

CUCINA

BUONA DOMENICA

Un pranzo classico, caldo, confortevole,
dal primo al dolce. Per stare insieme

DI CLAUDIA COMPAGNI



Linguine con olive e
pancetta tostata

RICETTA A PAGINA 130

Pollo speziato all'aglio

RICETTA A PAGINA 130





Crema di zucca dolce con cotognata

Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 250
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Ingredienti

500 g di zucca ÷ 3 dl di latte ÷ 1 dl di panna fresca ÷
 1 foglia di alloro ÷ 80 g di zucchero di canna ÷ 50 g di
 confettura di mele cotogne ÷ 1 arancia ÷ 1 baccello di
 vaniglia ÷ pepe nero

Preparazione

1 Mondare la zucca, eliminare la buccia, i semi e i filamenti interni e tagliare la polpa a dadini.
 2 Versare il latte e la panna in una casseruola, aggiungere l'alloro, il baccello di vaniglia inciso a metà per il lungo e lo zucchero di canna e portare a ebollizione. Unire la zucca e cuocerla su fiamma bassa, parzialmente coperta, per circa 15 minuti o finché è morbida. Eliminare alloro e vaniglia e frullare col mixer a immersione. Versare la crema ottenuta in 4 coppe e lasciarla raffreddare.
 3 Spremere l'arancia, filtrare il succo e diluirlo con la confettura di mele cotogne. Lasciarla colare sulla crema al momento di servire e completa con un pizzico di pepe.

Ricette di pag. 128 -129



Linguine con olive e pancetta tostata

Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 550
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Preparazione

Tostare 60 g di pancetta affumicata a fette in una padella antiaderente. Levare la pancetta dal fondo di cottura e scolare via il grasso in eccesso. Unire 4 cucchiai di olio, 40 g di mandorle pelate e uno spicchio d'aglio sbucciato, privato dell'anima centrale e tagliato a fettine e lasciarlo dorare su fiamma bassa. Aggiungere 50 g di olive taggiasche snocciolate, cuocere la pasta (320 g), scolarla al dente, versarla nella padella con le olive, unire la pancetta spezzettata, lasciare insaporire per 30 secondi, servire nei piatti e completa con 30 g di valeriana.



Pollo speziato all'aglio

Preparazione: un'ora e 40 minuti | Cal/porzione: 440
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Preparazione

Insaporisci 1,2 kg di pollo pulito con una presa di sale e inserisci nella cavità addominale ½ limone, 1 bacca di anice stellato, ½ cucchiaino di coriandolo e del pepe nero pestati e 8 g di timo. Lega il pollo con spago da cucina e trasferiscilo in una teglia con 4 cucchiai di olio e 2 grosse teste d'aglio tagliate a metà. Cospargilo con 2 bacche di anice stellato, ½ cucchiaino di coriandolo, un pizzico di timo e del pepe nero e infornalo a 180 per un'ora e 20 minuti. Levare dalla teglia insieme all'aglio, unire 2 dl di brodo vegetale bollente al fondo di cottura e lasciarlo ridurre leggermente su fiamma vivace. Trasferisci di nuovo il pollo e l'aglio nella casseruola e unisci qualche rametto di timo.



I vini consigliati da
@aduavilla



VINO DI MONTAGNA

Si chiama **Troy** il nuovo vino con cui Cantina Tramin, solida realtà altoatesina, si confronta con i grandi Chardonnay del mondo. Nell'antica lingua locale Troy significa "sentiero". I vigneti si trovano in località Sella, sul versante orientale del massiccio della Mendola, tra i 500 e 550 metri d'altezza. Questo meraviglioso scenario dolomitico lo si ritrova poi nel bicchiere, entusiasmandoci nella sua integrità e versatilità.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Gianmarco Chierigato

Domenica a Palermo: pasta, broccoli, zucca, pesce e cotolette

La nostra vita è fatta soprattutto di ricordi che ci porteremo sempre dentro di noi. Come il mio pranzo della domenica in autunno, a Palermo. Freddo, grigio, colori del cibo, situazioni che si creano dal nulla, inviti, preparazioni, scambi, ritrovarsi e raccontarsi e programmare qualcosa di bello che ci porti verso l'inverno dolcemente. Lo descrivo come vita vissuta. Come già fatto, devo solo mettere insieme i pezzi.

TEGLIA DI BUCATINI AI BROCCOLI E ZAFFERANO

Dalla mattina la cucina è in funzione. Il profumo di zafferano persiste. In una pentola sono a bollire per pochi minuti dei broccoli con acqua e zafferano. In un tegame lasciamo stufare acciughe, uvetta e pinoli tostati con olio evo, aggiungiamo del concentrato di pomodoro, brodo vegetale e i broccoli, pepe e sale, e lasciamo cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso. Cuociamo dei bucatini molto al dente nell'acqua del broccolo, li passiamo nel tegame con il condimento e poi in una teglia dai bordi alti con mollica di pane e olio. Compattiamo e ricopriamo di un mix di mollica e formaggio grattugiato. Inforniamo per 20 minuti a 200° e posizioniamo sul buffet, a raffreddare.

ZUCCA PROFUMATA

Prendi una bella zucca e riducila a fette alte un cm circa. Friggile e condisci con aceto, zucchero, cannella in polvere e foglioline di menta.

PESCE AZZURRO: TONNO E SPATOLA SAPORITI

Infarina e friggil del tonno o tonnina a fette, versaci sopra un intingolo di aceto, zucchero, olio e limone, origano, capperi e menta tritati, inforna per pochi minuti. Oppure prendi la spatola, sempre a fette, passale nelle uova sbattute poi nella mollica di pane mischiata a prezzemolo e a pecorino e friggile.

MINISTRA DI GRANO O "CUCCIA"

Metti a bagno per due giorni il frumento. Risciacqua e cuoci in acqua salata. Condiscilo con olio buono, peperoncino fresco e della verdura amara, come cicoria o cime, cotta in tegame e saltata in padella.

E PER LA GIOIA DEI PICCOLI: COTOLETTE

A Palermo non usiamo le uova: mescola mollica di pane, pecorino grattugiato, olio evo, prezzemolo tritato, impana le fettine di manzo o vitello, friggile o infornale.



Cotolette di vitello.

A proposito di spaghetti

TRAFILATI AL BRONZO, CHE COSA VUOL DIRE?

La trafila è lo strumento che dà forma alla pasta. Se è in bronzo, come si usava una volta, la pasta che si ottiene ha una superficie più rugosa e un tempo di essiccazione più lento, che rispetta maggiormente le sostanze nutritive del grano. Risultato? Trattiene di più i sughi, ha un sapore corposo e raggiunge una perfetta cottura al



dente. Da scegliere a piacere, è ideale con i sughi più liquidi. • **Pasta Reggia**, specialità trafilate al bronzo, 0,50 euro circa, 500 g.

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Accontenta la gola salvando la linea

Sacro pranzo della domenica: perderlo sarebbe un peccato anche perché è un momento importante di aggregazione familiare. Per tenere sotto controllo la forma e fare una scelta gustosa ma leggera, possiamo comunque adottare alcuni accorgimenti, prendendo spunto dal nostro menu.

1. PASTA: POCA E SENZA PANE

Il primo di pasta si può alleggerire diminuendo la porzione della pasta e aumentando quella di eventuali verdure presenti nel condimento, che facciamo comunque volume. Inoltre conviene usare sempre pasta integrale, più ricca di fibre, e non aggiungere pane.

2. POLLO: SENZA GRASSI AGGIUNTI

Il pollo di per sé non è un secondo calorico se si fa cuocere nei suoi grassi in una teglia antiaderente e si evita di mangiarne la pelle. Per renderlo comunque morbido, si può far macerare prima in succo di limone con aromi, senza olio.

3. DOLCE: FORMATO MINI

Per un dessert che mantenga un gusto appagante, invece di ritoccare la ricetta, servilo in bicchierini da mezza porzione.

4. E INOLTRE...

Primo: sedersi a tavola dopo aver bevuto un bel bicchiere d'acqua e sgranocchiato qualche verdura cruda, che danno senso di sazietà. Secondo: prevedere per l'altro pasto della giornata una zuppa di verdure ipocalorica.