

# Sommario

Giugno 2026

pag. 4  
Tartellette  
alle fragole  
con crema

## AGENDA

05 \_ Che cosa non perdere nel mese

## COMPERO&CUCINO

06 \_ Ciliegie e amarene, albicocche, peperoni, piselli, tarassaco

## LE NOSTRE SCUOLE

24 \_ PRINCIPIANTI: vellutata di asparagi

26 \_ FARE: cappon magro

28 \_ DOLCI: semifreddi golosi

## RICETTARIO FACILE

34 \_ Piatti per tutto il mese

## PRIMI PIATTI PER TUTTI I GIORNI

44 \_ Paste con sughi sprint

## OGGI CUCINO

48 \_ Fagiolini, taccole e piattoni

54 \_ Lo sgombrò

60 \_ Con i capperi

66 \_ Le polpette

76 \_ Con il prezzemolo

## BUONE IDEE

58 \_ Con lo Speck Alto Adige Igp

64 \_ Con il pancarré

## CONOSCERE LE NOSTRE SPECIALITÀ

72 \_ I caprini

## SANO E SALUTE

79 \_ Dieta per la menopausa

## CUCINARE INFORMATI

81 \_ Novità in vetrina

## È BENE SAPERE...

82 \_ Come usare i vari tipi di pane





## indice delle ricette



pag. 12

 : ricette vegetariane

...all'interno trovi anche  
molte altre idee,  
suggerimenti e varianti

### l'esperto risponde

Avete dubbi nel realizzare una delle ricette presentate nel giornale? Avete seguito passo per passo le istruzioni illustrate e il piatto non è riuscito? Non avete trovato uno degli ingredienti e volete sapere come sostituirlo?

Per avere una risposta, potete chiamare il numero:

**02/63675302**

oppure scrivere una e-mail all'indirizzo:

[segreteria2@casaeeditriceuniverso.com](mailto:segreteria2@casaeeditriceuniverso.com)

#### ANTIPASTI

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| ● Babaganoush (crema di melanzane)                  | 34 |
| ● Crostini di sfoglia al sesamo                     | 25 |
| ● Fagottini croccanti con caprino e verdure         | 74 |
| ● Nido di fagiolini con uova e formaggi             | 49 |
| ● Peperoni sott'aceto ripieni di crema di caprino   | 74 |
| ● Pizza di carote all'ortolana                      | 35 |
| ● Barchette di sedano con mousse di tonno e capperi | 63 |
| ● Bocconcini di nespole con pancetta                | 05 |
| ● Bocconcini di pollo con peperoni e cucunci        | 61 |
| ● Cestini di pasta fillo con tonno e capperi        | 62 |
| ● Cestini con sgombrato, olive e radicchio          | 55 |
| ● Cheesecake ai piselli e tarassaco con prosciutto  | 16 |
| ● Chicche di tonno al profumo di capperi            | 62 |
| ● Fagottini di sfoglia con asparagi                 | 34 |
| ● Fagottini di sfoglia con würstel                  | 34 |
| ● Gamberi con salsa di nespole e yogurt             | 05 |
| ● Panettoncini gastronomici di pancarré             | 65 |
| ● Panzerottini con tonno e crema di capperi         | 63 |
| ● Rotolo di pancarré farcito con bresaola           | 64 |
| ● Sgombro affumicato con crostini e sedano          | 55 |
| ● Speck Alto Adige Igp con asparagi                 | 59 |

#### PRIMI PIATTI

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ● Fusilli con melanzane e mozzarelline                | 46 |
| ● Gnocchi di ricotta con crema di piselli e tarassaco | 12 |
| ● Maccheroni integrali con pomodorini e funghi        | 46 |
| ● Minestrina con taccole e ortaggi di stagione        | 51 |
| ● Tabulé con verdure crude                            | 77 |
| ● Tagliatelle con pesto e piselli                     | 36 |
| ● Tortiglioni con prezzemolo e avocado                | 77 |
| ● Vellutata di asparagi                               | 24 |
| ● Farfalle con prosciutto, zucchine e panna           | 45 |
| ● Garganelli con pesce spada e fagiolini              | 36 |
| ● Penne con acciughe, capperi, olive e pomodoro       | 60 |
| ● Pipe con crema di fave e gamberi                    | 45 |
| ● Risotto nero con Speck Alto Adige e carote          | 58 |
| ● Spaghetti allo sgombrato con limone e peperoncino   | 56 |
| ● Trofie con salsiccia, piselli e 'nduja              | 47 |
| ● Vellutata di asparagi con gamberi e Speck           | 25 |

#### PIATTI UNICI

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| ● Fusilli con melanzane e mozzarelline        | 46 |
| ● Pizza con patate, fagiolini e stracciatella | 49 |
| ● Quiche con spinaci e caprino                | 75 |
| ● Cappon magro                                | 26 |
| ● Farfalle con prosciutto, zucchine e panna   | 45 |
| ● Pipe con crema di fave e gamberi            | 45 |
| ● Polpette di agnello con salsa alle mandorle | 67 |
| ● Risotto nero con Speck Alto Adige e carote  | 58 |
| ● Trofie con salsiccia, piselli e 'nduja      | 47 |

#### SECONDI PIATTI DI PESCE

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| ● Chicche di tonno al profumo di capperi          | 62 |
| ● Moscardini e patate in padella                  | 38 |
| ● Salmone con patate, yogurt e prezzemolo         | 77 |
| ● Sogliole al forno con pomodorini                | 39 |
| ● Sgombri alla pizzaiola con salsa al basilico    | 57 |
| ● Sgombro con vermicelli di soia in brodo         | 56 |
| ● Spiedini di merluzzo e capesante con albicocche | 19 |
| ● Tranci di nasello su letto di piattoni          | 52 |

#### SECONDI PIATTI DI CARNE

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| ● Cheesecake ai piselli e tarassaco con prosciutto | 16 |
| ● Fesa di tacchino con salsa ai capperi            | 61 |
| ● Frittata con taccole e prosciutto                | 50 |
| ● Girelle di filetto con zucchine e bacon          | 41 |
| ● Involtini di lonza con peperoni alle mandorle    | 15 |
| ● Pollo in casseruola con piselli e menta          | 41 |
| ● Polpette di agnello con salsa alle mandorle      | 67 |
| ● Polpette di manzo in sugo di pomodoro agrodolce  | 67 |
| ● Polpette di pollo al limone                      | 68 |
| ● Polpette fritte di prosciutto e ricotta          | 69 |
| ● Polpettine di tacchino con salsa tzatziki        | 68 |
| ● Speck Alto Adige con rucola e Grana              | 59 |
| ● Spezzatino di manzo con taccole                  | 50 |
| ● Straciatella di piselli e uova                   | 11 |

#### SECONDI PIATTI DI VERDURE, UOVA E FORMAGGI

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ● Fagottini croccanti con caprino e verdure | 74 |
| ● Nido di fagiolini con uova e formaggi     | 49 |
| ● Polpette di spinaci e funghi              | 71 |
| ● Polpette di melanzane                     | 71 |
| ● Polpette dorate di carote e piselli       | 70 |
| ● Quiche con spinaci e caprino              | 75 |

#### CONTORNI

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| ● Insalata di spinaci, sedano e barbabietola | 41 |
| ● Misto di verdure arrosto                   | 38 |
| ● Patate a pettine                           | 41 |
| ● Piattoni in padella con crostini piccanti  | 53 |

#### SALSE E CONDIMENTI

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ● Burro al prezzemolo | 78 |
| ● Salsa agliata       | 78 |
| ● Bagnetto verde      | 78 |

#### DOLCI

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ● Budino di pane                                 | 65 |
| ● Crema catalana alla camomilla                  | 42 |
| ● Crostata con banane e lamponi                  | 42 |
| ● Mini semifreddi menta e cioccolato             | 31 |
| ● Pie alle ciliegie e mele con crema allo yogurt | 20 |
| ● Quadrantini di avena e ciliegie                | 07 |
| ● Semifreddo con mirtilli e nespole              | 32 |
| ● Tartellette alle fragole con crema             | 04 |
| ● Torta semifreddo pistacchi e lamponi           | 28 |

## Tartellette alle fragole con crema

**Facile Prep. 25 min.**

**Rip. 30 min. Cott. 30 min.**

#### Ingredienti per 4

● farina "00" 250 g ● burro 125 g + per gli stampini  
● zucchero a velo 80 g ● tuorli 4 ● estratto di vaniglia  
1 cucchiaino ● latte 250 ml ● zucchero semolato  
60 g ● amido di mais 20 g ● fragole 120 g ● foglie di  
menta ● sale

● **Versate** la farina sulla spianatoia e lavoratela velocemente con il burro a pezzetti, fino a ottenere un composto sabbioso. ● **Unite** lo zucchero a velo, 2 tuorli, l'estratto di vaniglia, 1 presa di sale e impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. ● **Avvolgetelo** nella pellicola per alimenti e riponetelo

in frigorifero almeno 30 minuti. ● **Scaldare** il latte in una piccola casseruola; montate nel frattempo, in un tegame dal fondo spesso, a fuoco spento i tuorli rimasti con lo zucchero e l'amido di mais. ● **Unitevi** il latte caldo a filo e, a fiamma bassa, continuate a mescolare. ● **Portate** la crema a leggero bollore 2 minuti finché si sarà addensata. ● **Lasciatela** raffreddare completamente coperta con pellicola a contatto. ● **Pulite** le fragole e tagliatele a fettine sottili. ● **Stendete** la frolla a 3-4 mm e foderate 4 stampini imburrati. ● **Bucherellate** il fondo con una forchetta, coprite con carta forno e appositi pesi. ● **Cuocete** a 180° 15 minuti, togliete carta e pesi e proseguite la cottura 8-10 minuti. ● **Fate** raffreddare. ● **Riempite** i gusci di frolla con la crema, disponete sulla superficie le fragole, le foglie di menta e servite.