

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI



Carrè d'agnello profumato all'olio di stinco in crosta di pan condito su croccante di patate al timo selvatico

Giuseppe Bissacot Executive sous chef - Forte Village Resort

Ingredienti per 4 persone

- Carre d'agnello 800 gr
- Pane grattugiato 1 etto circa
- Erbe aromatiche (timo, maggiorana, origano, prezzemolo) e del pomodoro essiccato
- Due cucchiaini di olio di lentisco
- 3 patate grosse
- Un spicchio d'aglio
- Sale e Pepe

Preparazione

-
- Mettere a marinare il carré scalzato due ore prima con l'olio di stinco (circa due cucchiaini), in una ciotola condire il pane grattugiato con un trito d'erbe aromatiche, prezzemolo, aglio e pomodoro essiccato, il tutto farlo tostare leggermente in una padella.
 - Salare e pepare il carré d'agnello già profumato dall'olio di stinco rosolarlo bene in padella dopo di che coprirlo con il pan condito
 - Tagliare le patate a fette non grosse sbianchirle cioè passarle in acqua bollente per alcuni minuti, metterle in teglia formando un cerchio adeguato al piatto di servizio ed gratinarle al forno a 180/200 gr per circa 10 minuti con del timo selvatico ed un filo d'olio d'oliva, pizzico di sale quando sfornate.
 - Infornare il carré a forno caldo circa a 200 gr per 20 minuti in modo che resti rosé al centro, se disponibile un termometro al cuore circa 55 gradi
 - Adagiare sul piatto il croccante di patate, tagliare a costicine l'agnello ed a piacere disporle su di esso



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI

Risotto con spuntature di maiale, borragine e olio di lentisco

Giovanni Melis Chef - Loius Restaurant - Zurigo

Ingredienti

- 50g. Cipolletta fresca
- 350g Riso carnaroli
- 150 g spuntatura di maiale
- 100 g burro di capra
- 30g pecorino stagionato
- 12 gocce olio di lentisco

Preparazione

- Iniziamo a preparare un brodo con sedano carote cipolle pomodori secchi ossa di vitello, sale qb.

- Per il risotto Imbiondire il cipollotto con una noce di burro, aggiungerci le spuntature e far dorare circa 3 minuti a fuoco lento, dopo di che aggiungere il riso e imbiondire per 2 minuti circa, bagnare con un bicchiere brut secco e far evaporare

- Iniziare a coprire il riso con il brodo sino a che non riduca e cuocia circa 17 minuti spegnere il fuoco quindi mantecare con il burro di capra il formaggio e 8 gocce d olio di lentisco . . Far riposare 3 minuti circa e servire su piatto piano con spolverata di borragine disidratata e l'ultima goccia d olio che ne salterà il profumo a caldo.



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI

Pani cun tamatica

Gianni Serra Chef - Carbonia

Ingredienti

- 3 etti e mezzo di semola di grano duro
- un etto e mezzo di farina di grano tenero
- 7-8 etti di pomodori maturi
- 3-4 spicchi d'aglio
- qualche foglia di basilico
- olio extravergine di oliva oppure olio di lentischio
- sale
- pepe

Preparazione

- Su una spianatoia disponete 210 grammi di semola di grano duro e 90 grammi di farina e impastate a lungo con un bicchiere di acqua minerale tiepida (30 °C), fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; copritelo e lasciate lievitare per 2-3 giorni a circa 26 °C, senza correnti d'aria.

- Trascorso il tempo necessario, cominciate con i rinfreschi aggiungendo in due volte la farina e la semola avanzate, impastando con pari quantità di acqua e lasciando passare almeno un paio di ore tra l'uno e l'altro: alla fine il composto dovrebbe avere almeno raddoppiato il suo volume. Dividete la massa in panetti e fate riposare per un'ora.

- Dedicatevi ora al ripieno: lavate i pomodori e spezzettateli grossolanamente privandoli dei semi, salateli leggermente e lasciateli sgocciolare per un paio di ore in uno scolapasta. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente, spezzate le foglie di basilico con le mani e versate il tutto in una grande ciotola; unite i pomodori, regolate di sale, e condite con pepe e olio extravergine o, se gradite un aroma più intenso, con olio di lentischio; mescolate e lasciate riposare per almeno un'ora al fresco.

- Ungete con olio alcune teglie da forno di forma circolare e spolverizzatele con un velo di farina; stendete i panetti con un matterello, adagiateli nelle teglie rialzando bene i bordi, farcite ognuno con parte del ripieno, ripiegate i lembi di pasta richiudendoli sulla farcia ma lasciando un piccolo foro centrale e spennellate la superficie con olio.

- Preriscaldate il forno a 200 °C - se utilizzate un forno ventilato - e disponete i pani nella posizione intermedia, cuocendo per circa un'ora, fino a doratura. Sfornate e irrorate con un giro d'olio extravergine, lasciate intiepidire e servite.



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI

Pollo alla greca con verdure e Olio di Lentisco

Ingredienti

- 1 filetto di pollo (tagliato a strisce sottili)
- 1 carota (tagliata a strisce sottili)
- Brodo di mezzo pollo
- 1 cucchiaino di Olio di Lentisco
- 2 pizzichi di Coriandolo
- Sale & Pepe qb
- 1 Zucchina (tagliata a strisce sottili)
- 1 bicchiere di vino Ouzo
- 5 cucchiari di panna fresca
- 2 pizzichi di origano
- Olio di Oliva

Preparazione

- Mescolate l'olio d'oliva, il coriandolo e l'origano insieme e marinare il pollo in questa miscela per 2-3 ore.
- Scaldate dell'olio in padella e soffriggete il pollo marinato per qualche minuto.
- Aggiungete tutte le verdure e cuocete fino a quando le verdure diventano morbide. Coprite aggiungendo il vino.
- Aggiungete l'Olio di Lentisco e sale e pepe a piacere.
- Versate il brodo e continuate la cottura con il coperchio a fuoco lento, fino a quando il brodo non viene assorbito e il pollo è diventato tenero (verificare con una forchetta).
- Alla fine aggiungete la panna e lasciate e lasciate mantecare con tutti gli ingredienti per 2-3 minuti.
- Servite caldo.



SSA Mediflora loc. fontana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI



Delizia di vitello marinato con stincu, in crosta di pistacchi con riduzione di cannonau.

Ingredienti

4 medaglioni di vitello estratti dal filetto
100 gr pistacchi sgusciati
Carote e zucchine baby
patate
olio STINCU
burro
mezzo litro cannonau

Preparazione

Mettere a marinare il vitello con due cucchiaini di STINCU per almeno un'ora.

Pulire e scottare in acqua le zucchine e le carote, toglierle dall'acqua, spadellarle con delle noci di burro ed un pizzico di sale.

Tagliare le patate a fette e passarle al forno a 180 gradi per 10 minuti finchè non diventano croccanti.

In una padella scottare bene i medaglioni di vitello su tutti i lati, salarli, metterli in una teglia coprirli con i pistacchi tritati e passarli in forno per 10 minuti circa in modo che rimangano rosé al centro.

Nella padella dove è stato scottato il vitello, metterci il cannonau e mandarlo in riduzione fino a rimanerci circa 100 cl, salare e legare con del burro.

Servire il vitello adagiato sulle patate croccanti, unire le verdure saltate e decorare con un cordone di salsa di cannonau e qualche goccia di olio STINCU.



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI



Turbante di spigola al profumo di lentisco
su guazzetto di molluschi del nostro golfo.

Ingredienti

4 spigole di circa 300 gr cadauna
1 kg cozze
1 kg arselle
Aglio e prezzemolo
1 etto di pane grattugiato
olio STINCU
2 pomodori ramati maturi
sale

Preparazione

Squamare, sfilettare le spigole e rimuovere dai filetti ottenuti tutte le spine.

In uno stampino d'alluminio del diametro di 8 cm circa, avvolgere a turbante due filetti lasciando all'esterno la pelle di uno, salarlo e metterci sopra del pangrattato condito con aglio prezzemolo e qualche goccia di STINCU.

Infornare a 170° per 15 minuti.

Dopo aver pulito le cozze e le arselle, in una casseruola insaporire in poco olio d'oliva uno spicchio d'aglio in camicia che poi toglieremo, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti far cucinare per 5 minuti, metterci le cozze e le arselle e farle aprire, sgusciare il tutto e rimetterle nel guazzetto con un trito di prezzemolo fresco.

Servire il guazzetto in una fondina con al centro il turbante di spigola.



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it

STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI



Tortelli di patate, pecorino e olio stincu in zuppa di calamari, cozze e gamberi rossi

Ingredienti

PER LA FARCITURA:
500 gr patate bollite, olio STINCU,
pecorino, aglio.

PER LA PASTA:
1 kg farina 00, 5 uova, un pizzico
di sale.

PER LA ZUPPA:
4 calamari freschi, mezzo kg di
gamberi rossi, 1 kg cozze, pomodori
secchi

Foglie d'alloro, maggiorana, un bicchiere di Vermentino, aglio, prezzemolo, peperoncino.

Preparazione

Impastare farina, acqua e uova in modo che esca un impasto morbido, avvolgere in un panno umido e fare riposare per almeno mezz'ora.

Bollire le patate con la buccia, pelarle e passarle al setaccio, mettere un pugno di pecorino grattugiato, un cucchiaino olio STINCU, poco aglio finemente tritato e sale qb.

Stirare e formare dei cerchi di pasta fine, metterci la farcitura e chiudere a piacere i tortelli.

In una casseruola, fare un soffritto d'aglio, prezzemolo e pomodori secchi, aggiungere i calamari tagliati a pezzi farli rosolare per poi sfumare con il vermentino e far cuocere per 10 minuti.

Aggiungere le cozze e le code di gambero sgusciate, una foglia d'alloro, maggiorana e un tocco di peperoncino, cuocere per 5 minuti.

Finire con un trito di prezzemolo fine.

In una fondina mettere la zuppa con sopra i tortelli precedentemente cotti in acqua bollente.



SSA Mediflora loc. funtana salsa - 09010 Pula CA
ITALY C.F. e P.IVA IT02272880929 tel. 070 924 1029 fax 070 924 1058
e-mail: info@mediflora.it web: www.mediflora.it



STINCU

RICETTE DI GRANDI CHEF CHE UTILIZZANO
STINCU NELLE LORO PREPARAZIONI

Fregula gamberi e porcini profumata all'olio di lentischio

Chef **Gianfranco Pulina**

Ingredienti per 6 persone | Preparazione 50 minuti

500 g. di fregula / 50 g. di Grananglona grattugiato

Per il brodo vegetale:

- una costa di sedano
- una carota di piccole dimensioni
- una cipolla dorata di piccole dimensioni
- tre litri di acqua

Per la bisque di gambero rosso:

- 500 g di gamberi rossi (solo le teste)
- una costa di sedano
- una carota
- una cipolla rossa
- olio extravergine di oliva
- vino bianco
- sale q.b.

Per la tartare di gambero rosso:

- 500 g di gamberi rossi (solo le code)
- sale q.b.
- una goccia di olio di lentischio
- Per la vellutata di porcini:
- 300 g di porcini
- un ciuffo di prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- vino bianco (vermentino)
- sale q.b.

PREPARAZIONE:

Mettere la fregula in una casseruola e iniziare a cucinarla con il brodo vegetale; a metà cottura aggiungere la bisque di gamberi preparata precedentemente. A cottura ultimata, servire la fregula adagiandola al centro del piatto sopra la vellutata di porcini; guarnire con la tartare di gambero cruda e profumare il tutto con una goccia di olio di lentischio. A piacere aggiungere una spolverata di Grananglona grattugiato.

Preparazione del brodo vegetale

Portare ad ebollizione l'acqua con le verdure e lasciare riposare.

Preparazione della bisque di gambero rosso

Dopo aver separato le code dalle teste, prendere queste ultime, farle soffriggere con le verdure tagliate a tocchetti e sfumare con il vino bianco; cucinare per circa 15 minuti, aggiungendo il brodo vegetale e regolando di sale. Passare il tutto attraverso un colino in modo da ottenere un ristretto molto gustoso.

Preparazione della tartare di gambero rosso

Prendere le code di gambero precedentemente messe da parte, tagliarle a cubetti e insaporire leggermente con un pizzico di sale.

Preparazione della vellutata di porcini

In una casseruola far soffriggere per circa 6-7 minuti i porcini tagliati a cubetti nell'olio extravergine di oliva, sfumare con il vino bianco, regolare di sale e a fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Frullare il tutto con il mixer ad immersione fino ad ottenere una crema dalla consistenza liscia e vellutata.



SSA Mediflora
loc. funtana salsa
09010 Pula CA - ITALY
C.F. e P.IVA IT02272880929
Tel. +39 070 9241029
Fax. +39 070 9241058
info@mediflora.it

www.mediflora.it