preparazione

Legate l'arista con spago, massaggiatela con olio, sale, pepe, alloro e aglio. Cuocete in forno a 180 °C per circa 55 min, girandola e bagnandola a metà cottura. Fate raffreddare.

Per la salsa tonnata: frullate tonno sgocciolato, acciughe, capperi e limone; unite la maionese e lavorate fino a ottenere una crema liscia. Trasferite in sac-à-poche per formare gocce grandi. Tagliate le cipolle di Tropea a spicchi e scottatele in acqua, aceto, zucchero e sale; lasciate in infusione 10-15 min, poi dividete in petali più piccoli. Sciacquate e asciugate i capperi.

Impiattate: fettine sottili di arista come carpaccio, gocce di salsa tonnata, petali di cipolla, capperi e, per finire, qualche violetta.





Cornetto salato
con prosciutto cotto
e insalata

05

Cornetto salato con prosciutto cotto e insalata

Per 12 briosche:

400g farina 00

100g farina Manitoba

250g latte a temperatura ambiente

50g burro non troppo freddo

10g olio extravergine di oliva

10g di sale

20g di zucchero

10g lievito di birra

1 uovo intero

300g Prosciutto cotto

Qb insalata

Qb maionese

Preparazione

Per realizzare la sfoglia iniziate sciogliendo il lievito nel latte tiepido. In una planetaria con il gancio mettete la farina e lo zucchero e versate il latte con il lievito sciolto. Quando l'impasto sarà omogeneo unire un pò alla volta il burro morbido e l'olio extravergine d'oliva. In ultimo aggiungere il sale. Continuante ad impastare finchè l'impasto non risulterà liscio ed elastico.

Formate una palla e posizionatela in una ciotola precedentemente oliata, coprite la ciotola con pellicola e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, fino al raddoppio del volume.

Una volta lievitato, togliete l'impasto dalla ciotola e dividetelo in 12 palline.

Stendete le palline in dei dischi, tagliatele a spicchi e arrotolateli fino a formare un cornetto.

Disponete le brioches su una teglia con carta forno, ben distanziate l'una dall'altra e copritele con un canovaccio. Lasciate lievitare altri 50 minuti circa.

Una volta pronte per essere infornate spennellate la superficie di ognuna con uovo e latte. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 20 minuti, finché saranno dorate.

Una volta raffreddate farcitele con della maionese, qualche foglia di insalata e del prosciutto cotto.



Focaccina con pesche, pancetta e timo

Ingredienti

Per 12 focaccine

300g farina Manitoba

200g farina 0

300g acqua

8g lievito di birra

10 g zucchero

20g di sale fino

30g olio extravergine di oliva

qb fiocchi di sale

3 n pesche

150 g di pancetta

qb miele

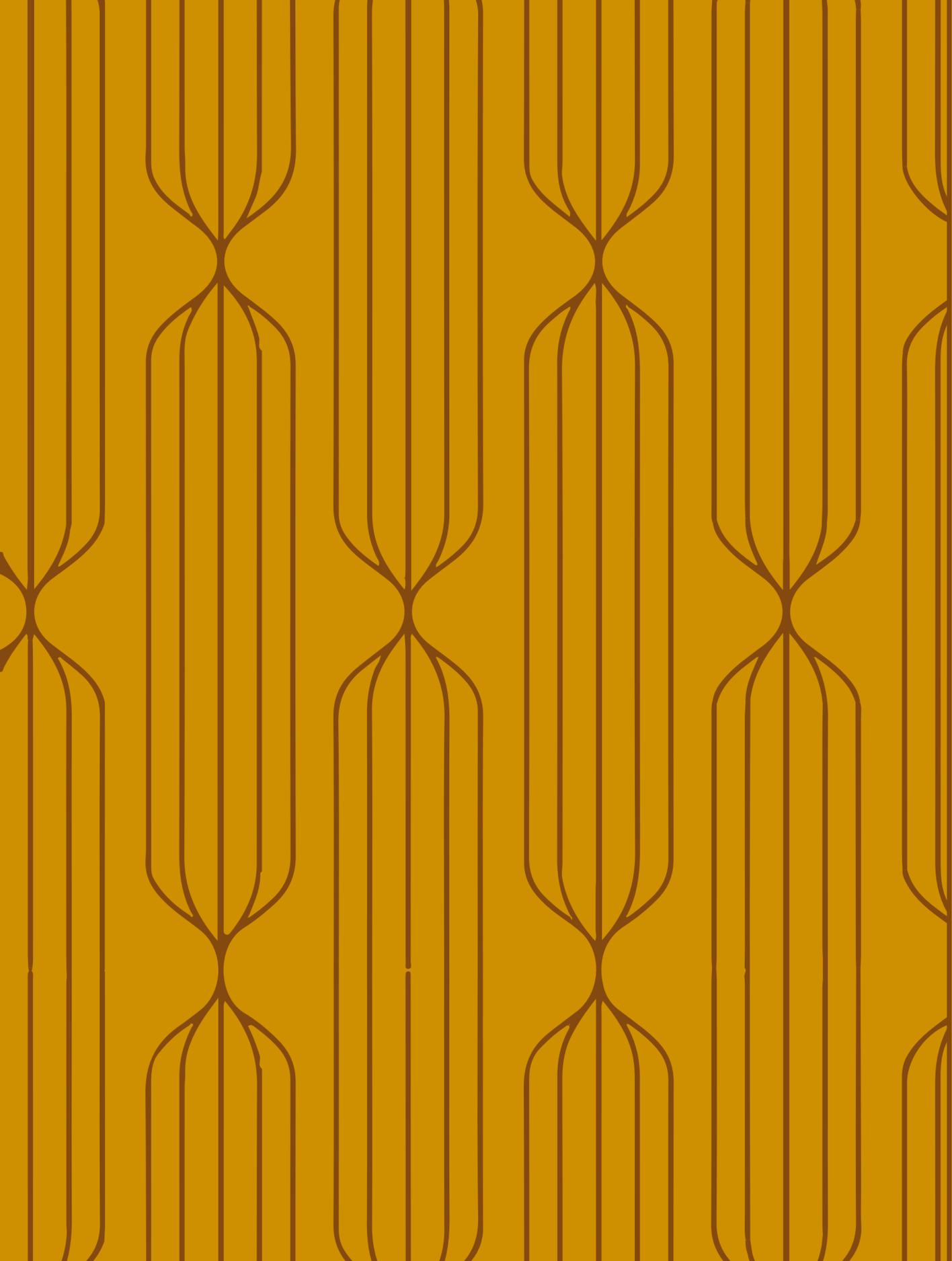
Preparazione

Sciogliete lievito e zucchero in parte dell'acqua tiepida, unite alla farina e iniziate a impastare. Aggiungete la restante acqua, l'olio extravergine e per ultimo il sale, lavorando fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Ponetelo in una ciotola oliata, coprite e lasciate lievitare per circa 2 ore, fino al raddoppio.

Stendete l'impasto a 1 cm di spessore e con un coppapasta ricavate dei dischetti. Disponeteli su una teglia, spennellateli con olio, spolverate con fiocchi di sale e lasciate lievitare altri 30 minuti. Infornate a 200 °C per 15-18 minuti, finché saranno dorati.

Nel frattempo tagliate le pesche a metà, eliminate il nocciolo e riducetele a fettine sottili. Grigliatele rapidamente su piastra calda, condendole con miele e timo. Tagliate le focaccine a metà e farcitele con le pesche grigliate e fettine di pancetta croccante.





Bruschetta
con stracciatella,
fichi e speck

07

Bruschetta con stracciatella, fichi e speck

Per 4 bruschette:

200g pane pugliese

200g pancetta

200g fichi

200g stracciatella

Qb olio extravergine d'oliva

Qb sale

Qb germogli di acetosella

Preparazione

Iniziate tagliando il pane a fette, mettete un filo di olio extravergine ed un pizzico di sale su ogni lato.

Successivamente, tostate le fette di pane su una griglia preriscaldata.

Adagiate le fette di pancetta sul pane, tagliate i fichi a spicchi e metteteli sulla pancetta. Finite con della stracciatella e qualche germoglio.





www.trustyourtaste.eu



Trust your Taste,
Choose European Quality