

CUCINA

Piatti irresistibili
per un'insolita
cenetta a due

San Valentino SFIZIOSO

DI CLAUDIA COMPAGNI

Carote arrosto
con briciole di feta

RICETTA A PAGINA 107

Sfogliata con cipolle,
olive e timo

RICETTA A PAGINA 107



Bûche al forno con confettura di olive

*Preparazione: 55 minuti più il riposo | Cal/porzione 650
Dosi per 4 persone
Esecuzione: media*

Ingredienti

350 g di formaggio di capra a tronchetto come il Bûche, in 4 fette ÷ 250 g di olive nere fresche denocciolate ÷ 140 g di zucchero ÷ 10 g di miele di acacia ÷ 1 limone non trattato ÷ 2 cm di zenzero fresco ÷ 1 scalogno ÷ qualche rametto di prezzemolo

Preparazione

1 Trita grossolanamente le olive e trasferiscile in una ciotola, unisci lo zucchero e lascia in frigo per 12 ore.
2 Trasferisci le olive in una casseruola dal fondo spesso, unisci il succo dello zenzero ottenuto dalla polpa spremuta attraverso un colino a maglie fini, il miele, lo scalogno tritato finemente, il succo di limone e i suoi semi avvolti in un quadratino di garza e cuoci su fiamma bassa per circa 40 minuti.
3 Disponi le fette di formaggio in una teglia rivestita con carta da forno e cuocile sotto il grill per 3-4 minuti fino a che il formaggio si è sciolto e inizia a dorare. Trasferiscile nei piatti e accompagna con la confettura di olive cosparsa con il prezzemolo spezzettato.



Torta rovesciata di pere, cioccolato e cannella

*Preparazione: 1 ora | Cal/porzione 650 | Dosi per 4 persone
Esecuzione: media*

Ingredienti

500 g di pere Kaiser ÷ 140 g di farina ÷ 30 g di cacao amaro in polvere ÷ 130 g di zucchero ÷ 80 g di zucchero di canna ÷ 5 g di lievito per dolci ÷ 2 uova ÷ 80 g di cioccolato fondente ÷ 1,2 dl di latte ÷ 1 cucchiaino di cannella in polvere ÷ 60 g di burro ÷ 1 pizzico di sale

Preparazione

1 Sbuccia le pere, elimina il torsolo e tagliele a spicchi. Versa lo zucchero di canna e 2 cucchiaini di acqua in una casseruola e cuoci lo zucchero fino alla formazione di un caramello ambrato. Versalo in uno stampo del diametro di 20 centimetri, unisci le pere sbucciate e tagliele a spicchi e lascia raffreddare.
2 Trita finemente il cioccolato, trasferiscilo in una ciotola con il burro a dadini e sciogli a bagnomaria. Lascia intiepidire e aggiungi lo zucchero, le uova sbattute, la farina setacciata con il lievito, la cannella e il cacao e un pizzico di sale e amalgama il composto.
3 Versa l'impasto nello stampo e cuoci la torta nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Lasciala riposare 5 minuti, rovesciala su una gratella da pasticceria e lasciala raffreddare prima di servire.

Ricette di pag. 104 - 105



ELEGANZA ASSOLUTA

Un Pinot Grigio dell'Alto Adige dal perlage fine e persistente, che fa da preludio a cosa scopriremo all'assaggio. È così che l'azienda Santa Margherita propone una bollicina accattivante, avvolgente e vibrante, che si fa bere con grande naturalezza, regalandoci profumi di frutta bianca, frutta secca e una sapidità in bocca da renderlo unico. Aperitivo per eccellenza, ma provatelo anche con piatti etnici.



Carote arrosto con briciole di feta

*Preparazione: 35 minuti | Cal/porzione 190
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima*

Preparazione

Monda 500 g di carote miste arancioni e viola, tagliele a metà nel senso della lunghezza e poi a tocchetti e scottale separatamente in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Scolale, mescolale e condiscile con una presa di sale e 4 cucchiaini di olio. Disponile in una teglia rivestita con carta da forno e cuocile in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Disponile nei piatti, cospargile con 100 g di feta sciacquata sotto l'acqua corrente, asciugata e sbriciolata e unisci 30 g di rucchetta e 5 g di aneto tagliuzzato.



Sfogliata con cipolle, olive e timo

*Preparazione: 50 minuti | Cal/porzione 470
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile*

Preparazione

Sbuccia 150 g di cipolle bionde, tagliele a spicchi e lasciale stufare dolcemente per 20 minuti in una padella con 4 cucchiaini di olio, una presa di sale e 1 decilitro di brodo vegetale e lasciale raffreddare. Stendi in una teglia 240 g di pasta sfoglia pronta rettangolare, con la sua carta, cospargila con le cipolle raffreddate, 120 g di scamorza bianca a fettine sottili, 80 g di olive taggiasche e 4 rametti di timo spezzettati. Ripiega il bordo della pasta verso l'interno e cuoci la sfogliata nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per 25 minuti.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LAMANTIA
oste e cuoco

Giannico Chierigato

I prodotti dell'orto ci insegnano le stagioni e stimolano la fantasia

Mi capita spesso di parlare con i clienti durante il buffet al ristorante e raccolgo dalla gran parte di essi consensi riguardo all'uso allargato che faccio delle verdure. Molte volte sono intese solamente come contorni o ripieni, ma, come i contadini ci insegnano, sono un contenitore enorme di "sostanza". Ci insegnano le stagioni, ci stimolano la fantasia attraverso i loro colori, vivaci e scuri, e diventano così protagonisti di piatti sfiziosi.

BROCCOLO IN TEGAME

È un piatto semplicissimo, molto amato da mia madre. Versa in un tegame poca acqua, aggiungi un cucchiaio di olio evo, un pizzico di sale e il broccolo intero, privato del tronco duro e delle foglie. Fallo cuocere per circa un'ora a fuoco lento. A metà cottura aggiungi delle olive arrostate denocciolate. Fumante, morbido, saporito e sostanzioso, il broccolo cotto in questa maniera è perfetto per qualsiasi portata.

ZUCCA FRITTA IN AGRODOLCE

Riduci la zucca a cubetti e friggila in olio evo, facendola poi asciugare su carta assorbente da cucina. Prepara un composto di miele, aceto, zucchero, uvetta nera, pinoli tostati, foglioline di menta tritata, origano, capperi tritati e un goccio di olio buono. Rimescola per bene e versa il condimento sulla zucca.

MINISTRONE DI CAVOLO NERO

Metti dei fagioli neri a bagno dalla sera prima, riduci del cavolo nero a pezzi grossolani, delle patate, carote e sedano a cubetti e riuniscili in una pentola con olio evo e qualche foglia di alloro. Copri con acqua e lascia cuocere per due ore. Regola di sale e pepe e servi tiepido con pane tostato, formaggio grattugiato e olio oppure aggiungi anche lo spaghetti spezzato cuocendolo alla fine con tutto il resto.

CAVOLO ROSSO STUFATO

Taglia il cavolo rosso a julienne e fallo stufare in un tegame con del succo di arancia, olio e peperoncino fresco. Tosta delle mandorle, sbuccia delle noci e denocciola delle olive nere arrostate. In un mortaio pesta delle foglie di menta, del succo di lime e dello zenzero che andremo a mischiare alle mandorle, noci e olive. Pesta il tutto grossolanamente e versa il condimento sul cavolo rosso stufato.



Cavolo rosso, sedano e noci: sapori d'inverno

Dolci pensieri d'amore

CENA A LUME DI CANDELA

Dopo un piatto sfizioso e ricco come quelli del nostro servizio, da completare con un'insalata o verdure grigliate, senza troppi carboidrati nel menu, ci si può allegramente concedere un dessert. Visto che siamo nella settimana di San Valentino, niente di meglio che rinnovarsi promesse d'amore con cioccolatini "storici" e packaging



all'altezza della situazione.

• Ferrero Rocher Cuore (10 pezzi), Mon Chéri Cuore (14 pezzi) e Raffaello Cuore (14 pezzi), 5,50 euro circa.

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Verdure e formaggi un mix per crescere

Un'alimentazione sana deve essere variata, quindi via libera – non solo per i vegetariani – a ricette ricche e sfiziose con ingredienti alternativi a pesce e carne. Qui, in particolare, sono protagonisti formaggi e verdure, quindi un buon valore proteico e, oltre al calcio, vitamine del gruppo A e B, utili per le fasi di crescita, per l'osteoporosi e il benessere della terza età.

1. CAROTE ARROSTO CON FETA

Ottima ricetta per rendere gustose e morbide le carote, importanti per il loro contenuto di betacarotene, precursore della vitamina A, antiossidante utile all'organismo a ogni età. Attenzione alla quota di zuccheri totale: l'indice glicemico della carota aumenta con la cottura.

2. SFOGLIATA

CON CIPOLLE E SCAMORZA

Adatta per antipasto in piccole porzioni o come piatto unico. Va integrata con un'insalata ricca di fibre, che modula l'assorbimento dei grassi di scamorza e pasta sfoglia.

3. BÛCHE CON CONFETTURA DI OLIVE

Un secondo dal gusto agrodolce e quel tiepido calore del formaggio al forno che stuzzica e gratifica i golosi. Potremmo considerarlo un piatto unico completandolo con un contorno di spinaci.

4. E PER FINIRE...

Ottimo dessert con la frutta (pere) e il cioccolato fondente, ricco di antiossidanti precursori della serotonina, sostanza del buon umore.