

COOK BOOK

Per le linee guida su diete sane ed equilibrate si prega di consultare il sito internet 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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



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

Pane Carasau
con Prosciutto crudo
e mirtilli

02

Pancetta grigliata
con fagiolini verdi croc-
canti, mostarda di mele
e cubetti di mela verde

03

Cialda di farinata di ceci,
Cotechino e salsa verde

04

Tacos di mais, hummus di ceci,
Wurstel grigliato,
cipolla agrodolce
e germogli verdi

05

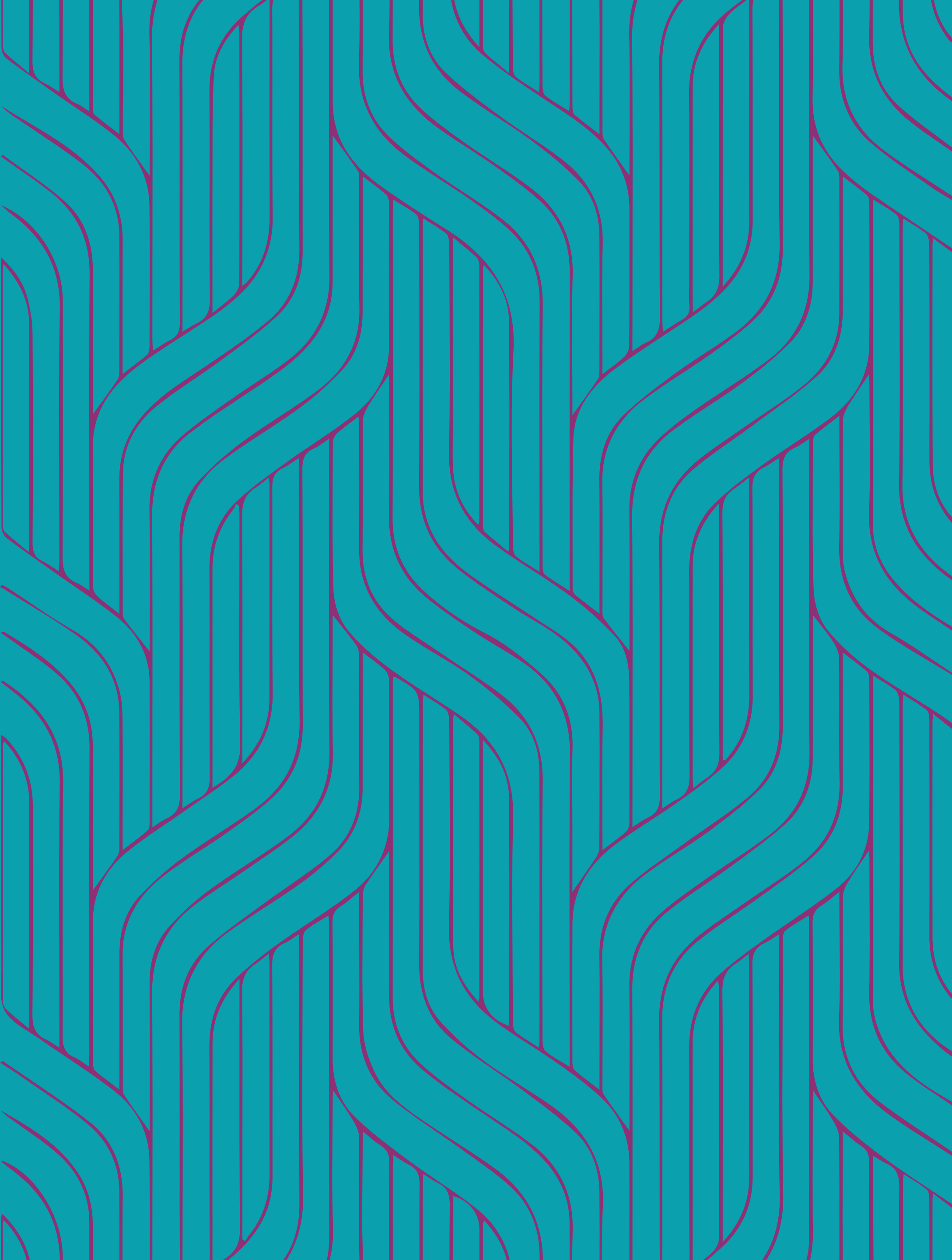
Crostino con pecorino,
Guanciale e fave

06

Frisella con insalata di carciofi,
menta e Salame Milano

07

Stinco di maiale arrosto con salsa,
patate fondenti, mostarda di pere
e fiori edibili

A decorative pattern on the left side of the page, consisting of multiple vertical, wavy lines in a light blue color, creating a textured, fabric-like appearance.

Pane Carasau con
Prosciutto crudo e mirtilli

01



Pane Carasau con Prosciutto crudo e mirtilli

Ingredienti

Per 2 persone

4 fogli di pane Carasau
120 g di Prosciutto Crudo
Qb mirtilli
Qb Olio extravergine d'oliva
Qb Sale
1 rametto di rosmarino

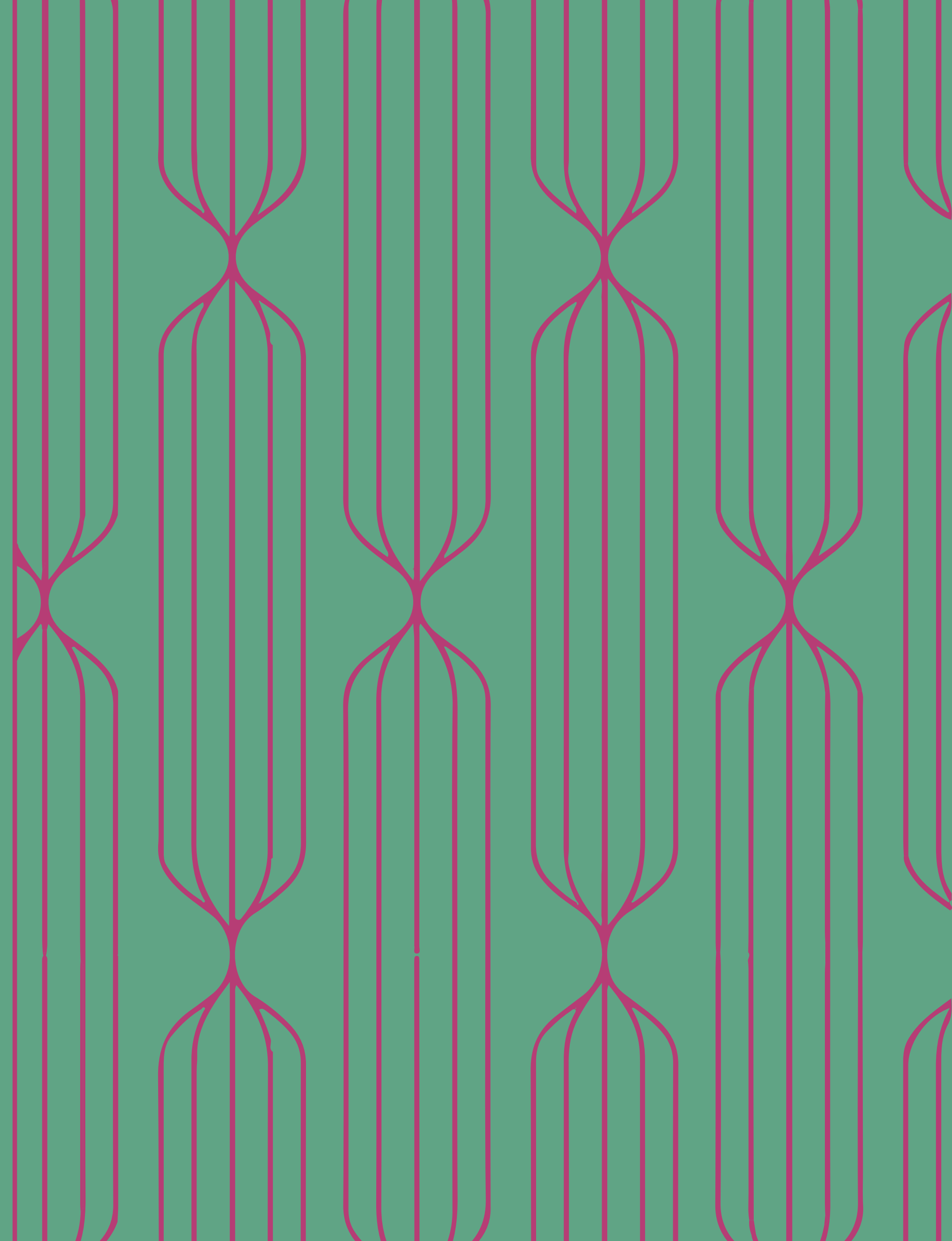
Preparazione

Spazzare il pane carasau a spicchi e grigliarlo finché non sarà dorato.

Cospargerlo con il rosmarino tritato, il sale e l'olio extravergine d'oliva, adagiandoci sopra il Prosciutto crudo e qualche mirtillo.

Pancetta grigliata
con fagiolini verdi croccanti,
mostarda di mele
e cubetti di mela verde

O2



Pancetta grigliata con fagiolini verdi croccanti, mostarda di mele e cubetti di mela verde

Ingredienti

Per 2 persone

4 fette di Pancetta
200 g fagiolini
50 g mostarda di mele
1 mela verde
Qb olio extravergine
d'oliva
1 limone
Qb sale
Qb pepe

Preparazione

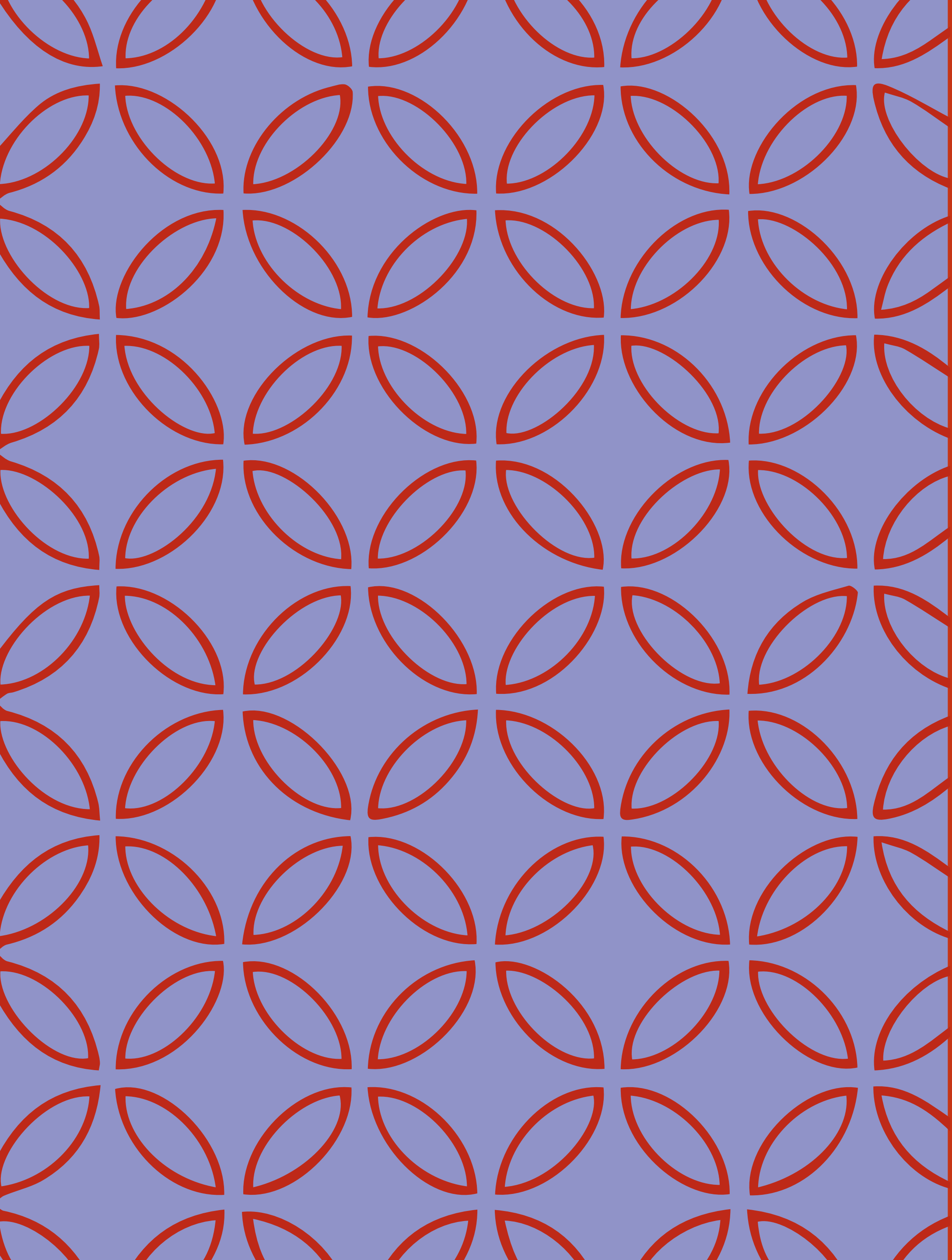
Pulire i fagiolini e sbollentarli in acqua salata per 5/7 minuti circa. Una volta scolati metterli in acqua fredda con ghiaccio. Condire con olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Tagliare la mela verde a cubetti e condirla con un filo di olio extravergine d'oliva, sale, pepe e del succo di limone.

Preparare le braci e quando la griglia sarà calda adagiare sopra le fette di pancetta precedentemente cosparsi di olio extravergine d'oliva.

Una volta pronte mettere un pizzico di sale e impiattare mettendo alla base i fagiolini, sopra la pancetta, delle gocce di mostarda di mele e qualche pezzetto di mela a cubetti.





Cialda di farinata di ceci,
Cotechino e salsa verde

OR



Cialda di farinata di ceci, Cotechino e salsa verde

Ingredienti

Per 2 persone

6 fette di Cotechino
150 g farina di ceci
400 g acqua
4 filetti di acciughe sott'olio
1 spicchio di aglio
150 g di prezzemolo
2 tuorli sodi
50 g aceto bianco
80 g mollica
1 cucchiaino di capperi dissalati
Qb Olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe nero

Preparazione

Per cuocere il cotechino, avvolgerlo in carta d'alluminio e fare dei buchi con uno stuzzicadenti. Immergerlo in acqua fredda e lasciare sobbollire piano circa due ore.

Mettere la mollica in una ciotola assieme all'aceto e lasciare in ammollo per 10 minuti. Sbucciare l'aglio ed eliminare l'anima, tritarlo finemente assieme ai capperi e alle acciughe e al prezzemolo fino a creare una pasta.

Aggiungere il trito ai 2 tuorli sodi fino a creare una crema, a questo punto strizzare la mollica in ammollo con l'aceto e mescolare il tutto. Infine aggiungere 150 g di olio extravergine d'oliva. Lasciare riposare in frigo per qualche ora e sarà pronta per essere servita.

In una ciotola versare la farina di ceci e l'acqua, mescolare il tutto con una frusta fino a quando sarà omogenea. Fare riposare il composto in frigo tutta la notte.

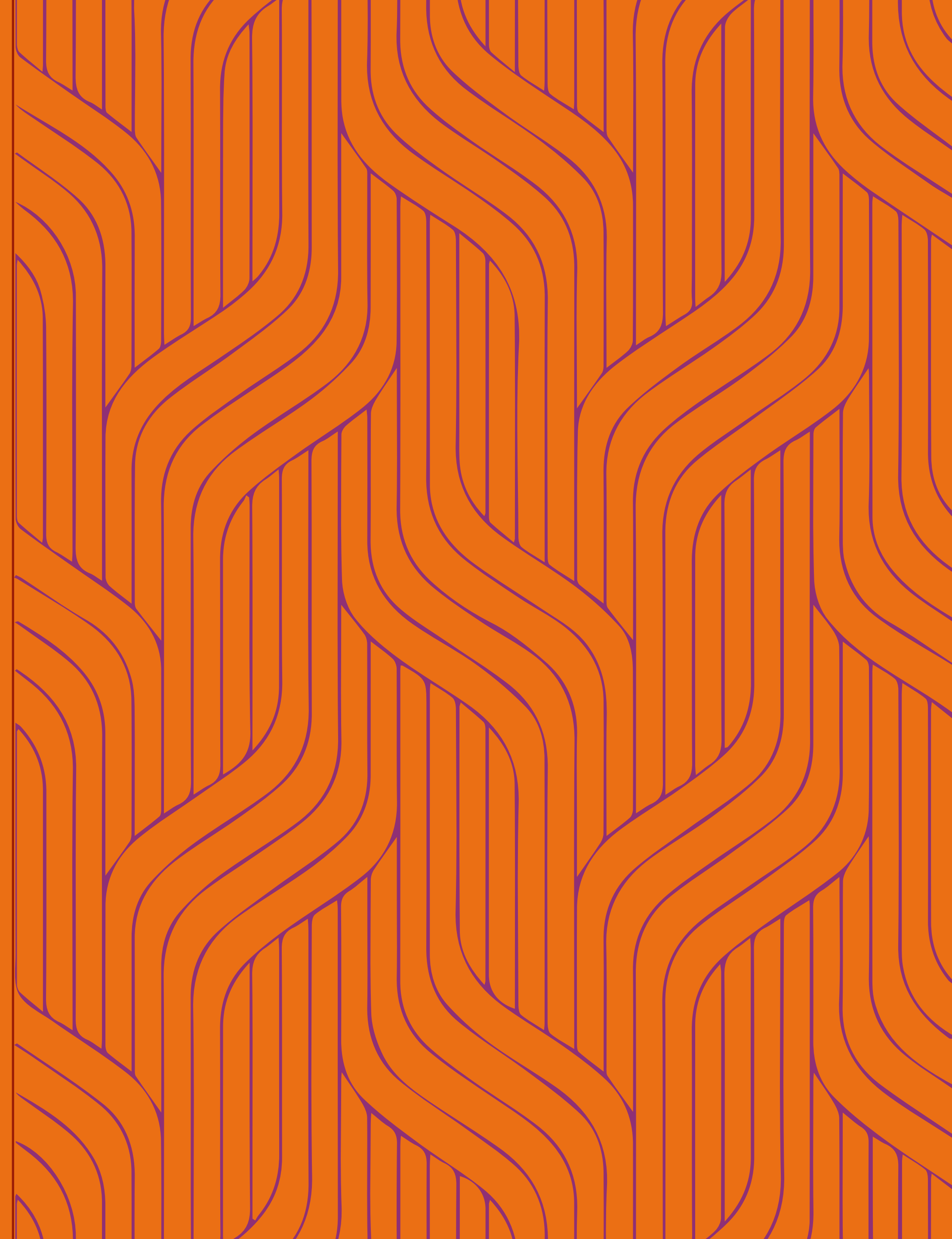
Una volta che il composto avrà riposato rimuovere eventuale schiuma con una schiumarola, mescolare bene ed aggiungere 25 g di Olio extravergine d'oliva e 10 g di sale fino.

A questo punto oliate una teglia e versare dentro il composto. Cuocere in forno statico preriscaldato a 230° per 18/22 minuti. Una volta dorata sfornare la farinata, aggiungere sale e pepe e formare dei dischi con il coppapasta. Friggere i dischetti in olio a 180° per qualche minuto ogni lato.

Impiattare adagiando una fetta di cotechino sopra ogni cialda, e completare con della salsa verde e qualche germoglio.

Tacos di mais,
hummus di ceci,
Wurstel grigliato,
cipolla agrodolce
e germogli verdi

04



Tacos di mais, hummus di ceci, Wurstel grigliato, cipolla agrodolce e germogli verdi

Ingredienti

Per 2 persone

4 mini tacos di mais
120 g di ceci cotti
1 cucchiaino di tahina
1/2 limone
2 Würstel di suino
1/2 cipolla bianca
40 ml di aceto di vino bianco
20 ml di acqua
1 cucchiaino di zucchero
Qb olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe
Qb germogli verdi

Preparazione

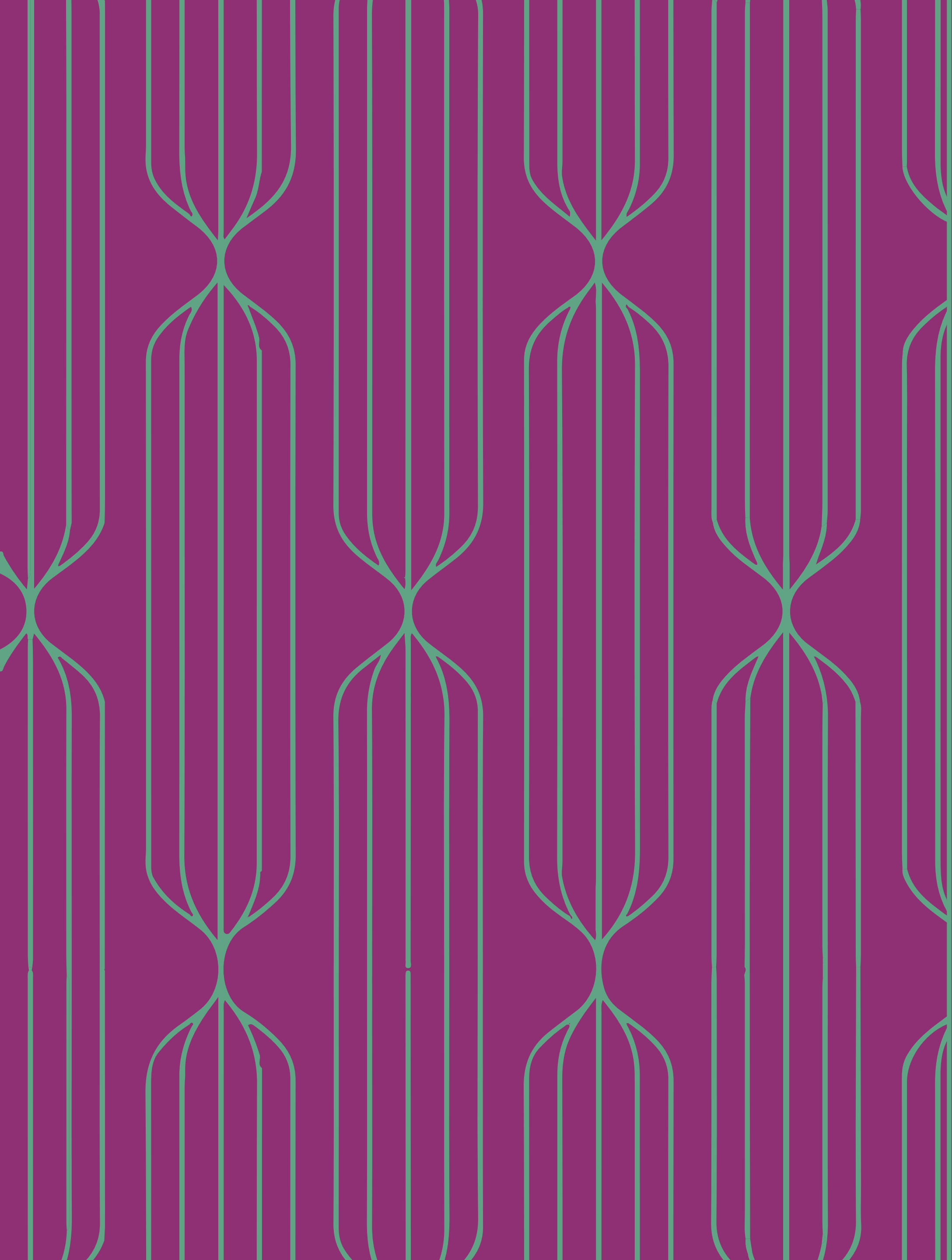
Frullare i ceci con la tahina, il succo di limone, un filo di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Aggiungere poca acqua fredda fino a ottenere un hummus liscio e cremoso.

Tagliare la cipolla a spicchi sottili. Portare a bollore acqua, aceto, zucchero e un pizzico di sale, poi aggiungere la cipolla e lasciarla insaporire per qualche minuto. Scolare e tenere da parte.

Grigliare i würstel su una piastra calda fino a doratura, poi tagliarli a pezzi regolari.

Scaldare leggermente i tacos di mais e farcire con l'hummus di ceci. Aggiungere i Würstel grigliati, la cipolla agrodolce e completare con germogli verdi e un filo d'olio extravergine d'oliva.





Crostino
con pecorino,
Guanciale e fave

05



Crostino con pecorino, Guanciale e fave

Ingredienti

Per 2 persone

2 fette grandi di pane
120 g di Guanciale
80 g di pecorino
150 g di fave fresche sgusciate
Qb olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe

Preparazione

Tagliare le fette di pane e tostarle su una griglia calda con un filo di olio extravergine d'oliva, fino a renderle croccanti e dorate.

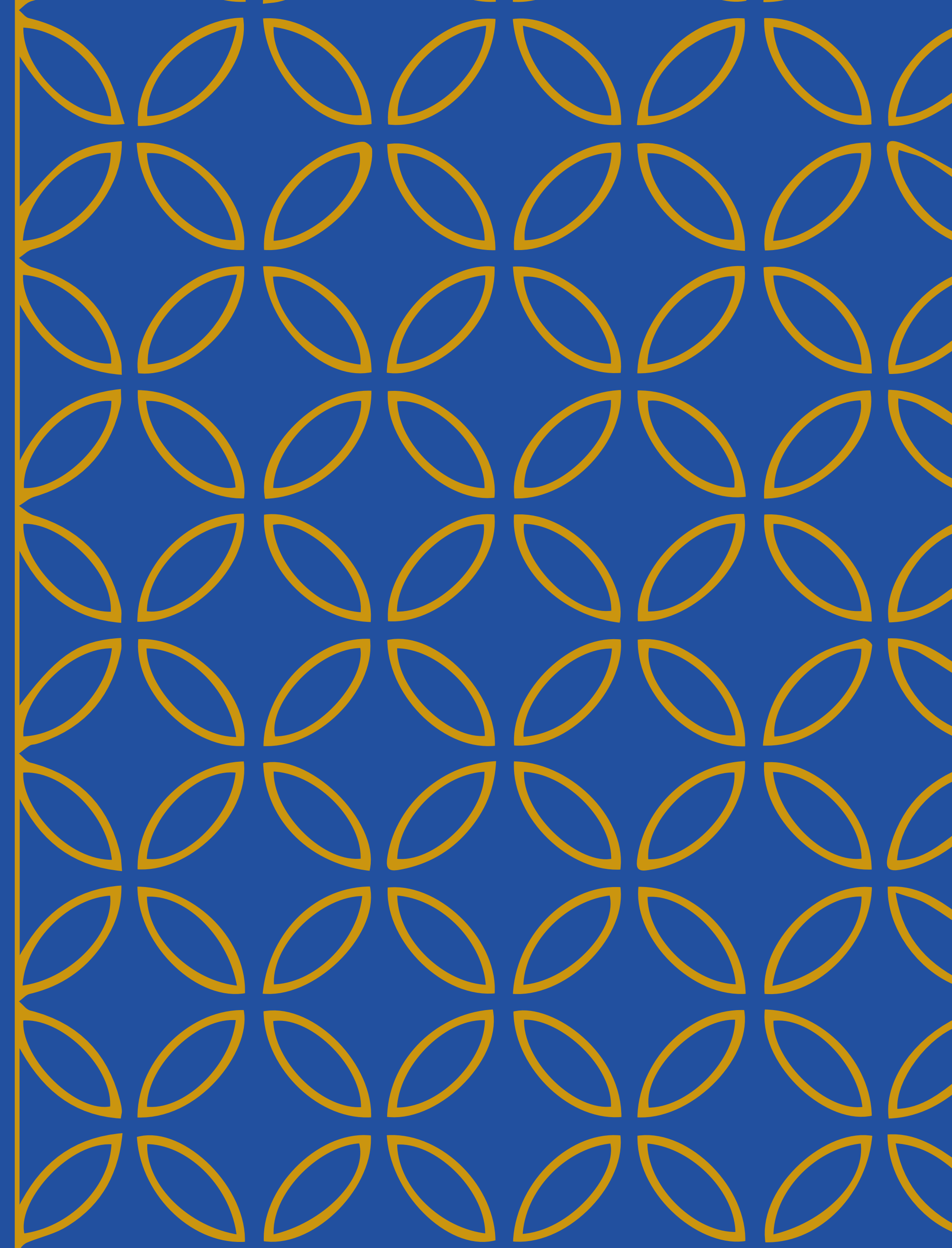
Sbollentare le fave per qualche minuto in acqua salata, poi scolarle e raffreddarle in acqua fredda. Eliminare la pellicina esterna per ottenere fave tenere e brillanti.

Tagliare il guanciale a fettine sottili e passarlo velocemente in padella o su piastra calda, lasciandolo appena dorare.

Sistemare sopra il crostino le fave con il guanciale affettato, scaglie di pecorino, un filo di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe.

Frisella con insalata
di carciofi, menta
e Salame Milano

06



Frisella con insalata di carciofi, menta e Salame Milano

Ingredienti

Per 2 persone

2 friselle
150 g di Salame Milano
3 carciofi
1 limone
Qb menta fresca
Qb olio extravergine d'oliva
Qb sale
Qb pepe

Preparazione

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte.

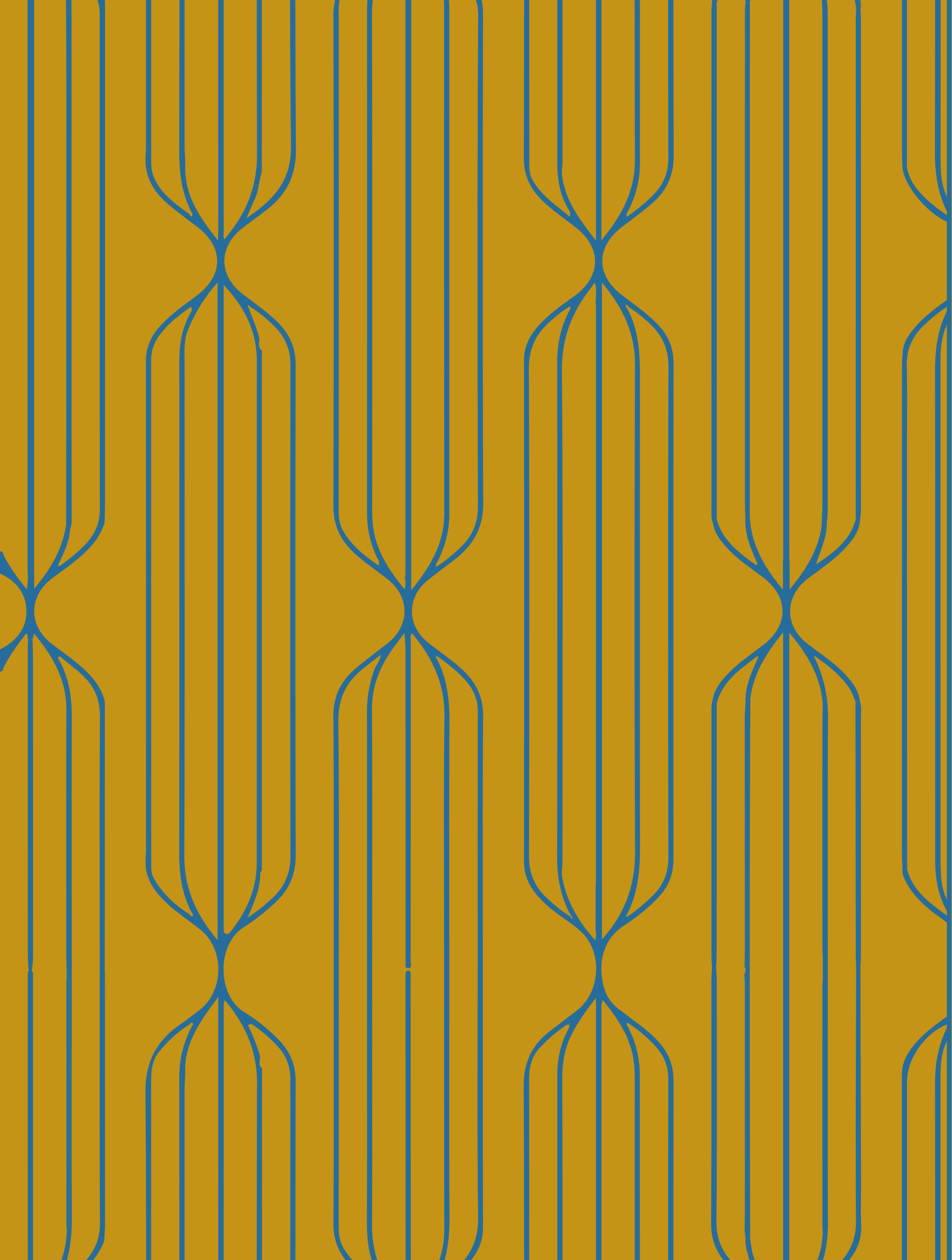
Tagliarli a fettine sottili e metterli in acqua fredda con succo di limone per non farli annerire.

Scolare i carciofi e condirli con olio extravergine d'oliva, sale, pepe, qualche goccia di limone e foglie di menta fresca.

Bagnare leggermente le friselle con poca acqua, lasciandole ammorbidire senza perdere croccantezza.

Adagiare l'insalata di carciofi sulle friselle, aggiungere le fette di salame Milano e completare con qualche fogliolina di menta, un filo di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe.





Stinco di maiale
arrosto con salsa, patate fondenti,
mostarda di pere e fiori edibili

07



Stinco di maiale arrosto con salsa, patate fondenti, mostarda di pere e fiori edibili

Ingredienti

Per 2 persone

1 stinco di maiale
300 g di patate
80 g di mostarda di
pere a pezzi
1 carota
1 costa di sedano
1/2 cipolla
1 rametto di
rosmarino
1 spicchio d'aglio
1/2 bicchiere di vino
bianco
Qb brodo vegetale
Qb olio extravergine

d'oliva
Qb burro
Qb sale
Qb pepe
Qb fiori edibili

Preparazione

Massaggiare lo stinco con olio extravergine d'oliva, sale, pepe, aglio e rosmarino. Rosolarlo in una casseruola con sedano, carota e cipolla tagliati a pezzi, quindi sfumare con il vino bianco. Trasferire lo stinco in forno e cuocerlo a 170 °C per circa 2 ore, bagnandolo di tanto in tanto con brodo caldo e con il suo fondo di cottura.

Pelare le patate, tagliarle a cubi regolari e rosolarle in padella con una noce di burro e un filo d'olio. Aggiungere poco brodo e lasciarle cuocere lentamente finché saranno morbide all'interno e dorate all'esterno. A fine cottura filtrare il fondo dello stinco e farlo restringere in un pentolino fino a ottenere una salsa lucida e saporita.

Servire lo stinco nappato con la sua salsa, accompagnato dalle patate fondenti, dalla mostarda di pere a pezzi e completate con qualche fiore edibile.



www.trustyourtaste.eu



Trust your Taste,
Choose European Quality