

Sarde a beccaficu

Kousmine

- 16 sarde
- 50 grams uvetta
- 100 grams pane grattugiato
- 50 grams pinoli
- 50 grams prezzemolo, mondato e tritato
- 4 thin slices acciughe sotto sale, diliscate e lavate
- 3 foglie alloro
- 25 grams Olio EV d'oliva

Method

1. Pulite ed eviscerate le sarde, apritele a libro dalla parte ventrale, lasciandole unite sul dorso. Levate la spina centrale e la testa. Lasciate la coda. Lavate e pulite le acciughe e tritatele..
2. Tostate in una padella asciutta il pane grattugiato finché inizia a prendere colore. Mescolatene tre quarti in una ciotola con l'uvetta, i pinoli, il prezzemolo tritato, due cucchiari di olio, il pepe e le acciughe tritate. Se il composto è troppo asciutto potete aggiungere un cucchiaino d'acqua.
3. Disponete il composto sulle sarde, Arrotolatele su se stesse dalla parte della testa, lasciando fuori la coda. Disponetele in una pirofila unta d'olio, con la coda disposta vreso l'alto.
4. Spolverizzate con il pane grattugiato restante e cuocete a forno a temperatura bassa (120°) per 40 minuti. Servite subito.
5. Intanto avrete messo a cuocere i bucatini. Scolateli al dente e buttateli nella padella della salsa, cuocendo per un minuto e amalgamando bene gli ingredienti.



Servings/Yield

4 servings
4

Cuisine

European : Mediterranean :
Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	606
Total Fat:	30.30g
Cholesterol:	109mg
Sodium:	1099mg
Total Carbs:	33.66g
Dietary Fiber:	2.30g
Sugars:	9.94g
Protein:	43.20g

Arancini di riso Kousmine

- 250 grams riso semintegrale
- 60 grams cipolla
- 90 grams tacchino, polpa macinata
- 100 grams Regaglie di pollo, tritate minutamente (sostituibili con carne di anatra)
- 120 grams piselli
- 40 grams prezzemolo
- 1 can sedano
- 5 foglie basilico
- 1 bustina zafferano
- 70 grams parmigiano
- 200 grams pangrattato
- 100 grams farina bianca
- 3 uova
- sale
- 30 grams olio (pepe)

Method

1. Pulite le regalie di pollo, tritatele e fatele brasare in poca acqua con la cipolla finemente tritata. Dopo 15 minuti aggiungete la carne, il trito di basilico, sedano e prezzemolo e la salsa di pomodoro. Continuate la cottura per mezz'ora. La salsa deve diventare molto densa.
2. Cuocete il riso secondo i normali metodi kousmine, incorporatevi lo zafferano, metà del formaggio e un uovo. Mescolate bene. Ricavate delle palline grosse come una arancia piccola.
3. Mescolate la salsa con l'altra metà del formaggio. Ricavate una cavità in ogni polpetta e riempitela con il ragù, chiudendo poi con il riso. Passate gli arancini nella farina, poi nelle due altre uova sbattute e nel pangrattato.
4. Ponete in forno caldissimo (300°) preriscaldato. Appena cominceranno a dorare spegnete il forno e lasciate terminare la cottura per 15 minuti. Servite caldissimi.



Servings/Yield

4 servings

Cuisine

European : Mediterranean :
Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	729
Total Fat:	20.64g
Cholesterol:	225mg
Sodium:	617mg
Total Carbs:	95.27g
Dietary Fiber:	7.21g
Sugars:	4.28g
Protein:	35.50g

Caponata

Kousmine

- 3 cups Pomodori, grossi e ben maturi
- 100 grams peperone rosso
- 100 grams peperone giallo
- 100 grams peperone verde
- 1 costa di sedano
- 1 melanzana grossa
- cipolla
- 60 grams olive nere
- 20 grams uvetta
- 20 grams pinoli
- 20 grams capperi salati, non dissalare!
- 0,5 liter aceto di vino bianco
- 6 tbsp. olio
- 1 tbsp. miele

Method

1. Spellare i pomodori, privarli dei semi e tagliateli a cubetti. Lavate la costa di sedano e affettatela.
2. Mondate i peperoni dei semi e delle nervature interne e tagliateli a quadretti non troppo piccoli. Sbucciate e tagliate a rondelle la cipolla. Tagliate la melanzana a cubetti. Aggiungete i peperoni. Disponete il tutto su una teglia antiaderente da forno, tenendo separate le varie verdure, e rosolate ad alta temperatura (230°) per un quarto d'ora o finché siano un po' appassiti.
3. In una pentola larga fate scaldare i pomodori, aggiungete peperoni, il sedano. Fate cuocere a fuoco vivo per un quarto d'ora. Aggiungete l'aceto, il miele, i peperoni, le cipolle, i capperi e l'uvetta. Cuocete a fiamma media per 15 minuti.
4. Aggiungete le melanzane e i pinoli cuocete per altri 5 minuti. Regolate di sale.
5. Aggiungete l'olio, mescolate e lasciate riposare. Collocate in frigorifero per almeno un'ora. La caponata è più gustosa se preparata il giorno prima.



Servings/Yield

4 servings

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS	
Servings: 4	
Amount Per Serving	
Calories: 405	
Total Fat: 24.60g	
Cholesterol: --	
Sodium: 325mg	
Total Carbs: 43.36g	
Dietary Fiber: 13.35g	
Sugars: 25.26g	
Protein: 8.71g	

Pasta con le sarde

Kousmine

- 350 grams Bucatini
- 250 grams sarde o alici
- 30 grams uvetta
- 140 grams finocchietto selvatico
- 100 grams cipolla
- 30 grams pinoli
- 2 slices acciughe, dissalate
- 1 bag zafferano
- 30 grams Olio EV d'oliva
- sale e pepe

Method

1. Pulite ed eviscerate le sarde, eliminate teste e code. Tagliatele a pezzetti non troppo piccoli.
2. Mondate e separate i rametti teneri del finocchietto. Lessateli in poca acqua salata per 7 minuti. Scolateli e conservate l'acqua di cottura.
3. 3. In un'ampia padella fate brasare la cipolla in poca acqua assieme all'uvetta. Unite le acciughe e fatevele sciogliere lentamente. Aggiungete i pezzi di sarde e i pinoli e continuate la cottura finché le sarde saranno tenere.
4. Tritate grossolanamente il finocchietto , fate sciogliere lo zafferano nella sua acqua e aggiungetelo alle sarde.
5. 5. Intanto avrete messo a cuocere i bucatini. Scolateli al dente e buttateli nella padella della salsa, cuocendo per un minuto e amalgamando bene gli ingredienti.



Servings/Yield

4 servings

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS	
Servings: 4	
Amount Per Serving	
Calories: 605	
Total Fat: 19.12g	
Cholesterol: 46mg	
Sodium: 281mg	
Total Carbs: 74.60g	
Dietary Fiber: 3.65g	
Sugars: 8.57g	
Protein: 28.81g	

Minestrone siciliano crudo

- 4 pomodori, maturi
- 1 clove Aglio
- 300 grams zucchine
- 150 grams carote
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 cetrioli
- 40 grams prezzemolo, tritato
- 25 grams olio EV d'oliva
- 100 grams (fave), fresche, sgusciate
- 4 slices pane
- sale e pepe



Servings/Yield

4 servings
4

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS

Servings: 4
Amount Per Serving
Calories: 236

Total Fat: 6.88g
Cholesterol: --
Sodium: 197mg
Total Carbs: 39.16g
Dietary Fiber: 5.76g
Sugars: 10.36g
Protein: 6.81g

Method

- 1.** Pelare i pomodori, tagliarli a cubetti dopo averli privati dei semi. Metteteli in una capace zuppiera strofinata con insistenza con lo spicchio d'aglio e salateli.
- 2.** Pulite e tagliate a dadolata piccola tutte le altre verdure. Aggiungetele ai pomodori e condite con olio e prezzemolo tritato.
- 3.** Aggiungete alle verdure circa mezzo litro scarso d'acqua, regolate di sale e di pepe. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.
- 4.** Servite accompagnato di fettine di pane tostato (eventualmente strofinato con aglio).

Cavolfiori al forno alla siciliana

- 1000 grams Cavolfiore
- 40 grams farina bianca
- 1 pizzico timo
- 30 grams pecorino
- 40 grams Olio EV d'oliva
- 40 grams Pane grattugiato
- sale



Servings/Yield

4 servings

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty



NUTRITION FACTS

Servings: 4
Amount Per Serving
Calories: 257

Total Fat: 12.59g
Cholesterol: 6mg
Sodium: 365mg
Total Carbs: 26.96g
Dietary Fiber: 5.73g
Sugars: 5.53g
Protein: 10.25g

Method

- 1.** Dopo averli mondati dividete in cimete i cavolfiori e cuoceteli al vapore per 10 minuti. Recuperate un po' di acqua residua della vaporiera e laciatela raffreddare.
- 2.** Mescolate l'olio, la farina, il timo e l'acqua di cottura e aggiungete un pizzico di sale. Mescolate accuratamente la crema onde evitare grumi.
- 3.** Disponete il cavolfiore su una teglia da forno leggermente oliata, versatevi sopra la crema. Cospargete di pecorino mescolato al pane grattugiato.
- 4.** Mettete in forno a 180° per circa 20 minuti (dovrà formarsi una crosticina dorata):

Cazzilli alla Kousmine

Kousmine

600 grams patate
50 grams prezzemolo, tritato
2 cloves aglio
sale (e pepe)

Method

1. Lessate le patate al vapore, pelatele, riducetele in purea con lo schiacciapatate.
2. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo e uniteli alla purea di patate. Aggiustate di sale (e di pepe) e mescolate bene.
3. Modellate l'impasto in forma di piccoli cilindri, poco più grossi di un pollice.
4. Preriscaldate il forno a 300°. Disponete i cazzilli su una teglia da forno e infornate. Spegnete il forno appena sono dorati in superficie e continuate la cottura a forno spento per 5 minuti.
Servite caldissimi.

Servings/Yield

4 servings

Rating

★★

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty

◆◆◆

NUTRITION FACTS

Servings: 4
Amount Per Serving
Calories: 122

Total Fat: 0.15g
Cholesterol: --
Sodium: 27mg
Total Carbs: 28.53g
Dietary Fiber: 2.58g
Sugars: 1.95g
Protein: 3.03g

Macco

Kousmine

1500 grams fave, fresche con baccello
90 grams cipolla
60 grams finocchietto selvatico
25 grams olio EV d'oliva
sale e pepe

Method

1. Sbucciate e tritate la cipolla e sbucciate le fave. Mondate e tritate il finocchietto.
2. Ponete il tutto in una casseruola con un po' d'acqua (2 litri circa) e cuocete per circa 2 ore. Schiacciate ogni tanto con un cucchiaio di legno perché le fave si disfino.
3. Alla fine condite di sale, pepe e olio. Servite tiepido o freddo.
Può essere arricchita con un po' di pasta, aggiunta a 10 minuti dalla fine cottura.

Servings/Yield

4 servings

Cuisine

European : Mediterranean : Italian

Difficulty

◆

NUTRITION FACTS

Servings: 4
Amount Per Serving
Calories: 332

Total Fat: 7.82g
Cholesterol: --
Sodium: 189mg
Total Carbs: 45.57g
Dietary Fiber: 15.95g
Sugars: 1.13g
Protein: 21.18g