



# OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EUROPEO

*Un tesoro di bontà in cucina*

Scopritelo in 10 ricette innovative appositamente  
create dalla chef stellata Iside De Cesare

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**unaprol**



CAMPAGNA FINANZIATA  
CON L'AUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



# Scopri le preziose proprietà e il sapore autentico dell'Olio Extra Vergine di Oliva Europeo, in un viaggio sensoriale tra degustazioni e ricette.



Una buona ricetta prevede buoni ingredienti e abbinamenti che lo rendano indimenticabile, come l'olio extra vergine di oliva, un tesoro di bontà che arricchisce il vostro viaggio sensoriale.

Lasciate che ogni piatto si arricchisca delle sue sfumature uniche di gusto e consistenza e racconti la particolarità e la qualità di questa eccellenza, la storia dei terreni da cui nasce. L'olio extra vergine di oliva è un gioiello della cultura enogastronomica europea, un alimento prezioso certificato di qualità superiore, che rende il suo utilizzo un'esperienza

di grande valore e beneficio. Promosso dalla dieta mediterranea come condimento quotidiano, l'olio extra vergine di oliva è un'abitudine salutare per tutto il vostro corpo. Un vero e proprio tesoro di proprietà benefiche, come vitamine, antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi. Ideale per i condimenti a crudo, dove mantiene intatte tutte le sue proprietà benefiche, l'olio extra vergine di oliva è perfetto anche per le cotture lunghe e ad alte temperature.





Inoltre, è un'ottima alternativa ai grassi tradizionali, garantendo un tocco salutare e gustoso a qualsiasi piatto. La sua capacità di esaltare il sapore degli ingredienti aggiunge valore al cibo, impreziosendo ogni portata e migliorando la vostra esperienza culinaria. Le sue proprietà organolettiche infatti, date anche dall'aroma avvolgente e dal gusto intenso, accompagnano ricette di ogni genere.

In cucina, la scelta di abbinare uno specifico olio extra vergine di oliva si può basare sulle esigenze delle vostre preparazioni. Se cercate equilibrio servirà affinità tra olio e piatto, perciò in una preparazione dal gusto molto ricco potete scegliere un olio altrettanto complesso di sapore, viceversa un piatto delicato richiederà un olio che non ne copra il gusto. Quando desiderate esaltare particolari ingredienti utilizzati in una ricetta, potete scegliere un olio extra vergine di oliva che abbia l'aroma giusto per valorizzarli. Se invece cercate una particolare nota aromatica da aggiungere al piatto, in tal caso il migliore è quell'olio che possa dare un tocco di piccantezza, piuttosto che di amaro o fruttato.

Scegliere l'olio extra vergine di oliva significa abbracciare una tradizione di autenticità, sperimentando abbinamenti che rendono ogni pasto un'esperienza indimenticabile. Scoprire tutte le possibilità di gusto e godere dei suoi numerosi benefici per il vostro corpo, rende ogni boccone un'esperienza di genuinità e benessere.

Immergetevi nella ricchezza sensoriale dell'olio extra vergine di oliva europeo, un vero tesoro di bontà e qualità.



# Iside De Cesare

**Chef patron del ristorante stellato La Parolina, in un piccolo e tipico paese al confine tra Lazio, Umbria e Toscana.**

Iside De Cesare è una chef poliedrica che unisce due anime: una dolce e una salata. I suoi piatti in stile bon-ton, dalle linee semplici ma efficaci, conquistano i palati più esigenti. Questo anche grazie ai suoi grandi mentori: dai suoi primi maestri - Agata Parisella, Heinz Beck, Salvatore Tassa, Gianfranco Bolognesi, Marco Cavallucci - al pasticciere di fama internazionale Gino Fabbri, tutti le hanno lasciato in eredità un amore genuino per la buona cucina, che Iside completa con prodotti locali di alta qualità, sempre attenta alla disponibilità stagionale. L'esperienza maturata in ristoranti prestigiosi le è valsa la prima stella Michelin nel 2020 con il ristorante La Parolina (Acquapendente, Viterbo), di cui è Chef de Cuisine e proprietaria.



### Abbinamento

La ricetta risulta molto equilibrata dai sapori non netti e per questo abbiamo bisogno di un olio evo come il Cucco, cultivar tipica delle fasce collinari tirane della provincia di Chieti in Abruzzo. Una monocoltivar non molto conosciuta ma interessante, dal fruttato medio, tendenzialmente verde, con sentori di mandorla e carciofo. Le note di amaro e piccante risultano di intensità medio-leggera. Il colore risulta giallo e dà una fluidità media.



# Uovo alle terme con crema di patate all'Olio Evo e mandorle

## Ingredienti

Uova	n. 5
Mandorle a filetti	q.b.
Patate	500 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

## Preparazione

Infornare i filetti di mandorle in forno a 150 gradi fino a quando non risultano dorati.

Cuocere le patate al vapore, schiacciarle e lavorarle in un tegame con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe.

Mettere le uova in forno a vapore a 65°C per circa 45 minuti oppure immergerle in acqua alla stessa temperatura. Se non si utilizzano subito, raffreddarle.

Servire il piatto con le patate come base, poi l'uovo sgusciato e le mandorle tostate. A piacere, decorare con polvere di patata viola.

# Coregone all'arancia, Olio Evo, pepe tostato e fior di sale

## Ingredienti

Coregone	n. 1
Sale	700 gr
Zucchero	300 gr
Arancia	n. 1
Basilico fresco	q.b.
Menta fresca	q.b.
Melissa o Lippia fresca	q.b.
Fiori commestibili	q.b.
Aneto fresco	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Finocchio selvatico	q.b.
Sale e pepe	q.b.

## Preparazione

Pulire e sfilettare il pesce, quindi rimuovere le spine. Preparare la marinatura cospargendo i filetti con sale, zucchero e erbe aromatiche. Accoppiare i filetti e metterli sottovuoto. Cuocere a vapore a 62 gradi per circa 7 minuti. Nel frattempo, pulire le arance a vivo e ricavare gli spicchi. Condire gli spicchi con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e finocchio. Tostare i grani di pepe in una padella e tritarli finemente con un coltello. Procedere all'impattamento disponendo il pesce, gli spicchi di arancia, il pepe tostato e terminare con erbe aromatiche e fiori. Guarnire il piatto con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.



### Abbinamento

Il piatto ha una sua corposità e per maggiormente caratterizzarlo si può pensare a un olio evo come la Nocellara del Belice, cultivar tipica della Valle del Belice a cavallo tra le province di Trapani, Palermo e Agrigento, e diffusa anche nelle altre regioni del sud. È un olio monocultivar, dal fruttato medio-intenso, decisamente erbaceo, con sentori di pomodoro, carciofo e mandorla. Note di piccante ed amaro di intensità medio-elevata. Colore giallo con riflessi verdi.





### Abbinamento

Per un piatto delicato come il risotto "generico" poteva andare bene anche un olio eva leggero ma in questa ricetta abbiamo un ingrediente "i pesci di lago" che hanno bisogno di un olio che regga bene il confronto. Ecco allora la monocoltura Don Carlo (Umbria Perugia), dal sapore unico, fruttato medio, di tipo erbaceo, con sentori di mandorla e dalle note di amaro e piccante di media intensità. Il colore risulta giallo con riflessi verdi.

# Risotto allo zafferano e pesci di lago

## Ingredienti

<i>Riso Carnaroli</i>	<i>500 gr</i>
<i>Pesci di lago</i>	<i>n. 3</i>
<i>Zafferano</i>	<i>q.b.</i>
<i>Limone</i>	<i>n. 3</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Vino bianco</i>	<i>q.b.</i>
<i>Succo di limone</i>	<i>q.b.</i>

## Preparazione

In una casseruola, versare dell'Olio Extra Vergine di Oliva e farlo riscaldare.

Aggiungere la cipolla e farla imbiondire, quindi aggiungere il riso e tostarlo leggermente.

Sfumare con il vino bianco e poi salare.

Aggiungere gradualmente il brodo vegetale, alternandolo al liquido di infusione dello zafferano, portando il riso a cottura.

In un tegame, saltare i filetti di pesce di lago sfilettati e spinati con Olio Extra Vergine di Oliva aromatizzato al prezzemolo e buccia di limone grattugiata, aggiustando di sale e pepe.

Aggiungere un filo d'Olio Extra Vergine di Oliva e mantecare fuori dal fuoco, aggiungendo un po' di succo di limone.

Servire il risotto all'onda, accompagnato con il pesce saltato.

# Crema di zucca, pane croccante e guanciale spadellato

## Ingredienti

Guanciale	50 gr
Pane	50 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

### Per la crema di zucca:

Zucca mantovana	n. 1
Scalognò	q.b.
Maggiorana	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

## Preparazione

Iniziare pulendo la zucca, dopodiché infornarla a 180°C fino a quando diventa morbida. Successivamente, estrarre la polpa.

Nel mentre scaldare dell'Olio Extra Vergine di Oliva in un tegame e aggiungere lo scalognò tritato. Aggiungere poi la zucca, regolare di sale e pepe, quindi frullare per ottenere una crema.

Tagliare il pane a fette sottili ed infornarlo con un filo d'Olio Extra Vergine di Oliva a 140°C fino a renderlo dorato.

Tagliare il guanciale a fette sottilissime e lasciarlo cuocere delicatamente in una padella fino a renderlo croccante. Asciugarlo con carta assorbente.

Per l'impiattamento, disporre sul fondo del piatto la crema di zucca.

Aggiungere il guanciale croccante. Infine, guarnire con il pane croccante e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.



### Abbinamento

In questa preparazione il guanciale e la zucca tendono a caratterizzare piacevolmente il tutto.

Abbiamo pensato a una monocoltura particolare e poco conosciuta come la Marina (Lazio Frasinese). Il suo fruttato medio, di tipo erbaceo, emana piacevoli sentori di carciofo, mandorla e pomodoro. Le note di piccante ed amaro risultano di elevata intensità. Il colore dell'olio risulta verde con riflessi gialli.





### Abbinamento

Una rinomata monocoltura come l'Ascolana Tenera (Marche Ancona) riesce a non scomparire per i sapori anche in presenza della paprika. L'olio evo è caratterizzato da un fruttato intenso, di tipo erbaceo, con un prevalente sentore di pomodoro e mandorla. Le note piccanti ed amare sono di media intensità. Il colore è verde con riflessi gialli.



# Pici con pane alle erbe, Olio Evo e paprika

## Ingredienti

### Per i picci:

Farina 00 300 gr  
Acqua tiepida 140 gr c.a

### Per le briciole:

Pane raffermo tritato  
a coltello 50 gr  
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.  
Aglio q.b.  
Prezzemolo riccio q.b.  
Menta q.b.  
Basilico q.b.  
Finocchietto q.b.

## Preparazione

Iniziare preparando l'impasto per i picci mescolando all'acqua tiepida la farina un poco alla volta.

Dopo aver amalgamato e fatto riposare l'impasto, formare i picci.

Cuocere i picci in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, scaldare dell'Olio Extra Vergine di Oliva in una padella e aggiungere aglio e erbe aromatiche. Aggiungere il pane e saltarlo fino a renderlo croccante, quindi scolarlo e tenerlo da parte.

In un'altra padella, scaldare aglio ed Olio Extra Vergine di Oliva e sfumare con un po' di acqua di cottura della pasta, creando un'emulsione. Versare i picci nella padella, cospargere di paprika e saltarli fino a quando sono ben conditi.

Friggere il prezzemolo riccio in Olio Extra Vergine di Oliva fino a renderlo croccante.

Impiattare mettendo i picci, cospargere con il pane saltato con Olio Extra Vergine di Oliva ed erbe, e infine aggiungere il prezzemolo fritto.

# Ravioli di faraona con ragù di peperoni e cipolla

## Ingredienti

### Per la pasta:

Farina 00	700 gr
Semola rimacinata	300 gr
Tuorli	870 gr

Faraona	n. 1
Sedano	n. 1 costa
Carota	n. 1
Cipolla	n. 1
Vino bianco	q.b.
Rosmarino	q.b.
Salvia	q.b.
Alloro	q.b.
Peperoni arrostiti	500 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Aglione	n. 1 spicchio
Sale e pepe	q.b.

## Preparazione

Preparare la pasta impastando tutti gli ingredienti insieme e lasciandola riposare avvolta nella pellicola.

Intanto, cuocere la faraona in forno a 130 gradi per circa 1 ora e 45 minuti con un fondo di verdure di sedano, carota, cipolla e vino rosso. Successivamente, alzare la temperatura a 200 gradi per 10 minuti per dorare.

Una volta cotta, spolare la faraona e tagliarla a coltello.

Preparare il trito di sedano, carota e cipolla.

In un tegame, versare Olio Extra Vergine di Oliva e aggiungere il sedano, la carota e la cipolla. Aggiungere la faraona, sfumare con il liquido di cottura e aggiungere acqua, alloro, rosmarino e salvia. Portare a cottura, aggiustando di sale e pepe, quindi tritare nel cutter.

Stendere la pasta e formare i ravioli con la farcia preparata.

Nel frattempo cuocere i peperoni alla brace, in padella o in forno a 200 gradi, quindi pulirli togliendo la pelle e i semi e tagliarli a cubetti regolari.

In una padella far imbiondire due spicchi di aglio, versare i peperoni e aggiustare di sale e pepe.

Saltare i tortelli cotti in abbondante acqua salata e impiattare. A piacere, aggiungere cipolla rossa stufata.

Guarnire con i fiori eduli a piacere e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.



### Abbinamento

La faraona e il peperone sono i protagonisti in questo piatto mancava solo un monovietale all'altezza, ecco l'olio evo monocultivar Picholine. Ampiamente diffuso in Francia, ha trovato diffusione in diversi areali in Italia, dando ottimi risultati in Campania nella provincia di Benevento. Produzione limitata ma che non smentisce le aspettative. Dal fruttato medio-intenso, di tipo erbaceo, con sentori principalmente di mandorla e pomodoro. Caratterizzato da note piccanti ed amare con un interessante intensità medio-elevata. Il colore risulta giallo con riflessi verdi.





### Abbinamento

Maiale, fiori di finocchio, agrumi e pepe nero come non "ingrassare" il tutto con il noto olio evo Leccio del Corno (Toscana Grosseto). Piccante intenso dalle note amare di intensità media, il suo fruttato è caratterizzato da un profumo erbaceo e da sentori di mandorla e carciofo. Il colore è verde e sui riflessi gialli.

# Controfiletto di maiale con spinaci all'Olio Evo, salsa agli agrumi e pepe nero

## Ingredienti

Controfiletto di maiale	200 gr
Fior di finocchio	q.b.
Rosmarino	n.1 rametto
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Spinaci	50 gr
Arance	n. 2
Zucchero	20 gr
Sale	4 gr
Erbe aromatiche	q.b.
Fiori eduli	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.

## Preparazione

Condire il controfiletto con rosmarino, sale e pepe. Cuocere il controfiletto in forno a vapore a 70°C fino a quando la sonda al cuore non indica una temperatura interna di 64 gradi. Nel frattempo, tagliare le arance a vivo. In un tegame, mettere lo zucchero e le arance e portare il tutto a bollore. Aggiungere quindi sale, pepe e Olio Extra Vergine d'Oliva, e frullare il composto per ottenere una salsa. Rosolare il controfiletto in padella. Impiattare mettendo la salsa sul fondo del piatto. Disporre sopra il controfiletto rosolato, accompagnato con il fior di finocchio e gli spinaci cotti al vapore e conditi con sale ed Olio Extra Vergine di Oliva.

# Spiedo di pesce di lago cotto, Olio Evo e polvere di erbe

## Ingredienti

Pesci di lago misti n. 8 filetti

### Per la salamoia:

Erbe aromatiche q.b.  
Zucchero q.b.  
Acqua q.b.  
Sale q.b.  
Buccia di limone n. 1  
Buccia di arancia n. 1

### Per la salsa:

Pesce di lago misto 500 gr  
Pomodorini 500 gr  
Vino bianco q.b.  
Acciughe sott'olio n. 2  
Aglio q.b.  
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.  
Scalogno q.b.  
Erbe aromatiche miste q.b.  
Cerfoglio q.b.  
Lattuga q.b.

### Per la pastella:

Farina 00 100 gr  
Fecola di patate 100 gr  
Amido di mais 100 gr  
Lievito in polvere 5 gr

## Preparazione

Sfilettare i pesci di lago, spinarli e metterli a marinare in acqua, sale, zucchero, erbe aromatiche, buccia di limone e arancia per 12 ore.

Dopo la marinatura, cuocere lo spiedo in immersione di Olio Extra Vergine di Oliva a 60 gradi per 15 minuti.

Dopo la cottura, procedere al confezionamento dello spiedo. Con le lisce preparare il guazzetto di pesci: far rosolare Olio Extra Vergine di Oliva, aglio, acciughe tritate e lo scalogno. Aggiungere i pesci sfilettati, spinati e tagliati, quindi sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodorini e acqua, lasciar cuocere e filtrare.

Tritare finemente le erbe aromatiche e farle asciugare.

Impiattare mettendo sul fondo la salsa di guazzetto, quindi disporre lo spiedo precedentemente cotto per 4 minuti in forno a 180 gradi.

Infine, spolverare con la polvere di erbe aromatiche.



### Abbinamento

Ci ha incuriosito questo olio evo Lavagnina, cultivar che caratterizza i golfi della Liguria, in particolare nella provincia di Genova. Olio EVO che ha un retrogusto di erbe aromatiche (che bene si sposano con il piatto), dal fruttato medio, di tipo verde, con sentori di mandorla e carciofi. L'amaro e il piccante risultano di media intensità, il colore è giallo con riflessi verdi.





### Abbinamento

Con l'utilizzo della coda alla vaccinara ci siamo affidati al monovarietale l'Olivastro Seggianese (Toscana Grusseto), dal fruttato e medio, ma decisamente erbaceo, con sentori di carciofo e mandorla. Le note risultano però importanti: il piccante di intensità medio-elevata e l'amaro molto intenso. L'olio eva risulta di colore verde e riflessi gialli.

# Bomba ripiena di coda alla vaccinara

## Ingredienti

### Per le bombe:

Farina w 300	1 kg
Patate bollite e schiacciate	200 gr
Lievito di birra	10 gr
Acqua	200 gr
Zucchero	40 gr
Uova	250 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	100 gr
Sale	18 gr

### Per la coda alla vaccinara:

Coda di manzo	n. 2
Sedano	n. 20 coste
Carote	n. 6
Cipolla dorata	n. 2
Pomodori pelati	500 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Vino	q.b.
Cacao	q.b.
Pinoli	q.b.
Sale e pepe	q.b.

## Preparazione

Iniziare preparando l'impasto per le bombe e lasciarlo lievitare fino al raddoppio del volume. Successivamente, spezzarlo e formare palline con una grammatura di circa 30 grammi ciascuna. Far lievitare nuovamente.

Tagliare la coda di manzo in pezzi e sciacquarla in abbondante acqua fredda.

In un tegame, mettere abbondante Olio Extra Vergine di Oliva.

Far rosolare la coda di manzo, quindi toglierla e mettere nel tegame sedano, carota e cipolla. Far stufare le verdure e poi aggiungere la coda di manzo rosolata. Sfumare con il vino e far evaporare l'alcol. Aggiungere il pomodoro, quindi aggiustare di sale e coprire con acqua. Far cuocere per circa 3 ore, aggiungendo acqua calda se necessario. Spolverare con il cacao e aggiungere i pinoli, quindi cuocere per almeno altri 30 minuti.

Togliere la coda di manzo dal tegame, sfilettarla grossolanamente e tagliarla a pezzi con un coltello affilato.

Nel frattempo, far ridurre la salsa nel tegame.

Aggiungere la salsa ridotta alla coda di manzo e mescolare bene.

Friggere le bombe, quindi aprirle a metà e farcirle con la coda di manzo e la sua salsa.

# Torta all'Olio Evo, mele e lamponi

## Ingredienti

### Per la torta:

Farina	400 gr
Fecola di patate	100 gr
Lievito per dolci	15 gr
Acqua	250 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	240 gr
Uova	300 gr
Zucchero	480 gr
Sale	4 gr
Mele a pezzi	650 gr
Scorza di limone	n. 3

### Per le mele caramellate:

Zucchero	30 gr
Mele	n. 1
Lamponi	A piacere

## Preparazione

Iniziare preparando la torta.  
Montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.  
Aggiungere l'acqua, l'Olio Extra Vergine di Oliva, la scorza di limone e il sale.  
Mescolare insieme la farina, la fecola di patate ed il lievito per dolci, quindi setacciarle e aggiungerle gradualmente all'impasto.  
Mescolare il tutto delicatamente fino a ottenere un impasto omogeneo.  
Versare l'impasto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata.  
Cuocere la torta in forno preriscaldato a 160 gradi per il tempo necessario, controllando la cottura con uno stecchino infilato nel centro della torta (circa 30-40 minuti).  
Successivamente, preparare le mele caramellate. In una padella, fare del caramello a secco e versarvi gli spicchi di mele. Cuocere fino a quando le mele diventano morbide e caramellate.  
Tagliare la torta a tranci e caramellarla sulla superficie con il caramello.  
Servire la torta tiepida, accompagnandola con i lamponi freschi e le mele caramellate.



### Abbinamento

Siamo partiti con l'abolire il burro e utilizzare al suo posto un buon monovarietale come la Cima di Mela (Puglia Bari). Potevamo utilizzare un olio "leggero" ma abbiamo preferito sfidare i sapori finali con questo evo dal fruttato medio, di tipo erbaceo e con i sentori di mandorla. Anche se le note di piccante ed amaro sono di media intensità, ci ha incuriosito questo retrogusto di frutti di bosco. Riflessi gialli su un colore verde.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**Unaprol**



[www.enjoyEUevoo.eu](http://www.enjoyEUevoo.eu)

