

CUCINA

ESOTICA

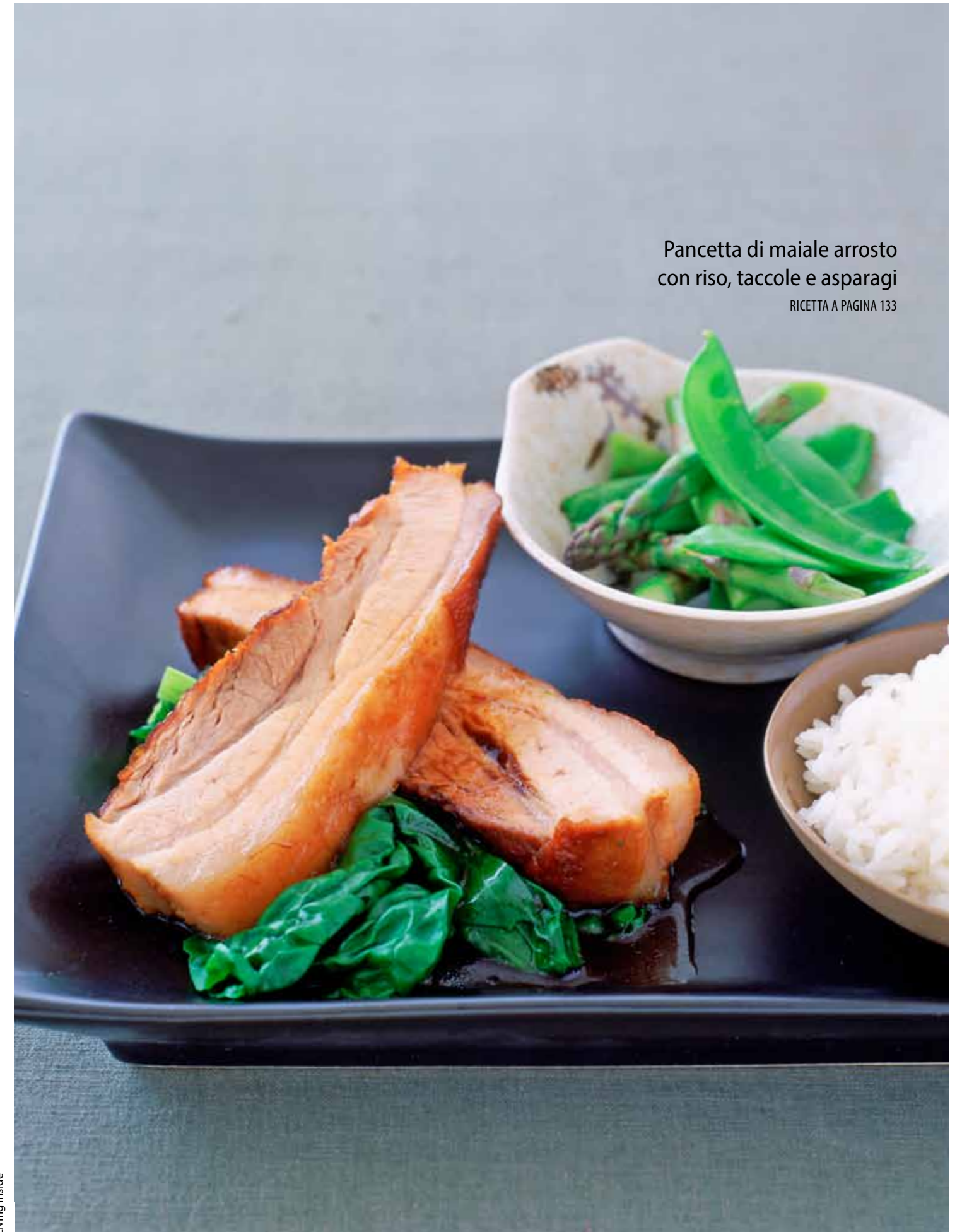
Una cucina elegante, leggera, originale, con carne e pesce protagonisti

DI CLAUDIA COMPAGNI



Tonno scottato con
insalata di
edamame

RICETTA A PAGINA 133



Pancetta di maiale arrosto
con riso, taccole e asparagi

RICETTA A PAGINA 133



Filetto al pepe con melanzane alla soia

Preparazione: 55 minuti
Cal/porzione: 350
Dosi per 4 persone
Esecuzione: media

Ingredienti

4 fette da 150 g l'una di filetto di manzo ÷ 500 g di melanzane lunghe ÷ 30 g di cipolla bionda ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ 10 g di maizena ÷ 30 g di salsa di soia ÷ 15 g di vino di riso ÷ 5 g di zucchero ÷ pepe nero ÷ pepe di Sichuan ÷ 50 g di insalatina a piacere ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

Preparazione

1 Sbuccia le melanzane, tagliale a tronchetti di 5 cm circa, cospargile con sale grosso e falle riposare per 30 minuti. Sciacquale e cuocile a vapore per 10.
 2 Sbuccia e trita finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio privato dell'anima centrale e lasciali dorare in una padella con 4 cucchiari di olio. Unisci lo zucchero e le melanzane, lasciale insaporire per 5-6 minuti, poi la maizena sciolta con 3 cucchiari di acqua fredda, il vino di riso e la salsa di soia. Mescola, cuoci per 2 minuti e tieni in caldo.
 3 Pesta in un mortaio un cucchiaino di bacche di pepe nero e 2 bacche di pepe di Sichuan, passaci i filetti insaporiti con una presa di sale e cuocili su una piastra bollente per 2 minuti, girandoli sui due lati. Servi con le melanzane e l'insalatina.



Pollo al miele e cipollotti

Preparazione: 1 ora | *Cal/porzione: 440* | *Dosi per 4 persone*
Esecuzione: facile

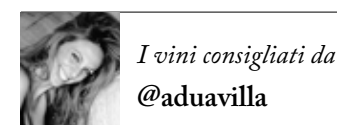
Ingredienti

1,2 kg di pollo tagliato in 8 pezzi ÷ 80 g di cipollotti ÷ 4 cm di zenzero ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ 20 g di miele di acacia ÷ 1 lime ÷ 1 cucchiaino di salsa di soia ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

Preparazione

1 Sciacqua e asciuga i pezzi di pollo con fogli di carta da cucina, insaporiscili con una presa di sale e lasciali dorare in una teglia con 4 cucchiari di olio e lo spicchio d'aglio schiacciato per 5-6 minuti, rigirandoli su tutti i lati. Trasferisci la teglia in forno preriscaldato a 200° e cuocilo per 30 minuti.
 2 Sbuccia lo zenzero, grattugialo con una grattugia a fori medi, spremi la polpa ottenuta attraverso un colino a maglie fini e raccogli il succo ottenuto in una ciotolina. Unisci il miele, il succo di lime e la salsa di soia e mescola.
 3 Versa la salsa ottenuta sui pezzi di pollo, abbassa la temperatura a 180° e cuoci per altri 5 minuti. Monda i cipollotti, tagliali in sbieco a fettine sottilissime e uniscili al pollo. Prosegui la cottura per altri 10 minuti e porta in tavola.

Ricette di pag. 130 - 131



I vini consigliati da @aduavilla



SUL GARDA

Sulle sponde sud-orientali del Lago di Garda, fra Bardolino e Peschiera, nasce questo rosato intriso di tradizione, il **Bardolino Chiaretto**, che l'azienda Zenato rappresenta al meglio. Nasce da uve che sembrano prendere nomi dalle protagoniste di una favola per bambini: Corvina, Rondinella e Molinara. Il Chiaretto ci appare di un colore rosato intenso con riflessi violacei. Sorprende con il suo delicato e deciso bouquet.



Tonno scottato con insalata di edamame

Preparazione: 20 minuti | *Cal/porzione 450*
Dosi per 4 persone | *Esecuzione: facilissima*

Preparazione

Cuoci a vapore per 15 minuti 200 g di patatine novelle sbucciate e tagliate a metà e 200 g di edamame, mescolali con 50 g di cipollotti a fettine in sbieco, 200 g di pomodorini ciliegia a metà, 40 g di olive nere e qualche foglia di prezzemolo. Condisci con 1 cucchiaino di olio di sesamo, 2 cucchiari di olio di arachidi, una presa di sale e un cucchiaino di aceto di mele. Scotta in una padella 4 fette da 150 g l'una di filetto di tonno, per 30 secondi, regola di sale e servilo con l'insalata preparata.



Pancetta di maiale arrosto con riso, taccole e asparagi

Preparazione: 2 ore | *Cal/porzione: 1.150*
Dosi per 4 persone | *Esecuzione: media*

Preparazione

Scotta 500 g di pancetta di maiale per 10 minuti in acqua in ebollizione, poi rosolala in una casseruola con 2 cucchiari di olio di arachidi, 10 g di zucchero di canna e 2 cm di zenzero a fettine. Unisci 2 cucchiari di vino di riso o bianco, 2 cm di cannella e acqua bollente fino a coprire la carne, porta a ebollizione, abbassa la fiamma e cuoci per 1 ora e 15. Alza, aggiungi 2 cucchiari di salsa di soia e cuoci per 10 minuti. Accompagna con 100 g di taccole, 300 g di asparagi e 400 g di erbe cotte a vapore e 200 g di riso basmati lessato.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Giannico Chiericato

Cotture brevi, wok, profumi: dall'Oriente, la mia cucina "da spa"

Come ho già raccontato diverse volte, ho una grande attenzione verso la cucina asiatica, con cui sono entrato in stretto contatto durante tre anni di lavoro in Indonesia, per l'apertura di un resort a Java. Facevo da cavia per i trattamenti e i massaggi e fra profumi, suoni, penombre, oli essenziali e mani sapienti, le massaggiatrici emanavano un fastidiosissimo odore di aglio, interrompendo quella magia. Fu lì che cercai, riuscendoci, di modificare la loro alimentazione. E nacque la mia cucina per spa, per il benessere, anche a casa propria, fatta di cibi dalle cotture brevi, dai profumi orientali quali il lemon grass o zenzero, bevande tiepide e confortevoli e piatti leggeri e digeribili, sempre molto graditi.

MARINATI O SCOTTATI, POST MASSAGGIO

Sia per carne che per pesce, preparavo delle marinature a base di acqua, limone, anice stellato, lemon grass e zenzero grattugiato. Lasciavo a marinare nella notte e l'indomani trovavo gli ingredienti perfettamente cotti e pronti per essere consumati sia così, che leggermente scottati alla griglia. Lo facevo anche per le verdure, crude e poi gentilmente poste sul piatto, ideali a fine trattamento.

SPAGHETTI FREDDI NEL WOK, CON PESCE E PEPERONI

Procurati un wok, la padella concava in ferro, che va lavata solamente con acqua e sapone, risciacquata e spennellata con olio. Al posto dei noodles, prova a usare gli spaghetti: cuocili molto al dente, versali in acqua e ghiaccio a raffreddare. Pulisci dei calamari, tritane i tentacoli, sguscia dei gamberi e sguscia delle capesante. Taglia dei peperoni a strisciole e arrostiscili. In un contenitore mischia olio evo, olio di sesamo, zenzero grattugiato, salsa di soia. Mischia il pesce con i peperoni e la salsa e decora con sesamo tostato e succo di limone.

BOCCONCINI DI MAIALE ALLO ZENZERO E LIMONE

Prepara la marinatura con: farina 00, salsa di soia, olio evo, zenzero grattugiato, peperoncino fresco. Fai marinare un filetto di maiale ridotto a cubetti per 30 minuti, poi estrailo dalla marinata e saltalo nel wok con olio buono e quando i bocconcini saranno dorati unisci salsa di soia dolce, acqua e succo di limone. Mescola e servi con del riso e spicchi di lime oppure con cuscus condito con olio e limone.



Bocconcini di maiale saltati nel wok con peperoni.

Design in tavola

IL BUDINO? SEMBRA IL DUOMO DI MILANO

Vuoi assaggiare i prodotti di un'innovativa linea biologica di budini, premiata all'Italian Food Awards 2018 a New York? Il 10 aprile a Milano, fra gli eventi del Fuorisalone 2019, ci sarà una "Budinata" aperta al pubblico del Bovisa Design District, con degustazione dei prodotti San Martino. Sarà l'occasione per presentare le creazioni di cinque giovani



designer del Politecnico Design, chiamati a realizzare stampi per budini ispirati alle città italiane.

• **Amor di frutta**, BioSun di San Martino, circa 1,30 euro, nonsolobudino.it

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Proteine: senza esagerare e con tante verdure

Quattro proposte di secondi per assaporare pollo, tonno, manzo e maiale in una veste originale, contenuta nei grassi e ricca di verdure di contorno.

1. RISOLVONO IL PASTO?

Sarebbe meglio, piuttosto che servirsi due volte, integrare il menu con una quota di carboidrati. Per esempio, una piccola porzione di riso, farro o una fetta di pane. L'eccesso, anche di proteine, non è salutare.

2. PERCHÉ L'OLIO DI ARACHIDI?

Per esaltare il sapore di carne e pesce, ma puoi seguire la nostra tradizione e usare l'extravergine di oliva, in minor quantità, perché ha un sapore intenso più coprente. Non ci sono controindicazioni per l'olio di arachide, perché è ricavato da un unico tipo di semi e ha un punto di fumo piuttosto alto, tanto è vero che viene usato anche per friggere.

3. UN PIATTO VALE L'ALTRO?

Ecco qualche nota particolare. Il **tonno** è un'ottima fonte di Omega 3, ma, come tutti i pesci grandi, c'è maggior rischio che contenga metalli pesanti e andrebbe consumato una volta al mese. La **pancetta**, usata come carne fresca e non trasformata in salume, se scegli un taglio magro non è particolarmente grassa, ma resta sempre gustosa. La carne di maiale va ben cotta, come quella di **pollo**, mentre il **manzo** si apprezza anche al sangue e resta digeribile. In ogni caso è bene badare alla provenienza e qualità di questi alimenti, oggi si può!