

EPICERIE  GENERALE

SANDWICH GOURMET

Naud Zelnyk
Fotografie di David Jassy

BIBLIOTHECA CULINARIA



SOMMARIO

10

PRIMAVERA

La star: il caprino fresco

- 12 Ciabatta + caprino fresco + ravenello
- 14 Ciabatta + asparagi verdi + tonno affumicato
- 16 Pan carré + cavolfiore + uova di trota
- 17 Pan carré + ricotta fresca di capra + avocado + carota
- 18 Baguette + sedano + fourme d'Ambert
- 20 Baguette + spinaci + caprino fresco
- 22 Pane casereccio + salame stagionato + olive
- 24 Pane casereccio + ventresca di tonno + cavolo rosso

42

AUTUNNO

La star: il tonno affumicato

- 44 Ciabatta + champignon + pastinache + mimolette
- 46 Ciabatta + manzo arrosto + barbabietola + carota
- 48 Pan carré + salame stagionato + spinaci
- 49 Pan carré + zucca + comté
- 50 Baguette + sardine + miniporri
- 52 Baguette + brie + mela + pera + prugne secche
- 54 Pane casereccio + salmone affumicato + mela + aneto
- 56 Pane casereccio + pollo + bleu + noci

26

ESTATE

La star: il mirtillo

- 28 Ciabatta + zucchine + ricotta fresca di capra
- 30 Ciabatta + tonno affumicato + finocchio + caprino fresco
- 32 Pan carré + fichi + manzo secco
- 33 Pan carré + toma + pomodoro + mirtillo
- 34 Baguette + pollo + pomodoro + pâté d'olive
- 36 Baguette + prosciutto + peperoni + pomodoro
- 38 Pane casereccio + rilette di tonno + cetriolo
- 40 Pane casereccio + spinaci + mozzarella + pomodoro

58

INVERNO

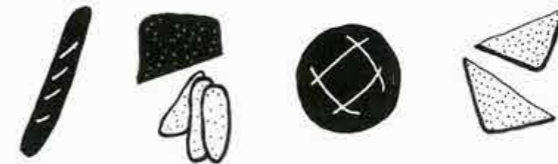
La star: il ravenello nero

- 60 Ciabatta + saint-marcellin + clementina + uova di trota
- 62 Ciabatta + prosciutto + cavolo rosso + carota
- 64 Pan carré + salmone affumicato + avocado
- 65 Pan carré + petto d'anatra + pera + Porto
- 66 Baguette al curry + foie gras + prugne secche
- 68 Pane casereccio + prosciutto + uva + zucca
- 70 Pane casereccio + tonno affumicato + cavolo rapa + crescione

LEGENDA

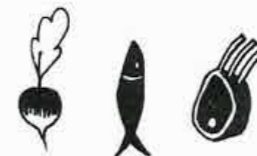
Per aiutarvi a scegliere i vostri sandwich in base alle vostre abitudini alimentari, il vostro tipo di fame e i tipi di pane, ecc.

PANE



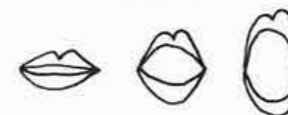
Baguette - Ciabatta - Pane casereccio - Pan carré

GUSTO



Vegetariano - Pesco vegetariano - Carnivoro

FAME



Ho un buco nello stomaco! È mezzogiorno no?
Non ci vedo dalla fame!



CAVOLFIORE + UOVA DI TROTA

Per 4 persone

8 fette di pan carré integrale
25 g di burro
½ cavolfiore
1 vasetto di panna acida (21 cl)
1 limone
80 g d'uova di trota (o uova di salmone)
1 manciata di rucola
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero

Preparazione 15 min.

Cottura 7 min. per infornata

Attrezzatura tostiera

Preriscaldare la tostiera a temperatura media

Preparazione

Pulire il cavolfiore e tagliarlo a lamelle fini. Imburrare leggermente le facce esterne delle fette di pane e passarle 2 minuti nella tostiera per dorarle.

Montaggio

Spalmare la panna acida sopra 4 fette di pan carré. Aggiungere un filo di succo di limone, salare e pepare. Distribuire le uova di trota sulla panna, poi le lamelle di cavolfiore crudo. Aggiungere qualche foglia di rucola e un filo d'olio d'oliva.

Finitura

Chiudere i sandwich e passarli 5 minuti nella tostiera. Tagliarli in due lungo la diagonale e servire.



AVOCADO + CAROTE + CAPRINO

Per 4 persone

8 fette di pan carré integrale
25 g di burro
200 g di ricotta fresca di capra (o 200 g di caprino fresco)
2 avocado
2 carote
10-12 ciuffi di coriandolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero

Preparazione 15 min.

Cottura da 4 a 5 min.
per infornata

Attrezzatura tostiera

Preriscaldare la tostiera a temperatura media.

Preparazione

Pulire le carote e tagliarle a lamelle fini con lo spelucchino. Pelare gli avocado, snocciolarli e tagliarli a lamelle sottili. Sciagliare i ciuffetti di coriandolo e tagliare finemente le foglie. Imburrare leggermente le facce esterne delle fette di pane e dorarle per 2 minuti nella tostiera.

Montaggio

Spalmare 4 fette di pan carré con il caprino. Bagnare con un filo d'olio d'oliva, salare e pepare. Aggiungere uno strato di lamelle di avocado, una di lamelle di carota e qualche fogliolina di coriandolo. Per finire, irrorare con un filo d'olio d'oliva.

Finitura

Chiudere i sandwich e scaldarli 2-3 minuti nella tostiera, quindi degustare.





CIABATTA + MANZO ARROSTO + BARBABIETOLA + CAROTA

Per 4 persone

4 ciabatte al farro
400 g di manzo arrosto (oppure
8 fette non troppo spesse)
1 barbabietola cruda
2 carote
1 mazzetto di coriandolo
150 g di valerianella
5 cucchiaini di senape in grani
10 cl d'olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero

Preparazione 15 min.

Attrezzatura tostapane +
mandolina o grattugia per carote

Niente cottura!

Preparazione

Pelare le carote, passarle sotto l'acqua e grattugiarle.
Pelare la barbabietola, sciacquarla e tagliarle a lamelle
fini. Pulire la valerianella e il coriandolo. In una terrina,
tagliare finemente le foglie di coriandolo. Aggiungere le
fettine di barbabietola, le carote grattugiate, l'olio d'oliva,
un cucchiaino di senape in grani, sale e pepe. Aprire le
ciabatte e passarle nel tostapane per diventare croccanti.

Montaggio

Spalmare il resto della senape in grani sulla metà
inferiore delle ciabatte. Sovrapporre 2 fette di manzo
arrosto. Cospargere con il mix di verdure, aggiungere
la valerianella, chiudere le ciabatte e degustare!



Scegliere gli ingredienti per un panino non è un compito meno intrigante di quello di individuare gli elementi di un nuovo piatto. Le possibilità sono tante, ma la fantasia è spesso limitata dalle abitudini. Prendere spunto da chi di mestiere scova gli artigiani del gusto è sicuramente una strategia vincente. Il team dell'Épicerie Générale offre tante idee per panini creativi, ma non stravaganti, sandwich che uniscono il meglio di ogni stagione con un occhio alla salute.

€ 11,40

ISBN : 978-88-97932-15-4



9 788897 932154

www.bibliothecaculinaria.it

