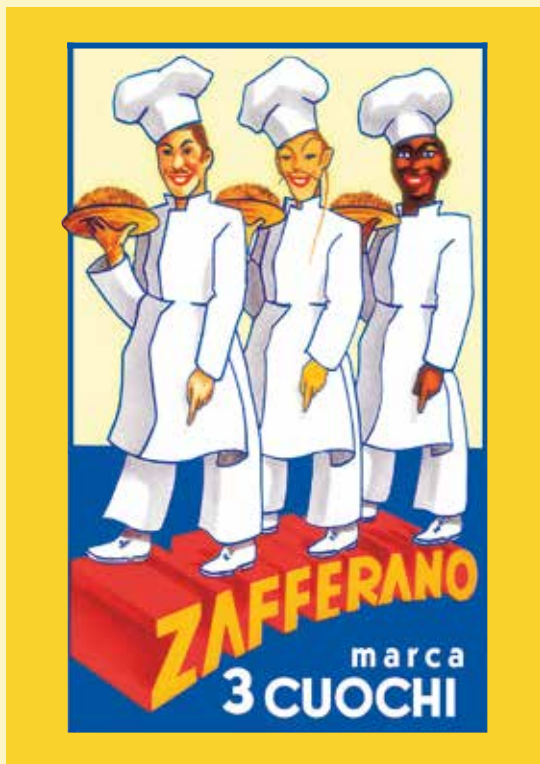


RICETTARIO

8

Primi dal 1935



...anche sui secondi,
gli antipasti, i dolci e i drink



CON IL CONTRIBUTO DELLA NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

INDICE

Dal 1935 sulla tua tavola 2

Nazionale Italiana Cuochi
e Zafferano 3 Cuochi:
una sinergia di successo 3

Antipasti 4

I perché del primato
di Zafferano 3 Cuochi 18

Primi 20

Lo zafferano, un prodotto naturale 46

Secondi 48

5 buoni motivi per non rinunciare
a Zafferano 3 Cuochi 60

Dolci 62

Drink 78

La magia continua 80



DAL 1935 SULLA TUA TAVOLA

Un marchio di successo, da sempre. È la storia a parlare per Zafferano 3 Cuochi, dal 1935 sulle tavole degli italiani. Tre generazioni di affezionati consumatori si sono tramandati l'utilizzo di questa mitica bustina per preparare piatti dall'**aroma, sapore e profumo inimitabili**.

Un primato incontrastato fin dalla sua nascita, quando Gianni Mangini, il fondatore dell'azienda, ebbe l'idea di vendere lo zafferano in polvere confezionato in bustina con l'impegno di proporre al consumatore **zafferano di altissima qualità**. Zafferano 3 Cuochi è infatti un prodotto puro, naturale e attentamente selezionato, come si legge anche sulle prime bustine degli anni '30 dove compare la scritta "**garantito puro**".

Tradizione che continua ancora oggi grazie alla passione, l'esperienza e le tecnologie esclusive di lavorazione che fanno dello Zafferano 3 Cuochi "**LO Zafferano**" per eccellenza, alleato prezioso nelle cucine degli italiani ma apprezzato anche dagli chef per la sua raffinatezza.



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI E ZAFFERANO 3 CUOCHI: UNA SINERGIA DI SUCCESSO



Per questo ricettario, giunto all'ottava edizione, abbiamo deciso di condividere la passione per la tradizione e la buona cucina con un **partner di prestigio**: la **Nazionale Italiana Cuochi**. Esponenti e custodi della cultura culinaria italiana nel mondo, gli chef della NIC hanno realizzato **in esclusiva per noi** 11 ricette, che si affiancano a quelle pensate per voi direttamente da Zafferano 3 Cuochi, e che esprimono quella magica alchimia che Zafferano 3 Cuochi porta in tavola. Una trasformazione magica dei piatti che non si ferma certo ai primi, ma che abbraccia antipasti, secondi, persino dolci e drink.

Grazie alla **versatilità** di Zafferano 3 Cuochi gli Chef hanno realizzato ricette per ogni occasione, in grado di offrire sempre una **nuova esperienza nel gusto** che non dimentichi le proprie origini. Tradizione, passione e italianità sono valori alla base sia di Zafferano 3 Cuochi che della Nazionale Italiana Cuochi, volta proprio alla promozione delle basi della cucina del nostro Paese nel mondo. Non a caso, la NIC è il **fiore all'occhiello della Federazione Italiana Cuochi** e i quaranta chef che la compongono - suddivisi in Senior e Junior - rappresentano l'Italia alle più importanti competizioni culinarie internazionali.

Scorrendo le pagine del ricettario, affianco al procedimento di ogni singolo piatto, troverete indicato un consiglio sulla preparazione, che renderà unica la vostra ricetta, oltre a tante curiosità che vi permetteranno di conoscere più da vicino **il magico mondo di Zafferano 3 Cuochi**.



CROCCHETTE DI RISO SAPORITE CON SALSA DI ASPARAGI

PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Se volete ottenere un risultato più goloso, cuocete le crocchette nell'olio bollente. Se volete invece una panatura più leggera e sottile procedete con una singola immersione nell'uovo sbattuto e poi nel pane.

1. In una casseruola scaldate del brodo preparato in precedenza. Tostate il riso con un filo d'olio in una pentola a fuoco basso, sfumate con vino bianco e aggiungete il brodo vegetale caldo, poco alla volta. Regolate di sale, pepe e portate a cottura, aggiungendo a 5 minuti dal termine della cottura lo zafferano, stemperato in un goccio di brodo caldo, e mantecate con una noce di burro. Mettete da parte e lasciate intiepidire. **2.** In una pentola con acqua bollente salata tuffatevi gli asparagi lavati e privati del gambo più fibroso. Cuocete per 5-10 minuti e immergeteli poi in acqua e ghiaccio per mantenerne il colore. Frullateli con basilico, olio, sale e pepe ed infine setacciate. **3.** Nel mentre accendete il forno a 200°. Quando il riso si sarà leggermente raffredda-

to, prelevatene circa un cucchiaino abbondante e lavoratelo con le mani formando una pallina. Chiudete la crocchetta e ripetete l'operazione fino al completo utilizzo degli ingredienti. **4.** Procedete con la panatura sbattendo le uova con un pizzico di sale e pepe in un recipiente e versando il pane grattugiato in un altro. Immergete ogni crocchetta prima nell'uovo poi nel pane e ripetete l'operazione per ogni crocchetta. **5.** Disponete su una teglia con carta da forno e infornate a 200° per 30-35 minuti fino a quando le vostre crocchette non saranno dorate in superficie. **6.** Nel frattempo sminuzzate con il coltello i pomodori secchi e mettere da parte. **7.** Servite le crocchette calde poggiandole sulla salsa di asparagi e aggiungete i pomodori secchi tritati come contorno.



LO SAPEVI CHE...

Lo Zafferano è una pianta (bulbo-tubero) dal nome *Crocus Sativus* Linnaeus da cui nasce un bellissimo fiore dai petali lunghi e leggeri il cui colore varia dal lilla chiaro al viola purpureo.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano
- 3 Cuochi
- 320 g di riso
- 300 g di asparagi
- 50 g di pomodori secchi sott'olio
- 2 uova
- Pangrattato q.b.
- 1 l di brodo vegetale
- Vino bianco q.b.
- Burro q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.
- 3 foglie di basilico

GRISSINI ALLO ZAFFERANO

PERSONE 4

**TEMPO 30'+120' DI
RIPOSO
DIFFICOLTÀ MEDIA**



3 CUOCHI CONSIGLIA

Potete sbizzarrirvi aggiungendo erbe aromatiche, semi di papavero o di sesamo sulla superficie prima di infornare. In alternativa inserite questi ingredienti direttamente nell'impasto per ottenere un effetto sorpresa.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 400 g di farina (W 260)
- 3 g di lievito di birra
- 6,5 ml di olio EVO
- 170 ml di acqua
- 8 g di sale

1. Sciogliete lo zafferano nell'acqua tiepida insieme al lievito di birra. **2.** Miscelate la farina e l'olio ed iniziate ad impastare. Quando l'impasto inizierà a prendere forma, aggiungete il sale e amalgamate bene. Mettete l'impasto in un contenitore chiuso a temperatura ambiente e aspettate che raddoppi di dimensioni. Serviranno circa 2 ore. **3.** Stendete l'impasto con il mattarello fino a ottenere uno spessore di pochi millimetri. Tagliate a strisce e allungate ogni striscia manualmente. **4.** Disponete in una teglia spolverata di farina e mettete in forno ventilato preriscaldato a 180° per 15 minuti o comunque aspettate che siano leggermente dorati. **5.** Accompagnate i vostri deliziosi grissini con salumi e formaggi.



SFIZIOSI INVOLTINI DI BRESAOLA

**PERSONE 4
TEMPO 10'
DIFFICOLTÀ BASSA**



LO SAPEVI CHE...

Più giovani con i cibi gialli! Lo zafferano ha un enorme contenuto di carotenoidi (1000 volte quello di una carota!) che ci proteggono dall'invecchiamento perché combattono i radicali liberi che produciamo ogni giorno!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 100 g di bresaola
- 200 g di formaggio spalmabile
- 10 ml di latte
- 30 g di granella di noci
- Sale e pepe q.b.

1. Prendete il formaggio spalmabile e unitevi lo zafferano che avrete precedentemente stemperato in un goccio di latte tiepido. **2.** A parte stendete le fettine di bresaola e spalmatevi sopra una quantità generosa di formaggio. Potete utilizzare il formaggio che preferite, dal caprino al Philadelphia, l'importante è che sia cremoso. **3.** Arrotolate la bresaola formando degli involtini e, aiutandovi con un cucchiaino, riempiete un'estremità così da far fuoriuscire leggermente il formaggio. Guarnite una delle due estremità, per involtino, con granella di noci in modo da far notare l'interno aromatizzato allo zafferano. **4.** Disponete gli involtini su di un piatto da portata e servite freddi.



TORTINO DI MARE IN CROSTA SU CREMA DI PATATE E ZAFFERANO

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

Potete sostituire il merluzzo con altri pesci a vostro piacere, branzino, dentice, ombrina, trota... Le diverse consistenze, con la parte croccante della crosta, il morbido del pesce, la delicatezza della crema e l'abbinamento del tortino con la crema impreziosita dallo zafferano, che conferisce un tono aromatico importante ma ben equilibrato, rendono questa preparazione una piacevole degustazione.

1. In una casseruola con poco olio rosolate 20 g di cipolla tritata, aggiungete le patate tagliate sottili, insaporite con sale e versate il brodo. Terminata la cottura aggiungete lo zafferano, 40 g di panna e frullate il tutto. **2.** Aggiungete a seguire la buccia di limone e il pepe appena macinato. Tritate finemente la rimanente cipolla, mettetela in una ciotola coperta con olio e chiudete con la pellicola. Ponete in microonde alla massima potenza per circa 2 minuti. **3.** Tagliate il merluzzo a pezzi e mettetelo in un frullatore. Aggiungete la cipolla, sale, pepe e frullate. Successivamente aggiungete la panna e frullate nuovamente. Mettete la farcitura in una ciotola, unite 2/3 di gamberi tagliati a pezzetti, conditeli con sale, un goccio d'olio e mescolate. **4.** In una padella antiaderen-

te, mettete l'aglio schiacciato con un goccio d'olio, aggiungete il pane tagliato in piccoli cubetti e fatelo tostare. Togliete dal fuoco e condite con olio, prezzemolo tritato, buccia di lime grattugiata e timo tritato, togliete l'aglio e mescolate bene. Ungete una teglia da forno con un goccio d'olio e preparate i 4 tortini. **5.** Prendete un coppapasta circolare con diametro di 8 cm, mettete all'interno uno strato di farcitura di merluzzo e ricoprite con uno strato di pane premendo bene. Infornate a 160° per 10 minuti. **6.** Scottate nella padella antiaderente le code di gambero rimaste con un goccio d'olio e insaporite. Versate la crema di patate allo zafferano su ciascun piatto fondo, posizionate nel centro il tortino e guarnite con le code di gambero e un goccio d'olio a crudo.



LO SAPEVI CHE...

La polvere di zafferano ha una resa maggiore rispetto ai pistilli perché a parità di peso dà un aroma ed un profumo 2 volte maggiore e colora ben 4 volte in più rispetto al filo!

INGREDIENTI

Per la crema di patate allo zafferano:

- 2 bustine di Zafferano 3 Cuochi
- 200 g di patate sbucciate
- 20 g cipolla
- 1 l di brodo vegetale
- 30 g di panna fresca
- 2 g di buccia di limone grattugiata

Per il tortino di merluzzo:

- 350 g di filetto di merluzzo
- 80 g di code di gambero pulite
- 80 g di cipolla
- 40 g di panna fresca
- 150 g di pane casereccio
- 1 spicchio d'aglio
- 10 g di prezzemolo tritato
- 3 g di timo
- 2 g di buccia di lime
- Olio EVO, sale, pepe q.b.



VOL AU VENT CON SPUMA GIALLA

PERSONE 4
TEMPO 50'
DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per una proposta più invernale, mantenete calda la farcitura di patate ed eventualmente arricchitela con del formaggio cremoso come la crescenza o lo stracchino.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 3 patate
- 30 ml di latte
- 70 ml di panna
- 30 g di olive
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Per realizzare i vol au vent prendete un rotolo di pasta sfoglia, ricavate circa 12 dischi da 7 cm di diametro. Disponetene 4 su una placca con carta da forno, bucherellate con la forchetta e spennellate con un po' di latte. Coppate al centro i restanti 8 dischi con diametro di 3 cm e sovrapponetene due anelli per ogni disco intero, spennellando di altro latte. Cuocete a 200° in forno statico per 15 minuti. **2.** Per il ripieno pelate le patate, tagliatele a dadini e cuocete in acqua bollente salata per 10-15 minuti. A fine cottura passatele in uno schiacciapatate e, con una frusta, incorporate il latte, la panna e lo zafferano. **3.** Aggiungete le olive sminuzzate e il prezzemolo e mescolate delicatamente. **4.** Farcite i vol au vent con la mousse e guarnite con un'oliva e il prezzemolo.



CROSTINI RAFFINATI CON MOUSSE DI PESCE

PERSONE 4
TEMPO 10'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

A colorare di giallo i nostri piatti e a dare quel gusto inimitabile è la crocina, sostanza solubile contenuta negli stammi rossi del fiore, che contiene anche la picrocrocina, responsabile del sapore intenso e il safranale, responsabile dell'inconfondibile profumo!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 4 fette di pane integrale
- 200 g di ricotta
- 150 g di pesce spada affumicato
- Latte 10 ml
- Sale e pepe q.b.
- Erba cipollina q.b.
- Semi di papavero q.b.

1. Sciogliete lo zafferano in un goccio di latte tiepido. Aggiungete la ricotta e il pesce spada affumicato e frullate il tutto con un mixer. Regolate di sale e pepe. **2.** Sminuzzate l'erba cipollina e mettetela da parte. **3.** Ricavate dei quadrotti dalle fette di pane integrale (potete usare anche del pancarré a cui tagliare i bordi) e tostatelvi velocemente in padella. **4.** Guarnite il pane tostato con la ricotta, l'erba cipollina e i semi di papavero. Potete semplicemente spalmare la mousse sui crostini oppure utilizzare una sac à poche per una presentazione più gourmet. In alternativa potete aggiungere delle fettine di pesce spada e formare delle roselline sopra alla vostra crema.



GAMBERO ROSSO MARINATO ALLO ZAFFERANO CON ZUCCHINE

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

I gamberi presenti all'interno della ricetta possono essere sostituiti con altre tipologie di crostacei con cui lo zafferano si sposa molto bene come scampi e mazzancolle. E ricordate che gli ingredienti per fare la maionese devono essere tutti alla stessa temperatura se volete che venga perfetta!

1. Private i gamberi del loro carapace e del budello. **2.** Unite 60 g di zucchero di canna, 25 g di sale fino e una bustina di zafferano per realizzare un sale bilanciato e usatelo per mettere in marinatura i gamberi. **3.** Il liquido rilasciato dai gamberi farà assorbire il sale bilanciato necessario. Dopo 10 minuti eliminate i residui della marinatura dalla parte esterna dei gamberi e tamponateli leggermente con carta assorbente. **4.** Condite con olio extra vergine d'oliva e mantenete alla temperatura di +4° fino al momento di servire. **5.** Tagliate le zucchine in fettine sottilissime, sbollentatele in acqua precedentemente portata a bollore per 30 secondi e raffreddate in acqua e ghiaccio. **6.** Asciugatele su un canovaccio pulito e marinatetele con olio, aceto bianco, sale e mentuccia.

7. Con un frullatore ad immersione lavorate ora i tuorli con il succo di limone, il sale e una bustina di zafferano, aggiungete gradualmente a filo l'olio di semi di girasole. Lavorate fino all'ottenimento di una maionese stabile e omogenea. **8.** Tagliate il pane raffermo in piccoli cubetti regolari, disponete i cubetti all'interno di una padella precedentemente riscaldata con poco olio e sale, rosolateli per pochi secondi al fine di rendere il pane di una consistenza croccante. **9.** Disponete i gamberi all'interno del piatto di portata, posizionate al fianco di ogni gambero una zucchina alla scapece ed il crostino di pane, guarnite con la salsa maionese allo zafferano e completate con l'olio extra vergine d'oliva e mentuccia.



LO SAPEVI CHE...

Come ridurre o sostituire il sale in cucina e rendere i cibi ugualmente saporiti e buoni? Lo zafferano con il suo sapore aromatico viene in aiuto grazie al suo effetto di intensificare la sapidità degli alimenti, ma senza essere dannoso per la nostra salute.

Più zafferano e meno sale = Più sapore e più salute!

INGREDIENTI

- 2 bustine di Zafferano 3 Cuochi
- 280 g di gambero rosso
- 50 g di limone
- 60 g di zucchero di canna
- 30 g di sale fino
- 150 g di zucchine
- 2 cl di aceto di vino bianco
- 5 g di aglio
- 2 g di menta
- 100 g di olio EVO
- 2 Uova
- 300 ml di olio di semi di girasole
- 1 g di pepe bianco

TARTUFINI DI CAPRINO BIGUSTO

PERSONE 4
TEMPO 10'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Potete creare un contrasto di sapori e consistenze e soddisfare i gusti di tutti usando la frutta secca che preferite, come arachidi, pinoli o nocciole ma anche semi di lino o erba cipollina.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 400 g di caprino
- 10 ml di latte
- 60 g di granella di pistacchio
- 60 g di granella di mandorle
- Sale e pepe q.b.

1. Mettete il caprino in una ciotola ed amalgamatelo, aiutandovi con una forchetta, allo zafferano che avrete prima sciolto in un goccio di latte tiepido. Regolate di sale e pepe. **2.** Con le mani formate delle palline. Per aiutarvi a modellarle più facilmente potete oleare leggermente le mani. Poi passate metà della pallina nella granella di pistacchi e l'altra metà nella granella di mandorle. In questo modo farete dei tartufini bigusto ma potete anche realizzare delle palline di colori e gusti differenti usando le granelle separatamente. **3.** Mettete i tartufini nel frigorifero e fateli riposare per un paio d'ore prima di servirli.



COCKTAIL DI GAMBERI ALLO ZAFFERANO

PERSONE 4
TEMPO 10'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Ogni singola bustina di Zafferano 3 Cuochi è confezionata con estrema cura e con materiali speciali capaci di conservare a lungo le inconfondibili proprietà del prodotto. Il nostro consiglio: conservalo in un luogo fresco e asciutto, ancor meglio se chiuso in un barattolo.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 200 g di robiola
- 50 ml di latte
- 12 gamberi
- Olio EVO q.b.
- Rosmarino q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Preparate la salsa miscelando la robiola con il latte in cui avrete prima sciolto la bustina di zafferano. Regolate di sale e pepe. **2.** A parte togliete il carapace dai gamberi e pulite dalle interiora. Saltate i gamberi in padella con un filo d'olio. Se volete dare un tocco in più alla vostra preparazione potete usare un alcolico per sfumare i gamberi. Se volete un risultato più secco usate il gin mentre per un cocktail più dolce e avvolgente potete utilizzare del brandy. **3.** Componete l'antipasto mettendo qualche cucchiaino di salsa in una piccola coppa, disponete 3 gamberi a cavallo della coppa o stesi sulla crema e ultimate con una spolverata di rosmarino.



MUFFIN GUSTOSI COTTO E MOZZARELLA

1. Tagliate la mozzarella e il prosciutto cotto a cubetti e iniziate ad accendere il forno a 200°. **2.** In un pentolino fate sciogliere il burro e versatelo in una terrina insieme alle uova. **3.** Sbattete il tutto e aggiungete un pizzico di sale e lo zafferano che avrete prima stemperato in un goccio di latte. **4.** Aggiungete la farina ed il lievito e amalgamate il tutto affinché non si formino grumi. Quando il composto è omogeneo aggiungete il prosciutto cotto e la mozzarella. **5.** Imburrate gli stampi per muffin e distribuitevi il composto fino a $\frac{3}{4}$ di altezza. **6.** Infornate per 20 minuti finché i muffin non saranno dorati. **7.** Serviteli caldi, la mozzarella filante li renderà un antipasto ancora più gustoso.

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per un risultato più goloso utilizzate, al posto del cotto, una dadolata di pancetta affumicata (30 g) che renderà l'impasto più morbido, con un gusto più deciso.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 120 g di farina
- 2 uova
- 50 g di burro
- 30 g di olio di semi di girasole
- $\frac{1}{2}$ bustina di lievito in polvere
- 50 g di prosciutto cotto (spesso o cubetti)
- 10 ml di latte
- 50 g di mozzarella
- Sale e pepe q.b.



QUADROTTI DI SFOGLIA CON MAIONESE GIALLA

PERSONE 4
TEMPO 25'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Zafferano 3 Cuochi è una polvere finissima! È per questo che si scioglie e si distribuisce in maniera uniforme nei vostri piatti e vi permette di apprezzarne molto meglio il suo sapore, colore e profumo! Polvere più fine = piatto più buono!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 120 ml di olio d'oliva
- 1 vasetto da 90 g di alici sott'olio
- 1 uovo
- Sale e pepe q.b.
- 5 ml di succo di limone
- 5 ml di aceto

1. Per preparare la maionese montate un uovo aggiungendo l'olio a filo e aggiungete lo zafferano. Regolate di sale e pepe aggiungendo un goccio di succo di limone e di aceto. La salsa dovrà avere una consistenza soda ma facilmente spalmabile. Se non avete tempo di prepararla basterà miscelare della maionese già pronta (150 ml circa) con lo zafferano. **2.** Mettete la pasta sfoglia su un ripiano, ritagliate dei quadrotti di circa 4-5 cm e disponeteli su una placca ricoperta da carta da forno. **3.** Cuocete per 10-15 minuti in forno preriscaldato a 200° finché i quadrotti non saranno leggermente dorati. Sfornate e fate raffreddare. **4.** Componete l'antipasto guarnendo i quadrotti con la maionese, aiutandovi con una sac à poche, e decorate con dei rotolini di alici sott'olio.



I PERCHÉ DEL PRIMATO DI ZAFFERANO 3 CUOCHI

ESPERIENZA DAL 1935

Dal 1935 Zafferano 3 Cuochi produce zafferano di altissima qualità grazie alla profonda conoscenza della materia prima e della sua lavorazione realizzata con passione, rispetto della tradizione e avanguardia nell'innovazione.

CONTROLLO QUALITÀ

L'esclusiva presenza di un laboratorio di analisi e ricerca interno monitora costantemente il livello qualitativo in tutte le fasi di lavorazione.

POLVERE FINISSIMA

Zafferano 3 Cuochi è una polvere finissima! È per questo che si scioglie e si distribuisce in maniera uniforme nei vostri piatti e vi permette di apprezzarne il suo sapore, colore e profumo!

COLORE ROSSO VIVO OMOGENEO

La polvere di Zafferano 3 Cuochi ha un colore rosso vivo omogeneo. Lo zafferano che presenta puntini bianchi è di qualità scadente o indica che è stato mescolato ad altre componenti senza valore gastronomico e commerciale.

SPECIALE INCARTO INTERNO

Zafferano 3 Cuochi è custodito, all'interno della confezione, in uno speciale incarto, la cui caratteristica distintiva è quella di far scivolare la polvere agevolmente senza sprecaire nemmeno un granello!

COLORE GIALLO INTENSO

A colorare di un giallo intenso i piatti realizzati con Zafferano 3 Cuochi è l'alto valore della crocina, responsabile del suo potere colorante, sostanza solubile contenuta negli stimmi rossi del fiore. Quando assaggiate un piatto realizzato con Zafferano 3 Cuochi notate l'equilibrio perfetto tra sapore, colore e profumo.

SAPORE DELICATO

Grazie alla picrocrocina, responsabile del potere amaricante dello zafferano, 3 Cuochi ha un sapore delicato che appaga il palato e lo rende subito riconoscibile. Fate attenzione a quei prodotti che colorano molto di giallo ma "sanno di poco".

PROFUMO INCONFONDIBILE

Il profumo inconfondibile di Zafferano 3 Cuochi è dato dal safranale, sostanza contenuta negli stimmi del fiore, perfettamente bilanciato con il suo sapore delicato e il suo colore intenso.

ACCURATA SELEZIONE

Zafferano 3 Cuochi viene preparato selezionando le migliori partite di zafferano provenienti dai vari paesi, grazie alla passione e alla conoscenza dei mercati di approvvigionamento fin dal lontano 1935.

OCCHIO AL PESO!

Zafferano 3 Cuochi con le sue bustine da 0,15 g è lo zafferano con la grammatura tra le più alte del mercato. Provalo nelle pratiche confezioni da 4 bustine (0,60 g)!

ASCIUTTO E SICURO

La polvere di Zafferano 3 Cuochi è asciutta. Se si trova dello zafferano umido vuol dire che contiene più acqua e meno zafferano. Inoltre, in un composto umido possono formarsi microrganismi che rovinano lo zafferano o lo fanno ammuffire.

FACILITÀ DI UTILIZZO E DI CONSERVAZIONE

Zafferano 3 Cuochi è confezionato in bustine singole da 0,15 g per facilitare il suo dosaggio in cucina. Ognuna è delimitata da saldature che permettono ogni volta che consumi una bustina, di conservare al meglio le altre.

CONFEZIONE ESTERNA ESCLUSIVA

La confezione esterna di Zafferano 3 Cuochi è realizzata con materiali che fanno da barriera ad aria e umidità, così da conservare a lungo le sue inconfondibili proprietà.

TECNOLOGIE INNOVATIVE

L'utilizzo di tecnologie innovative nella lavorazione di Zafferano 3 Cuochi permettono di mantenere standard qualitativi elevati e costanti nel tempo, nonostante lo zafferano abbia un solo raccolto all'anno.



RISOTTO ARCOBALENO ZAFFERANO, ASPARAGI E BARBABIETOLA ROSSA

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Potete creare risotti con diversi colori scegliendo frutta e verdura a seconda della stagionalità e biodiversità. Ad esempio potete utilizzare erbe, pomodoro, zucca ma anche mirtilli e tanti altri ingredienti per creare divertenti contrasti cromatici e aromatici.

1. In una casseruola versate il brodo vegetale e portate a bollore. Iniziate tostando il riso con un filo d'olio in una casseruola a fuoco basso. Sfumate con il vino bianco e aggiungete il brodo vegetale ormai caldo, poco alla volta. Regolate di sale, pepe e procedete con la cottura. **2.** A parte cuocete gli asparagi, privati dei gambi, in abbondante acqua salata per circa 5-10 minuti per poi scolarli in acqua e ghiaccio. Tene-
tene alcuni da parte per la guarnizione finale e frullate gli altri con un filo d'olio, regolando di sale e pepe. Mettete da parte. **3.** Sciacquate la barbabietola sotto l'acqua corrente e strofinate delicatamente per rimuovere la pelle e lo sporco. Riempite una pentola con 2 pollici di acqua e mettetela sul fuoco alto. Mettete la barbabietola in un cestello

per il vapore, coprite e portate l'acqua ad ebollizione. Fate cuocere per 15-30 minuti e una volta verificato che la barbabietola sia ammorbidita, passatela sotto l'acqua fredda per eliminare le bucce e frullatela per poi metterla da parte. (Potete utilizzare anche le barbabietole già cotte al vapore). **4.** A pochi minuti dal termine della cottura dividete il riso in tre casseruole e aggiungete in una la barbabietola frullata, nella seconda la salsa di asparagi e nella terza lo zafferano, che avrete prima stemperato in acqua tiepida. Mantecate dunque i tre risotti con una noce di burro. **5.** Impiattate dividendo i tre risotti all'interno del piatto e terminando in superficie con alcuni asparagi precedentemente lasciati da parte. Concludete con un giro di olio EVO e servite caldo.



LO SAPEVI CHE...

È milanese la leggenda sulla nascita dell'uso dello zafferano in cucina.

Un garzone di un maestro fiammingo urtò un sacchetto contenente lo zafferano necessario alla colorazione delle vetrate del Duomo.

Questo cadde sul risotto che stavano preparando per le nozze della figlia del maestro... E quello che doveva essere un semplice risotto al burro divenne un buonissimo risotto giallo!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di riso Carnaroli
- 1 l di brodo vegetale
- 1 barbabietola rossa
- 1 mazzetto di asparagi
- 40 g di burro
- Vino bianco q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.

PRIMI

CONCHIGLIONI MEDITERRANEI AL FORNO

1. Lessate i conchiglioni in abbondante acqua salata per poi scolarli, a fine cottura, e lasciarli raffreddare. **2.** Nel frattempo lavate le melanzane e tagliatele a cubetti piccoli, facendole saltare in una padella con le foglie di basilico, un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe. Fate cuocere e poi lasciate raffreddare. **3.** A parte stemperate lo zafferano in un goccio di latte e unite alla ricotta. Aggiungete le melanzane e amalgamate il tutto. **4.** Fate riscaldare il forno a 180° e intanto farcite i conchiglioni aiutandovi con un cucchiaino. Disponeteli su di una teglia con carta da forno e ricoprite con pangrattato, Parmigiano Reggiano grattugiato ed un filo d'olio. **5.** Infornate per circa 20 minuti, facendo attenzione che la superficie risulti dorata. **6.** Servite caldi.

PERSONE 4
TEMPO 40'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per rendere il vostro piatto ancora più cremoso potete insaporire con della besciamella o aggiungere del sugo di pomodoro sopra ai conchiglioni prima di infornare il tutto.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 250 g di conchiglioni
- 1 melanzana
- 250 g di ricotta vaccina
- Latte parzialmente scremato q.b.
- Basilico qualche ciuffo
- Pangrattato q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Sale e pepe q.b..



PRIMI

SPAGHETTINI CON VERDURE E ZAFFERANO

PERSONE 4
TEMPO 25'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano va stemperato in poca acqua tiepida-calda per far sciogliere la polvere in modo uniforme. Non aggiungerlo all'acqua di cottura della pasta: scolandola perdereste il sapore, il colore e il profumo della spezia, che va invece unita al condimento!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di spaghetti
- 200 g di pomodori
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- Finocchio selvatico q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.

1. In una pentola portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** Nel mentre lavate le verdure, tagliate a metà i pomodorini, riducete a cubetti i peperoni e le zucchine. **3.** In una padella insaporite l'olio con l'aglio e aggiungete le verdure insieme ad un pizzico di sale. Fate cuocere per almeno 15 minuti a seconda delle dimensioni delle verdure. **4.** Nel mentre cuocete gli spaghetti mantenendoli al dente. Aggiungete al sugo il finocchietto e lo zafferano precedentemente sciolto in poca acqua calda. Scolate gli spaghetti tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura. **5.** Terminate la cottura in padella per qualche minuto e mantecate il tutto con un filo d'olio. Se necessario aggiungete dell'acqua di cottura. **6.** Servite caldo.



VELLUTATA GIALLA CON UOVO IN CAMICIA E SCAGLIE DI CARASAU

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 35'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

Tostate in forno il pane carasau con olio, sale e del rosmarino per un gusto ancora più particolare e variate la temperatura della vellutata a seconda della stagione: calda in inverno e fredda in estate, per un piatto veloce ed equilibrato adatto ad ogni temperatura.

1. Mondate e lavate i finocchi e tagliateli molto finemente per velocizzare le tempistiche di preparazione ed ottenere una cottura omogenea. **2.** Stufateli nell'olio con lo scalogno, aggiungete la patata e bagnate con l'acqua portando il tutto a cottura. **3.** Ultimata la cottura aggiungete la panna fresca precedentemente riscaldata e passate al frullatore ad immersione regolando di gusto con sale e pepe. **4.** Unite lo zafferano precedentemente sciolto in acqua calda. **5.** In una piccola ciotolina fonda aprite le uova per verificarne la freschezza e l'eventuale rottura del tuorlo. **6.** In acqua portata a 80°, con l'aggiunta di aceto, create un vortice ed inserite le uova una alla volta in maniera che il tuorlo venga ben avvolto dalla coagulazione dell'albume. Dopo tre minuti, scolate

l'uovo e mantenetele in un ciotolino leggermente oliato. **7.** In forno caldo a 180°, tostate in una placca antiaderente per 2 minuti circa il pane carasau leggermente oliato, salato e cosparso di timo fresco. **8.** Lasciate raffreddare e spezzatelo con le mani a pezzi irregolari. **9.** Alla base di una fondina versate la vellutata di finocchi, posizionate al centro della stessa l'uovo in camicia, decorate con il croccante di pane carasau creando delle piccole vele ed ultimate il piatto con un filo di olio a crudo e delle foglie di timo fresco per dare ulteriore profumazione.



LO SAPEVI CHE...

Zafferano 3 Cuochi è asciutto e scivola dolcemente dal suo speciale incarto. Quando aprite una bustina di zafferano controllate che la polvere, oltre a essere uniforme e senza grumi, scivoli agevolmente dalla bustina. Se non lo fa vuol dire che è umida, quindi che si è acquistato per lo stesso prezzo meno zafferano e più acqua.

INGREDIENTI

Per la vellutata:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 600 g di finocchio fresco
- 120 g di patate
- 80 g di scalogno
- 80 g di olio EVO
- 200 g di panna fresca
- Sale e pepe q.b.

Per le uova in camicia:

- 4 uova
- Acqua
- Aceto

Per il croccante di pane carasau:

- 200 g di pane carasau
- Olio d'oliva
- Sale q.b.
- Timo fresco

PRIMI

FARRO ALLE ERBE AROMATICHE E ZAFFERANO

1. In una casseruola versate il brodo vegetale e portate a bollore. **2.** Lavate le erbe aromatiche e sminuzzatele. Pulite i pomodorini e tagliateli in quarti. **3.** Cuocete il farro ricoprendolo con circa 3-4 dita di brodo. Mantenete bagnato in modo che il farro assorba il brodo: così sarà più saporito rispetto alla normale bollitura in acqua. 5 minuti prima della fine della cottura aggiungete lo zafferano stemperato in poco brodo caldo. **4.** Al termine il brodo dovrà essere totalmente assorbito. Spegnete il fuoco e fatelo raffreddare per almeno 5 minuti stendendolo su una teglia condito con un filo d'olio, sale e pepe. **5.** Ponetelo in una ciotola e aggiungete le erbe aromatiche, i pomodorini e le scaglie di parmigiano. Guarnite con le erbe aromatiche e servite freddo.

PERSONE 4
TEMPO 40'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA
Come alternativa vegana si consiglia di sostituire il parmigiano con il tofu a cubetti che potete saltare in padella con un filo d'olio ed un pizzico di sale, così da formare una gustosa crosticina.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 300 g di farro perlato
- 1 l di brodo vegetale
- Parmigiano Reggiano in scaglie q.b.
- Prezzemolo, menta e basilico q.b.
- 1 grappolo di pomodori ciliegino
- Olio EVO q.b.,
- Sale e pepe q.b.



PRIMI

LINGUINE GIALLE CON GORGONZOLA E POMODORI SECCHI

1. Portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** Stemperate in un goccio di latte tiepido lo zafferano. **3.** Preparate la crema di gorgonzola scaldando il latte e facendovi sciogliere il gorgonzola a fuoco lento per qualche minuto, creando una salsa omogenea e mantenetela in temperatura in una ciotola a bagnomaria. **4.** Tritate finemente i pomodori secchi con una mezzaluna e metteteli da parte. **5.** Cuocete le linguine mantenendole al dente e scolatele in una padella con un filo d'olio tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura. Unite il latte con lo zafferano ed il rosmarino alle linguine, facendo mantecare il tutto con un filo d'olio e, se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura. **6.** Guarnite con la crema di gorgonzola ed il trito di pomodori secchi.

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...
Attenzione al peso della bustina! Ogni bustina di Zafferano 3 Cuochi pesa ben 0,15 g ed è tra le grammature più alte presenti sul mercato. Molte bustine in commercio costano meno perché hanno una quantità decisamente inferiore di prodotto.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di linguine
- 150 ml di latte intero
- 200 g di gorgonzola
- Rosmarino q.b.
- 50 g di pomodori secchi
- Olio e sale q.b.



GNOCCHI IN CREMA DI ZAFFERANO E SCORZA D'ARANCIA

PERSONE 4
TEMPO 70'
DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

La lavorazione delle patate deve essere fatta quando il passato di patate è tiepido e deve avvenire velocemente prima che la farina rilasci troppo amido indurendo così l'impasto. Attenzione: la quantità di farina da utilizzare è puramente indicativa visto che ogni patata ha la sua capacità di assorbimento quindi meglio iniziare con una piccola dose per poi aggiungerne man mano dell'altra.

1. Lavate le patate e fatele cuocere in una casseruola d'acqua a fuoco medio per 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Dopo averle sgocciolate, pelatele ancora calde e schiacciatele con lo schiacciapatate riversandole sulla spianatoia infarinata. Fate un buco al centro e aggiungete metà farina e il sale. **2.** Lavorate tutto con le mani aggiungendo man mano altra farina fino ad ottenere un impasto della consistenza liscia ed elastica ma che non si appiccichi alle mani. Una volta ottenuto il pannello di patate, tagliatelo a metà per controllare che non ci siano buchi e che sia leggermente poroso. **3.** Su una spianatoia infarinata formate con l'impasto dei cilindri larghi 1,5 cm circa. Poi tagliate dei pezzetti di 2 cm circa e incavateli con un dito o rigateli con l'aiuto di

una forchetta. Adagiate gli gnocchi sulla spianatoia infarinata. **4.** Cuocete quindi in una pentola con acqua bollente salata, saranno cotti non appena saliranno a galla. **5.** Lavate e tritate il prezzemolo, grattugiate la scorza dell'arancia e mettete tutto da parte. **6.** In un pentolino a parte scaldate leggermente la panna, senza arrivare a bollire, ed insaporite aggiungendo parte della scorza d'arancia e aggiungete la bustina di zafferano. Mettete da parte mantenendo la temperatura. **7.** Una volta scolati gli gnocchi, saltateli a fiamma bassa in una padella a parte unendo la panna precedentemente aromatizzata. **8.** Servite caldi guarnendo con scorza d'arancia e prezzemolo tritato.



LO SAPEVI CHE...

Zafferano 3 Cuochi è un prodotto puro, naturale e attentamente selezionato come si legge già sulle prime bustine degli anni '30 dove compare la scritta: garantito puro. Selezionato tra le migliori partite di zafferano, 3 Cuochi offre da tre generazioni un prodotto di alta qualità.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 250 g di farina
- 600 g di patate
- 120 ml di panna
- 1 arancia
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.

PRIMI

TORTINO DI COUS COUS A COLORI

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Potete usare altre verdure di stagione (zucca, asparagi, melanzane...) per avere un tripudio di colori. Aggiungete piselli, ceci o fagioli, per rendere più completa la portata.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 300 g di cous cous precotto
- 300 ml di brodo
- 400 g di gamberetti
- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 grappolo di pomodorini ciliegino
- Brandy q.b.
- Timo fresco q.b.
- Olio, sale e pepe q.b.

1. Mettete il cous cous in una casseruola, aggiungete il brodo caldo e coprite con un canovaccio di cotone; fate riposare per 10/15 minuti. Sgranate il cous cous con una forchetta e aggiungete un filo d'olio e lo zafferano precedentemente sciolto in acqua calda. Regolate di sale e pepe. **2.** A parte sgusciate i gamberetti, pulite dalle interiora, sminuzzateli e saltateli in una padella con un filo d'olio sfumando con il brandy. **3.** Nel mentre lavate e riducete a cubetti le zucchine e la carota. Fate cuocere in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale, mettete da parte. **4.** Lavate i pomodorini e tagliateli in quarti. Mettete da parte. **5.** Unite i gamberetti, le zucchine, la carota, i pomodorini ed il timo fresco al cous cous. Servite freddo.



PRIMI

TROFIE SAPORITE ALLO ZAFFERANO CON CHIPS DI SPECK

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

I fiori di zafferano si raccolgono nei campi manualmente, uno per uno, senza alcun tipo di meccanizzazione, nelle prime ore del mattino quando il fiore è ancora chiuso. È un prodotto totalmente naturale e artigianale!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di trofie
- 8-10 fette di speck
- Latte parzialmente scremato q.b.
- Timo fresco q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

1. Portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** Nel mentre stemperate in un goccio di latte tiepido lo zafferano e preparate le chips di speck mettendo per 1-2 minuti le fette in microonde a 600W. **3.** Nel frattempo cuocete le trofie in abbondante acqua salata mantenendole al dente e scolatele dopo 5 minuti circa (se si tratta di trofie fresche, altrimenti i tempi di cottura sono di circa 9 minuti). Ricordatevi di tenere da parte un bicchiere di acqua di cottura. **4.** Scaldare una padella con un filo d'olio e aggiungete la pasta. Unite lo zafferano e il timo. Mantecate il tutto con un altro filo d'olio per creare una buona cremosità. **5.** Impiattate le trofie guarnendo con le chips di speck sbriciolate sopra.



PACCHERI CON FONDUTA ALLO ZAFFERANO E PANCETTA

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



NIC CONSIGLIA

È importante fare attenzione alla cottura dei paccheri per evitare che si rompano. Basta seguire alcune semplici accortezze: per prima cosa scegliete una pentola che sia proporzionata alla quantità di acqua. Ricordate che la quantità minima di acqua necessaria alla cottura della pasta è di 1 litro per ogni 100 grammi di pasta. Nel caso dei paccheri il consiglio è di abbondare rispetto a questa quantità.

1. Tagliate a cubetti l'asiago, prendete una casseruola, versatevi la panna ed aggiungete 2 bustine di zafferano; procedete poi a scaldare la panna facendo attenzione a non portarla a bollire; aggiungete ora l'asiago emulsionando il tutto energicamente con l'aiuto di una frusta o se preferite con un frullatore ad immersione cercando di incorporare aria per mantenere la fonduta soffice. **2.** Tagliate sottilmente le fette di pancetta, sistematele in una teglia precedentemente coperta con un foglio di carta da forno e mettetele in forno ventilato a 170° per una decina di minuti sino rendere la pancetta croccante e sciogliere la parte grassa (in alternativa la si può mettere 1 minuto in microonde o in una padella antiaderente). **3.** Cuocete la pasta in abbondante acqua

salata con l'aggiunta di un goccio di olio per evitare che la pasta si "appiccichi"; portatela a cottura e scolatela al dente per una più agile disposizione nel piatto. **4.** Disponete i paccheri in maniera lineare e verticale costruendo due file sovrapposte facendo attenzione a mantenere in equilibrio i due livelli di paccheri posizionando la fila sopra nell'insenatura creata dall'unione dei paccheri sottostanti per una maggiore stabilità. **5.** Nappateli ora con abbondante fonduta sino a farla colare lateralmente, spezzettate la pancetta e disponetela a pioggia sui paccheri. **6.** Guarnite con germogli freschi, un filo di olio a crudo, una spolverata di pepe e servite ben caldi per mantenere la cremosità della fonduta.



LO SAPEVI CHE...

Quando assaggiate un piatto preparato con zafferano di qualità deve essere di colore giallo intenso, aromatico e profumato. Dubitate di un prodotto solo molto giallo ma non aromatizzato e profumato in proporzione! Potrebbero aver aggiunto solo dei coloranti o del prodotto di qualità molto scadente!

INGREDIENTI

- 2 bustine di Zafferano
- 3 Cuochi
- 320 g di paccheri
- 100 g di panna fresca
- 200 g di Asiago (o formaggio a pasta morbida)
- Germogli freschi q.b.
- 50 ml di olio EVO
- 100 g di pancetta dolce stagionata

PRIMI

SFORMATO DI RISO GIALLO CON COTTO E MOZZARELLA FILANTE

PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Un'ottima alternativa alla mozzarella può essere la scamorza o altri formaggi a pasta filata al fine di ottenere lo stesso effetto durante la cottura.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 300 g di riso Arborio
- 125 g di mozzarella
- 100 g di prosciutto cotto
- 2 uova
- Glassa al balsamico q.b.
- Vino bianco q.b.
- Burro q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale, pepe e origano q.b.

1. In una casseruola versate il brodo vegetale e portate a bollore. Tostate il risotto con un filo d'olio in una casseruola a fuoco basso. Sfumate con il vino bianco e aggiungete il brodo vegetale ormai caldo, poco alla volta. Regolate di sale e pepe. A 5 minuti dalla fine cottura aggiungete lo zafferano precedentemente sciolto in poco brodo. **2.** Al termine mantecate con una noce di burro e aggiungete l'origano e mettete da parte. **3.** Tagliate a cubetti la mozzarella e sminuzzate il prosciutto cotto con il coltello. **4.** Unite le uova sbattute, la mozzarella, il prosciutto cotto e l'origano al riso. **5.** Accendete il forno a 200° e trasferite il composto in stampi monoporzionati da forno. **6.** Infornate a 200° per circa 20 minuti. Servite caldo guarnendo con glassa di balsamico.



PRIMI

INSALATA DI PASTA ALLO ZAFFERANO CON SALMONE E OLIVE

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Un piatto allo zafferano (50 mg) può aiutare ad eliminare il 20% di scorie di radicali liberi che produciamo ogni giorno!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di fusilli
- 150 g di salmone affumicato
- 1 manciata di olive sott'olio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 80 g di feta
- 8 pomodorini ciliegini
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** A parte insaporite l'olio con l'aglio in una padella aggiungendo le olive. **3.** Nel mentre sminuzzate grossolanamente il salmone affumicato, lavate e tritate il prezzemolo. Mettete entrambi da parte. Cuocete i fusilli mantenendoli al dente. **4.** Terminate la cottura in padella aggiungendo lo zafferano precedentemente stemperato in acqua calda e mantecate il tutto con un filo d'olio e un goccio d'acqua di cottura, se necessario, per creare una buona cremosità. **5.** Impiattate aggiungendo alla pasta il salmone con una spolverata di prezzemolo e gustatelo caldo o freddo. **6.** Potete aggiungere anche altri ingredienti freddi per la vostra insalata di pasta come della feta sbriciolata e dei pomodorini ciliegini.



PRIMI

MEZZI PACCHERI SU CREMA DI FAGIOLI ALLO ZAFFERANO

1. Sciacquate dall'acqua i fagioli secchi, messi in ammollo la sera prima, e versateli in acqua bollente salata. Mantenete la cottura a fuoco basso per circa un'ora e mezza. Se non avete tempo potete utilizzare dei fagioli in scatola sgocciolati. **2.** Frullateli con il rosmarino, un goccio d'acqua di cottura e di latte, regolate di sale e pepe e setacciate. **3.** Fate cuocere i mezzi paccheri in abbondante acqua salata. **4.** Mettete in una padella un filo d'olio con uno spicchio d'aglio e aggiungetevi la crema di fagioli e lo zafferano precedentemente stemperato in acqua tiepida. **5.** Scolate la pasta e incorporatela alla crema aiutandovi con un goccio di acqua di cottura e aggiungendo la pancetta sfilacciata al momento. **6.** Impiattate aromatizzando con del rosmarino.

PERSONE 4
TEMPO 100'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Utilizzate la pancetta solo a piatto ultimato adagiandola, sfilacciata al momento, sulla pasta appena impiattata. In questo modo il calore scioglierà il salume e sprigionerà ancora più profumo.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di mezzi paccheri
- 80 g di fagioli all'occhio secchi o 300 g di fagioli in scatola sgocciolati
- 100 g di pancetta a fette
- Latte intero q.b.
- Rosmarino q.b.
- Olio EVO q.b.,
- Sale e pepe q.b.



PRIMI

VELLUTATA DI ZUCCHINE E ZAFFERANO CON CROSTINI AROMATICI

1. Pelate e tagliate a cubetti di piccole dimensioni (circa 1,5 cm) la patata e mettete in una ciotola con acqua. Lavate e tagliate a dadolata di medie dimensioni le zucchine. **2.** Tagliate il pane e ricavatene dei dadini alti circa 1 cm. Fateli rosolare per 4-5 minuti in una padella con olio ben caldo aromatizzato con rosmarino. **3.** In una pentola a bordi alti fate insaporire, a fuoco basso, un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungetevi le patate e le zucchine e coprite con brodo vegetale e mantenete questa condizione fino a fine cottura, a seconda della consistenza che si vorrà ottenere. **4.** Al termine della cottura aggiungete lo zafferano, eliminate l'aglio e frullate regolando di sale, pepe e un goccio di latte. **5.** Impiattate con i crostini di pane nero ed un filo d'olio.

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Tanto gusto ma zero grassi! Una bustina di Zafferano 3 Cuochi da 0,15 g contiene infatti solo 0,0087 g di grassi!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 1 patata media
- 2 zucchine
- 1l di brodo vegetale
- 3 fette di pane integrale o nero
- Latte intero q.b.
- Rosmarino q.b.
- Olio EVO q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.



CANNELLONE CROCCANTE CON FIORI DI ZUCCA E ZABAIONE SALATO

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCCHI

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

Fate attenzione alla temperatura del bagnomaria, superandola lo zabaione non monterà ma l'uovo straccerà e non otterrete lo zabaione ma una buona frittata! Se volete potete ulteriormente impreziosire il piatto con dei germogli di basilico e un filo di olio a crudo per lucidare la pietanza.

1. Preparate una besciamella scaldando il latte con lo zafferano; a parte sciogliete il burro, aggiungete la farina mescolando per evitare i grumi ed unite al latte lasciando cuocere per 5 minuti, salate e pepate. Lasciate raffreddare. **2.** Tagliate i fiori di zucca a striscioline, cuocete in padella con dell'olio, aggiustate di sale e pepe lasciandoli croccanti. **3.** Una volta raffreddati uniteli alla besciamella leggermente tiepida completando con la ricotta, precedentemente setacciata, così da permettere una perfetta emulsione del composto. **4.** Per lo zabaione salato mettetevi i tuorli all'interno di un pentolino e sbatteteli con una frusta. Aggiungete il sale, il pepe e lo zafferano. Versate il vino continuando a mescolare, così da amalgamare il composto. **5.** Mentre il pentolino

è sul fuoco, aggiungete il parmigiano e fatelo sciogliere per bene e mantenete in caldo. **6.** Tagliate il porro a listarelle sottili e asciugatelo togliendo tutta l'acqua in eccesso che potrebbe rovinare l'olio. **7.** Friggete in abbondante olio di semi. Scolate dall'olio in eccesso e lasciate asciugare su carta assorbente. **8.** Sbollentate i cannelloni per qualche secondo in acqua calda e lasciate raffreddare su uno strofinaccio. Farcite con la farcia di fiori di zucca, ricotta e besciamella. **9.** Formate dei cannelloni, metteteli su una placca da forno, spennellateli con del burro fuso e del parmigiano. **10.** Informate a 200° C per 8 minuti, servite il cannellone caldo e croccante, accompagnatelo con lo zabaione salato e decorate con un gomitolo di porro fritto.



LO SAPEVI CHE...

Per 1 kg di zafferano servono 150.000 fiori raccolti, uno a uno, a mano e 500 ore di lavoro. Per questo lo zafferano è così prezioso!

INGREDIENTI

Per il cannolo:

- 250 g di sfoglia di lasagne pronte
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- 20 g burro

Per la farcitura:

- 12 fiori di zucca
- 100 g di Parmigiano Reggiano
- 400 g di latte
- 60 g di burro
- 60 g di farina 00
- Sale e pepe q.b.
- Olio EVO q.b.
- 100 g di ricotta di bufala

Per lo zabaione salato:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 4 tuorli d'uovo
- 100 g di vino bianco
- 50 g di Parmigiano Reggiano

Per il porro fritto:

- 100 g di porro
- 300 ml di olio di semi



PRIMI

MEZZE PENNE AL PROFUMO D'ESTATE

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per rendere il piatto più cremoso potete frullare i fagiolini con un goccio di latte e setacciarli in modo da ottenere un composto più omogeneo da aggiungere alla pasta. Mantenete comunque dei fagiolini a pezzetti per dare croccantezza al piatto.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di mezze penne
- 300 g di fagiolini
- 500 g di pomodori ciliegino
- 1 mazzo di basilico
- Olio EVO q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.

1. In una pentola portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** In un'altra pentola portate a bollore dell'acqua salata e tuffatevi i fagiolini precedentemente privati del picciolo, lavati e ridotti in parti di 2-3 cm. Cuocete per circa 8-10 minuti. A fine cottura immergeteli in acqua e ghiaccio per mantenere il colore e mettete da parte. **3.** Cuocete la pasta nell'acqua bollente e salata. **4.** Nel frattempo lavate e dividete a metà i pomodori e fateli cuocere in una padella con un filo d'olio ed uno spicchio d'aglio. Aggiungere lo zafferano, precedentemente stemperato in acqua tiepida e i fagiolini. **5.** Scolate le mezze penne in questa padella e saltate a fiamma vivace per un minuto. **6.** Servite guarnendo con basilico fresco ed una spolverata di pepe.



PRIMI

CREPPE GUSTOSE ALLO ZAFFERANO E FUNGHI

PERSONE 4
TEMPO 50'
DIFFICOLTÀ MEDIA



LO SAPEVI CHE...

La polvere di zafferano si scioglie facilmente e la bustina si dosa con precisione, mentre i pistilli vanno lasciati in infusione in acqua calda almeno 15 minuti e non si sa mai come dosarli!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 150 g di farina 00
- 1 uovo
- 30 g di burro
- 700 ml di latte
- 400 g di funghi Champignon
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Preparate le crêpes sbattendo un uovo in una terrina con un pizzico di sale. Aggiungete 100 g di farina e 200 ml di latte senza formare grumi. Scaldate una padella oliata e versate un mestolo del composto. Cuocete da un lato per poi girare la crêpe. Procedete con il resto del liquido. **2.** Preparate la besciamella stemperando a fuoco basso 50 g di farina con il burro. Pian piano aggiungete 500 ml di latte continuando a mescolare. Aggiungete lo zafferano e regolate di sale facendo cuocere qualche minuto. **3.** Cuocete in una padella calda con aglio e olio i funghi, aggiungete un pizzico di sale e il prezzemolo. **4.** Mescolate i funghi con la besciamella, farcite con questo composto metà di ogni crêpe, chiudetela a portafoglio e mettete in forno per 15 minuti.



RISOTTO AGRUMI E ZAFFERANO CON CAPELANTE

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCCHI



LO SAPEVI CHE...

Zafferano 3 Cuochi è stato premiato dalla prestigiosa rivista Forbes tra le 100 Eccellenze Italiane, perché definito "una solida certezza in un mondo incerto. Aprire una bustina fa tornare tutti bambini, quando la mamma preparava il risotto giallo".

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di riso Carnaroli
- 12 capesante
- 4 l di brodo vegetale
- 20 g di olio EVO
- 60 g di succo d'arancia
- 80 g di burro
- 40 g di Parmigiano Reggiano
- 40 g di scalogno trito
- 10 g di buccia d'arancia
- 20 g di succo di limone
- 12 g di finocchietto tritato
- 5 g di timo
- Vino bianco q.b.
- Sale q.b.

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ BASSA



NIC CONSIGLIA

Innanzitutto cuocete il riso in una casseruola larga con due manici e durante la preparazione non stancatevi di mescolare il riso! In questo modo l'amido che viene prodotto si diffonderà più uniformemente legando ed amalgamando meglio i sapori. In particolare è molto importante mescolare in continuazione da inizio a fine cottura senza abbandonare il risotto sul fuoco oltre ad aggiungere il burro molto freddo per ottenere un risotto all'onda, cremoso e gustoso.

1. Prendete una casseruola e versate dell'acqua con carota, sedano, zuccina, cipolla e sale e portate l'acqua ad ebollizione. **2.** Mentre il brodo arriva a bollire, in un'altra padella, stufate lo scalogno tagliato sottile con l'olio e tostatevi il riso per un paio di minuti. **3.** Sfumate con un bicchiere di vino bianco fermo, alzate la fiamma e lasciate evaporare tutto l'alcol; aggiungete un mestolo di brodo bollente ogni qualvolta il precedente sarà evaporato, portando così a cottura il riso. **4.** Terminata la cottura, facendo attenzione a mantenere il riso al dente, aggiungete lo zafferano, rimescolate e, a seguire, unite il succo di limone e d'arancia precedentemente spremuti amalgamandoli al composto per qualche secondo. **5.** Mantecate infine con Parmigiano Reggiano, burro freddo

di frigorifero e rimescolate sino a completo assorbimento. **6.** Lasciate risposare 3-4 minuti e aggiungete il finocchietto fresco tritato. **7.** Nel frattempo, prendete le capesante intere e conditele con timo e olio, riscaldate una padella antiaderente e scottatele sulla piastra rovente un minuto per lato. **8.** Una volta cotte, appoggiatele su un foglio di carta assorbente per qualche secondo. **9.** Disponete il risotto su un piatto piano picchiettando sul fondo per creare una superficie omogenea e adagiatevi le capesante. **10.** Profumate con la buccia d'arancia grattugiata, qualche foglia di finocchietto fresco e servite.



PRIMI

CALAMARATA RIPIENA SU TAPPETO DI POMODORI E OLIVE

1. In una pentola portate a bollore dell'acqua salata per cuocere la pasta. **2.** Preparate la besciamella stemperando la farina con il burro sciolto in una casseruola a fuoco basso. Aggiungete il latte poco alla volta aumentando il calore e continuando a mescolare. Dopo 5-10 minuti la besciamella avrà raggiunto la giusta consistenza. Regolate di sale e aggiungete lo zafferano. **3.** Prelevate pomodori e olive dall'olio e sminuzzateli, mettendoli poi da parte. **4.** Cuocete la calamarata mantenendola al dente e scolate in una padella facendo mantecare il tutto con un filo d'olio. **5.** Impiattate disponendo alla base uno strato di olive e pomodori, sopra mettete la calamarata in posizione verticale e riempite con la besciamella. Spolverate con origano e servite caldo.

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per rendere ancora più gustoso il piatto, potete fare l'ultimo passaggio in forno. Cospargete la superficie con pangrattato e Parmigiano Reggiano ed infornate per ottenere una leggera gratinatura.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di calamarata
- 600 ml di latte intero
- 50 g di farina
- 50 g di burro
- 150 g di pomodori secchi sott'olio
- 50 g di olive sott'olio
- Olio EVO q.b.
- Origano, sale e pepe q.b.



PRIMI

CREMA DI CECI E ZAFFERANO CON CRUDO E TIMO

1. Lasciate idratare i ceci in acqua la sera prima. Scolateli e cuoceteli in acqua bollente e salata. Scolateli e frullateli con poca acqua di cottura. **2.** Mettete le fette in forno a microonde per 1-2 minuti a 600W e polverizzatele nel mixer. **3.** Pelate e tagliate a cubetti di piccole dimensioni (circa 1,5 cm) la patata. **4.** In una pentola a bordi alti fate insaporire a fuoco basso un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungete le patate e coprite con brodo vegetale. Mantenete questa condizione fino a fine cottura. **5.** Al termine della cottura eliminate l'aglio, unite ai ceci, aggiungete lo zafferano stemperato in acqua calda, frullate regolandolo di sale, pepe e mettete un goccio di latte. **6.** Impiattate guarnendo con la polvere di prosciutto crudo e il timo.

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano è geneticamente identico in tutto il mondo e si coltiva prevalentemente in Persia, Grecia, Spagna, Marocco. Solo in piccola quantità in Italia.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 1 patata media
- 120 g di ceci secchi (o 360 g di ceci in scatola)
- 1 l di brodo vegetale
- 3 fette di prosciutto crudo
- Latte intero q.b.,
- 2 rametti di timo fresco
- Olio EVO q.b.,
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe q.b.



LO ZAFFERANO, UN PRODOTTO NATURALE

Cos'è lo zafferano?

Lo zafferano è una pianta (bulbo-tubero) dal nome *Crocus Sativus* Linnaeus da cui nasce un bel fiore dai petali lunghi e leggeri, che si schiude al mattino con i primi raggi del sole e il cui colore varia dal lilla chiaro al viola purpureo. Al centro dei suoi sei petali, al termine di un filamento bianco, si trovano **3 stammi di colore rosso vivo** da cui si ricava lo zafferano. Tali stammi contengono una sostanza solubile, la **crocina**, che tinge di giallo le nostre preparazioni dando loro un gusto particolare e molto apprezzato nelle cucine di tutto il mondo. Oltre alla crocina, sono presenti altre sostanze tra cui la **picrocrocina**, responsabile dell'aroma e il **safranale**, responsabile del profumo.



Una lavorazione artigianale

Lo zafferano ha un'unica **fioritura autunnale**. I bulbi vengono trapiantati in **primavera** e, a seconda del clima, si può effettuare il **raccolto da ottobre a novembre**. I fiori si raccolgono **manualmente**, uno per uno, nelle prime ore del mattino quando il fiore è ancora chiuso. La raccolta dello zafferano viene effettuata senza alcun tipo di meccanizzazione ed è quindi **interamente artigianale**. Si passa poi alla sfioratura ovvero alla separazione dei 3 stammi dalla corolla del fiore: un lavoro che va fatto con **delicatezza** per non rovinare i pistilli. Lo stesso giorno in cui il fiore viene raccolto, si procede con **l'essiccazione**: gli stammi vengono messi su dei setacci e sottoposti per breve tempo a una fonte di calore, al sole o utilizzando un piccolo forno o un braciere. Durante questa operazione i fili perdono circa i 5/6 del loro peso. **Per 1 Kg di zafferano essiccato servono 150.000 fiori e 500 ore di lavoro...** con 20 fiori di zafferano e 60 pistilli si ottiene una bustina di Zafferano 3 Cuochi da 0,15 g!



150.000  = 1 KG di  ➔ 500 ore di lavoro manuale

Zafferano in polvere o pistilli?

La **polvere** è preferibile ai pistilli per cucinare, perché ha colore e sapore uniformi, si scioglie più facilmente, si dosa con comodità e maggiore precisione. La **polvere ha una resa maggiore**: a parità di peso, dà un aroma ed un profumo **2 volte maggiore e colora ben 4 volte in più** rispetto ai pistilli.

PASSIONE
FAMIGLIA
TRADIZIONE FIORE LILLA
ROSSO VIVO
PRODOTTO NATURALE
ARTIGIANALE
QUALITÀ

“
Lo zafferano è un prodotto naturale e lavorato in modo artigianale
”

MILLEFOGLIE DI TROTA SU GUAZZETTO ALLO ZAFFERANO

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

Se non avete a disposizione la trota, che è un pesce d'acqua dolce, lo stesso procedimento può essere seguito anche utilizzando un pesce di mare dal sapore delicato a polpa bianca, come per esempio una spigola, facilmente reperibile in ogni mercato ittico.

1. Pulite i pesci e ricavatene 4 filetti facendo attenzione ad estrarre le spine con l'aiuto di una pinzetta leva lisce da pesce. **2.** Affettate le patate a fette sottili e sciacquatele per qualche istante in acqua fredda, asciugatele poi su un foglio di carta da cucina. **3.** Prendete poi una casseruola ed adagiatevi la testa e la spina dei pesci, preparate un brodo utilizzando il sedano, la cipolla, il porro, il prezzemolo, la scorza di mezzo limone e lo zafferano. **4.** Sbollentate le patate nello stesso brodo di pesce per un paio di minuti, estraetele e fate ridurre l'acqua del 50% tenendo il bollore del brodo. Filtrate successivamente il liquido con un colino a maglia stretta per togliere tutti i residui di vegetali e riducete ulteriormente il brodo sino ad ottenere un composto viscoso.

Emulsionate il brodo con l'aiuto di una frusta aggiungendo olio, sale e pepe. **5.** Tagliate i filetti in trancetti omogenei, salateli e arrostiteli in un tegame caldo con un filo d'olio. **6.** Lasciate riposare i filetti un minuto e componete ora la millefoglie in un piatto fondo, alternando le patate ai tranci di pesce. Versate nello stesso piatto il guazzetto di pesce allo zafferano e arricchite la composizione con le verdure di cottura del brodo: tagliate quindi la cipolla, il porro e il sedano in piccoli pezzi, adagiateli intorno alla millefoglie, lucidate con un filo di olio a crudo e servite.



LO SAPEVI CHE...

La confezione di Zafferano 3 Cuochi è sigillata intorno ad ogni singola bustina. Questo permette ogni volta che ne consumi una di conservare al meglio le altre e proteggerle dall'aria e dall'umidità grazie al suo incarto speciale!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 2 trote
- 2 patate
- 1 l di olio d'oliva
- Erba cipollina, timo, aneto, aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.
- 1 limone
- 2 scalogni
- 3 coste di sedano

SECONDI

TARTARE DI SALMONE CON YOGURT GRECO ALLO ZAFFERANO

1. Per prima cosa cospargete i filetti di salmone con del sale grosso. Fate marinare per circa 10-15 minuti nel sale e poi sciacquate ed asciugate il pesce. **2.** Ricavate una dadolata dai vostri filetti, condite con un po' di olio e regolate di sale e di pepe. **3.** A parte prendete un mazzetto di prezzemolo e tritatelo finemente. Inserite il tutto nella tartare che avete preparato. **4.** A parte prendete lo yogurt greco e aggiungete lo zafferano mescolando con cura affinché risulti ben amalgamato. **5.** Impiattate mettendo la tartare dentro ad un coppapasta di 8-10 cm. **6.** Guarnite con lo yogurt greco aromatizzato allo zafferano e aggiungete qualche fogliolina di prezzemolo.

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

La marinatura nel sale è molto utilizzata per dare più consistenza alla carne e conferire un ottimo sapore. Per dare maggiore dolcezza alla preparazione si può utilizzare 1/2 sale grosso e 1/2 zucchero bianco.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 600 g di filetto di salmone
- 150 g di yogurt greco
- Prezzemolo q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale grosso q.b.
- Sale e pepe q.b.



SECONDI

FRITTATA GOURMET CON SALMONE E SCAMORZA

1. Tagliate grossolanamente il salmone, cubettate finemente la scamorza e sminuzzate l'erba cipollina. **2.** In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, il sale, il pepe e lo zafferano. Unite il composto al salmone, la scamorza e l'erba cipollina. **3.** Scaldate in una padella antiaderente un filo d'olio e poi versatevi la miscela. **4.** Fate cuocere per qualche minuto da un lato per poi girare la frittata e terminare la cottura. **5.** Tagliate a quadrotti di 5 cm e servite calda. **6.** Se volete creare uno speciale finger food, preparate la base cuocendola a piccole porzioni utilizzando un padellino piccolo, diventeranno delle mini frittate adatte ai vostri brunch, buffet o aperitivi. Finite il tutto creando delle rose con il salmone da apporre sopra.

PERSONE 4
TEMPO 20'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Zafferano 3 Cuochi è nelle famiglie degli italiani dal 1935, anno in cui il fondatore Gianni Mangini ebbe l'idea di vendere per la prima volta lo zafferano in polvere confezionato in una bustina. Il successo fu immediato e da allora continua nel tempo.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 6 uova
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano
- 100 g di Scamorza
- 80 g di Salmone affumicato
- Erba cipollina q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio EVO q.b.



POKE MADE IN ITALY

PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Questo piatto molto fresco e leggero è davvero versatile e si presta a molteplici cambiamenti degli ingredienti, a piacimento di ogni commensale. Potete utilizzare anche altre tipologie di riso: perfetto è il riso basmati, che ha un chicco lungo e stretto e si sgrana facilmente!

1. Per prima cosa preparate il riso. Sciacquatelo sotto l'acqua corrente finché l'acqua di scolo non risulterà trasparente. Mettetelo in una casseruola e copritelo con la stessa quantità di acqua fredda e un goccio di latte dove precedentemente avrete fatto sciogliere lo zafferano. Mettete sul fuoco e portate a bollire, poi abbassate e fate cuocere per 15 minuti senza aprire il coperchio. Al termine fate riposare, sempre con coperchio per 5-10 minuti e sgranate il riso condendolo con aceto di riso e zucchero. A questo punto potete mettere da parte. **2.** Lavate i pomodori e tagliateli a spicchietti per poi condirli con erba cipollina precedentemente sminuzzata. Pulite i cetrioli e affettateli finemente aggiungendo olio, sale e semi di papavero. Pelate l'avocado e tagliatelo

a cubotti di circa 1 cm. **3.** Realizzate una dadolata di tonno o salmone (scegliete del pesce crudo già abbattuto) da far marinare nella salsa di soia per circa 30 minuti e poi condite con olio, sale e semi di sesamo. **4.** Impiattate disponendo il riso alla base di una ciotola e aggiungendo sopra separatamente il tonno, l'avocado, i cetrioli e i pomodorini. **5.** Concludete con un filo d'olio e della salsa di soia. Se preferite al posto della salsa di soia potete utilizzare una variante italiana come la glassa balsamica. **6.** Servite freddo.



LO SAPEVI CHE...

Sul retro di ogni confezione di Zafferano 3 Cuochi trovi tante ricette diverse con cui divertirti in cucina: Classico, Gourmet, Etnico, Vegetariano, Express e Light. Ce n'è per tutti i gusti!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 320 g di riso per sushi
- 1 cucchiaio e mezzo di aceto di riso
- 1 cucchiaio di zucchero
- 200 g di filetti di tonno crudo abbattuto
- 1 avocado
- 2 grappoli di pomodori ciliegino
- 1 cetriolo
- 1 mazzetto di erba cipollina
- Sesamo bianco e semi di papavero q.b.
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- Latte parzialmente scremato q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.

BACCALÀ IN PASTELLA GIALLA SU CUBETTATA DI RAPE ALLO ZAFFERANO

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 25'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

Per preparare la pastella usate la birra ghiacciata e non dimenticate che non va salata! Ponete la ciotola dove si prepara la pastella in congelatore per 15 minuti al fine di ottenere ancora più croccantezza. Per evitare la formazione di grumi è consigliabile l'utilizzo di una frusta elettrica. Il fritto va salato a fine cottura per mantenersi croccante ed asciutto. Inoltre l'utilizzo della sola farina di riso garantisce croccantezza e sarà perfetta per chi è intollerante al glutine.

1. Prendete i filetti di baccalà, privateli della pelle con l'aiuto di un coltello affilato ed eliminate eventuali lisce con l'aiuto di una pinza, tagliateli poi a bocconcini regolari lasciandoli scolare molto bene. Disponeteli su un foglio di carta da cucina **2.** Passate ora alla pastella ed amalgamate la farina, l'amido di mais e l'amido di riso con la birra bionda ben fredda. Aggiungete una bustina di zafferano, dopo averla sciolta in un po' di acqua, e rimescolate energicamente con l'aiuto di una frusta. Lo zafferano fornirà tonalità, profumo e aroma alla pastella. **3.** Pelate le rape e tagliatele a cubetti regolari di circa 1 cm, cuocetele in poca acqua bollente salata, con sciolta all'interno una bustina di zafferano, per qualche minuto fino a quando non avranno assorbito

tutta l'acqua. Conditele con olio, sale e pepe. **4.** Passate i bocconcini di baccalà nella pastella facendo attenzione a ricoprirli uniformemente e scolando la pastella in eccesso. **5.** Portate a calore l'olio verificando la temperatura con un fiocchetto di pane portato a doratura e friggete i bocconcini di baccalà. **6.** Una volta tolti dall'olio, disponete i bocconcini su carta assorbente per rilasciare l'olio in eccesso. **7.** Nel frattempo disponete le rape sul fondo del piatto facendo attenzione, per una miglior resa estetica, a creare un mosaico regolare. **8.** Disponetevi sopra i bocconcini di baccalà al centro del piatto, spolverate con una macinata di pepe, qualche granello di sale e servite.



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano è naturalmente senza glutine ed è inserito dall'Associazione Italiana Celiachia nei prodotti adatti ai celiaci.

INGREDIENTI

Per il baccalà:

- 900 g di baccalà dissalato
- 4 g di finocchietto selvatico

Per la pastella:

- 2 bustine di Zafferano 3 Cuochi
- 200 g di farina 00
- 50 g di amido di mais
- 50 g di amido di riso
- 33 cl di birra bionda
- 50 g d'acqua
- 15 g di sale fino
- 1 l di olio di semi d'arachidi

Per le rape:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 100 g di rape fresche
- 25 g di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

SECONDI

SALTIMBOCCA CON CREMA DI ZAFFERANO

1. Stemperate lo zafferano in un goccio di latte e tenetelo da parte. **2.** Disponete le fettine di carne su di un piano. Farcite con una fetta di prosciutto e una foglia di salvia. Chiudete il tutto con uno stecchino. **3.** Nel mentre scaldate in una padella due noci di burro con un filo d'olio. Aggiungete una manciata di farina per creare una salsina. Fatevi rosolare i saltimbocca e successivamente sfumate con un po' di vino bianco. Ultimate aggiungendo anche il latte con lo zafferano. **4.** Procedete con la cottura per 5 minuti a fuoco basso con coperchio. A fine cottura regolate con pepe e poco sale. **5.** Servite caldo versando sopra la crema allo zafferano.

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per una salsa ancora più cremosa, preparate la salsa allo zafferano a parte, insaporendo poi con il fondo di cottura della carne. Unite i saltimbocca e la salsa direttamente nel piatto.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 600 g di fettine sottili di vitello
- 80-100 g di prosciutto cotto
- 10-12 foglie di salvia
- Vino bianco q.b.
- Farina 00 q.b.
- 100 ml di latte
- Burro q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale e pepe q.b.



SECONDI

FILETTO DI NASELLO ZAFFERANO E PISTACCHI

1. Adagiate il filetto di nasello in una ciotola con abbondante olio. **2.** Fate sciogliere lo zafferano in un po' di acqua tiepida e versatelo nella ciotola avendo cura di massaggiare bene il pesce. **3.** Cospargete il dorso del filetto di nasello con il rosmarino e la granella di pistacchi. Potete utilizzare quella già pronta oppure realizzarla voi facendo prima sbollentare i pistacchi sgusciati per rimuovere la pellicina e, dopo averli fatti asciugare, ridurli in granella con l'aiuto di un mixer. Lasciate poi riposare la granella in forno aperto per 10 minuti prima di utilizzarla. **4.** Adagiate poi i filetti su una teglia rivestita di carta da forno. Aggiungete un pizzico di sale e pepe insieme ad un filo d'olio e pangrattato sopra. **5.** Infornate a 200° statico preriscaldato per 25 minuti e servite.

PERSONE 4
TEMPO 40'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano è un afrodisiaco naturale. Anche nella mitologia greca Ermes, consigliere degli innamorati e amante focoso, utilizzava lo zafferano come spezia afrodisiaca!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 800 g di nasello in filetti
- 100 g di granella di pistacchi
- Rosmarino q.b.
- Olio EVO q.b.
- Vino bianco q.b.
- Pangrattato
- Sale e pepe q.b.



INSALATA GUSTOSA DI QUINOA CON POLLO E GIARDINO DI VERDURE

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI



LO SAPEVI CHE...

Il fiore dello zafferano una volta raccolto deve essere sfiorato: ovvero il contadino separa i 3 stimmi dalla corolla del fiore. Un lavoro manuale che va fatto con estrema delicatezza per non rovinare i pistilli.

INGREDIENTI

- 2 petti di pollo con pelle da 300 g cad.
- 200 g di quinoa
- Olio EVO q.b.
- Sale, pepe, q.b.
- 30 g di erbe aromatiche
- 1 limone
- 20 g di salsa di soia
- 200 g di carote
- 200 g di zucchine
- 200 g di melanzane
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di cipolla rossa
- 30 g di aceto
- 5 g di basilico

Per il brodo:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 2 l d'acqua
- 100 g cipolla dorata
- 100 g di sedano
- 80 g di carote
- ½ pomodoro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di timo

1. Mettete in ammollo la quinoa in acqua fredda. **2.** Rosolate con un goccio d'olio cipolla, carote e sedano tagliati a pezzetti con l'alloro e il timo. Aggiungete l'acqua, mezzo pomodoro e lasciate bollire per almeno 30 minuti. **3.** Aggiungete lo zafferano ed immergete i due petti di pollo. Togliete la casseruola dal fuoco e lasciate i petti all'interno per 30 minuti. **4.** Tagliate la melanzana, la zuccina e la carota in piccoli cubetti. In una padella antiaderente con poco olio e lo spicchio d'aglio schiacciato mettete le melanzane, insaporitele con sale e continuate la cottura per alcuni minuti. Conservatele in una ciotola. Ripetete il procedimento con le zucchine e le carote mantenendole croccanti. **5.** Unite il tutto nella ciotola con le melanzane e condite con basilico e un

goccio d'olio. Tagliate la cipolla a spicchi e mettetela in padella con un goccio d'olio. Insaporite con il sale e bagnatela con l'aceto. Continuate la cottura per alcuni minuti. **6.** Togliete il petto dal brodo e filtratelo. Mettete 0,4 dl di brodo in una casseruola con 20 g di olio, portate ad ebollizione e versate la quinoa. **7.** Continuate la cottura a fuoco lento per circa 8 minuti mescolando delicatamente. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire per alcuni minuti. **8.** Condite con olio, pepe, la buccia grattugiata e il succo di ½ limone, salsa di soia e erbe aromatiche. **9.** Rosolate con un filo d'olio i petti di pollo. Disponete nel piatto la quinoa, le verdure, la cipolla e il petto di pollo tagliato in tranci regolari.



PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ BASSA



NIC CONSIGLIA

Un piatto unico, equilibrato anche dal punto di vista nutrizionale. Preparare il brodo rosolando prima gli ingredienti aiuta a renderlo più saporito riducendo anche i tempi di preparazione. Una bollitura delicata renderà il brodo limpido.

La cottura del pollo proposta consente di farlo rimanere morbido e rosolato alla fine per esaltarne il sapore.

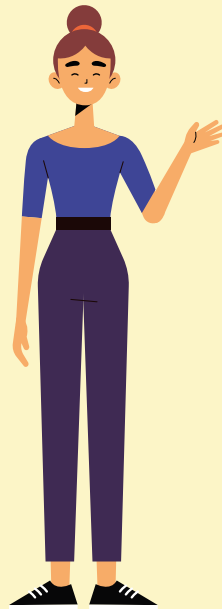
Lo zafferano impreziosisce il pollo e la quinoa con il suo aroma unico e il suo caratteristico colore giallo.

5 BUONI MOTIVI PER NON RINUNCIARE A ZAFFERANO 3 CUOCHI

1

LA SPEZIA DEL BUONUMORE

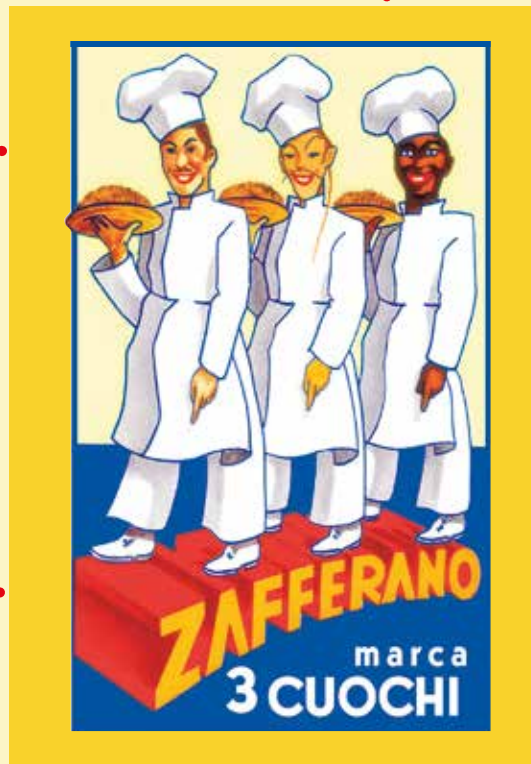
Il colore giallo dello zafferano è da sempre sinonimo del buonumore ed è per questo utilizzato in cromoterapia, che studia l'effetto curativo dei colori, per **stimolare benessere e felicità**.



2

ELISIR DIGESTIVO

Zafferano 3 Cuochi contiene preziosi elementi per il nostro organismo come gli aromi naturali che **favoriscono la digestione e riattivano il metabolismo**. Non è un caso che molti liquori digestivi contengano proprio lo zafferano.



3

TANTO GUSTO A ZERO CALORIE

Una bustina di Zafferano 3 Cuochi da 0,15 g apporta meno di una caloria (0,4 Kcal) e contiene 0,0087 g di grassi: puoi quindi gustare un piatto a base di zafferano **senza aggiungere nemmeno un grammo di grasso!**



4

EFFETTO ANTI-AGE

Il potere antiossidante dello zafferano è dato dalla crocina, sostanza che fa parte della famiglia dei carotenoidi, gli **antiossidanti naturali per eccellenza**. Questi combattono i radicali liberi, che sono la causa del nostro invecchiamento ogni giorno. Pensa che nello zafferano il contenuto di carotenoidi è 1000 volte quello di una carota!



5

NATURALMENTE SENZA GLUTINE

Lo zafferano è naturalmente senza glutine ed è inserito negli **alimenti adatti ai celiaci** dall'Associazione Italiana Celiachia.



GLUTEN FREE

CHIFFON CAKE ZAFFERANO E LIME

PERSONE 6
TEMPO 80'
DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Se non avete lo stampo da chiffon cake, utilizzate uno stampo con i bordi alti (come quello da ciambella).

Per capovolgerla incastrate lo stampo sul collo di una bottiglia così da sollevarla dal piano.

1. Prima di cominciare dovrete assicurarvi che gli albumi siano a temperatura ambiente e non ci siano rimaste tracce di tuorlo, altrimenti, non montandosi completamente, la torta si affloscerà in cottura. Aggiungete il cremor tartaro agli albumi e montate con l'aiuto delle fruste elettriche. Saranno montati alla perfezione quando, capovolgendo la ciotola, gli albumi a neve non si muoveranno neanche di un millimetro. **2.** Aggiungete, un cucchiaino alla volta, sempre mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto, la farina setacciata, lo zucchero, il pizzico di sale e la scorza grattugiata del lime. Non dovranno rimanere grumi, ma fate attenzione a non lavorarlo troppo, perché rischiereste di smontarlo. **3.** Sciogliete nel latte tiepido lo zafferano,

aggiungete l'olio e mescolate. Incorporate i liquidi nell'impasto e mescolate per l'ultima volta. **4.** Se siete alle prime armi, e avete paura che, dopo la cottura, non si stacchi dallo stampo da chiffon cake (simile a uno da ciambella, ma più alto e stretto), imburratelo e infarinatelo. Altrimenti, versate semplicemente l'impasto nello stampo e cuocete a 160° forno statico per 50 minuti. Non aprite mai il forno durante la cottura, l'umidità è nemica di questo dolce. **5.** Ultimata la cottura togliete la torta dal forno, capovolgetela, per non farle perdere volume, e lasciatela raffreddare completamente. Decorate a piacere con panna montata e frutta fresca, o, più semplicemente, spolverizzate con zucchero a velo vanigliato e qualche fetta sottilissima di lime.



LO SAPEVI CHE...

Quando prepari dei dolci se aggiungi lo zafferano puoi ridurre decisamente la quantità di zucchero nella ricetta. Perché? Lo zafferano è un esaltatore dei sapori, questo consente di diminuirlo assicurando la stessa dolcezza!

Ma soprattutto:
Meno zucchero = Più benessere!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 120 g di farina
- 110 g di zucchero di canna
- 10 g di cremor tartaro
- 1 pizzico di sale
- 1 lime
- 6 albumi d'uovo
- 50 ml di olio di semi
- 100 ml di latte

DOLCI

BROWNIES VARIEGATI ALLO ZAFFERANO

PERSONE 6
TEMPO 65'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Utilizzate uno stuzzicadenti come un pennello per creare giochi di colore, posizionando piccole quantità di ganache gialle sopra le bianche.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 300 g di cioccolato al latte
- 180 g di burro
- 30 g di cacao amaro
- 3 uova
- 1 pizzico di sale
- 180 g di zucchero
- 70 g di farina
- 250 g di cioccolato bianco
- 150 ml di panna fresca

1. Fondete a bagnomaria il cioccolato con il burro fino a quando non ci saranno più grumi. Togliete dal fuoco, aggiungete il cacao e mescolate. A parte montate le uova con lo zucchero e il sale, aggiungete il composto di cioccolato fuso, la farina e mescolate per qualche secondo raccogliendo tutti gli ingredienti. **2.** Imburrate e infarinate una teglia 20x20 cm circa, versate l'impasto e cuocete a 180° per 35 minuti. Lasciate raffreddare prima di decorare. **3.** Portate a bollore la panna e dividetela in due ciotoline. In una aggiungete metà del cioccolato bianco tritato e nell'altra il cioccolato restante, sempre tritato, con lo zafferano. **4.** Versate la ganache bianca, poi la seconda con lo zafferano a piacere sopra. Riponetevi in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.



DOLCI

CHEESECAKE ZAFFERANO E ZUCCA

PERSONE 6
TEMPO 75'
DIFFICOLTÀ MEDIA



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano ha un'unica fioritura autunnale. I bulbi dello zafferano vengono trapiantati in primavera e il raccolto avviene, a seconda del clima, tra ottobre e novembre di ogni anno.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 200 g di biscotti secchi
- 60 g di burro
- 250 g di formaggio spalmabile
- 90 g di zucchero
- 100 g di purea di zucca
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 1 pizzico di sale
- 1 mango maturo
- 30 g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone

1. Frullate i biscotti, aggiungete il burro morbido (non fuso) e amalgamate bene il tutto. Versate poi in una tortiera da 18/20 cm di diametro, possibilmente a cerniera, foderata con carta da forno. Livellate la base, aiutandovi con il fondo di un bicchiere. **2.** Cuocete la zucca e frullatela per ottenere una purea. Unitevi il formaggio spalmabile, lo zucchero, l'uovo e il tuorlo, un pizzico di sale e lo zafferano, che avrete prima sciolto in 3 cucchiaini di acqua tiepida. Lavorate il tutto con una frusta senza lasciare grumi. Versate la crema sulla base di biscotti e cuocete a 180° in forno statico per 45 minuti. **3.** Per la salsa: pulite e frullate il mango con lo zucchero a velo, filtrate con un colino a maglie fini e versate sulla cheesecake dopo che si sarà perfettamente raffreddata.



DOLCI

MINI PIE MIRTILLI E ZAFFERANO

PERSONE 6
TEMPO 140'

DIFFICOLTÀ MEDIA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Prima della cottura coprite le tartellette con altra pasta, incidendole per permettere al vapore di fuoriuscire e ottenere delle Mini Pie dal gusto Maxi!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 220 g di farina 00
- 100 g di farina di mandorle
- 4 tuorli
- 1 limone + ½
- 30 ml di latte tiepido
- 150 g di burro
- 60 g di zucchero
- 250 g di mirtilli
- 50 g di confettura di frutti di bosco
- 30 g di amido di mais

1. Per la pasta: lavorate il burro con la farina 00 e la farina di mandorle. Quando raggiungerete una consistenza sabbiosa aggiungete lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, lo zafferano, sciolto nel latte tiepido, e i 4 tuorli. Impastate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea. Avvolgete nella pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigo per almeno un'ora. **2.** Per la farcitura: mescolate, con l'aiuto di un cucchiaino, i mirtilli, la confettura, la scorza e il succo di ½ limone e l'amido di mais. **3.** Stendete la pasta ad un'altezza di 0,5 cm e posizionatela in stampini da tartelletta, precedentemente imburattati e infarinati. Mettete con un cucchiaino una piccola quantità di farcitura al centro della tartelletta. Cuocete a 160° per un'ora.



DOLCI

CRÊPES LIGHT AL CIOCCOLATO

PERSONE 6
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Una bustina di Zafferano 3 Cuochi da 0,15 g ha solo 0,4 calorie! Il suo apporto calorico è dunque praticamente nullo, per questo viene sempre più utilizzato nelle diete alimentari.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 150 ml di latte
- 2 albumi d'uovo
- 70 g di farina
- 1 pizzico di sale
- 200 g di gocce di cioccolato
- Olio di semi q.b.
- Zucchero a velo q.b.

1. Mescolate il latte tiepido con gli albumi, il sale e lo zafferano. Aggiungete poco alla volta, sempre mescolando, la farina e lasciate riposare per qualche minuto. **2.** Fate scaldare in una padella antiaderente un filo d'olio per poi versare il composto realizzato e far cuocere le crêpes su entrambi i lati per un paio di minuti a fiamma media. Per non far rompere la crêpe quando la girate, aspettate che il primo lato sia cotto al punto giusto e girate poi delicatamente la vostra crêpe con l'aiuto di una spatola lunga o di una palette per dolci. **3.** Farcitele con gocce di cioccolato o cioccolato fondente grattugiato, spolverate con dello zucchero a velo e gustatele subito.



UNA PASTIERA AL...NORD

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 90'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

In alternativa alla ricotta vaccina possono essere utilizzate la ricotta di pecora o di capra per un contenimento dei grassi. In generale, per rendere la ricotta più compatta, il giorno precedente, si consiglia di metterla a scolare in un setaccio avendo l'accortezza di non schiacciarla. In questo modo uscirà tutto il liquido che in fase di cottura non andrà a dare umidità alla frolla che rimarrà croccante e perfetta dal punto di vista organolettico.

1. Ammorbidite il burro con lo zucchero per qualche minuto con le mani, amalgamate con il tuorlo ed aggiungete la farina in un colpo solo, facendo molta attenzione a non scaldare troppo l'impasto. **2.** Con questa accortezza lasciate riposare con le tempistiche giuste il panetto nel frigorifero, già steso tra due fogli di carta da forno in modo da essere subito utilizzabile. **3.** Ricoprite lo stampo per la cottura e lasciate riposare per una ventina di minuti la frolla in congelatore. **4.** Per la farcia di riso mettete lo zafferano nel latte e aggiungete la scorza di limone, cuocete il riso nel latte per circa 25 minuti in maniera che si sfaldi e che assorba tutto il liquido e gli aromi. Lasciate raffreddare il composto, aggiungete la ricotta precedentemente setacciata e l'uovo intero.

5. Versate il composto sulla frolla e cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti o fino a doratura completa della frolla esterna ma lasciando il cuore molto umido. Lasciate raffreddare e tagliate la torta a tranci. **6.** In un pentolino scaldate il latte e la panna con lo zafferano. Arrivato a bollire versatelo sui tuorli precedentemente amalgamati con lo zucchero. **7.** Riportate sul fuoco e con molta attenzione portatela a cottura non superando gli 82° evitando così la coagulazione del tuorlo. **8.** Filtrate la salsa e raffreddate velocemente. **9.** Servite il trancio di torta con la salsa profumata in una salsiera per non andare ad intaccare la croccantezza della frolla.



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano contiene vitamina B1 e B2, importanti per la crescita, il metabolismo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati.

INGREDIENTI

Per la farcia di riso allo zafferano:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
 - 120 g di riso Carnaroli
 - 40 g di zucchero semolato
 - 400 g di latte
 - 1 scorza di limone
 - 1 uovo intero
 - 100 g di ricotta vaccina
- Per la pasta frolla classica:*
- 500 g di farina 00
 - 60 g di tuorlo
 - 200 di burro
 - 300 g di zucchero semolato

Per la salsa allo zafferano e canditi:

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 125 g di latte intero
- 125 g di panna
- 70 g di tuorlo d'uovo
- 60 g di zucchero
- 10 g di canditi all'arancia

DOLCI

CREME BRULÉ PASSION FRUIT E ZAFFERANO

PERSONE 6
TEMPO 65'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Se non avete delle cocotte non preoccupatevi, potete utilizzare gli stampini che preferite, purché siano adatti alle cotture in forno.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano
- 3 Cuochi
- 6 tuorli
- 120 g di zucchero
- 160 ml di latte
- 220 ml di panna fresca
- 3 frutti della passione

1. Scaldate in un pentolino il latte con la panna. Quando arriva a bollore spegnete il fuoco, aggiungete lo zafferano, mescolate e lasciate intiepidire. **2.** Sbattete con energia i tuorli con 70 g di zucchero, aggiungete prima la polpa del frutto della passione e, per finire, poco alla volta, il composto tiepido di latte, panna e zafferano. Versate la crema fino a $\frac{3}{4}$ delle cocotte, e cuocete a bagnomaria per 45 minuti a 170°. **3.** Per ottenere uno strato di caramello perfetto, quando saranno passati i 45 minuti, distribuite uniformemente 50 g di zucchero in superficie e cuocete per 8/9 minuti in forno con la modalità "grill".



DOLCI

GATTI DI SANTA LUCIA

PERSONE 12
TEMPO 90'
DIFFICOLTÀ MEDIA



LO SAPEVI CHE...

Il giallo è il colore del buonumore e questo dolce originario della Svezia si prepara il 13 dicembre, il giorno più buio dell'anno, proprio perché grazie all'aggiunta dello zafferano porta luce e felicità.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano
- 3 Cuochi
- 600 g di farina
- 350 g di latte tiepido
- 10 g di lievito di birra
- 150 g di zucchero
- 90 g di burro
- 1 uovo (+1 per colorare prima della cottura)
- 90 g di uvetta
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale

1. Mettete in ammollo, la sera prima, l'uvetta in acqua calda. Mescolate il latte tiepido con il lievito di birra, lo zafferano e metà dello zucchero. Lasciate riposare per alcuni minuti. **2.** Aggiungete al composto il restante zucchero e, un cucchiaino alla volta, la farina. Sempre continuando a impastare, aggiungete l'uovo sbattuto, il burro morbido e l'uvetta strizzata. Fate riposare per un'ora coperto con la pellicola (non a contatto). **3.** Lavorate l'impasto per qualche minuto, dividetelo in 24 palline, stendetelo con le mani e arrotolatelo a forma di "S". Sistemate 1 uvetta su ogni estremità, spalmatevi sopra l'uovo sbattuto (mischiato con due cucchiaini di acqua) e lasciate lievitare per 30 minuti. Infine, cuocete a 200° per 10 minuti.



TORTELLI GIALLI DOLCI

PERSONE 6
TEMPO 55'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Per rendere la farcitura ancora più golosa aggiungete delle amarene sciroppate a pezzetti o della scorza di arancia o di cedro candita.

1. Setacciate in una ciotola la farina, il lievito e il sale, aggiungete lo zucchero e mescolate. In una planetaria, o più semplicemente a mano in una ciotola, lavorate gli ingredienti secchi con il burro morbido a pezzetti, finché la consistenza sarà sabbiosa e priva di grumi. Aggiungete a questo punto l'uovo, la scorza grattugiata del limone (facendo attenzione a non grattare anche la parte bianca, più interna e amara, della scorza) e il latte tiepido, dentro cui avrete precedentemente sciolto lo zafferano. **2.** Impastate gli ingredienti, lavorando energicamente e rapidamente, fino a quando la pasta sarà ben compatta ed elastica. Avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciatela riposare in frigo per almeno un'ora. **3.** Stendete un rettangolo di pasta ad un'altezza di circa

0,5 mm spolverando spesso con della farina il piano per non farla attaccare. Posizionate delle piccole quantità di marmellata a debita distanza tra loro aiutandovi con un cucchiaino, che, non solo vi aiuterà a dosare meglio la quantità da utilizzare, ma vi permetterà anche di essere più precisi. Infine, coprite il tutto con un altro rettangolo di pasta frolla della stessa larghezza e altezza. **4.** Tagliate i tortelli della forma che preferite con l'aiuto di uno stampino per biscotti (per un risultato più rustico usate degli stampini con bordi frastagliati), in corrispondenza della marmellata e cuoceteli in forno a 180° per 25 minuti. Lasciateli raffreddare completamente e decorate a piacere!



LO SAPEVI CHE...

Aprendo la bustina di zafferano prima di tutto date un'occhiata al colore della polvere: lo zafferano di qualità è rosso vivo, brillante e senza puntini bianchi. Se il contenuto è rosso chiaro, giallo oppure nella polvere sono presente dei puntini bianchi, vuol dire che lo zafferano è stato mescolato ad altre componenti senza valore commerciale o lo zafferano è di qualità scadente.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 500 g di farina
- 10 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 180 g di zucchero
- 150 g di burro
- 1 uovo e 2 tuorli
- ½ bicchiere di latte
- 1 limone
- 200 g di marmellate di amarene

DOLCI

MUG CAKE ALLO ZAFFERANO

PERSONE 2
TEMPO 25'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Apprezzata per la sua velocità e facilità nel realizzarla, può anche essere cotta in microonde per 60/90 secondi a potenza media.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano
- 3 Cuochi
- 2 uova
- 120 g di yogurt
- 60 g di zucchero
- 40 g di farina
- 20 g di fecola
- 6 cucchiaini di latte
- 20 g di gocce di cioccolato
- 15 g di lievito per dolci
- 30 g di marmellata
- 1 pizzico di sale

1. Sbattete l'uovo con lo yogurt e lo zucchero, aggiungete la farina, la fecola, il lievito e il sale setacciati e, in ultimo, lo zafferano, precedente sciolto nel latte tiepido, e le gocce di cioccolato. **2.** Spostate il composto all'interno di due tazze da colazione, precedentemente imburrate, e cuocete a 180° per 15 minuti in forno statico. **3.** Servite calde e aggiungete della confettura a vostro piacimento per renderla ancora più gustosa.



DOLCI

SEMIFREDDO AL CROCCANTE

PERSONE 4
TEMPO 30'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

All'interno della corolla del fiore di zafferano, al termine di un filamento bianco, si trovano 3 stimmi di colore rosso vivo ed è proprio da questi che si ricava la polvere di zafferano, ma solo quella di migliore qualità!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano
- 3 Cuochi
- 80 g di zucchero
- 3 tuorli
- 2 cucchiaini di latte
- 400 ml di panna fresca
- 120 g di pinoli
- 50 g di miele
- 20 ml di acqua

1. In un pentolino versate il miele, lo zucchero e l'acqua. Quando inizierà a caramellare aggiungete i pinoli e mescolate velocemente, poi versate il composto su della carta forno e fate raffreddare. Spezzettate il croccante, tenetene da parte una piccola parte e frullate il resto per qualche minuto. Il risultato dovrà essere liscio, semi-liquido e senza grumi. **2.** Lavorate la crema, ottenuta dal croccante frullato, con i tuorli e lo zafferano sciolto in un paio di cucchiaini di latte tiepido. **3.** Montate la panna con le fruste e aggiungetene un cucchiaino alla volta, mescolando dal basso verso l'alto. **4.** Versate il semifreddo in una coppa a vostro piacimento e fate riposare in frigo. Infine, decorate con il croccante tenuto da parte.



SACHER ALLO ZAFFERANO

RICETTA A CURA DELLA



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

PERSONE 4
TEMPO 60'
DIFFICOLTÀ MEDIA



NIC CONSIGLIA

La salsa allo yogurt, affinché lo zafferano possa esprimere al meglio le sue proprietà, è opportuno prepararla in anticipo rispetto al momento di servirla. Lo zafferano avrà così la possibilità di miscelarsi a pieno con lo yogurt aromatizzandolo e donandogli il classico colore oro.

1. All'interno di una planetaria con la frusta montate le uova con 150 g di zucchero semolato, attendete che il composto triplichi il suo volume iniziale ed aggiungete una bustina di zafferano sciolta in un po' di acqua tiepida e gradualmente la farina setacciata. **2.** Disponete il composto ottenuto all'interno di uno stampo circolare rivestito precedentemente con carta da forno. **3.** Cuocete in forno a 175° per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare, tagliate la Sacher ottenuta in rettangoli regolari con un coltello a sega. Procedete poi tagliando i rettangoli di Sacher realizzati in tre strati e farcite ciascuno con la purea di albicocche usando una sac à poche. **4.** Passate alla preparazione della glassa e mettetela sul fuoco a fiamma bassissima una pentolino in acciaio e portate

a bollire l'acqua insieme allo zucchero, al glucosio, al cacao e a 50 g di zucchero semolato. Filtrate il composto ed aggiungete la colla di pesce precedentemente messa a bagno. Rimestate con una frusta e versate sui rettangoli di sacher allo zafferano ricoprendoli per metà. **5.** Miscelate ora la metà dello yogurt magro a disposizione con una bustina di zafferano e 25 g di zucchero semolato. Conservate in frigorifero sino al momento di servirla. **6.** Miscelate l'altra metà dello yogurt con il succo di limone e conservatelo in frigorifero. **7.** Tagliate le albicocche in piccoli cubetti regolari. **8.** Disponete la sacher al centro del piatto e guarnite con la salsa di yogurt allo zafferano e la salsa allo yogurt al limone. Completate con le albicocche a cubetti e le punte di mentuccia.



LO SAPEVI CHE...

Zafferano è anche sinonimo di bellezza. Già nell'antichità le donne, tra cui Cleopatra, lo usavano per dorare la pelle, colorare gote, labbra, unghie e capelli. E ancora oggi viene utilizzato nella cosmesi naturale come antiage e alleato dell'abbronzatura.

INGREDIENTI

- 2 bustine di Zafferano 3 Cuochi
- 50 g di cacao amaro
- 100 g di yogurt magro
- 300 g di zucchero semolato
- 5 uova
- 100 g di albicocche
- 150 g di farina bianca tipo "00"
- 5 g di colla di pesce
- 25 g di glucosio
- 50 g di acqua
- 125 g di panna fresca
- 2 g di menta
- 5 g di succo di limone
- 250 g di purea di albicocche

DRINK

FRESH FRUIT SMOOTHIE

PERSONE 2
TEMPO 10'
DIFFICOLTÀ BASSA



3 CUOCHI CONSIGLIA

Dissetante e ricco di nutrienti, può essere preparato anche con yogurt magro o di soia per soddisfare tutti, con gusto!

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 1 banana
- 300 g di ananas
- 250 g di yogurt bianco
- 100 ml di latte
- 20 g di zucchero a velo

1. Mettete la frutta nel congelatore almeno cinque ore prima di iniziare la preparazione. Potete utilizzare la frutta di stagione che preferite, ma anche della frutta esotica come mango, maracuja e papaya. **2.** Prendete la frutta congelata e frullate tutti gli ingredienti insieme finché non avranno una consistenza liscia e cremosa. **3.** Versate in due contenitori alti e stretti, o più semplicemente in due bicchieri, aggiungete a piacere frutto della passione e/o foglie di menta fresca, e gustate il vostro smoothie al cucchiaino o con una cannuccia.



DRINK

PESQUITO LONG DRINK

PERSONE 4
TEMPO 15'
DIFFICOLTÀ BASSA



LO SAPEVI CHE...

Lo zafferano grazie ai suoi aromi naturali favorisce la digestione e la riattivazione del metabolismo. Non a caso molti liquori con proprietà digestive contengono zafferano.

INGREDIENTI

- 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi
- 2 pesche gialle o bianche
- 1 limone
- 6 foglie di menta
- 500 ml di acqua tonica
- Zucchero di canna q.b.
- Ghiaccio q.b.

1. Pulite le pesche, aggiungete la scorza grattugiata, il succo del limone e lo zafferano. Poi frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. **2.** Passate al setaccio, aggiungete l'acqua tonica, il ghiaccio e mescolate bene per qualche secondo o, se lo possedete, agitate con uno shaker. Se volete realizzare una variante alcolica, è sufficiente aggiungere della vodka, o un altro liquore, diminuendo in proporzione la quantità di acqua tonica utilizzata. **3.** Mettete un po' di zucchero di canna in un piattino e un po' di acqua in un altro. Immergete nell'acqua i bordi del bicchiere e subito dopo appoggiateli sulla superficie del piattino con lo zucchero. **4.** Versate il cocktail, aggiungete della menta e delle fette di pesca sottili sul bordo del bicchiere e servite!



LA MAGIA CONTINUA

Sfogliando queste pagine avete scoperto come Zafferano 3 Cuochi può essere il **vostro alleato in cucina**, dagli antipasti ai dolci e persino ai drink, trasformando i vostri piatti in maniera magica e portando **gusto, profumo e colore** sulle vostre tavole. Ma anche un'ondata di **benessere!** E allora continuate a sperimentare in cucina con le numerose ricette di Zafferano 3 Cuochi che trovate sui nostri canali **social** e sul sito **3cuochi.it**, dove potrete scaricare tutti i nostri ricettari. E ora non ci resta che augurarvi **buon appetito!**



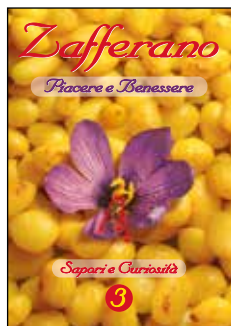
Numero 1

"Zafferano: Polvere d'oro tra le spezie"



Numero 2

"Zafferano: Giallo, il colore della felicità"



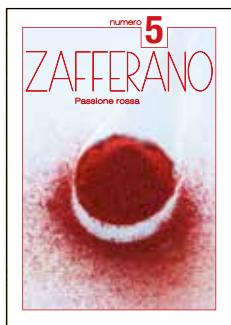
Numero 3

"Zafferano: Piacere e benessere"



Numero 4

"Zafferano: L'oro nel piatto"



Numero 5

"Zafferano: Passione rossa"



Numero 6

"Zafferano 3 Cuochi: Tutte le sfumature del giallo"



Numero 7

"Zafferano 3 Cuochi: il tuo Chef in cucina"



Numero 8

"Primi dal 1935"

Si ringraziano i fotografi Alessandro Carra e Luca Bianchi.

Servizio Clienti
Tel. +39 02 4562082 - Fax +39 0248910769 - info@3cuochi.it

INDUSTRIA DELLO ZAFFERANO
BONETTI S.p.A.
Via Delle Forze Armate, 320 - 20152 Milano
www.3cuochi.it



**3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935**



3cuochi.it