



# IN ARMONIA CON IL GUSTO

*L'olio extravergine d'oliva biologico  
protagonista delle ricette mediterranee  
della chef stellata Iside De Cesare*

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**unaproi**

# PANUNTO

*con aglio rosso di Proceno, olio extravergine di oliva Bio, sale e pepe*

## INGREDIENTI

### Per il primo impasto (lievitazione notturna)

- Farina di grano tenero di media forza: 500 g
- Acqua: 320 g
- Lievito di birra compresso: 3 g
- Sale: 5 g

### Per l'impasto del giorno successivo

- Impasto del giorno prima: tutto
- Farina di grano tenero di media forza: 1600 g
- Farina integrale: 350 g
- Lievito di birra: 40 g
- Acqua: 1450 g
- Sale: 35 g

### Per condire

- Olio extravergine di oliva Bio
- Aglio rosso di Proceno
- Sale
- Pepe



## PREPARAZIONE

La sera precedente, impastare farina, acqua, lievito e sale fino a ottenere un composto omogeneo. Riporre in frigorifero e lasciar lievitare tutta la notte, per favorire una maturazione lenta e profumi intensi.

Il giorno successivo, riprendere l'impasto e aggiungere le farine, il lievito, l'acqua e il sale. Lavorare fino a ottenere una massa liscia e ben incordata. Dividere in più parti, formare dei filoni e adagiarli su teglie infarinate. Lasciar lievitare per circa 45 minuti, finché non raddoppiano di volume. Infornare a 230°C; dopo 10 minuti abbassare a 200°C e completare la cottura. Raffreddare su griglia.

Tagliare in fette di 1 cm, tostarle da entrambi i lati. Strofinare aglio rosso di Proceno sulla superficie calda, irrorare con olio extravergine di oliva Bio, completare con sale e pepe nero macinato. Servire subito.





# TARTARE

*di gamberi rossi, focaccina, olio extravergine d'oliva Bio e limone candito*

## INGREDIENTI

### Per la focaccia al rosmarino

- Farina 00: 1 kg
- Acqua: 550 g
- Sale: 20 g
- Olio extravergine di oliva Bio: 100 g
- Lievito di birra: 20-30 g

### Per la bagna

- Acqua: 80 g
- Olio extravergine di oliva Bio: 80 g
- Rosmarino tritato

### Per la tartare

- Gamberi rossi: 500 g
- Limoni: 2
- Zucchero: 100 g
- Acqua: 100 g
- Olio extravergine di oliva Bio
- Fior di sale



## PREPARAZIONE

**PER LA FOCACCIA:** Impastare gli ingredienti, lasciar lievitare, spezzare e disporre in teglia. Creare un'emulsione di acqua e olio extravergine di oliva Bio, versarla sulla focaccia, aggiungere rosmarino e sale. Infornare a 220°C fino a doratura.

**PER LA TARTARE:** In un pentolino unire acqua, zucchero e la buccia di limone tagliata a julienne. Lasciar ridurre di due terzi, scolare le bucce e sciacquarle. Condirle poi con olio extravergine di oliva Bio e fior di sale. Pulire i gamberi, batterli a coltello e condirli con olio extravergine e fior di sale. Tagliare la focaccia, adagiare sopra i gamberi e completare con il limone candito.

# FRISELLA

*con pomodori, origano e polvere di olive*

## INGREDIENTI

- Friselle a ciambella
- Pomodorini ciliegino
- Olio extravergine di oliva Bio
- Origano
- Aceto di vino
- Sale e pepe



## PREPARAZIONE

Tagliare i pomodorini. Sfregare una decina di metà di pomodorini sulla frisella per impregnarla.

Preparare un'emulsione di olio extravergine di oliva Bio e aceto e bagnare la frisella (facoltativo: inumidire prima con poca acqua).

Condire i pomodorini rimasti con olio extravergine di oliva Bio, sale e origano, disporli sulla frisella e servire subito.





# SPAGHETTI

*alla chitarra aglio, olio extravergine d'oliva Bio, peperoncino e polvere di pomodoro*

## INGREDIENTI

- Spaghetti alla chitarra: 320 g
- Olio extravergine di oliva Bio
- Aglio: 4 spicchi
- Peperoncino: 1
- Pomodori secchi: 100 g



## PREPARAZIONE

Frullare i pomodori secchi e setacciare la polvere.

In una padella, scaldare l'olio extravergine di oliva Bio, aglio a metà e peperoncino tritato; far imbiondire, poi sfumare con acqua di cottura e creare un'emulsione.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura in padella aggiungendo acqua a poco a poco.

Rimuovere l'aglio, regolare di sale e servire caldi, spolverando con la polvere di pomodoro.

# GIARDINIERA

*all'olio extravergine d'oliva Bio  
con sfoglie di pane croccante*

## INGREDIENTI

### Per le sfoglie

- Pane raffermo: 1 filoncino
- Olio extravergine di oliva Bio
- Sale e pepe

### Per la giardiniera

- Cavolfiore: ½
- Carote: 2
- Zucca: 1 spicchio
- Cipolline: 5
- Altri ortaggi a piacere
- Aceto di vino o di mele: 1,8 l
- Acqua: 250 g
- Zucchero: 900 g
- Sale: 160 g
- Ginepro, alloro



## PREPARAZIONE

**PER LE SFOGLIE:** Affettare sottilmente il pane, disporlo su teglia con carta forno, condire con olio extravergine di oliva Bio, sale e pepe. Tostare a 130°C finché dorato e friabile.

**PER LA GIARDINIERA:** Mondare e tagliare le verdure. Portare a ebollizione aceto, acqua, zucchero, sale, ginepro e alloro. Cuocere brevemente ogni verdura, scolarla e conservarla in olio extravergine di oliva Bio. Servire con le sfoglie di pane croccante.



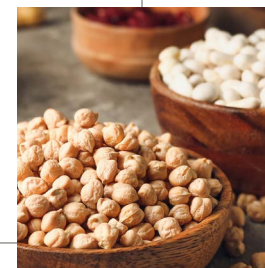


# UOVO

*poché su insalata di legumi, olio e rosmarino*

## INGREDIENTI

- Uova: 4
- Ceci: 100 g
- Fagioli del Purgatorio: 100 g
- Lenticchie nere di Onano: 300 g
- Aglio, rosmarino
- Olio extravergine di oliva Bio
- Aceto di vino
- Sale, pepe



## PREPARAZIONE

Mettere in ammollo i legumi e lessarli separatamente.

In una padella, scaldare l'olio extravergine di oliva Bio con aglio e rosmarino, unire i legumi e insaporire con sale e pepe.

Portare a ebollizione acqua con un po' di aceto, tuffarvi le uova senza guscio e cuocerle in camicia.

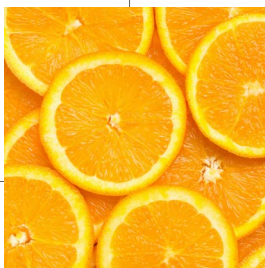
Servire disponendo i legumi sul fondo e l'uovo poché sopra, con tuorlo cremoso, completando con un filo d'olio extravergine di oliva Bio.

# CIAMBELLONE

*all'olio extravergine d'oliva Bio,  
arancia e cioccolato*

## INGREDIENTI

- Uova: 5
- Zucchero: 350 g
- Fecola: 450 g
- Lievito per dolci: 16 g
- Olio di oliva: 120 g
- Scorza d'arancia: 3
- Cioccolato fondente: 200 g



## PREPARAZIONE

Montare le uova con lo zucchero. Incorporare fecola e lievito setacciati, poi aggiungere l'olio extravergine di oliva Bio a filo.

Unire la scorza d'arancia e 100 g di cioccolato tritato.

Versare in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato. Cuocere a 170°C finché asciutto internamente.

Lasciar raffreddare, sformare e decorare con il cioccolato fuso restante.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**Unaprol**



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE**



Consolidato dell'Avviso n. 0182458 del 22/04/2022 e s.m.i.,  
Contratto di Filiera "Filiera sostenibile dell'olio d'oliva - Calabria e Basilicata",  
CUP CFDA5149/20/J85B21000330008