



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EUROPEO

Tradizione e creatività nel piatto

*Scopritelo in 10 ricette originali create appositamente
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



**Cofinanziato
dall'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 pasticcere 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

Per questo piatto dal carattere deciso ma equilibrato, è stato selezionato un *Olio EVO* monocultivar biologico Dolce Agogia (Umbria), dal fruttato medio con marcate sensazioni erbacee. Le note di mandorla ed erbe aromatiche, unite a un amaro e piccante di media intensità e un piacevole retrogusto di timo, esaltano le sfumature amarognole della cicoria e la sapidità del Pecorino Romano DOP.

Bao di cicoria e Pecorino Romano DOP con Olio EVO

Ingredienti

Per la biga:

Acqua	gr 250
Farina	gr 200
Lievito di birra	gr 20

Per l'impasto:

Farina	gr 500
Acqua	gr 150
Zucchero	gr 100
Olio Extra Vergine di Oliva	gr 30
Sale	gr 15

Per la cicoria:

Cicoria di campo o catalogna	kg 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Aglio	n. 2 spicchi
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Pecorino Romano DOP	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

Preparazione

Preparare la biga e lasciarla lievitare. Una volta pronta, unirla a farina, acqua e zucchero, impastando fino a ottenere un composto incordato. Aggiungere il sale e l'Olio Extra Vergine di Oliva, poi far lievitare fino al raddoppio. Dividere in palline da 25 grammi, lasciar lievitare di nuovo e cuocere a vapore a 100°C per circa 4 minuti.

Nel frattempo, pulire la cicoria e farla appassire in padella con Olio Extra Vergine di Oliva e aglio. Salare e cuocere finché tenera, poi frullarla con brodo vegetale caldo e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva fino a ottenere una crema liscia.

Servire i bao caldi, completando ciascuno con un cucchiaino di crema di cicoria e una grattugiata di Pecorino Romano DOP.

Crocchette di riso al pomodoro, Olio EVO e basilico

Ingredienti

Per il riso al pomodoro:

Riso	gr 300
Cipolla	n. 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Pomodori San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino	
DOP	n. 7/8
Basilico	q.b.
Brodo vegetale	gr 600
Sale	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP grattugiato	gr 50
Burro	gr 20
Vino bianco	q.b.
Olive	q.b.

Per la panatura:

Farina 00	gr 200
Uova	n. 3
Pangrattato	q.b.

Preparazione

Affettare finemente la cipolla e lasciarla appassire in casseruola con l'Olio Extra Vergine di Oliva. Aggiungere i pomodori lavati e tagliati, salare leggermente e cuocere fino a renderli morbidi. Unire il basilico a fine cottura, frullare e setacciare per ottenere una salsa liscia.

Tostare il riso a secco dopo averlo leggermente salato, sfumare con vino bianco e lasciar evaporare. Aggiungere la salsa di pomodoro e, poco alla volta, il brodo caldo fino a cottura. Mantecare fuori dal fuoco con burro e Parmigiano Reggiano DOP, poi far raffreddare completamente.

Formare delle palline, passarle in farina, uovo e pangrattato, ripetendo il passaggio in uovo e pangrattato per una doppia panatura.

Friggere in Olio Extra Vergine di Oliva ben caldo fino a doratura. Servire le crocchette calde, adagiate su un trito di olive condite con Olio Extra Vergine di Oliva.



Abbinamento

A completare questa preparazione dal sapore mediterraneo e avvolgente, è stato scelto un Olio EVO DOP Valle del Belice, ottenuto prevalentemente da cultivar Nocellara del Belice (Sicilia). Il suo profilo fruttato medio-intenso, ricco di sentori erbacei, pomodoro e mandorla, accompagna perfettamente la dolcezza del pomodoro e la fragranza del basilico. Il piccante di intensità medio-elevata e l'amaro leggero bilanciano la frittura e donano profondità al boccone.





Abbinamento

Per questa ricetta elegante e fresca è stato selezionato un Olio EVO IGP Toscano, dal fruttato erbaceo con sentori di mandorla e carciofo. Il piccante medio e l'amaro di lieve intensità completano con discrezione il piatto, sostenendo la delicatezza del pesce crudo senza sovrastarne i profumi.

Tartare di pesce con Olio EVO, acqua di pomodoro, perle di zucchine e i loro fiori

Ingredienti

Spigola	n. 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Zucchine	n. 4
Fiori di zucca	n. 10
Pomodori maturi	gr 500

Preparazione

Pulire la spigola, squamarla ed eviscerarla, quindi sfilettarla e privarla della pelle. Tagliare i filetti a coltello in modo regolare, a taglio tartare, e condire semplicemente con Olio Extra Vergine di Oliva e sale.

Lavare i pomodori, tagliarli e frullarli, poi lasciarli sgocciolare in un panno pulito posto su un setaccio, in modo da ricavare l'acqua di pomodoro.

Lavare accuratamente le zucchine e, con uno scavino, ricavare delle perle. Sbollentarle per circa un minuto, poi raffreddarle subito in acqua e ghiaccio per mantenerne il colore. Condirle con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe. Pulire delicatamente i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno e lavandoli con cura. Tagliarli a strisce sottili.

Per il servizio, disporre la tartare al centro del piatto con l'aiuto di un coppapasta, completare con le perle di zuccina condite e i fili di fiore di zucca. Servire a parte l'acqua di pomodoro, condita con sale e pepe, versandola nel piatto solo al momento.

Insalata di zucchine al limone e Olio EVO

Ingredienti

Zucchine	n. 4
Limone	n. 1
Sale	
q.b.	
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Pepe	q.b.
Polvere di patate viola	q.b.

Preparazione

Lavare e pulire le zucchine, quindi affettarle finemente con una mandolina. Tagliare il limone a fettine sottilissime. Preparare una citronette emulsionando una parte di succo di limone con una parte di Olio Extra Vergine di Oliva e un pizzico di sale. Condire le zucchine con la citronette, aggiungendo una grattata di pepe e scorza di limone.

Impiattare disponendo le zucchine condite e completare con le fettine di limone e una spolverata di polvere di patate viola. Servire subito.



Abbinamento

Per accompagnare questa preparazione semplice e luminosa, è stato scelto un Olio EVO monocoltivar biologico Bella di Cerignola (Puglia), dal fruttato medio di tipo erbaceo, con piacevoli sentori di fava e pisello fresco. Le note amare e piccanti, leggere ma presenti, completano con equilibrio la nota agrumata del limone e la croccantezza delle zucchine.





Abbinamento

A valorizzare la componente vegetale e marina di questo piatto è stato selezionato un Olio EVO DOP Sardegna, dal fruttato medio-intenso con marcati sentori erbacei, mandorla, carciofo e un accenno di pomodoro. L'amaro e il piccante, entrambi di media intensità, donano carattere alla dolcezza della bieta e al sapore deciso dei calamari arrostiti.

Crema di bieta e calamari arrostiti con Olio EVO

Ingredienti

<i>Bieta fresche</i>	<i>gr 500</i>
<i>Aglio</i>	<i>n. 2 spicchi</i>
<i>Patata</i>	<i>n. 1</i>
<i>Brodo vegetale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Peperoncino</i>	<i>n. 1</i>
<i>Calamari puliti</i>	<i>gr 800</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>q.b.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Lavare le biete e tagliarle a pezzi grossolani. In una casseruola scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e far soffriggere leggermente l'aglio tritato. Aggiungere le biete e cuocere a fuoco medio, coperto, per circa 4-5 minuti, finché risultano tenere. Regolare di sale e pepe, quindi frullare fino a ottenere una crema liscia.

Pulire i calamari separando i tentacoli dal corpo, eliminare la bocca e le parti interne. Rosolarli a fuoco vivo con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva finché risultano ben dorati e teneri.

Servire la crema di bieta calda, completando con i calamari arrostiti.

Cannelloni ricotta e spinaci con ragù di sedano, carote, cipolla e Olio EVO

Ingredienti	
Per la pasta:	
Farina 00	gr 300
Uova	n. 3
Per il ripieno dei cannelloni:	
Ricotta	gr 500
Spinaci cotti	gr 200
Parmigiano Reggiano DOP grattugiato	gr 100
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Noce moscata	q.b.
Per il ragù:	
Carote	n. 2
Sedano gambi	n. 2
Cipolla	n. 1
Pomodori San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino DOP	kg 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Basilico	q.b.
Per la besciamella:	
Burro	gr 50
Farina	gr 50
Latte	ml 500
Sale	q.b.
Noce moscata	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	q.b.

Preparazione

Preparare l'impasto con farina e uova e lasciarlo riposare. Mescolare la ricotta con spinaci, Parmigiano Reggiano DOP, sale, pepe e noce moscata. Stendere la pasta all'uovo, ritagliare rettangoli, sbollentarli e raffreddarli, quindi farcirli con il ripieno.

In una casseruola scaldare Olio Extra Vergine di Oliva e soffriggere un trito di sedano, carote e cipolla fino a appassire. Aggiungere i pomodori pelati, salare, pepare e cuocere il ragù fino a ottenere una salsa morbida.

Per la besciamella, sciogliere burro e farina, unire il latte caldo mescolando fino a addensare. Regolare di sale e noce moscata.

In una teglia, stendere uno strato di ragù, adagiarvi i cannelloni farciti, coprirli con la besciamella e altro ragù. Spolverare con Parmigiano Reggiano DOP e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti, fino a doratura.

Servire caldi con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva al basilico.



Abbinamento

Per questa ricetta che richiama la cucina di casa, è stato scelto un Olio EVO Garda DOP monocoltivar Casaliva, varietà tipica delle sponde del Lago di Garda. Il fruttato verde dalle note di oliva e erbe aromatiche accompagna il piatto con armonia. Il gusto è equilibrato, con una lieve prevalenza dell'amaro e un elegante retrogusto di mandorla e carciofo, ideale per sostenere la dolcezza del ripieno e la complessità del ragù vegetale.





Abbinamento

A completare questa preparazione rustica e saporita, è stato selezionato un Olio EVO monocoltivar biologico Ascolana Tenera (Marche). Il suo fruttato medio-leggero erbaceo con note di pomodoro, mela e mandorla, insieme a un amaro e piccante di media intensità, accompagna con delicatezza e freschezza la dolcezza della verza e la croccantezza della polenta frita.



Polenta frita e verza stufata con Olio EVO

Ingredienti

Per la polenta:

Farina di polenta	gr 300
Acqua	l 1
Sale	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.

Per la verza:

Verza	n. 1 testa
Cipolle dorate	n. 2
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Pancetta tesa	n. 1 fetta spessa
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua salata con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e versare a pioggia la farina di polenta, mescolando energicamente con una frusta. Cuocere per circa 45 minuti mescolando di tanto in tanto. Una volta pronta, versare la polenta in uno stampo per darle una forma regolare e lasciarla raffreddare completamente.

In una casseruola, rosolare la cipolla tagliata a julienne con la pancetta. Aggiungere la verza, salare e cuocere mescolando spesso, unendo acqua quando necessario per evitare che si attacchi. Continuare la cottura fino a ottenere una verza morbida e ben cotta, aggiustando di sale e pepe a piacere.

Tagliare la polenta raffreddata in cerchi o rettangoli regolari e friggerla in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva caldo fino a doratura. Scolare, salare e disporre su un piatto.

Servire la polenta frita calda, guarnita con la verza stufata sopra i crostoni.

Capocollo di maiale marinato alla soia con patate, mostarda di mele e Olio EVO

Ingredienti

Per il capocollo di maiale:
Capocollo di maiale gr 500

Per la marinatura:
Soia q.b.
Sale gr 70
Pepe q.b.
Acqua l 1
Zucchero gr 30
Arancia (solo la scorza) n. 1
Chiodi di garofano n. 2

Altri ingredienti:
Mostarda di mele q.b.
Mele n. 2
Patate n. 2
Cavolo cappuccio viola n. ½
Aceto q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Preparazione

Preparare una marinata unendo tutti gli ingredienti indicati e lasciarla raffreddare. Immergere il capocollo di maiale nella marinata e lasciarlo riposare per tutta la notte. Cuocere quindi la carne sotto vuoto in forno a 75°C.

Nel frattempo, bollire le patate e schiacciarle fino a ottenere una crema, quindi mantecarle con Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe. Tagliare le mele a pezzi e rosolarle in padella. Marinare il cavolo cappuccio tagliato finemente con aceto, sale e pepe.

Al momento del servizio, affettare il capocollo e rosolarlo in padella con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva. Disporre la crema di patate sul piatto, aggiungere le mele rosolate e completare con il cavolo marinato. Servire il capocollo caldo accompagnato dalla mostarda di mele.



Abbinamento

Per questa ricetta dal profilo intenso e articolato, è stato scelto un Olio EVO DOP Canino (Lazio), ottenuto con prevalenza di cultivar Caninese, storica varietà della Tuscia viterbese. Il fruttato erbaceo ben equilibrato tra amaro e piccante accompagna con decisione le sfumature affumicate del capocollo e la dolcezza delle mele, armonizzandosi con la nota pungente della mostarda.





Abbinamento

A esaltare l'intensità aromatica di questo piatto, è stato previsto un Olio EVO DOP Umbria. Il fruttato medio, spiccatamente erbaceo con sentori di mandorla e carciofo, si unisce a un amaro e piccante di media intensità, capace di sostenere la complessità gustativa del tartufo e la sapidità del Parmigiano Reggiano DOP senza coprire le note più sottili dell'aglio e del peperoncino.

Spaghetti di patate con aglio, Olio EVO e peperoncino con caviale di tartufo

Ingredienti

Patate	n. 5 grandi
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Aglio	n. 2 spicchi
Sale	q.b.
Peperoncino fresco	q.b.
Paprika	q.b.
Perlage di tartufo	q.b.

Preparazione

Lavare e sbucciare le patate, quindi utilizzare una mandolina o un pelapatate per ricavare delle strisce sottili e lunghe, simili a spaghetti. In una padella scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, aggiungere l'aglio tritato e il peperoncino, soffriggendo senza far bruciare l'aglio. Sfumare con un po' di acqua bollente.

Unire gli spaghetti di patate nella padella e saltarli delicatamente, facendoli insaporire uniformemente. Servire caldi, guarnendo con paprika e, a piacere, con perlage di tartufo.

Rosa di mela alla barbabietola e frolla all'Olio EVO

Ingredienti

Per la frolla:

Farina 00	gr 300
Zucchero	gr 100
Olio Extra Vergine di Oliva	gr 150
Uova	n. 2 tuorli
Limone (solo la scorza grattugiata)	n. 1

Per la crema pasticcera:

Latte	l 1
Tuorli	gr 150
Zucchero	gr 200
Amido di mais	gr 60
Vaniglia	n. 1 bacca

Per la rosa di mela alla barbabietola:

Mele gialle	n. 5
Barbabietole cotte	n. 2
Zucchero	gr 100
Cannella	q.b.
Vaniglia	n. 1 bacca
Lamponi	q.b.

Preparazione

Unire farina, zucchero e scorza di limone, quindi incorporare i tuorli e l'Olio Extra Vergine di Oliva, lavorando brevemente fino a un impasto liscio. Aggiustare la consistenza con farina o Olio Extra Vergine di Oliva se necessario, avvolgere nella pellicola e far riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Preparare la crema pasticcera. Stendere l'impasto, ritagliare con un coppapasta e cuocere a 170°C per 10-15 minuti.

Sbucciare le mele e ottenere sfoglie sottili, sovrapporle e arrotolarle a forma di rosa, fermandole con uno spiedo. Mettere le rose in un sacchetto sottovuoto con zucchero, cannella, vaniglia e succo di barbabietola, quindi cuocere a vapore in forno per 10 minuti e lasciare raffreddare.

Caramellare le rose con zucchero semolato in teglia, glassarle con il succo di barbabietola ridotto. Comporre il dolce con crema e lamponi sulle basi di frolla, aggiungere le rose glassate e servire tiepido.



Abbinamento

Per questo dessert elegante e raffinato, è stato selezionato un Olio EVO DOP Riviera Ligure, ottenuto da cultivar Taggiasca (Liguria). Dal fruttato leggero, con lievi sentori di mandorla e una prevalente sensazione dolce al palato, presenta note finali appena accennate di amaro e piccante. Il suo profilo delicato si sposa perfettamente con i contrasti dolce-sapidi del piatto e ne sostiene la fragranza senza appesantirla.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



www.enjoyEUevoo.eu

