

rankitchen

Cucina d'autore



Agrumi di Sicilia in tavola!

Ricette e curiosità a base di:
Arancia rossa - Arancia bionda
Limone - Mandarino



unicoo**pf**irenze



ORANFRIZER
Sicilian Orange Experience



Dall'agrumeto ai fornelli! Oranfrizer presenta il ricettario Orankitchen per esplorare tutto il sapore degli agrumi di Sicilia in cucina!

Gli speciali protagonisti di questo ricettario sono le arance rosse e bionde, i limoni e i mandarini.

Ovviamente di origine siciliana! Gli agrumi sono un gustosissimo toccasana, per buona abitudine questi frutti vivaci, ricchi di Vitamina C e di antocianine, si spremono a colazione o si consumano dopo i pasti.

Orankitchen porta in cucina idee agrumate! Ecco nuovi spunti per esaltare il gusto, il profumo e il colore dei frutti più sani della Sicilia. Gli ingredienti principali che dominano nelle squisite ricette dolci e salate qui proposte sono la polpa, il succo, e perfino la buccia*. Infatti degli agrumi non si butta via nulla, ogni parte si presta per diventare aroma e tema portante di interessanti antipasti ed appetizer.

Con primi e secondi piatti, Orankitchen mette sulla tavola particolari accostamenti ed incontri gastronomici tra gli agrumi "made in Sicily" e gli eccellenti sapori delle altre regioni d'Italia. Ogni ricetta trae ispirazione dal buongusto di tutti gli italiani e dalla gioiosa bellezza della più grande isola del Mediterraneo, la Sicilia, terra baciata dal sole e sormontata dalla maestosità dell'Etna.

*L'uso della buccia è consigliato solo ed esclusivamente per agrumi coltivati con tecniche di agricoltura biologica.

Indice



Ricette con arancia rossa	pag. 6
Sushiliano.....	pag. 8
Salmone all'arancia e pepe rosa	pag. 10
Conversazione in Sicilia.....	pag. 11
Caciocavallo grigliato con confettura d'arancia rossa.....	pag. 12
Tagliatelle all'anatra all'arancia.....	pag. 13
Filetto di vitello all'arancia rossa.....	pag. 14
Polpetta affogata nell'arancia	pag. 15
Filetto di cernia all'arancia rossa	pag. 16
Insalata siciliana d'arance rosse.....	pag. 17
Crepes susette	pag. 18
Yogurt muesli e arancia rossa	pag. 19
Tiramisù all'arancia	pag. 20
Marmellata di arancia rossa	pag. 21
Tortino di arance rosse in salsa di cioccolato	pag. 22
Centoveli di arance rosse e ricotta.....	pag. 23
Scorzette di arancia rossa candite al cioccolato	pag. 24



Ricette con limone.....	pag. 25
Spaghetti al pesto di limone e mandorle.....	pag. 26
Millefoglie al limone.....	pag. 27
Sorbetto al limone.....	pag. 28
Miele al limone.....	pag. 29
Ricette con arancia bionda.....	pag. 30
Risotto all'arancia e gamberi.....	pag. 31
Petto di faraona all'arancia.....	pag. 32
Insalata di arance e finocchio.....	pag. 33
Pera farcita di crema pasticceria in salsa d'arancia e la sua scorza.....	pag. 34
Ricette con mandarino.....	pag. 35
Gamberi marinati al succo di Nova.....	pag. 36
Sale al mandarino.....	pag. 37
Nova farciti di semifreddo alle mandorle.....	pag. 38



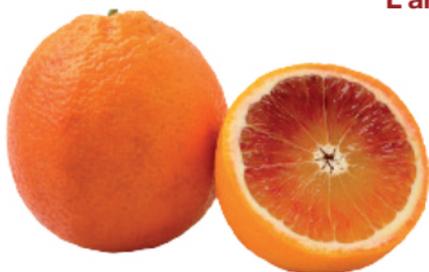


Ricette con agrumi siciliani.....	pag. 39
Spaghettoni ai 3 agrumi.....	pag. 40
Risotto arborio siciliano, crostacei e agrumi.....	pag. 41
Pennette agrumi e bacon.....	pag. 43
Carciofi ai 4 succhi.....	pag. 44
Sarde a beccafico.....	pag. 46
Capocollo di suino agli agrumi.....	pag. 48
Patate & maionese rosa.....	pag. 49
Sorbetto d'arancia con canditi.....	pag. 50
Frappagrumi.....	pag. 51
Mandarino tonico, cocktail analcolico.....	pag. 52
Salamoia di scorze d'arancia.....	pag. 53
Sciroppo di zagare.....	pag. 54

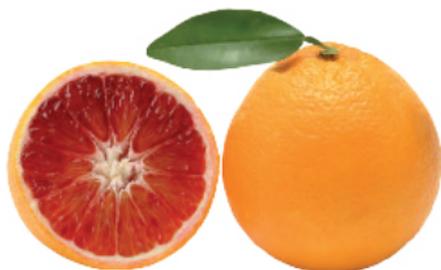


Ricette con arancia rossa

Le arance, in particolare quelle rosse, sono un vulcano di sapore: il colore ereditato dall'Etna gli dona un aspetto sfarzoso, il loro gusto ne rivela la ricchezza, e la loro rarità è data anche dalle pregevoli caratteristiche nutrizionali che custodiscono nella polpa. Eccone tre diverse varietà:



L'arancia Tarocco è la più pregiata, al centro della sua polpa nascono delle leggere sfumature rosse che le donano un gusto equilibrato, tra l'agro e il dolce. Custodisce un elevato contenuto di vitamina C.



L'arancia Moro è la più pigmentata, la polpa completamente rossa è particolarmente succosa, al sapore è un trionfo. Ha il più alto contenuto di antocianine.



L'arancia Sanguinello

prende il nome dalle screziature sanguigne che irradiano la sua polpa e che conferiscono al sapore note dolci appena sovrastate da quelle acri. Anch'essa ha un ottimo contenuto di vitamina C e di antocianine.



Le arance rosse, molto conosciute per il loro contenuto di Vitamina C e di antocianine, contengono anche molte altre sostanze benefiche: nel loro succo sono presenti ben 441 composti! Tra questi ci sono 14 vitamine diverse e 67 sali minerali, amminoacidi, enzimi, carboidrati, carotenoidi, flavononi, ect. Grazie all'azione sinergica di questo prezioso mix di sostanze bioattive - ad oggi non riproducibile artificialmente - le arance hanno mostrato effetti antiossidanti, antinfiammatori, antidismetabolici, che sembrano essere utili per la prevenzione di diverse patologie croniche non trasmissibili come l'obesità, il diabete, l'ipertensione, le dislipidemie, le malattie cardiovascolari. Già con una sola arancia rossa Tarocco (150 g) è possibile assumere una buona quantità di Vitamina C (circa 100 mg). E c'è un ennesimo valore aggiunto: le arance, rapportate ad altre tipologia di frutta, hanno un basso apporto calorico (34 Kcal ogni 100 g), e sono fonte di preziosi zuccheri immediatamente disponibili per i nostri muscoli e il nostro cervello.



Sushiliano

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

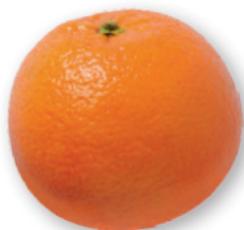
per 4 persone

- 80 g di riso per sushi
- 80 g d'acqua fredda
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 4 albicocche
- 8 fette sottili di ventresca di tonno cruda
- 4 gamberoni rossi
- 2 arance rosse
- 4 fettine sottili di zenzero
- 2 teste di calamari, lessati per 5 minuti in acqua bollente
- 8 pomodori ciliegini
- 1 filetto spellato da 80 g circa di sgombro
- 40 g di alghe fresche, come la lattuga di mare o la gigartina teedii
- 4 strisce sottili di alga nori
- 4 fiori di zagara di arancia dolce

Preparazione

In una ciotola mettere il riso e l'acqua per 12 ore, trasferire in una pentola, coprire con un coperchio e lasciar cuocere con l'aceto fino a cottura, 10 minuti circa. Per ogni porzione preparare 4 palline di riso per fare i nigiri. Una da avvolgere con la ventresca, un'altra con lo sgombro tagliato sottilmente. In una terza poggiare una fetta d'arancia senza pelle, mezza testa di calamaro e legare con un filo di alga nori. L'ultima da guarnire con il gamberone inciso e aperto. Con il riso che rimane preparare un maki sull'apposito foglio di canne di bambù. Stendere le alghe crude, poggiarvi il riso e al centro accostare 4 fettine d'arancia spellata. Arrotolare e tagliare un cilindro per ogni porzione.

Guarnire il piatto con le albicocche denocciolate, i pomodori, lo zenzero e una zagara d'arancio. Servire il piatto mettendo a fianco una piccola ciotola di salsa di soia profumata dal succo di uno spicchio d'arancia. Per sostituire il classico wasabi, mettere il peperoncino rosso.





Salmone all'arancia e pepe rosa di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 1 kg di salmone
- 1 grossa arancia Tarocco
- 1 limone
- 1 cucchiaino di pepe rosa
- 25 g di burro

Preparazione

L'ideale è cuocere il salmone intero sulla griglia della pesciera. Oppure tagliare il salmone in quattro pezzi e cuocerlo in una padella grande in modo che possa contenerlo. Appoggiare il pesce sulla griglia della pesciera (o sulla teglia), ricoprirlo appena di acqua fredda, aggiungere la scorza di metà arancia Tarocco e del limone, il cucchiaino di pepe rosa e salare a piacere.

Portare ad ebollizione e, da questo momento, calcolare dieci minuti per ogni mezzo chilo di pesce.

In un pentolino a parte, far restringere a fuoco minimo e fino a metà, il succo di una arancia Tarocco e di un limone e le scorze tagliate finemente, far sciogliere il burro, salare e pepare. Tenere al caldo intanto che il pesce cuoce. Servire il trancio di salmone con la riduzione di succo di agrumi e, se lo desiderate, del riso basmati bollito e in bianco, oppure una bella insalata.



Conversazione in Sicilia

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 4 persone

- 100 g di patate lesse con la buccia
- 50 g di olive verdi in salamoia
- 50 g di filetti di aringa
- 1 finocchio (usare solo la parte tenera)
- 2 gambi dal cuore del sedano
- 1 arancia Tarocco
- mezzo litro di vino Marsala vergine
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di peperoncino frantumato
- 2 uova sode, bollite per cinque minuti e subito raffreddate
- 2 bicchieri di aceto di vino rosso

Preparazione

Per prima cosa sbucciare le uova a metà, metterle a marinare con l'aceto per tutta la notte fuori dal frigorifero. In un vassoio o in un piatto disporre il cuore di finocchio tagliato in due parti e le olive. Tagliare i filetti di aringa a pezzi, la patata a fette, l'arancia a spicchi e mettere un mucchietto di sale e uno di peperoncino in un angolo del piatto. Aggiungere le uova e portare in tavola. Questo piatto va consumato mangiando a piacere ogni ingrediente con un pizzico di peperoncino o con del sale; ogni tanto si abbina il marsala a sorsi moderati o generosi.



Caciocavallo grigliato con confettura d'arancia rossa di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti per 6 persone

- 6 arance rosse
- caciocavallo fresco 600 g
- zucchero 150 g

Preparazione

Sbucciare le arance e tagliarle a pezzi mettendole sul fuoco aggiungere lo zucchero e mescolare spesso fino alla giusta consistenza della confettura.

Tagliare il caciocavallo a fette da 1 cm e grigliare in padella o in piastra. Adagiare sul piatto il formaggio con accanto la confettura. Decorare il tutto con delle fette d'arancia.



Tagliatelle all'anatra all'arancia di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 4 arance rosse
- 1 anatra
- 1 cipolla
- ½ kg di pasta lunga
"tagliatelle"
- brodo vegetale
- timo
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- vino bianco

Preparazione

Tagliare la cipolla a julienne e spremere un'arancia rossa.

Soffriggere l'anatra con la cipolla, sfumare con il vino bianco e aggiungere il succo d'arancia.

Far proseguire la cottura a fuoco lentissimo, aggiungendo poco alla volta piccole quantità di brodo vegetale fino ad ottenere uno stracotto d'anatra.

Cuocere i tagliolini e mantecarli con olio, timo e infine condirli con lo stracotto d'anatra.

Decorare il piatto con succo d'arancia ristretto.





Filetto di vitello all'arancia rossa di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 4 arance rosse
- 1 pezzo di filetto di vitello (600 g circa)

- olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione

Tagliare il filetto a fettine e spremervi sopra un'arancia rossa. Filtrare il succo con un colino a maglie fitte e tagliare un'altra arancia rossa a fettine. In una padella antiaderente dorare i medaglioni con un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungere il succo d'arancia rossa e far cuocere per 10 minuti a fuoco lento.

Unite in padella anche le fettine di arance e proseguite la cottura ancora per 5 minuti.

Porre le fette di vitello ben cotte sul piatto decorandolo con fette di arance rosse e listarelle di scorza molto sottili.



Polpetta affogata nell'arancia

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 4 persone

- 400 g di polpa tritata di bovino magro
- 2 arance
- 1 cucchiaino da tè di scorza d'arancia grattugiata
- 1 cucchiaino da caffè di sale marino
- 60 g di pangrattato
- 60 g di pecorino tenero toscano grattugiato

Preparazione

Tagliare a metà le arance e, con un cucchiaio, svuotarle e mettere da parte la polpa. Con uno schiacciap patate spremere la polpa dei frutti e versare il succo in una ciotola insieme alla carne.

Aggiungere la scorza, il pangrattato, il formaggio e 1 cucchiaino di sale. Mescolare energicamente fino a ottenere un impasto profumato ed elastico. Fare delle palle di carne grandi quanto la metà di un'arancia e sistemarle poi nei mezzi frutti svuotati fino all'orlo. Cuocere in forno a 210° C per 20 minuti. Appoggiarle su 4 piattini con un tovagliolo, altrimenti l'arancia può scivolare dal piatto.



Filetto di cernia all'arancia rossa di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 4 arance
- 800 g di filetti di cernia
- olio extra vergine
- sale
- timo

Preparazione

Far rosolare in un tegame a fiamma viva i filetti di cernia.

Aggiungere il succo di un'arancia e cuocere il tutto a fuoco lento per circa dieci minuti. A metà cottura unire dell'arancia a tocchetti.

Decorare il piatto con della scorza d'arancia e del timo fresco.



Insalata siciliana d'arance rosse di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 4 persone

- 5 arance rosse sbucciate e tagliate a cubetti
- 2 ciuffi di prezzemolo tritato
- origano secco a piacere
- peperoncino a piacere
- sale e olio extra vergine di oliva

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e portare in tavola.



Crepes susette di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 120 g farina
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- 4 cucchiaini di zucchero
- 3 arance
- 1 bicchierino di Grand Marnier
- sale

Preparazione

Preparare l'impasto per le crepes unendo uova, farina, latte e un pizzico di sale. Friggere le crepes.

Mettere lo zucchero e il succo d'arancia in una casseruola e caramellare a fiamma bassa.

Passare le crepes dal caramello all'arancia e piegarle in quattro.

Bagnare la superficie delle crepes con il liquore, infiammare e servire.



Yogurt muesli e arancia rossa di Carmelo Chiaramonte

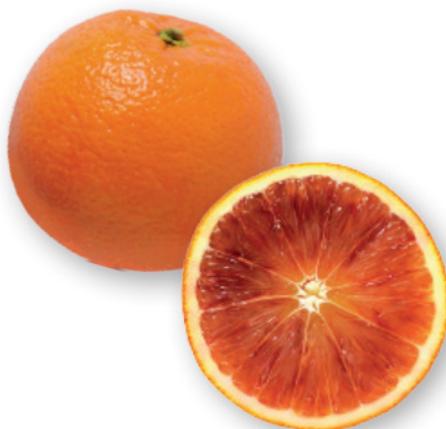
Dosi e ingredienti per 2 persone

- 2 vasetti di yogurt magro
- 20 g di muesli

- 2 cucchiaini di miele
- spicchi di una arancia rossa

Preparazione

Versare in due ciotole lo yogurt e aggiungere i muesli.
Tagliare gli spicchi di arancia a dadi e condire col miele.





Tiramisù all'arancia di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 250 g di mascarpone
- 3 uova
- 150 g di zucchero
- scorza di un'arancia grattugiata
- 6 arance spremute

- 24 savoiardi
- cannella in polvere

Per le bucce d'arancia candite

- 3 arance
- 500 ml d'acqua
- 350 g di zucchero
- 50 g di zucchero di canna

Preparazione

Montare gli albumi a neve. Mantecare i tuorli con lo zucchero, aggiungere il mascarpone e la scorza d'arancia. Amalgamare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Unire i due composti. Procedere come un normale tiramisù, imbevendo i savoiardi nel succo d'arancia e posizionandogli sopra uno strato di crema. Servire con cannella in polvere e bucce d'arancia candite.

Per le bucce d'arancia candite

Bollire l'acqua e aggiungere 250 g di zucchero fino al suo completo scioglimento. Tagliare la scorza di tre arance a strisce, privare le bucce della parte bianca (l'albedo). Immergere le strisce nell'acqua zuccherata e far cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere altri 100 g di zucchero e far bollire per ulteriori 15 minuti. Colare e insemolare nello zucchero di canna. Far asciugare per qualche ora sulla carta da forno, finché non si induriscono.



Marmellata di arancia rossa di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti per

2 vasetti da 100 g

- 2 arance rosse ben lavate
- 50 g di miele di agrumi o millefiori
- ½ litro di acqua

Preparazione

Con un pela-patate staccare sottilmente la buccia da tritare e lessare due volte in 250 ml di acqua fredda.

In un pentolino sciogliere il miele e versare la polpa dei frutti tagliata a dadi. Cuocere a fuoco basso per 20 minuti.

Aggiungere le bucce e versare nei vasetti da conservare in frigo.





Tortino di arance rosse in salsa di cioccolato

di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti per 6 persone

- 6 arance rosse
- 150 g di farina
- 50 g di cacao amaro
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro
- 5 uova
- 300 g di latte
- 1 bustina di lievito
- 6 stampi da forno

Preparazione

Montare bene le uova con lo zucchero, fino ad ottenere una bella crema spumosa. Sciogliere il burro a fuoco basso, aggiungere il succo spremuto delle arance rosse e mescolare.

Unire il burro fuso con la spremuta aggiungendo anche la farina, il cacao ed infine il lievito. Lavorare tutto con cura fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Imburrare e infarinare bene gli stampi, aggiungere l'impasto (circa 100 g cadauno), portare il forno ad una temperatura di 200°, cuocere per circa 12 minuti al fine di mantenere il cuore del tortino morbido.

Servire i tortini caldi accompagnati da decorazioni realizzate con listarelle di scorza molto sottili e profumate.



Centoveli di arance rosse e ricotta di Ylli Dedej

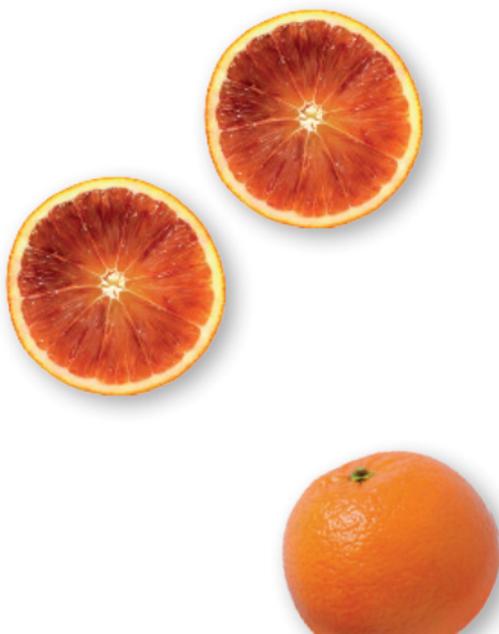
Dosi e ingredienti per 6 persone

- 8 arance rosse

- ½ kg di ricotta di pecora
- 150 g di zucchero

Preparazione

Tagliare sei arance a fette, orizzontalmente, da mezzo cm circa. Ricoprirle di zucchero e passarle al forno a 160° per venti minuti circa. Mescolare la ricotta con lo zucchero, setacciandola con un passaverdure. Mettere il composto in un sacco da pasticciare. Intervallare la fetta d'arancia con uno strato di ricotta fino a riottenere la forma originale del frutto. Preparare con le due arance rimanenti una riduzione, mettendo il succo sul fornello a fuoco lento, fino ad ottenere un composto denso.



Scorzette di arancia rossa candite al cioccolato

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

- 1 arancia biologica da 100/120 g (dalla quale estrarre 35 g di scorze con l'albedo)
- una punta di cucchiaino da caffè di vaniglia nera in polvere (quella vera!)
- 50 g di miele di millefiori
- 60 g di cioccolato bianco o fondente

Preparazione

Incidere la buccia dell'arancia con un normale coltello seghettato, in otto o più parti. Con delicatezza staccare la buccia e conservare il frutto da mangiare durante le altre merende. Tagliare le scorze a striscioline larghe 1 cm.

Mettere a bollire un pentolino con ½ litro d'acqua con le bucce, per un minuto di bollitura. Ripetere l'operazione 5 volte ancora.

Scolare le bucce e asciugarle in un panno. Scaldare il miele con la vaniglia e 3 cucchiaini colmi di acqua. Mettere dentro allo sciroppo le bucce, spegnere il fuoco e lasciare per 2 ore. Scolare le

bucce e mettere da parte il miele profumato per mangiarlo al mattino con il pane caldo.

Preparare una pentola bassa e larga con acqua bollente e appoggiare dentro un pentolino per cuocere a bagnomaria il cioccolato. Immergere le scorze candite sino a metà. Appoggiarle sulla carta da forno e aspettare pochi minuti.



Ricette con limone



I limoni di origine siciliana hanno un carattere particolarmente fresco, intenso ed aromatico in tutte le loro preziose parti (polpa, succo, buccia).

Questo agrume è una fonte naturale di sali minerali, vitamine e polifenoli. Viene particolarmente usato in cucina per aromatizzare e contrastare piacevolmente il sapore di molte carni, pesci e verdure; ma sa anche essere il perfetto protagonista di ricette fantasiose dal sapore tutto siciliano.

Solitamente immaginiamo che il limone possa solo esser di colore giallo, eppure c'è da sapere che il colore naturale della buccia di questo agrume è variabile, in base alla stagione di maturazione può virare dal giallo invernale al verde estivo. Il limone Femminello, tipico della costa siracusana, è la cultivar siciliana più pregiata e rifiorente, è cosiddetto proprio per la gentilezza dei suoi rigogliosi alberi che, mese dopo mese, generano nuove zagare donando limoni durante tutto l'arco dell'anno, sia gialli che verdi!



Spaghetti al pesto di limone e mandorle

di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 3 limoni
- 100 g di mandorle pelate
- olio extra vergine
- sale
- 450 g di spaghetti

Preparazione

Prelevare le scorze di tre limoni e frullare con le mandorle, 100 ml di olio extra vergine ed un pizzico di sale. Cuocere gli spaghetti al dente e saltarli in padella con il pesto. Disporre gli spaghetti seguendo una forma conica, grattugiare sopra un po' di scorza di limone, aggiungere qualche mandorla e bucce di limone.





Millefoglie al limone di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 2 limoni
- ½ litro di latte
- 70 g di amido
- 50 g di burro
- 150 g di zucchero
- 4 uova
- dischetto di pan di spagna (ø 30 cm circa)
- fiori di limone

Preparazione per la crema pasticcera

Mescolare in una pentola 150 g di zucchero con l'amido, aggiungere 3 tuorli d'uovo e un uovo intero, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il latte precedentemente riscaldato e la scorza di un limone. Portare ad ebollizione, mescolando continuamente, ostacolando così la formazione di grumi. Prima del completo raffreddamento aggiungere il burro.

Tagliare dei dischetti di pan di spagna, creando vari strati intervallati dalla crema pasticcera al limone. Decorare il tutto con della scorza, fiori e una fetta di limone.



Sorbetto al limone di Ylli Dedej



Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 200 ml di succo di limone
- 200 ml di acqua
- 300 g di ghiaccio
- 150 g di zucchero
- 7 limoni interi
- albume di un uovo
- cannella
- foglie di limoni

Preparazione

Macinare finemente la scorza e aggiungerla al succo di limone e all'acqua. Fare riposare il tutto per 10 minuti e poi filtrarlo con un colino. Aggiungere lo zucchero e l'albume d'uovo precedentemente montato a neve. Mescolare fino al completo scioglimento dello zucchero. Frullare il composto ottenuto aggiungendo il ghiaccio nel frullatore. Conservare in freezer.

Composizione del piatto

Tagliare i limoni a metà e per lungo privandoli della polpa creando delle "barchette". Adagiare una foglia di limone sul piatto e posizionare il limone farcito di sorbetto. Aggiungere della cannella in polvere.



Miele al limone di Carmelo Chiaramonte



Dosi e ingredienti per un vasetto da 200 g

- 1 limone intero
- 200 g di miele di millefiori

Preparazione

In un pentolino largo 15 cm circa scaldare mezzo litro d'acqua. Appoggiare nel bagnomaria un altro pentolino più piccolo col miele e la polpa del limone tagliuzzata a cubetti. Mescolare l'infusione aromatica per circa 15 minuti. Chi ne ha piacere può aggiungere un po' di scorza grattugiata. Versare il miele in un vasetto capiente e lasciare in infusione per 3 settimane. Ripetere l'operazione in bagnomaria per 5 minuti, filtrare la polpa e mettere in dispensa. Questo miele aromatico è utile per insalate di frutta, gelati, sorbetti e dolci al cucchiaino.

Per le ricette che tra gli ingredienti includono la buccia e la scorza si consiglia l'uso di agrumi biologici.





Ricette con arancia bionda

Le arance bionde di origine siciliana hanno un carattere delicato e si differenziano molto rispetto a quelle prodotte in altri paesi al mondo, sono caratterizzate da toni briosi, sia nel colore che nel sapore.

Si distinguono già dall'allegro arancione della buccia. Spessa e profumatissima, questa buccia custodisce una polpa particolarmente succosa e dal gusto intenso. Le diverse varietà siciliane *Navelina*, *Washington Navel* e *Valencia* contengono in quantità ben equilibrata vitamine, sali minerali e zuccheri.



Risotto all'arancia e gamberi di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 450 g di riso Carnaroli
- 500 g di gamberi rossi freschi
- ½ kg di arance
- olio
- sale

Preparazione

Cuocere il risotto preferibilmente utilizzando del brodo di pesce. Pulire e sgusciare i gamberi. Una volta cotto il risotto, aggiungere i gamberi a crudo e la scorza d'arancia. Decorare il piatto con dell'arancia a cubetti.



Petto di faraona all'arancia di Ylli Dedej



Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 800 g di petto di faraona
- 4 arance bionde
- vino bianco
- olio
- sale

Preparazione

Far rosolare il petto in padella a fuoco vivo e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungere il succo di un'arancia, coprire e far cuocere il tutto per circa venti minuti a fiamma lenta.

In un'altra padella cuocere, con un filo d'olio e un pizzico di sale, due arance tagliate a cubetti per 10 minuti fino ad ottenere una salsa molto densa.

Adagiare sul piatto il petto di faraona, cospargerlo con la salsa d'arancia e decorare con scorzette d'arancia.



Insalata di arance e finocchio di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 6 arance bionde
- 500 g di finocchi
- finocchietto selvatico
- un cipollotto
- olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione

Sbucciare le arance e tagliarle a fettine rotonde; tagliare i finocchi alla julienne e condirli con finocchietto selvatico, cipollotto, olio e sale. Predisporre il piatto intervallando le fettine d'arancia con i finocchi. Decorare il tutto con scorzette d'arancia.



Pera farcita di crema pasticcera in salsa d'arancia e la sua scorza di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti per 2 persone

- 2 kg di arance
- 6 pere kaiser (dure)
- 500 g di zucchero
- 1 stecca di cannella

Preparazione

Sbucciare le arance tenendo da parte la scorza. In una pentola, far bollire per circa 20 minuti: 1 lit e mezzo di acqua, 1 kg d'arance private della buccia, la cannella e 350 g di zucchero.

Contemporaneamente pelare le pere, svuotarle internamente con l'aiuto di uno scavino, lasciando la struttura del frutto integra.

Aggiungere le pere in pentola e cuocere per circa 30 minuti. Privare le bucce d'arancia dell'albedo (la parte bianca), che qualora rimanga conferirebbe un sapore amaro. Tagliare le scorzette a julienne, inserirle in acqua fredda e al primo bollore scolarle. Spremere il restante kg di arance e aggiungere 150 g di zucchero al succo ottenuto. Cucinare a fuoco lento fino ad ottenere una consistenza cremosa, aggiungere la scorza.

Farcire la pera di crema pasticcera, riporre su un piatto in posizione verticale e cospargerla di salsa d'arancia.





Ricette con mandarino

I mandarini sono piccoli scrigni di gioia, quando si sbucciano diffondono tutt'intorno un festoso profumo, ogni piccolo spicchio ha il sapore di una dolce carezza e dona un ricordo indelebile al palato. Il mandarino rispetto agli altri agrumi contiene una maggiore quantità di zuccheri, è fonte naturale di vitamine del gruppo B, calcio e fosforo. Le coltivazioni sono tutte molto piccole ma numerose, e danno vita a un ampio ventaglio di varietà che continua a crescere, tra queste c'è il mandarino Avana, il Clementine, il Nova, il Taclè, e molti altri ancora. Provarli rappresenta sempre una piccola, piacevole scoperta.



Gamberi marinati al succo di Nova di Ylli Dedej

Dosi e ingredienti

per 6 persone

- 800 g di gamberi freschi
- 6 Nova
- olio extra vergine
- sale
- citronella

Preparazione

Sgusciare i gamberi. Spremere tre Nova e marinare con il succo ottenuto i gamberi. Aggiungere, sale e olio quanto basta e qualche foglia di citronella tritata. Decorare il piatto con gli spicchi dei restanti Nova.



Sale al Mandarino

di Carmelo Chiaramonte

Preparazione

È un'operazione semplice di cucina che viene fatta con le bucce di mandarino essiccate o tostate leggermente in forno a 60° C per 4 ore circa. Le bucce vanno spezzettate e si possono polverizzare con un macinino elettrico. In ogni caso la percentuale di prodotto è composta dal 70% di sale ed il 30% di scorza. Questo sapore può utilizzarsi in ogni vivanda sapida (carni e pesci alla brace, insalate dell'orto, ortaggi lessi e in padella) . I buongustai curiosi posso provare un'associazione insolita come quella col Gelato al cioccolato. Il sale va conservato in vasetto in luogo asciutto e si conserva per 12 mesi al riparo dalla luce.



Nova farciti di semifreddo alle mandorle di Ylli Dedej



Dosi e ingredienti

per 2 persone

- 500 g di Nova
- 3 uova
- 150 g di zucchero
- 50 g di zucchero a velo
- 150 di mandorle
- 250 ml di panna fresca

Preparazione

Caramellare le mandorle con 100 g di zucchero e tritare a coltello. Montare l'albume con lo zucchero a velo, la panna e per ultimo i tuorli. Amalgamare il tutto, aggiungendo la scorza di tre Nova tritata finemente. Svuotare un mandarino, versarci il composto e far riposare in freezer per 12 ore. Con i restanti Nova preparare un spremuta, aggiungere 50 g di zucchero e mettere a cuocere a fuoco lento fino ad ottenere una riduzione. Completare il piatto aggiungendo al Nova ripieno la riduzione.



Ricette con agrumi siciliani

È l'origine che fa il gusto! La Sicilia è la regione italiana più vocata per la produzione di agrumi: il profumo delle zagare inebria i sensi, distese d'agrumeti dominano il paesaggio sud-orientale, gli alberi sono sempre verdi e donano agrumi unici dai colori esuberanti, con eccellenti proprietà organolettiche e dal gusto inimitabile. L'Europa ne ha riconosciuto l'Indicazione Geografica Protetta per la produzione di arance rosse e di limoni, ed anche la Denominazione di Origine Protetta per le arance bionde. Accertatevi sempre della provenienza degli agrumi e poi esploratene ogni nota in cucina!



Arancia di Ribera

La zona di questi pregiati agrumeti di arancia bionda con marchio DOP, è concentrata nella provincia di Agrigento.

Limone Interdonato di Messina

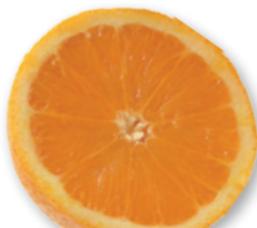
La costa ionica della provincia di Messina si distingue per la produzione IGP del limone Interdonato.

Arancia Rossa di Sicilia

La Piana di Catania è il cuore pulsante della produzione dell'arancia a polpa rossa certificata dal marchio IGP.

Limone Femminello di Siracusa

L'area di coltivazione d'eccellenza di questo limone che si fregia del marchio IGP attraversa le verdi distese della provincia di Siracusa.



Spaghettini ai 3 agrumi

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 2 persone

- 180 g di spaghetti di grano duro
- 1 arancia rossa
- 1 limone
- 1 mandarino
- menta fresca
- pecorino toscano semi stagionato
- 1 cucchiaino di pinoli
- 2 cucchiaini olio extra vergine

Preparazione

Spellare tutti gli agrumi per ricavarne gli spicchi senza pellicine. Tagliare a pezzetti e versare in una ciotola. Aggiungere olio crudo di extra vergine d'oliva, la menta tritata e pecorino grattugiato a piacere. Cuocere gli spaghetti in acqua salata, a cottura desiderata. Scolare e mescolare in ciotola. Portare in tavola con una spolverata di pinoli.





Risotto di arborio siciliano, crostacei e agrumi

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti per 6 persone

- 360 g di riso arborio
- 40 g di cipolla bianca tritata
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 litro di brodo di pesce da preparare così:
300 g di cernia, 1 spicchio di aglio intero, 1 litro e mezzo di acqua fredda, 1 bicchiere di marsala Solera o vergine, 20 g di sale marino. Cuocere tutti gli ingredienti per un'ora e filtrare in un'altra pentola

Per i granchi:

- 6 granchi interi da 100 g circa ben lavati

Preparazione

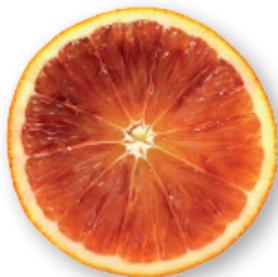
Per cuocere il granchio mettere l'olio d'oliva in una padella, già scaldato per un minuto a fiamma moderata con l'aglio. Aggiungere i granchi e lasciarli dorare 2 minuti per lato. Versare il marsala, aggiungere un po' di sale, coprire la padella con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per 10 minuti.

In un'altra padella scaldare due cucchiaini di olio, cuocervi i gamberi per circa 40 secondi e tenerli da parte. A questo punto preparare il

- 1 spicchio di aglio intero
 - mezzo bicchiere di vino marsala
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
- ## Per guarnire il risotto:
- 1 cucchiaino di buccia tritata dei seguenti agrumi:
 - arancia, limone, lime, bergamotto, mandarino e kumquat
 - 36 gamberi sgucciati
 - 18 spicchi di arancia rossa senza pellicina
 - 4 cucchiaini di olio d'oliva



risotto in una pentola con l'olio e cipolla e lasciare a soffriggere per 2 minuti, a fiamma moderata. Aggiungere il riso e mescolare per 1 minuto, versare il marsala e lasciare sfumare per 1 altro minuto. Continuando a mescolare, coprire il riso con il brodo bollente: quando il riso avrà assorbito il brodo, mettere altro liquido fino a raggiungere la cottura dei chicchi dopo circa 16/18 minuti. Prima di servire il riso aggiungere la buccia degli agrumi e 4 cucchiaini di olio d'oliva. La consistenza del risotto dev'essere cremosa. Impiattare il riso e aggiungere un granchio, 6 gamberi, e un po' di buccia d'arancia tagliata a julienne, in modo sottile.



Pennette agrumi e bacon

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 2 persone

- 160 g di pennette di grano duro
- 40 g di bacon
- 40 g di spicchi di arancia rossa
- 30 g di polpa di limone
- 1 mandarino
- 1 ciuffo di basilico
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Mettere a cuocere la pasta in acqua salata. Scottare in tegame il bacon e metterlo da parte. Tritare arancia e limone in piccoli dadi e versarli in una ciotola col basilico. Aggiungere la pasta ben scolata, l'olio e il basilico. Prima di portare in tavola spremere il mandarino.



Carciofi ai 4 succhi di Carmelo Chiaramonte



Dosi e ingredienti

per 2 persone

- 12 carciofi
- 3 cipolle da 30 g l'una
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 bicchiere di succo d'arancia tarocco
- 1 bicchiere di succo di mandarini
- mezzo bicchiere d'aceto di vino bianco
- mezzo bicchiere di succo di limone
- 300 ml di acqua
- 10 g di sale
- 30 g di capperi lavati e tritati
- 6 filetti di acciuga tritati
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Preparazione

Pulire bene i carciofi togliendo tutte le parti dure, tagliare i cuori di carciofo a metà e metterli in acqua fredda, aggiungere il prezzemolo per non farli ossidare. Tagliare le cipolle a julienne molto fini e metterle in una pentola con l'olio, farle scaldare due minuti e aggiungere i carciofi, i succhi, l'aceto, l'acqua e il sale. Coprire la pentola e cuocere a fuoco basso per 18/20 minuti. Estrarre i carciofi su un piatto di portata e ridurre il sugo fino a quando diventa leggermente denso.

A fuoco spento aggiungere alla salsa capperi, acciughe e zucchero. Quando raggiunge la temperatura ambiente versare la salsa sui carciofi e servire il piatto.





Sarde a Beccafico

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 4 persone

- 12 sardine, squamate, spinate e lavate
- 120 g di pan grattato
- 30 g di formaggio pecorino stagionato
- Un pizzico di peperoncino
- 20 g di uva passolina marinata in aceto di vino bianco, per quattro minuti
- Succo di mezza arancia bionda
- 20 g di pinoli tostati
- 4 fette d'arancia tarocco
- 4 fette di limone maturo
- 4 foglie di alloro secche
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 8 g di sale marino per il pesce

Preparazione

Asciugare accuratamente le sardine e metterle in un piatto con l'olio d'oliva ben versato fino ad ungere i filetti.

Preparare il ripieno del pesce con 90 g di pangrattato, pinoli, peperoncino, pecorino (è possibile sostituirlo con parmigiano o grana), uva passolina e il succo d'arancia: mescolare con le dita, premendo l'impasto a fondo.

Sui filetti di pesce mettere del sale e infarinare col pangrattato avanzato. Mettere i filetti con la pelle rivolta alla carta di alluminio, poggiarvi sopra un cucchiaio di ripieno. Arrotolare i filetti e appoggiarli su una teglia da forno, coi bordi bassi 2 cm al massimo. Fare in modo che gli involtini di sardina rimangano stretti per evitare che si aprano in cottura. Mettere tra le sardine un fetta d'arancia, una di limone e mezza foglia di alloro (si possono usare





anche le foglie fresche di arancio o limone). Mettere a cuocere nel forno a temperatura alta, 200° C, per quattro minuti. Lasciare i pesci fuori dal forno per due minuti e poi posarli nei piatti. Si può accostare un'insalata di foglie fresche di lattuga anche se nella tradizione siciliana alle sarde a beccafico non vengono mai associate contorni di verdure ed ortaggi.



Capocollo di suino agli agrumi

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

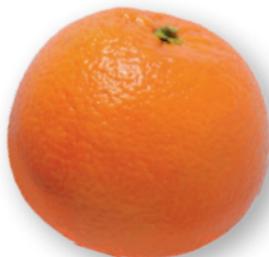
per 2 persone

- una bistecca senza osso di capocollo di maiale da circa 250 g
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di aceto di vino artigianale
- 1 ciuffo di menta
- 1 mandarino
- 1 arancia rossa
- ½ limone
- peperoncino a piacere
- sale q.b.

Preparazione

Spremere il succo del mandarino e del limone in una ciotola, versarvi gli aghi di rosmarino e la menta tritata.

Aggiungere pepe e sale, mescolare. Scaldare un tegame e cuocere la bistecca 3 minuti per lato a fuoco sostenuto. Nello stesso tegame scottare 5 fette d'arancia per 1 minuto. Poggiare l'arancia nel piatto e poi la carne. Condire il piatto col salmoriglio di limone e mandarino.



Patate & maionese rosa

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 4 persone

- 600 g di patate vecchie
- 4 rossi d'uovo
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino da tè di sale
- 2 cucchiari di succo di limone
- 4 cucchiari di spremuta d'arance rosse
- 1 cucchiaino da tè di scorza d'arancia grattugiata
- 200 ml di olio di semi di girasole biologico

Preparazione

Lessare le patate in 2 litri d'acqua fredda (per la cottura completa bisogna infilzare una patata con uno stecco di bambù, se entra facilmente vuol dire che è cotta); una volta pronte scolarle e raffreddarle sotto un rubinetto. Sbucciare le patate, tagliarle a rondelle spesse circa 1 cm e disporle su un piatto, come a creare una torta. Versare in una ciotola i rossi d'uovo, il sale, l'aceto, il succo di limone e di arance rosse. Aggiungere poi la scorza d'arancia e montare la maionese con una frusta elettrica. Attenzione: versare l'olio un po' per volta senza fretta e a filo. Piano piano la maionese diventerà cremosa e soda. Lasciare raffreddare in frigo per un'ora. Versare poi la maionese sulle patate e a piacere guarnire con qualche fetta d'arancia rossa.



Sorbetto d'arancia con canditi

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 6 persone

Per il sorbetto

- 200 ml di succo d'arancia bionda
- 40 g di miele mille fiori dalla consistenza liquida
- 200 g di farina di semi di carruba
- Ripetere gli ingredienti per

200 ml di succo d'arancia Tarocco e 200 ml di succo d'arancia Moro

Come preparare le arance candite

- 18 fette tonde di arancia tagliate nello spessore di mezzo centimetro
- 18 cucchiaini di zucchero

Preparazione

Per ogni arancia mescolare la farina di semi di carruba con una frusta o una forchetta, insieme al miele. Aggiungere il succo d'arancia e mettere in sorbettiera. Quando ogni sorbetto sarà pronto lasciare in surgelatore a -18°C . Per candire le arance, mettere le fette del frutto su carta da forno, cuocere in forno a 120°C per 20 minuti. Togliere le arance dal caldo e su ogni fetta spargere lo zucchero. Aspettare che il forno si alzi fino a 150°C e lasciare caramellare le arance per 4 minuti. Lasciare raffreddare l'agrume, mettere una fetta per ogni bicchiere, poggiare il sorbetto di arance bionde e un'altra fetta candita, poi il sorbetto di arancia Tarocco e ancora i canditi e infine il sorbetto di arancia Moro e l'ultima fetta di arancia cristallizzata. Prima di servire il sorbetto meglio mettere in freezer i bicchieri per un'ora.



Frappagrumi

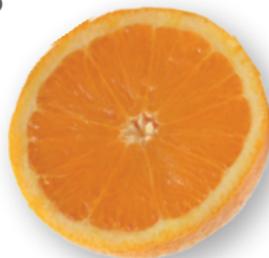
di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti per 2 persone

- 1 arancia da spremere (80/100 g)
- 40 g di pomodorini maturi
- 20 cl di succo di melograno
- 40 g di yogurt magro
- 30 g di fiocchi d'avena
- 20 g di miele di agrumi o millefiori

Preparazione

Spremere l'arancia. Tagliare con attenzione i pomodorini a metà. Versare nel boccale del frullatore il succo di melograno, la spremuta, il miele, i pomodorini e lo yogurt. Frullare il tutto per 30 secondi. Il frappè va versato in un bicchiere lungo e sopra si colora con coriandoli di fiocchi d'avena.



Mandarino tonico, cocktail analcolico

di Carmelo Chiaramonte

Dosi e ingredienti

per 2 tumbler alti

- 150 g di succo fresco di mandarini
- 50 g di acqua tonica
- 3 gocce di angostura
- 2 fette d'arancia
- 2 fette di limone
- 2 ciuffi di menta

Preparazione

Versare nei bicchieri il succo e l'angostura, due per calice. Mescolare con un cucchiaino lungo. Aggiungere la tonica e guarnire con gli agrumi e la menta.



Salamoia di scorze d'arancia

di Carmelo Chiaramonte



Preparazione

I frutti utilizzati per spremute o altre manipolazioni di cucina, una volta svuotati, si tagliano a julienne sottile.

A 100 g di bucce d'arancia si aggiungono 30 g di sale grosso marino. Si mescola e si poggia su un colino. Il tutto va inserito dentro una ciotola e posto in frigorifero per dodici ore. La salamoia di arance viene conservata in vasetto, sempre in frigo, e può essere utilizzata per profumare insalate, pesci crudi, primi piatti e molte altre pietanze.



Sciroppo di zagare

di Carmelo Chiaramonte



Preparazione

Generalmente si può mettere a fuoco mezzo litro d'acqua mescolato a 200 g di zucchero o di miele se si preferisce, si lascia bollire e si versa lo sciroppo in un barattolo di vetro.

Quando la temperatura arriva a 20° C si aggiungono 100 fiori freschi di zagara nel caso dell'arancio amaro. Per quello dolce è meglio abbondare fino a 150 fiori. Il vaso con i fiori in infusione viene conservato in frigo per 12 ore. Il liquido viene filtrato e conservato sempre al fresco, 4/6° C. Questo sciroppo si presta a tutte le dolcezze della gelateria e della pasticceria.





rankitchen
Cucina d'autore

*Coordinamento editoriale: Salvo Laudani, Egle Zapparrata
Informazioni nutrizionali: Francesco Leonardi, Giuliana Dinaro
Ricette: Carmelo Chiaramonte, Ylli Dedej
Foto: Paolo Barone,
Nini Calamuneri, Giuseppe Casaburi.*



unicoopfirenze



ORANFRIZER
Sicilian Orange Experience