

CUCINA

Tanto verde, dalle erbe ai broccoli. Legumi, riso, mais, chorizo o pancetta: la cena in un piatto!

# VITA

DI CLADIA COMPAGNI

Vellutata di topinambur con olio al prezzemolo e germogli

RICETTA A PAGINA 127

Basmati alla curcuma con broccoli

RICETTA A PAGINA 127



### Zuppa di mais e chorizo

*Preparazione: 55 minuti  
Cal/porzione: 320 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile*

#### Ingredienti

6 dl di latte ÷ 80 g di farina gialla tipo fioretto ÷ 120 g di chorizo o salsiccia piccante ÷ 80 g di mais in scatola ÷ 30 g di rucola ÷ 1 scalogno ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

#### Preparazione

1 Versa il latte in una casseruola con 0,6 decilitri di acqua e porta al limite dell'ebollizione. Aggiungi una presa di sale e versa la farina a pioggia mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Abbassa la fiamma e cuoci la polentina per 45 minuti. Quando mancano 15 minuti al termine della cottura, taglia il chorizo a fettine di mezzo centimetro di spessore e ogni fetta e metà, sciacqua il mais sotto l'acqua corrente, sbuccia e trita finemente lo scalogno.  
2 Scalda 4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, aggiungi lo scalogno e lascialo stufare per 3-4 minuti, poi il mais e il chorizo, alza la fiamma e cuoci per 2-3 minuti.  
3 Suddividi la zuppa nelle ciotole, versa al centro il chorizo e il mais e completa con la rucola spezzettata.



### Zuppa di erbe e cannellini

*Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione: 300  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima*

#### Ingredienti

700 g di erbe ÷ 500 g di fagioli cannellini lessati in scatola ÷ 30 g di cipolla bionda ÷ 50 g di pancetta affumicata ÷ 1 litro di brodo vegetale ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

#### Preparazione

1 Mondale le erbe, taglia le foglie a tocchetti e lavale in acqua fredda. Scola i fagioli cannellini e sciacquali sotto l'acqua corrente.  
2 Sbuccia e trita finemente la cipolla e lasciala stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiaini di olio. Aggiungi la pancetta affumicata tagliata a dadini, lasciala rosolare per 2-3 minuti e versa il brodo bollente. Unisci le erbe scolate e cuocile per 5 minuti.  
3 Aggiungi i fagioli cannellini, regola di sale e cuoci per altri 15 minuti. Lascia intiepidire leggermente e servi.

Ricette di pagg. 124 -125



#### STORIA ITALIANA

I Poderi Luigi Einaudi raccontano una storia tutta italiana, in una delle più belle e vocate zone per il vino: quella delle Langhe. Si contraddistinguono per la produzione del Barolo, molto apprezzato e ricercato, ma anche la qualità delle altre etichette, grazie alla cura che vi dedicano, è molto alta. Ne è un esempio sublime il bianco **Donna Ida Langhe Doc**: un blend di Chardonnay, Pinot Gris e Sauvignon Blanc dal profumo fruttato e fresco.



### Vellutata di topinambur con olio al prezzemolo e germogli

*Preparazione: 35 minuti | Cal/porzione: 300  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile*

#### Preparazione

Stufa 30 g di cipolla in una casseruola con 3 cucchiaini di olio, unisci 800 g di topinambur a fettine e 500 g di patate a tocchetti e lascia insaporire per 2 minuti. Versa 1,2 l di brodo vegetale bollente e cuoci per 20 minuti. Frulla la zuppa, aggiungi 100 g di yogurt greco e regola di sale. Suddividi nelle ciotole, condisci con un olio preparato frullando 5-6 cucchiaini d'olio con le foglie di 1 mazzetto di prezzemolo e decora con 5 g di germogli di crescione.



### Basmati alla curcuma con broccoletti

*Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 350  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

#### Preparazione

Versa 230 g di riso basmati sciacquato in una casseruola e unisci acqua fredda fino a coprirlo di un centimetro, un cucchiaino di curcuma e una presa di sale. Mescola e porta a ebollizione, abbassa la fiamma e cuoci il riso coperto per 10 minuti. Taglia a fettine la parte bianca di 80 g di cipollotti, dividi gli anelli e friggili in olio di arachide fino a che diventano dorati. Cuoci per 5 minuti la parte verde dei cipollotti tagliata a tocchetti con 2 cucchiaini di olio evo, 300 g di cimette di broccoletto lessate e 40 g di uvetta e unisci il tutto al riso insieme agli anelli fritti.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA  
oste e cuoco

Giannico Chiericato

# Con i broccoli, i piselli o il pomodoro, le zuppe ci inebriano di profumi

L'immagine più nitida che ho di quando preparo le zuppe è quella del momento in cui tolgo il coperchio e ne respiro il profumo: chiudo gli occhi, allargo le narici e respiro profondamente. A seconda della stagione mi inebrio con tutto quello che ho messo in pentola e sento alla perfezione ogni ingrediente. La zuppa è comfort, invernale o estiva che sia. Rappresenta in pieno un bouquet di terra, di mare e forse anche di cielo. E richiama fortemente il pane da inzuppare, dalla mollica spessa e dalla crosta croccante, anche duro, gran finale della zuppa.

## CON IL BROCCOLO SICILIANO

Rosola un trito di carote e sedano in padella con olio evo, versa del brodo vegetale e quando è bollente aggiungi il broccolo a pezzetti, delle patate sbucciate e tagliate a cubetti, finocchietto fresco tritato, foglie di alloro, bucce di limone e una di formaggio. Regola di sale, unisci del peperoncino fresco e cuoci per 2 ore a fuoco lento, aggiungendo, se serve, altro brodo. A questo punto, puoi frullare e ottenere una zuppa più cremosa o, come piace a me, lasciare i pezzettoni e inzuppare il pane. Completa con una grattugiata di bottarga di tonno e mollica di pane tostata e servi.

## MACCO DENSO DI PISELLI

Da noi, e in tutto il Sud Italia, si realizza il macco, denso, di fave decorticate. In questo caso, lo facciamo di piselli. Risciacquali e prepara un trito di menta, capperi, pomodorini secchi, sedano, carota, scorza di arancia e fai rosolare in tegame con olio evo. Aggiungi i piselli, versa del brodo vegetale e cuoci per 20 minuti. Puoi aggiungere: alloro, maggiorana, prezzemolo e peperoncino. È un condimento che preferisco accoppiare con lo spaghetti spezzato. Quindi aggiungo dell'altro brodo e faccio cuocere aggiungendo del formaggio stagionato e finocchietto fresco.

## PANE E POMODORO, SEMPLICE E GUSTOSA

In un tegame versa un po' di olio evo, qualche goccia di succo di limone e i pomodori pelati tritati. Mescola, aggiungi 1 litro di acqua. Regola di sale e pepe e cuoci per 15 minuti. Aggiungi il pane raffermo a pezzetti, basilico, capperi dissalati e acciughe sottolio. Rimescola versando un poco di semola di cuscus precotta che si andrà a cuocere con il calore. Aggiungi dell'altro olio evo e servi tiepida.



Zuppa al pomodoro con pane raffermo.

## Pronte in pochi minuti

### PER REGALARSI OGNI SERA I SAPORI DELL'ORTO

Niente scuse. Per un minestrone fresco bastano anche tre o quattro varietà di verdure di stagione prese al volo tornando a casa. Se non c'è tempo di sminuzzarle in pezzi tutti uguali, si rimedia con un mixer a immersione, ottenendo una cremosa vellutata. Ma è anche impagabile il riposo totale a fine giornata, e non c'è bisogno di rinunciare



alla zuppa: basta affidarsi a prodotti freschi di qualità. Per esempio, la nuova **Zuppetta di fave e piselli** Insal'Arte di Ortoromi ([ortoromi.it](http://ortoromi.it)), 100% naturale, 310 g, da 1,99 euro.

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Detox e light, a base di verdure

Le zuppe sono ottime alleate per programmare una settimana detossinante e rimineralizzante. Inoltre, se le consideriamo dei piatti unici e le consumiamo alla sera, come pasto leggero, aiutano a recuperare la linea.

### 1. ZUPPA DI ERBETTE E CANNELLINI

È una minestra con alto potere saziante per la ricchezza di fibre. Erbette e legumi, più la pancetta, forniscono amidi e proteine che rendono il piatto completo. Per abbassare la quota grassi elimina la pancetta.

### 2. BASMATI ALLA CURCUMA CON BROCCOLETTI

Un secondo stagionale che accontenta chi preferisce i piatti "asciutti". Si può allungare con il brodo di cottura delle verdure, ricco dei minerali rilasciati. È molto benefico per la salute grazie ai broccoli che come tutte le crucifere contengono potenti antiossidanti, utili anche per la prevenzione dei tumori intestinali.

### 3. ZUPPA DI MAIS E CHORIZO

Una zuppa adatta anche ai celiaci visto che contiene il mais come carboidrato. È molto nutriente e gustosa ed è un ottimo piatto unico, appagante per il palato.

### 4. VELLUTATA DI TOPINAMBUR

Perfetta per concludere la giornata con una cena leggera ma saziante. Può compensare un pranzo in cui si è perso un po' il controllo ed è adatta a chi deve recuperare le energie e l'appetito dopo un'influenza o un forte raffreddore.