

Sommario

Settembre 2026

AGENDA

06 _ Che cosa non perdere nel mese

COMPERO&CUCINO

08 _ Uva, funghi, fichi, erbette, pomodori da sugo e conserva

LE NOSTRE SCUOLE

28 _ FARE: i testaroli

32 _ PRINCIPIANTI: cucinare con i bambini

36 _ DOLCI: con le prugne

RICETTARIO FACILE

42 _ Piatti per tutto il mese

PRIMI PIATTI PER I TUTTI I GIORNI

52 _ Paste fredde con la frutta

BUONE IDEE

56 _ Con i cetrioli

62 _ Mix di verdure in umido

OGGI CUCINO

58 _ Zuppe di pesce

64 _ Involtini di carne

68 _ Fantasia di burger

76 _ Con i frutti di bosco

CONOSCERE LE NOSTRE NUOVE SPECIALITÀ

72 _ La soia

SANO E SALUTE

79 _ Dieta mediterranea

CUCINARE INFORMATI

81 _ Novità in vetrina

È BENE SAPERE...

82 _ Come scegliere i formati di pasta

pag. 4
Torta di pane
con fichi e uva



indice delle ricette

pag. 52



: 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@casaeiditriciuniverso.com

ANTIPASTI

● Caponata siciliana	63
● Edamame con valeriana e avocado	75
● Frittelle di fagiolini e ricotta	42
● Peperonata	63
● Ratatouille	62
● Cozze con maionese all'avocado	42
● Cozze con pomodori, mais e limone	42
● Focaccia con uva, fichi, burrata e salame	16
● Frittata soufflé alle alici	43

PRIMI PIATTI

● Arancini di farro al pesto	32
● Casarecce con zucchine, fagiolini e pesto	44
● Crema fredda di cetrioli e yogurt	57
● Fusilli piccanti con pomodori e olive	44
● Riso con germogli e salsa di soia	74
● Risotto ai mirtilli con mascarpone	78
● Ruote con pomodorini, pesche e nocciole	52
● Testaroli al ragù di funghi secchi	31
● Testaroli con olio extravergine e pecorino	29
● Testaroli con salsa di noci	30
● Cavatappi con melone, feta, Speck e cetrioli	55
● Farfalle con crema di zucchine, uva e salmone	53
● Pappardelle con funghi misti, mandorle e Speck	19
● Pipe con pesto di rucola, mirtilli e acciughe	54
● Testaroli a ventaglio con salsiccia	30
● Zuppa di bietole con polpette	12

PIATTI UNICI

● Burger veggie con guacamole	70
● Ruote con pomodorini, pesche e nocciole	52
● Burger di pesce con maionese al lime	69
● Burger di pollo con salsa teriyaki	71
● Cavatappi con melone, feta, Speck e cetrioli	55
● Farfalle con crema di zucchine, uva e salmone	53
● Focaccia con uva, fichi, burrata e salame	16
● Pappardelle con funghi misti, mandorle e Speck	19
● Pipe con pesto di rucola, mirtilli e acciughe	54

SECONDI PIATTI DI PESCE

● Bouillabaisse	59
● Burger di pesce con maionese al lime	69
● Burrida ligure	60
● Calamari in umido con pomodori ed erbe aromatiche	20
● Insalata con tonno, cetrioli e yogurt	57
● Salmone in pasta sfoglia	46
● Trote in carpione al vino bianco	46
● Zuppa di salmone cremosa con aneto	61
● Zuppa di sarde	60
● Zuppetta ai frutti di mare	59

SECONDI PIATTI DI CARNE

● Burger di manzo con maionese piccante	68
● Burger di pollo con salsa teriyaki	71
● Cotolette di pollo alla parmigiana	34
● Involtini di maiale e salsiccia con bietole	67
● Involtini di manzo e pecorino con carote al forno	66
● Involtini di pollo, fichi e crudo con cannellini	65
● Involtini di tacchino, fontina e zucchine	64
● Involtini di vitello con salsa tonnata	49
● Medaglioni di filetto di maiale con susine	49
● Insalata di pollo con feta, lamponi e spinaci	78
● Torrette di fettine di pollo e funghi con pomodoro	23

SECONDI PIATTI DI VERDURE,

UOVA E FORMAGGI

● Arancini di farro al pesto	32
● Burger veggie con guacamole	70
● Edamame con valeriana e avocado	75
● Tempeh alla cacciatora	75

CONTORNI

● Caponata siciliana	63
● Carpione con carota, sedano e zuccina	46
● Chutney di zucca	49
● Insalata di ceci	33
● Peperonata	63
● Piselli con cipolle	46
● Ratatouille	62

BASI, SALSE E CONFETTURE

● Confettura di uva	05
● Guacamole	70
● Impasto per i testaroli	28
● Maionese al lime	69
● Maionese piccante	68
● Salsa teriyaki	71
● Salsa tzatziki	57

DOLCI

● Bicchierini con mango e crema di ricotta	50
● Bonèt con frutti di bosco	76
● Cake al cacao con fichi e nocciole	24
● Clafoutis con more	77
● Crostata con fichi e noci	50
● Galette alle prugne e mandorle	37
● Parfait alle prugne	38
● Pie con uva	09
● Torta di crêpes con prugne e mirtilli	40
● Torta di pane con fichi e uva	04



Torta di pane con fichi e uva

Facile **Prep. 20 min.** **Cott. 50 min.**

Ingredienti per 6

● pane raffermo 250 g ● latte 300 ml ● uova 2
● zucchero di canna 80 g ● fichi 5 ● uva nera e bianca
150 g + per la guarnizione ● burro 40 g ● lievito
per dolci 1 bustina ● scorza di limone grattugiata 1
cucchiaino ● cannella in polvere ½ cucchiaino raso
● burro e farina per lo stampo

● **Fate** intiepidire il latte in una piccola casseruola e fate fondere in un'altra il burro. ● **Tagliate** il pane raffermo a cubetti e metteteli in una ciotola; versatevi sopra il latte tiepido e lasciate ammorbire circa 20 minuti, schiacciando di tanto in tanto il pane con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. ● **Sgusciatevi** sopra le

uova, unite lo zucchero, il burro fuso tiepido, la scorza di limone, la cannella e mescolate gli ingredienti. ● **Setacciate** il lievito per dolci e incorporatelo delicatamente, lavate l'uva, staccando gli acini, e asciugatela bene; sbucciate delicatamente 4 fichi e tagliateli a pezzetti. ● **Aggiungete** la frutta preparata all'impasto. ● **Mescolate** con una spatola dal basso verso l'alto. ● **Imburrate** e infarinate uno stampo da plumcake, versate il composto, livellandolo con una spatola. ● **Guarnite** la superficie della torta con gli acini d'uva per la guarnizione e il fico rimasto tagliato a spicchi. ● **Cuocete** in forno statico a 180° 45-50 minuti, verificando la cottura con uno stecchino: infilato nel centro, deve uscire asciutto e pulito. ● **Sfornate** la torta e lasciatela raffreddare completamente prima di sformarla e servirla a fette.