

ANTIPASTO

# TORTA SALATA AGLI ASPARAGI & ZUPPA DI ASPARAGI

Una ricetta di Barbara Prantl



IL TUO GUSTO.  
IL TUO CONTADINO.

# TORTA SALATA AGLI ASPARAGI

## Ingredienti

per 8 persone

### Per l'impasto (pasta frolla):

300 g di farina (di frumento o farro)

150 g di burro freddo (a pezzetti)

1 uovo

1 pizzico di sale

2–3 CC di acqua fredda

### Per la farcitura:

250 g di asparagi bianchi

250 g di asparagi verdi

200 ml di panna

50 ml di latte

4 uova grandi

60 g di parmigiano grattugiato

1 spicchio d'aglio

Sale, pepe

1 cc di burro, 1 cc di zucchero, 1 cc di sale  
per l'acqua di cottura

## Preparazione

### 1. Preparare l'impasto

- Impastare farina, burro, uovo e sale, aggiungendo acqua all'occorrenza.
- Avvolgere l'impasto nella pellicola e far riposare in frigo per almeno 30 minuti.
- Stendere l'impasto e disporlo in una teglia per crostata imburrata.
- Bucherellare con una forchetta e precuocere in forno a 180 °C per 5–10 minuti.

### 2. Preparare gli asparagi

- Pelare interamente gli asparagi bianchi, mentre quelli verdi solo nel terzo inferiore. Tagliare le estremità.
- Tagliare a pezzi di 3–4 cm.
- In una pentola con acqua, sale, zucchero e burro: cuocere prima gli asparagi bianchi per 7 minuti, aggiungere quelli verdi e cuocere altri 3 minuti.
- Raffreddare e scolare bene.

### 3. Preparare il composto

Sbattere bene uova, panna, latte, sale, pepe e aglio schiacciato.

### 4. Comporre la torta salata

- Distribuire gli asparagi sull'impasto.
- Versare sopra il composto.
- Spolverare con parmigiano.

### 5. Cottura

Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C statico (180 °C ventilato) per circa 30 minuti, finché dorata.

### Consiglio per servire

Servire tiepida con insalata – perfetta come piatto unico leggero.

# ZUPPA DI ASPARAGI

## Ingredienti

per 8 persone

### Per la zuppa:

2 kg di asparagi bianchi  
1 cipolla tritata fine  
2 CC di burro  
1,4 l di acqua  
Sale  
2 cc di zucchero  
2 CC di succo di limone  
400 ml di panna  
Pepe

### Per guarnire:

8 asparagi verdi  
1-2 CC di burro  
Sale  
Microgreens (per decorare)

## Preparazione

### 1. Preparare gli asparagi

Pelare e tagliare gli asparagi bianchi a pezzi.

### 2. Soffriggere la cipolla

Saltare la cipolla tritata nel burro finché traslucida, sfumare con 1,4 l di acqua e salare.

### 3. Cuocere gli asparagi

- Aggiungere gli asparagi bianchi, lo zucchero e il succo di limone. Cuocere con coperchio per circa 15 min.
- Togliere un terzo degli asparagi e metterli da parte.

### 4. Frullare

Versare la panna nella zuppa, portare a ebollizione e frullare finemente. Aggiustare di sale e pepe. Aggiungere alla zuppa gli asparagi messi da parte.

### 5. Rosolare gli asparagi verdi

- Pelare il terzo inferiore e tagliare a metà per il lungo.
- Rosolare nel burro (lato tagliato verso il basso) per circa 3 minuti e salare.

### 6. Servire

Versare la zuppa nei piatti fondi, adagiare sopra 2 metà di asparago verde e decorare con microgreens.

PIATTO PRINCIPALE

# FILETTO DI MANZO COTTO A SOUS-VIDE CON SCHUPFNUDELN, SALSA AL VINO ROSSO E VERDURE DI STAGIONE

Una ricetta di Barbara Prantl



IL TUO GUSTO.  
IL TUO CONTADINO.

# FILETTO DI MANZO COTTO A SOUS-VIDE & SALSA AL VINO ROSSO

## Ingredienti

per 8 persone

### Per il filetto di manzo (sous-vide):

1,8 kg di filetto intero di manzo (ben pulito)

Sale, pepe

Erbe fresche (es. rosmarino, timo)

4 CC di burro

Sacchetti per sottovuoto

### Per la salsa al vino rosso:

2 ossibuchi di manzo

2 cipolle

2 carote

1 costa di sedano

2 CC di concentrato di pomodoro

700 ml di vino rosso robusto (es. Merlot,

Cabernet Sauvignon, Lagrein)

500 ml di brodo di manzo o acqua

Timo, 1 spicchio d'aglio

1 cc di zucchero

1 CC di burro (per mantecare)

Sale, pepe

## Preparazione

### Filetto di manzo

#### 1. Preparazione del filetto sous-vide

- Condire il filetto con sale, pepe ed erbe.
- Sigillare con 2 CC di burro in un sacchetto per sottovuoto.
- Impostare il bagno sous-vide a 56 °C (cottura media).
- Cuocere il filetto sottovuoto per 2 ore.
- Togliere il filetto dal sacchetto, asciugarlo tamponandolo con carta da cucina e far rosolare in padella con burro e olio (1–2 min per lato).
- Far riposare 5 minuti e tagliare a fette.

### Salsa al vino rosso

#### 2. Preparare la salsa

- Rosolare ossibuchi, cipolle, carote e sedano a pezzi con un filo d'olio.
- Unire il concentrato di pomodoro e far rosolare per insaporire.
- Sfumare con un terzo del vino e far ridurre completamente.
- Aggiungere brodo, erbe e aglio. Far ridurre a metà.
- Filtrare con un colino fine e, se necessario, ridurre ancora.
- In un pentolino, ridurre il resto del vino con un pizzico di zucchero fino a ottenere un quarto del volume iniziale: si formerà uno sciroppo, da unire poi alla salsa.
- Mantecare con burro e aggiustare di sale e pepe.

# SCHUPFNUDELN

## Ingredienti

per 8 persone

1,5 kg di patate farinose

300–350 g di farina (tipo 405 o farro  
tipo 630)

2 uova (medie-grandi)

1 tuorlo

Sale, noce moscata

Un po' di semola o farina per la lavorazione

## Preparazione

### 1. Cuocere le patate

- Lessare le patate con la buccia (circa 20–25 min.).
- Sbuciarle da calde e schiacciarle con uno schiacciapatate.
- Far raffreddare completamente.

### 2. Preparare l'impasto

- Impastare le patate schiacciate con farina, uova, tuorlo, sale (1-1,5 cc) e noce moscata fresca grattugiata, fino a ottenere un impasto morbido e liscio.
- Se l'impasto è troppo umido, aggiungere poca farina – attenzione a non aggiungerne troppa, altrimenti gli Schnupfnudeln saranno troppo duri.

### 3. Formare gli Schupfnudeln

- Dividere l'impasto in porzioni. Su un piano di lavoro infarinato, formare cilindri di circa 2 cm di diametro.
- Tagliare in pezzi di 5–6 cm e affusolare le estremità (classica forma degli Schnupfnudeln).
- Disporre su un vassoio infarinato.

### 4. Cuocere

- In una pentola grande far bollire abbondante acqua con il sale, poi ridurre il calore e lasciare sobbollire leggermente.
- Versare gli Schupfnudeln in piccole quantità nell'acqua e lasciarli cuocere finché non affiorano in superficie (circa 4–5 min).
- Togliere dall'acqua e scolare bene.

### 5. Saltare in padella

- Prima di servire, rosolare nel burro (anche con salvia) fino a doratura uniforme.
- A piacere, completare con un trito di erbe aromatiche fresche.

DESSERT

# CANEDERLI AL NOUGAT SU FRUTTI DI BOSCO CON CRUMBLE ALLA CANNELLA

Una ricetta di Barbara Prantl



IL TUO GUSTO.  
IL TUO CONTADINO.

# CANEDERLI AL NOUGAT SU FRUTTI DI BOSCO CON CRUMBLE ALLA CANNELLA

## Ingredienti

per 8 persone

circa 16 canederli piccoli

### Per l'impasto dei canederli:

50 g di burro morbido

2 uova

2 bustine di zucchero vanigliato

1 CC di zucchero

Scorza grattugiata di ½ limone bio

1 pizzico di sale

250 g di quark magro

1 CC di farina

250 g di pane in cassetta senza crosta,  
a cubetti

120 g di nougat (a cubetti piccoli)

### Per il crumble:

100 g di pangrattato

2 CC di burro

2 CC di zucchero

1 cc di cannella

### Per l'impiattamento:

Fragole e lamponi freschi

Menta fresca

Zucchero a velo (per spolverare)

## Preparazione

### 1. Impasto per i canederli

- Montare con il frullatore burro, uova, zucchero vanigliato, zucchero, scorza di limone e sale, fino a ottenere un composto spumoso.
- Incorporare quark e farina.
- Aggiungere il pane in cassetta senza crosta e tagliato in piccoli cubetti.
- Mettere l'impasto in frigo per circa 30 minuti.

### 2. Preparare il nougat

Tagliare il nougat in circa 16 piccoli cubetti e formare delle sfere.

### 3. Formare i canederli

- Prendere 1 CC di impasto e appiattirlo, mettere il nougat al centro e formare un piccolo canederlo.
- Eventualmente bagnare le mani con acqua.

### 4. Cottura

Cuocere in acqua salata leggermente sobbollente per circa 8-10 minuti (non far bollire!).

### 5. Crumble alla cannella

- Rosolare il pangrattato con il burro fino a doratura.
- Aggiungere zucchero e cannella.
- Togliere i canederli dall'acqua con una schiumarola, lasciarli scolare e rotolarli nel pangrattato.

### 6. Impiattare

- Disporre nei piatti con fragole e lamponi freschi.
- Guarnire con menta e zucchero a velo.