

 **latte
tigullio®**
Centro Latte Rapallo

La Prescinsêua

Oggi vi svelo tutti
i miei segreti
per gustare la
**Prescinsêua
Tigullio,**



la tradizionale quagliata genovese
fresca e ricca di fermenti lattici vivi.
Tante ricette semplici e veloci, ideali
per preparare sfiziosi antipasti e
snack irresistibili, deliziose
insalate e prelibatissime torte
salate, la classica focaccia al
formaggio e un delicato dessert.
Tanti piatti che sapranno conquistare
il palato di grandi e piccini.

Parola della Cuoca Sapiente.

Le ricette della **Cuoca Sapiente**



Lozano



E' il momento di mangiare leggero: abbasso i cibi grassi e ricchi di calorie! Si invece ai sapori freschi, semplici, in cui si ritrova il gusto della genuinità.

Come la Prescinsèua, una fresca bontà tradizionale tutta da riscoprire.

Oggi è indicata per tutti quelli che amano sentirsi leggeri e in forma senza trascurare il gusto. Povera di grassi (solo il 12%) e ricca di fermenti lattici vivi, è ideale da gustare fresca per stuzzicanti spuntini e invitanti menù da preparare sul momento.



Provatela così com'è, spalmata sul pane o in una veloce spaghetтата con l'aggiunta di olio d'oliva e parmigiano: è un sapore nuovo che conquisterà il vostro palato!

VALORI MEDI PER 100 g	
KCAL	160
PROTEINE	8,5 g
LIPIDI	12 g



ttima quagliata ottenuta dalla sapiente fermentazione del latte con aggiunta di caglio, la prescinsèua è da sempre un ingrediente indispensabile in alcune ricette della cucina tradizionale ligure.

La sua origine risale addirittura all'inizio del secolo: in primavera i paisèn, i pittoreschi pastori liguri con i simpatici berretti a calza bianchi e rossi, scendevano alle spiagge per vendere la loro tipica e gustosissima specialità. Con la lucida paletta ricurva trasferivano la bianca e invitante prescinsèua dal secchio alle tazze di tutti quelli che già ne pregustavano il particolare sapore.





Il riso è buono, nutriente e povero di grassi. La tradizione ligure ci tramanda questa ricetta originale, indicata per qualsiasi tipo di alimentazione.

.....
INGREDIENTI
.....

- 500 gr di farina • 500 gr di riso • 400 gr di prescinsêva • 20 gr di funghi secchi
- 3 cucchiaini d'olio
- parmigiano, sale, 1 cipolla



torta di RISO

Come si prepara

Preparate la pasta sfoglia come per la torta pasqualina. Fate cuocere il riso in acqua salata. Soffriggete con olio i funghi secchi già rinvenuti in acqua tiepida e

finemente tritati insieme ad una cipolla anch'essa tritata. Unite il riso già lessato e scolato facendo rosolare il tutto per alcuni minuti. Lasciate raffreddare ed unite abbondante parmigiano grattugiato. Procedete quindi come per la torta pasqualina, versando prima il composto di riso e poi la prescinsêva senza coprire con la sfoglia superiore.



Ricca di gusto e adatta ad ogni occasione, la focaccia con il formaggio costituisce uno dei piatti più caratteristici della cucina tradizionale genovese.

.....
INGREDIENTI
.....

- 500 gr di farina
- 200 gr di stracchino
- 200 gr di prescinsêua
- 20 gr di lievito di birra • olio, sale

FOCACCIA **al formaggio**

Come si prepara

P Preparete la pasta con la farina, acqua, sale e lievito e lasciate lievitare. Dividete la pasta in due parti uguali, una delle quali, sottile come una sfoglia, si stende in una teglia unta d'olio d'oliva. Spargete

uniformemente lo stracchino e la prescinsêua già mescolati e ricoprite con la seconda sfoglia. Ungete la superficie con olio, salate lievemente e fate cuocere in forno già riscaldato per circa 20 minuti.

CREMA *alle erbe aromatiche*

E' una crema fresca e stuzzicante, ottima da spalmare su pane, grissini, focaccia o verdure fresche per uno spuntino rapido e invitante.

INGREDIENTI

- 200 gr di prescinsêua
- una manciata di erbe aromatiche (erba cipollina, menta, prezzemolo, dragoncello, aglio)
- 1 cucchiaino di senape in polvere
- 3 cucchiai d'olio
- sale, pepe



Come si prepara

Stemperate la prescinsêua con la forchetta e amalgamatevi le erbe tritate, la senape in polvere, l'olio e un pizzico di sale e pepe. Lavorate con cura fino ad ottenere un

composto omogeneo e facilmente spalmabile. Se volete ottenere un simpatico "effetto scacchiera", tagliate la focaccia a quadrotti e spalmate la salsa alternata a pat  di olive nere.

*E' un piatto
leggero, gustoso
e soprattutto...
velocissimo da
preparare!
Riempirà di
gusto e di colore
la vostra tavola.*

.....
INGREDIENTI
.....

- 1 cespo di lattuga
 - 1 cetriolo
- 1 o 2 mazzetti di ravanelli
 - 2 uova sode
 - mezzo limone
 - 100 gr. di prescinsêua • olio,
sale, pepe



INSALATA

arcobaleno

Come si prepara

Disponete sul piatto concentricamente: le foglie di lattuga, i ravanelli affettati, le uova tagliate a spicchi, il cetriolo tagliato a rondelle e, al centro, la prescinsêua. Sciogliete una presa di sale e una macinata di pepe con il succo del limone, unite 4-5 cucchiaini d'olio, sbattete e servite la vinaigrette a parte.





Cruditàs **RIPIENE**

Ecco una ricetta veloce, nutriente e gustosa, adatta per un antipasto molto fresco e ricco di sapore.

.....
INGREDIENTI
.....

- 1 sedano bianco piuttosto grosso
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 100 gr. di prescinsêua
- 200 gr. di gorgonzola piccante • panna
- 8 noci • sale, pepe

Come si prepara

S Staccate i gambi del sedano, lavateli accuratamente e tagliateli a 15 cm circa lasciando le foglie. Tagliate a strisce i peperoni e disponeteli a raggiera in un piatto da portata in modo che le parti concave siano rivolte all'insù. Stemperate in una ciotola il gorgonzola con la prescinsêua e qualche cucchiaino di panna finché otterrete una crema omogenea. Aggiungete le noci tritate grossolanamente, salate e pepate a piacere. Con questo composto riempite le parti concave, mettendo il ripieno avanzato al centro del piatto.





La versione tradizionale richiede la preparazione di 33 sfoglie. La ricetta che vi presentiamo è notevolmente semplificata per accelerare i tempi di esecuzione.

..... **INGREDIENTI**

- 1 kg di bietole • 400 gr di farina • 400 gr di prescinsêua • 50 gr di burro • 5 uova
- parmigiano, olio • 1 ciuffetto di prezzemolo
- mezza cipolla, maggiorana, sale, pepe.

Come si prepara

Lavorate la farina con acqua e 2 cucchiaini d'olio d'oliva fino ad ottenere un impasto morbido da avvolgere temporaneamente in una salvietta umida. Togliete le coste alle bietole, fate dei mazzetti con le foglie e affettatele in sottili striscioline, lavate ed asciugate bene. Passatele quindi nel burro con sale, prezzemolo e cipolla e, a cottura avvenuta, aggiungete poco parmigiano grattugiato e maggiorana tritata.

A questo punto preparate le due sfoglie con il matterello, stendete la prima in una teglia ben unta d'olio e su questa versate e distribuite bene le bietole già pronte. Versate quindi la prescinsêua avendo cura di stenderla in modo uniforme sulle bietole, mettete il burro a piccoli pezzetti sulla superficie e le 5 uova intere, una per ogni buchetto equidistante ricavato comprimendo il composto. Infine cospargete le uova con parmigiano, sale e pepe. Ricoprite con la seconda sfoglia arrotolando il bordo eccedente verso l'interno per fare l'orlo alla torta. Fate cuocere in forno per circa 45 minuti.

TORTA

PASQUALINA



La prescinsêua è deliziosa anche come dolce. Ecco una ricetta nuova adatta per la merenda dei bambini e per gli ospiti più golosi.

..... **INGREDIENTI**

- 200 gr di ricotta • 60 gr di canditi misti a cubetti • 150 gr di prescinsêua • 4 cucchiaini di zucchero
- 1 limone • 4 cialde
- fragole fresche

DESSERT

Come si prepara

Lavorate la ricotta in una terrina, aggiungete la prescinsêua e mescolate fino a ridurre il composto in una crema soffice e morbida. Aggiungete lo zucchero e i canditi e sbattetelo ancora; suddividete il composto in 2 coppette e mettetelo a riposare in frigorifero. Prima di servire grattugiate sulla superficie della crema la scorza del limone ben lavato e guarnite con fragole e cialde.

alla Prescinsêua

E non dimenticate gli altri formaggi di Latte Tigullio, tutti da provare, tutti da gustare. Parola della Cuoca Sapiente.



Il **Mascarpone** ricco e saporito; **Tigullino**, il formaggio fresco da spalmare; **Tigullina**, la mozzarella freschissima e la **Mozzarella di Bufala** dal sapore inconfondibile; la **Ricotta**, sempre fresca e appetitosa; lo **Stracchino** morbido e cremoso; il **Tomino Boscaiolo**, delicato ma con gran personalità; **Tiguliette**, le

fettine di Emmental per toast

davvero unici; il

Parmigiano

Reggiano e il

Grana Padano

grattugiato, perfetti

per esaltare il sapore dei

tuo prim; **Gorgonzola**,

un classico davvero gustoso.



latte
tigullio

Centro Latte Rapallo