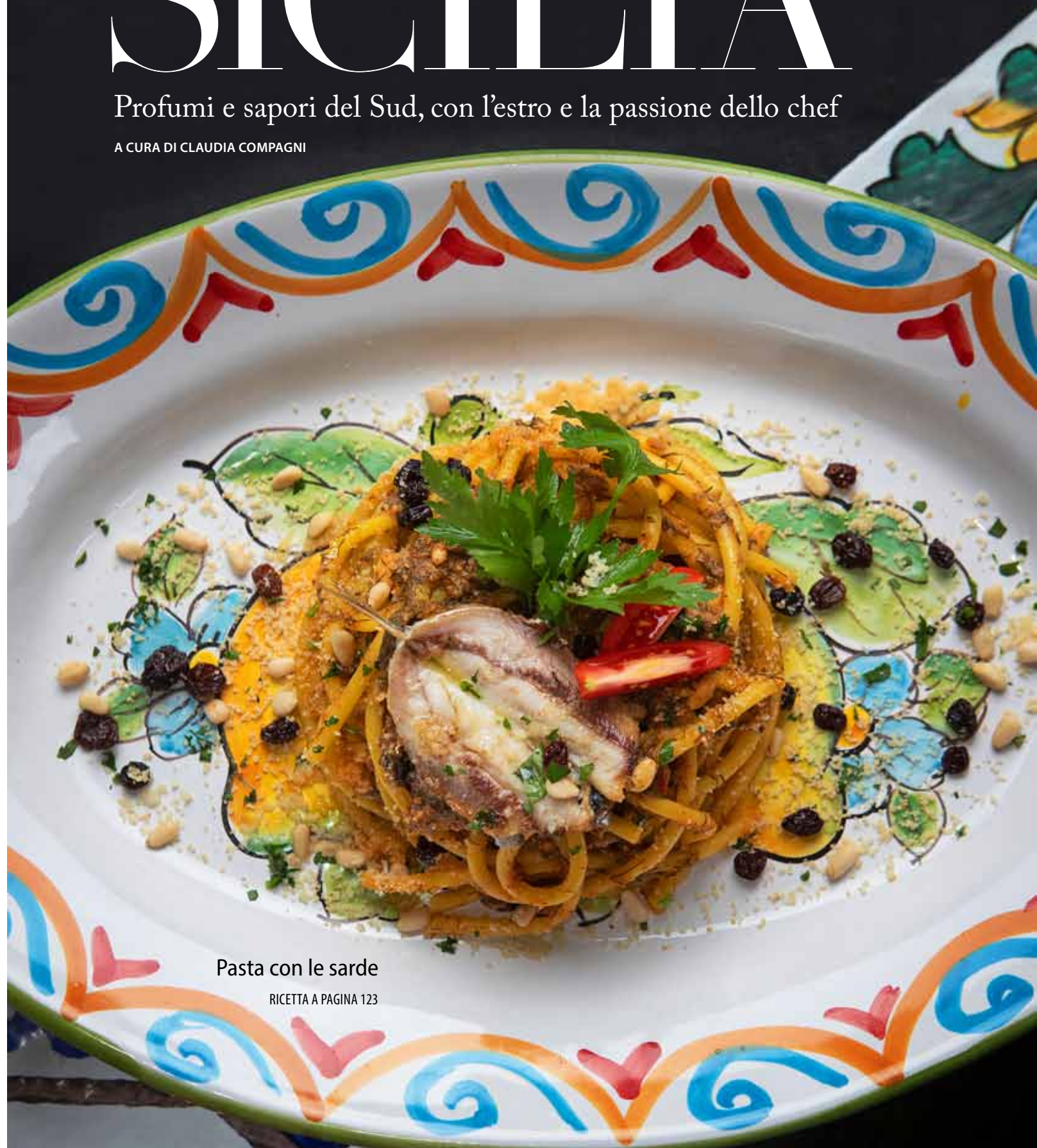


CUCINA

SICILIA

Profumi e sapori del Sud, con l'estro e la passione dello chef

A CURA DI CLAUDIA COMPAGNI



Pasta con le sarde

RICETTA A PAGINA 123

Sarde a beccafico

RICETTA A PAGINA 123





Cassata siciliana

*Preparazione: 1 ora più il riposo | Cal/porzione: 780
Dosi per 8 persone
Esecuzione: difficile*

Ingredienti

400 g di pan di spagna a dischi ÷ 500 g di ricotta di pecora ÷ 150 g di zucca candita ÷ 50 g di gocce di cioccolato ÷ 1 baccello di vaniglia ÷ 500 g di pasta di mandorle verde ÷ 290 g di zucchero a velo ÷ 2 albumi ÷ ½ limone ÷ 2 cucchiaini di Marsala ÷ 200 g di frutta candita mista

Preparazione

1 Lavora la ricotta con i semini del baccello di vaniglia, 40 g di zucchero a velo, 50 g di zucca candita a dadini e le gocce di cioccolato.
2 Rivesti con pellicola per alimenti uno stampo dai bordi svasati del diametro di 25 cm e copri le pareti alternando rettangoli di pasta di mandorle e rettangoli di pan di spagna. Disponi sul fondo strisce di pan di spagna e bagnalo con il Marsala diluito con 2 cucchiaini di acqua.
3 Versa la crema di ricotta e copri con altre strisce di pan di spagna inzuppate, copri con un coperchio e poni in frigo per 2 ore.
4 Sforma il dolce e glassalo con gli albumi montati per 10 minuti con lo zucchero a velo rimasto e un cucchiaino di succo di limone, tenendo da parte 3 cucchiaini di glassa.
5 Completa con la zucca candita rimasta a fettine e la frutta candita decorata con puntini di glassa e fai riposare in frigo qualche ora prima di servire.



Biancomangiare

*Preparazione: 30 minuti più il riposo | Cal/porzione: 300
Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

Ingredienti

100 g di pan di spagna ÷ ½ l di latte ÷ 150 g di zucchero ÷ 50 g di amido di mais ÷ 1 bustina di vanillina ÷ 1 limone non trattato ÷ cannella in polvere ÷ 1 dl di caramello pronto ÷ 10 g di mandorle a lamelle ÷ 80 g di crema pasticciera ÷ 1 rametto di menta

Preparazione

1 Versa in una casseruola il latte tranne un bicchiere, aggiungi la scorza di limone grattugiata, 100 g di zucchero e la vanillina e scaldi su fiamma moderata. Diluisci l'amido di mais con il latte rimasto, versa il tutto nel pentolino e cuoci la crema per 10-15 minuti mescolando in continuazione con una frusta fino a che si addensa.
2 Suddividila in 4 stampi da budino lisci, lascia raffreddare e poni in frigorifero. Taglia il pan di spagna a dischi dello stesso diametro degli stampini, bagnalo con 2/3 del caramello e disponilo sul biancomangiare.
3 Tosta le mandorle a lamelle in una padella antiaderente su fiamma bassissima. Sforma il biancomangiare nei piatti e completa con un pizzico di cannella, la crema pasticciera, il caramello rimasto, le mandorle tostate e qualche fogliolina di menta. Decora con lo zucchero rimasto sciolto fino alla formazione di un caramello ambrato, steso con un cucchiaino su una teglia in modo da formare 4 strisce, e solidificato.

Ricette di pag. 120 - 121



Pasta con le sarde

*Preparazione: 35 minuti | Cal/porzione: 600
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile*

Preparazione

Cuoci una grossa cipolla tritata coperta a filo con acqua e con una presa di sale, unisci 70 g di olio evo, ½ bustina di zafferano, 30 g di pinoli e 30 g di uvetta passolina ammollata, dopo qualche minuto anche 300 g di sarde pulite e aperte a libro e, dopo 10 minuti, 6 mazzi di finocchietto lessato in 2 l di acqua salata, scolato conservando l'acqua (usa la schiumarola) e tritato. Unisci 2 acciughe sotto sale dissalate e sciolte a parte con 10 g di olio evo e 300 g di bucatini o perciatini cotti al dente nell'acqua di cottura del finocchietto. Mescola e decora con prezzemolo e un pomodorino.



Sarde a beccafico

*Preparazione: 1 ora | Cal/porzione: 490
Dosi per 6 persone | Esecuzione: difficile*

Preparazione

Stufa ½ cipolla tritata con 50 g di olio evo e, fuori dal fuoco, aggiungi 100 g di pangrattato, 100 g di pinoli, 50 g di uvetta passolina ammollata, 2 cucchiaini di passata di pomodoro, una presa di sale e 200 g di sarde tritate. Farcisci con il composto 600 g di sarde aperte a libro e disponi gli involtini ottenuti in una teglia, alternandoli a un'arancia non trattata ridotta a fettine. Cospargi con 50 g di pangrattato, il succo di mezzo limone, 20 g di zucchero, 50 g di olio evo e ½ dl di vino bianco, regola di sale e cuoci in forno a 180° per 15-20 minuti. Decora con alloro, spicchi di cipolla rossa e un cucchiaino di prezzemolo tritato.



I vini consigliati da
Edoardo Dolcimasclo



PLANETA CHARDONNAY

Prodotto nella zona di Menfi, si distingue per il suo *terroir* unico e 12 mesi in barrique. Giallo dorato che tende al verde, ricco al naso con riflessi fruttati e note di miele e pistacchi. Per la sua fresca acidità è perfetto con la nostra pasta con le sarde e, in generale, con piatti di pesce e crostacei.



COSTANZO BIANCO DI SEI

Da uve Etna Doc, un vino minerale e secco, colore giallo paglierino, con note floreali al naso e richiami agrumati. Ha una buona struttura, ideale per frittiture di pesce e crudité.

dalla cucina del cuoco alla tua

SAVERIO DOLCIMASCOLO
chef del Ristorante 13 giugno,
con il figlio EDOARDO



Ingredienti veri e ricette della tradizione conditi dall'entusiasmo

Ingredienti: si sa, sono fondamentali. Non solo quando si parla della lista della spesa: per Saverio Dolcimascolo, chef e proprietario del **Ristorante 13 Giugno Goldoni** a Milano, devono essere veri e riconoscibili nel piatto: «Quando il mio cliente taglia con la forchetta l'involantino di pesce spada deve sapere cosa mangia, poter riconoscere i pinoli, l'uvetta, il pesce, tutto fino all'ultimo ingrediente che compone la farcia». Tredicesimo di 13 fratelli, Dolcimascolo propone una cucina ricca di sapori ma mai esagerata, legata alla terra d'origine, la Sicilia, e alle tradizioni della sua famiglia, tutta, da sempre, occupata nel mondo della ristorazione. Gli ottimi vini, l'atmosfera, il servizio impeccabile e la simpatia fanno il resto. In più musica al pianoforte, le luci giuste e, dopo le 22, la voce dello chef. Insomma, non è solo il cibo a regalare piacevolezza.

LA CREMA SI FA CON L'UOVO E IL PANE CON LA FARINA

«Quando vado a dormire penso già a cosa c'è da fare il giorno dopo. Sono rimasto, come dicono, "duro e puro": non seguo le mode, uso solo ingredienti veri, niente polverine ma uova fresche e aglio schiacciato, pane fatto con acqua e farina. Pasta, pane e dolci, facciamo tutto in casa. In cucina lavorano otto cuochi, in sala otto camerieri, più me e mio figlio Edoardo, il mio alter ego, che sceglie anche i vini».

ENTUSIASMO, QUALITÀ, TEMPO

«Un buon piatto comincia dalla spesa, fatta con entusiasmo: consiglio a tutti di scegliere i prodotti per qualità e freschezza, stare attenti alle offerte, ma, soprattutto, partire con l'idea che il piatto verrà bene. Inoltre è importante il tempo di cottura: nessuno può dircelo, bisogna riconoscerlo con naso e occhi, s'impara con l'esperienza e la passione».

IL MIO PREFERITO: INVOLTINI DI PESCE SPADA

«Ogni piatto è come un figlio, ma se devo scegliere, gli **involtini di pesce spada** sono il preferito. In poco olio soffriggi la cipolla tagliata sottile, impastala con 80 g di pinoli, 150 g di pesce spada a pezzetti fini, 50 g di uvetta passolina prima messa a bagno, prezzemolo tritato, 100 g di pane grattugiato bagnato con un po' di vino bianco e regola di sale e pepe. Appiattisci con il batticarne 250 g di fettine di pesce spada proteggendole con la pellicola, farciscile col composto preparato, chiudi con degli stecchini e cuoci sulla piastra condendo con salmoriglio (salsa di olio, limone, origano)».



Involtini di pesce spada.

Cibo, atmosfera e musica

PER REGALARSI UNA SERATA SPECIALE

Il locale, aperto da Adriano Celentano nel 1986, viene rilevato da Saverio Dolcimascolo nel 1988. Classico, elegante e accogliente, con musica dal vivo che accompagna la serata, è aperto tutte le sere, mentre a pranzo si può provare il **Bistròt 13 Giugno** (tel. 02.70100311) a fianco, stessa cucina.

• **Ristorante 13 Giugno Goldoni**, via Goldoni 44, Milano, tel. 02.719654, da 50 euro



vini esclusi, ristorante13giugno.it
• **Speciale per le lettrici di F:** aperitivo omaggio con alcuni dei prodotti tipici della tradizione siciliana: panelle, cazzilli (crocchette di patate) e arancini.

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Il cibo del sole saporito e prezioso

I profumi e i colori solari di questi piatti siciliani sono anche l'espressione sensoriale dei valori nutrizionali degli ingredienti, perché ben cucinati e valorizzati dalle ricette dello chef.

1. PASTA CON LE SARDE

Ottimo piatto unico ricco di Omega3, molto saziante sia per il contenuto di questi grassi buoni, sia per la varietà dei sapori. Si può chiudere il pasto con un'insalata di finocchi, fresca e digestiva. Va ricordato che le sarde, rispetto a pesci di taglia più grossa, come lo spada, di cui è bene non abusare, non hanno invece limiti di frequenza (e sono economiche).

2. SARDE A BECCAFICO

Un secondo che fornisce un buon apporto di proteine con le sarde ben abbinate alla vitamina C degli agrumi, che ha anche un alto potere antiossidante. Può essere preceduto anche da una pasta semplice, con sugo di verdure o pomodoro.

3. CASSATA SICILIANA

Una volta ogni tanto ci si può togliere lo sfizio, però è un dolce ricco di nutrienti, come grassi, proteine e quindi calorie. Per rimanere leggeri andrebbe consumato dopo un secondo di pesce cucinato senza grassi, alla griglia o al vapore.

4. BIANCOMANGIARE

È un dessert al cucchiaio, appagante e con una quota calorica contenuta, che si può compensare evitando il pane durante il pasto.