



**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
EUROPEO DI QUALITÀ**

SAPORI CHE HANNO RADICI

10 ricette d'autore dall'eccellenza europea



O.P. ASSOCIAZIONE L'OLIVICOLA COSENTINA



Cofinanziato
dall'Unione europea

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



UN FILO D'ORO CHE ATTRAVERSA I SECOLI

LE RADICI ANTICHE DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EUROPEO

L'olio extravergine di oliva europeo ha una storia che si perde nella notte dei tempi. Nasce sulle sponde del Mediterraneo quando le prime civiltà capirono che quel frutto piccolo e rugoso nascondeva un tesoro capace di nutrire, illuminare e curare. Da allora, l'ulivo è diventato simbolo di pace, saggezza e continuità: un albero che vive secoli, che porta con sé la memoria di ogni stagione trascorsa.

Oggi quell'eredità si ritrova intatta in ogni bottiglia certificata DOP e IGP: la garanzia che dietro ogni goccia ci siano territori precisi, varietà autoctone e metodi tramandati di generazione in generazione. Un patrimonio culturale prima ancora che gastronomico, che l'Europa ha scelto di proteggere e valorizzare nel mondo.



LA FORZA GENTILE DELLA NATURA

UNA SCELTA QUOTIDIANA DI QUALITÀ E BENESSERE

L'olio extravergine di oliva europeo DOP e IGP non è solo espressione di una tradizione antica: è un alleato prezioso per chi sceglie di vivere con consapevolezza. Ottenuto esclusivamente mediante procedimenti meccanici, senza raffinazioni, conserva intatte tutte le sue caratteristiche originarie — dal profilo aromatico alla ricchezza di grassi monoinsaturi che lo rendono unico nel panorama degli oli vegetali.

Inserito naturalmente in una dieta varia ed equilibrata, si distingue per il suo gusto delicato e per la straordinaria versatilità in cucina: esalta sapori semplici, arricchisce preparazioni complesse, completa ogni piatto con leggerezza e carattere. Una scelta consapevole, che unisce piacere autentico e attenzione al benessere quotidiano.

ISIDE DE CESARE

1 STELLA MICHELIN

UN'ECCELLENZA IN CUCINA



Chef di rara sensibilità e 1 Stella Michelin, Iside De Cesare ha costruito la sua identità culinaria sul rispetto assoluto per la materia prima. Protagonista della scena gastronomica italiana e internazionale, ha scelto l'olio extravergine di oliva europeo DOP e IGP come filo conduttore di questo ricettario: non un semplice condimento, ma un ingrediente d'eccellenza capace di raccontare, in ogni piatto, la profondità di una tradizione senza tempo.

RUOTE AL POMODORO, BASILICO, MENTA, PINOLI E OLIO EVO

INGREDIENTI

<i>Ruote</i>	<i>g</i>	<i>320</i>	<i>Pinoli tostati</i>	<i>g</i>	<i>30</i>
<i>Pomodori maturi</i>	<i>g</i>	<i>400</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>50</i>
<i>Basilico fresco</i>	<i>g</i>	<i>15</i>	<i>Sale</i>		<i>q.b.</i>
<i>Menta fresca</i>	<i>g</i>	<i>5</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

Cuocere le ruote in abbondante acqua salata e scolarle al dente.

Nel frattempo, tagliare i pomodori a cubetti regolari e raccogliarli in una ciotola. Unire il basilico e la menta tagliati finemente, quindi condire con l'olio extra vergine di oliva, sale e pepe nero. Lasciare insaporire per qualche minuto.

Aggiungere la pasta ancora tiepida al condimento e mescolare delicatamente per amalgamare i sapori.

Completare con i pinoli tostati e servire guarnendo con qualche foglia di basilico fresco e un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.



ZUPPA DI TAGLIOLINI E FUNGHI CARDONCELLI CON OLIO EVO E FIORI DI FINOCCHIO

INGREDIENTI

<i>Tagliolini freschi</i>	<i>g</i>	<i>120</i>	<i>Brodo vegetale</i>	<i>Lt</i>	<i>1</i>
<i>Funghi cardoncelli</i>	<i>g</i>	<i>300</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>60</i>
<i>Cipolla bianca</i>	<i>n.</i>	<i>1</i>	<i>Fiori di finocchio fresco</i>		<i>q.b.</i>
<i>Sedano</i>	<i>n.</i>	<i>2 coste</i>	<i>Sale</i>		<i>q.b.</i>
<i>Carota</i>	<i>n.</i>	<i>1</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

Tritare finemente cipolla, sedano e carota e farli appassire in una casseruola con 30 g di olio extra vergine di oliva. Unire circa due terzi dei funghi cardoncelli tagliati a pezzi e cuocere dolcemente per alcuni minuti.

Versare il brodo vegetale caldo e proseguire la cottura fino a quando le verdure risulteranno morbide. Frullare parzialmente la preparazione per ottenere una consistenza vellutata ma ancora rustica.

Tagliare i restanti funghi cardoncelli a pezzi irregolari e rosolarli in padella con 20 g di olio extra vergine di oliva fino a doratura. Regolare di sale e pepe.

Cuocere i tagliolini nella zuppa per pochi minuti, fino a ottenere una consistenza leggermente densa e avvolgente.

Distribuire la zuppa nei piatti fondi, completare con i funghi cardoncelli rosolati, i fiori di finocchio fresco e il restante olio extra vergine di oliva a crudo.



POLLO AL BUGLIONE CON SALVIA E OLIO EVO

INGREDIENTI

<i>Pollo ruspante a pezzi</i>	<i>g</i>	<i>800</i>	<i>Salvia fresca</i>	<i>g</i>	<i>15</i>
<i>Pomodori pelati</i>	<i>g</i>	<i>400</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>60</i>
<i>Cipolla bianca</i>	<i>g</i>	<i>80</i>	<i>Peperoncino fresco</i>		<i>q.b.</i>
<i>Aglione</i>		<i>n. 1 spicchio</i>	<i>Sale</i>		<i>q.b.</i>
<i>Vino bianco</i>	<i>ml</i>	<i>100</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

Rosolare i pezzi di pollo in una casseruola con circa 40 g di olio extra vergine di oliva fino a ottenere una doratura uniforme. Aggiungere la cipolla affettata e lo spicchio d'aglio schiacciato, quindi lasciare appassire dolcemente.

Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare la parte alcolica. Unire i pomodori pelati spezzettati, il peperoncino e parte della salvia tritata. Regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco basso per circa 60 minuti, aggiungendo poca acqua o brodo se necessario, fino a ottenere un fondo di cottura ristretto e saporito.

A fine cottura, disossare parzialmente il pollo e amalgamare la carne al sugo, lasciandola insaporire per qualche minuto.

Friggere le foglie di salvia rimanenti in una piccola quantità dell'olio extra vergine di oliva previsto fino a renderle croccanti.

Servire il pollo ben caldo, completando con la salvia croccante e un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.





PAPPARDELLE AL RAGÙ DI SALSICCIA, VINO ROSSO E OLIO EVO

INGREDIENTI

<i>Pappardelle fresche</i>	<i>g</i>	<i>320</i>	<i>Concentrato di pomodoro</i>	<i>g</i>	<i>20</i>
<i>Salsiccia fresca</i>	<i>g</i>	<i>350</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>50</i>
<i>Cipolla dorata</i>	<i>g</i>	<i>60</i>	<i>Parmigiano Reggiano DOP</i>		
<i>Sedano</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>stagionato 24 mesi</i>	<i>g</i>	<i>60</i>
<i>Carota</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>Basilico fresco</i>		<i>q.b.</i>
<i>Vino rosso</i>	<i>ml</i>	<i>150</i>	<i>Sale</i>		<i>q.b.</i>
<i>Passata di pomodoro</i>	<i>g</i>	<i>250</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>

PREPARAZIONE

Tritare finemente cipolla, sedano e carota e farli appassire dolcemente con l'olio extra vergine di oliva. Privare la salsiccia del budello, sgranarla e rosolarla fino a ottenere una colorazione uniforme. Sfumare con il vino rosso e lasciarlo ridurre completamente. Unire la passata e il concentrato di pomodoro, regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere un ragù corposo e ben amalgamato.

Cuocere le pappardelle in abbondante acqua salata e scolarle al dente. Trasferirle nel tegame con il ragù e mantecarle aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.

Distribuire la pasta nei piatti, completare con il Parmigiano Reggiano DOP grattugiato al momento e guarnire con qualche foglia di basilico fresco. Terminare con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.

ZUPPA DI LENTICCHIE E CASTAGNE CON OLIO EVO

INGREDIENTI

<i>Lenticchie piccole secche</i>	<i>g</i>	<i>250</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>60</i>
<i>Castagne cotte e pelate</i>	<i>g</i>	<i>180</i>	<i>Rosmarino</i>	<i>n. 1 rametto</i>	
<i>Cipolla bianca</i>	<i>g</i>	<i>60</i>	<i>Alloro</i>	<i>n. 1 foglia</i>	
<i>Sedano</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>	
<i>Carota</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>Pepe nero</i>	<i>q.b.</i>	
<i>Aglio</i>	<i>n. 1 spicchio</i>		<i>Fiori di finocchio (facoltativi)</i>	<i>q.b.</i>	
<i>Brodo vegetale</i>	<i>Lt</i>	<i>1,2</i>			

PREPARAZIONE

Tritare finemente cipolla, sedano e carota e farli appassire in una casseruola con 30 g di olio extra vergine di oliva. Aggiungere l'aglio, il rosmarino e l'alloro e lasciare insaporire per qualche minuto.

Unire le lenticchie e coprire con il brodo vegetale caldo. Cuocere a fuoco moderato fino a quando le lenticchie saranno tenere. A metà cottura aggiungere metà delle castagne spezzettate, in modo che si disfino parzialmente conferendo maggiore cremosità alla zuppa.

Rosolare le castagne rimanenti in padella con 10 g di olio extra vergine di oliva fino a renderle leggermente dorate. Regolare la zuppa di sale e pepe ed eliminare il rosmarino e l'alloro.

Distribuire la zuppa nei piatti fondi, completare con le castagne rosolate, i fiori di finocchio e il restante olio extra vergine di oliva a crudo.



BAO FRITTO CON STRACCIATELLA, CAPOCOLLO E OLIO EVO

INGREDIENTI

Per l'impasto (per 12 bao):

<i>Farina 00</i>	<i>g</i>	<i>250</i>
<i>Latte intero</i>	<i>ml</i>	<i>120</i>
<i>Acqua</i>	<i>ml</i>	<i>30</i>
<i>Lievito di birra fresco</i>	<i>g</i>	<i>8</i>
<i>Zucchero</i>	<i>g</i>	<i>10</i>
<i>Sale</i>	<i>g</i>	<i>5</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>15</i>

Per la farcitura:

<i>Stracciatella</i>	<i>g</i>	<i>200</i>
<i>Capocollo stagionato</i>	<i>g</i>	<i>120</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>30</i>
<i>Finocchietto fresco</i>		<i>q.b.</i>
<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>

Per friggere:

<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>q.b.</i>
------------------------------------	-------------

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nel latte tiepido insieme allo zucchero. Unire la farina, l'acqua e l'olio extra vergine di oliva, quindi aggiungere il sale e impastare fino a ottenere un composto liscio ed elastico.

Lasciare lievitare fino al raddoppio del volume. Dividere l'impasto in 12 porzioni da circa 35 g, formare delle sfere e lasciarle lievitare nuovamente per circa 30 minuti.

Friggere i bao in abbondante olio extra vergine di oliva a 170 °C fino a doratura uniforme. Scolarli su carta assorbente e lasciarli intiepidire.

Praticare un taglio laterale in ciascun bao e farcirlo con la stracciatella. Adagiare il capocollo leggermente arricciato sulla crema di formaggio, completare con finocchietto fresco, una macinata di pepe nero e qualche goccia di olio extra vergine di oliva.

Servire i bao ancora tiepidi.



INSALATA DI CECI E BACCALÀ AL VAPORE CON OLIO EVO AL ROSMARINO, PEPERONCINO E PAPRIKA

INGREDIENTI

<i>Baccalà dissalato</i>	<i>g</i>	<i>160</i>	<i>Peperoncino fresco o secco</i>	<i>q.b.</i>
<i>Ceci cotti</i>	<i>g</i>	<i>120</i>	<i>Erba cipollina tritata</i>	<i>g 2</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>			<i>Panko</i>	<i>g 15</i>
<i>al rosmarino</i>	<i>g</i>	<i>15</i>	<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Paprika dolce o affumicata</i>	<i>g</i>	<i>2</i>	<i>Menta o salvia (per decorare)</i>	<i>n. 1 foglia</i>

PREPARAZIONE

Cuocere il baccalà al vapore a 65 °C fino a ottenere una consistenza morbida e succosa.

Nel frattempo, scaldare i ceci in una padella con una parte dell'olio extra vergine di oliva al rosmarino. Aggiungere il peperoncino e l'erba cipollina tritata, quindi regolare di sale se necessario.

Tostare il panko in padella con un filo di olio extra vergine di oliva e la paprika fino a ottenere una panatura dorata e fragrante.

Disporre i ceci tiepidi al centro del piatto formando una base uniforme. Adagiare sopra il trancio di baccalà e condire con il restante olio extra vergine di oliva a crudo.

Completare con il panko alla paprika e decorare con una foglia di menta o di salvia.





MILLEFOGLIE DI PANE CARASAU AL ROSMARINO, PATATE, CIPOLLE, CHIPS DI MELANZANE E OLIO EVO

INGREDIENTI

<i>Pane carasau</i>	<i>g</i>	<i>80</i>	<i>Rosmarino tritato</i>	<i>g</i>	<i>2</i>
<i>Patate</i>	<i>g</i>	<i>120</i>	<i>Basilico fresco</i>		<i>q.b.</i>
<i>Cipolla bianca</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>Sale</i>		<i>q.b.</i>
<i>Melanzana</i>	<i>g</i>	<i>60</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>g</i>	<i>20</i>			

PREPARAZIONE

Tagliare le patate a piccoli cubetti, sbianchirle in acqua bollente salata e saltarle in padella con una parte dell'olio extra vergine di oliva fino a leggera doratura.

Affettare finemente la cipolla e farla appassire dolcemente con un filo di olio extra vergine di oliva fino a renderla morbida. Unire le patate, regolare di sale e pepe e mantenere il composto tiepido.

Affettare la melanzana molto sottilmente e cuocerla in forno oppure friggerla fino a ottenere delle chips croccanti.

Condire il pane carasau con poco olio extra vergine di oliva e il rosmarino tritato, quindi passarlo brevemente in forno per renderlo fragrante.

Assemblare la millefoglie alternando strati di pane carasau e farcia di patate e cipolle. Completare con le chips di melanzana e qualche foglia di basilico fresco.

CREMA FRITTA ALL'OLIO EVO

INGREDIENTI

Per la crema:

Latte intero	ml	500
Panna	ml	300
Olio extra vergine di oliva	g	30
Tuorli	g	180
Uovo	n.	1
Zucchero	g	120
Amido di mais	g	120
Scorza di limone	n.	1
Vaniglia	n. 1 bacca	

Uova	n.	2
Pangrattato fine	g	150

Per la frittura:

Olio extra vergine di oliva	q.b.
-----------------------------	------

Per la finitura:

Zucchero a velo	q.b.
Lamponi freschi	q.b.
Fiori eduli	q.b.

Per la panatura:

Farina 00	g	80
-----------	---	----

PREPARAZIONE

Scaldare il latte con la panna, la scorza di limone e la vaniglia incisa. A parte mescolare tuorli, uovo e zucchero senza montare, quindi incorporare l'amido di mais. Versare il liquido caldo sul composto e riportare sul fuoco, cuocendo fino a ottenere una crema molto densa. A fuoco spento aggiungere l'olio extra vergine di oliva a filo, emulsionando accuratamente. Stendere la crema in una teglia, in uno strato di circa 2 cm, e raffreddare completamente fino a rassodamento. Tagliare in porzioni regolari (dischi o losanghe). Passare prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Ripetere la panatura una seconda volta per ottenere una crosta più croccante. Friggere in olio extra vergine di oliva a 170-175 °C fino a doratura uniforme. Scolare e asciugare su carta assorbente. Servire con una leggera spolverata di zucchero a velo, lamponi freschi, fiori eduli e una piccola quenelle di crema.





VERDURE JULIENNE SALTATE CON SALSA DI SOIA E OLIO EVO AL FINOCCHIO SELVATICO

INGREDIENTI

<i>Peperone rosso</i>	<i>g</i>	<i>80</i>	<i>Salsa di soia</i>	<i>ml</i>	<i>15</i>
<i>Peperone giallo</i>	<i>g</i>	<i>80</i>	<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
<i>Zucchini</i>	<i>g</i>	<i>80</i>	<i>al finocchio selvatico</i>	<i>ml</i>	<i>20</i>
<i>Carota</i>	<i>g</i>	<i>60</i>	<i>Fiori eduli</i>		<i>q.b.</i>
<i>Cipolla bianca</i>	<i>g</i>	<i>40</i>	<i>Pepe nero</i>		<i>q.b.</i>
<i>Semi di zucca</i>	<i>g</i>	<i>15</i>			

PREPARAZIONE

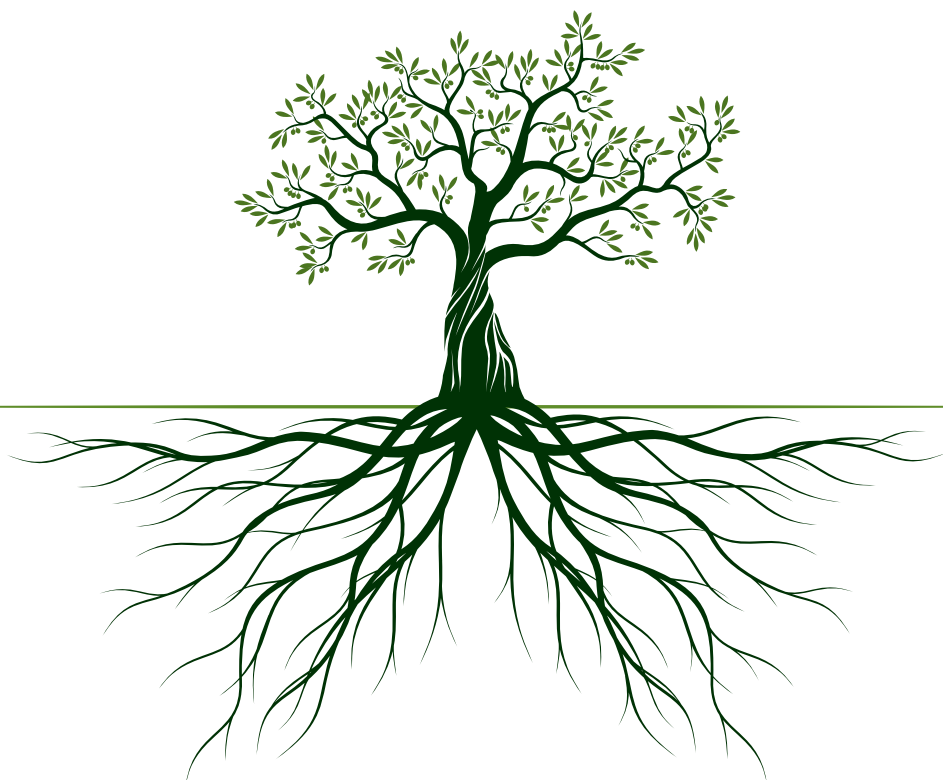
Tagliare tutte le verdure a julienne sottile e uniforme.

Scaldare una padella o un wok e saltare per primi carote e peperoni per alcuni minuti, mantenendoli croccanti. Aggiungere cipolla e zuccina e proseguire la cottura per 2-3 minuti.

Unire la salsa di soia e farla leggermente evaporare a fiamma vivace, mescolando rapidamente.

Togliere dal fuoco e completare con l'olio extra vergine di oliva al finocchio selvatico e una macinata di pepe nero.

Disporre le verdure al centro del piatto creando volume. Completare con semi di zucca tostati e fiori eduli.



RootsOfExcellence.eu