

CUCINA

# PASQUA

Una giornata in allegria:  
piccole uova, verdure  
novelle e un secondo al  
profumo di pistacchio

DI CLAUDIA COMPAGNI



Insalata di primavera con uova  
morbide e salsa al cipollotto

RICETTA A PAGINA 132

### Stinco di vitello in crosta di pistacchi con patate e verdure novelle

*Preparazione: 3 ore e 50  
minuti | Cal/porzione: 750  
Dosi per 6 persone  
Esecuzione: media*

#### **Ingredienti**

1 kg di stinco di vitello  
disossato ∷ 400 g di  
patatine novelle ∷ 400 g di  
asparagi ∷ 200 g di piselli  
sgranati ∷ 100 g di fave  
sgranate ∷ 50 g di pistacchi  
pelati ∷ 20 g di pecorino  
romano ∷ 1 rametto di  
prezzemolo ∷ 40 g di  
pangrattato ∷ 2 dl di vino  
bianco ∷ 2 dl di brodo  
vegetale ∷ 3 spicchi d'aglio  
∷ 1 piccola cipolla bionda ∷  
40 g di burro ∷ olio evo ∷  
pepe nero ∷ sale

#### **Preparazione**

1 Incidi la superficie dello stinco con tagli a croce, massaggiato con una presa di sale e una macinata di pepe e spalmalo con i pistacchi frullati con il pecorino e il pangrattato e impastati con il burro. Coprilo con della stagnola e cuocilo in forno a 170° per 2 ore con il vino e l'aglio schiacciato. Scoprilo e cuocilo per un'altra ora.  
2 Cuoci le patate per 10 minuti in acqua in ebollizione, scolale e cuoci in forno con 3 cucchiaini di olio e sale per 30 minuti.  
3 Lascia stufare la cipolla a fettine in una casseruola con 3 cucchiaini di olio. Unisci i piselli, le fave private della pellicina e gli asparagi mondati, versa il brodo bollente e cuoci per 20 minuti. Regola di sale, aggiungi qualche foglia di prezzemolo e servi con la carne e le patate.





## Torta al cioccolato con panna e meringa al pistacchio

*Preparazione: 1 ora | Cal/porzione: 600 | Dosi per 8 persone*  
*Esecuzione: media*

### Ingredienti

400 g di pandispagna al cioccolato di 18 cm di diametro ∷  
 150 g albumi ∷ 200 g di pistacchi sgucciati e pelati ∷ 150  
 g di zucchero a velo ∷ 50 g di zucchero ∷ 2,5 dl di panna  
 fresca ∷ 150 g di lamponi ∷ 50 g di chicchi di melagrana  
 ∷ 50 g di amarene sciroppate ∷ fiori eduli per il decoro

### Preparazione

1 Frulla i pistacchi con 100 g di zucchero a velo fino a ottenere una polvere finissima. Monta gli albumi a neve unendo man mano lo zucchero fino a ottenere una meringa lucida e soda, aggiungi il composto di pistacchi e zucchero a velo e amalgama il tutto.  
 2 Stendi il composto su una teglia rivestita con carta da forno in modo da ottenere 3 dischi di 18 cm di diametro, spolverizzali con lo zucchero a velo rimasto, lasciali riposare 10 minuti e infornali a 170° per 35 minuti.  
 3 Taglia il pandispagna in 2 dischi, spalmane uno con un quarto della panna montata e cospargilo con parte della frutta. Prosegui con un disco di meringa ai pistacchi e ripeti gli strati terminando con la panna e la frutta rimaste. Decora con i fiori e servi subito.

Ricetta di pag. 129



## Insalata di primavera con uova morbide e salsa al cipollotto

*Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 280*  
*Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile*

### Preparazione

Cuoci 50 g di cipollotti mondati per 5 minuti in acqua salata in ebollizione, scolali e frullali con il succo di mezzo limone, 4 cucchiaini di olio evo, una presa di sale, 2 cucchiaini di acqua e un cucchiaino di senape dolce. Disponi nei piatti 20 g di germogli di pisello, 100 g di rucchetta, 10 g di germogli di bietta rossa, 300 g di avocado pulito e tagliato a fettine e 4 foglie di cipollotto. Completa con 4 uova cotte per 6 minuti dall'inizio dell'ebollizione e sgucciate e con la salsa di cipollotto.



*I vini consigliati da*  
**@aduavilla**



### PASQUA FRIZZANTE

Avete mai avuto la fortuna di visitare Refrontolo, nella zona di Valdobbiadene? Fatelo e vi innamorerete subito. Queste colline, contornate da boschi rigogliosi, sono la zona d'elezione delle uve Marzemino. Nasce qui il **Rosa del Faè Marzemino millesimato Brut 2018**, dell'Azienda Canevel. Uno spumante dalla piacevole freschezza e dalle eleganti note di rosa e frutti di bosco, perfetto sulla tavola di Pasqua.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA  
oste e cuoco

Giannico Chiericato

# Pasqua in Sicilia: ricotta fresca, verdure e tante uova colorate

**C**'è un detto in Sicilia che recita: chi non mangia la cassata a Pasqua è un cornuto. Lo dico per farvi capire che la Pasqua, oltre a essere considerata per il suo significato religioso, è un'enorme tavola dove tutti non aspettano altro che mangiare. La cassata ne è un po' il simbolo, fatta prevalentemente di ricotta il cui periodo giusto è proprio adesso, quando le pecorelle brucano l'erba fresca. Abbondano quindi cannoli, ravioli fritti con ricotta e cannella e le pecorelle di marzapane, un appuntamento fondamentale per tutte le donne palermitane. Le preparano in casa, le confezionano e regalano alle persone più care. Tutta la famiglia è coinvolta in qualcosa che sa di antico e di rito pagano e tutta la casa si riempie di profumo di mandorla e di allegria.

## TIMBALLO DI ANELLETTI E CAPRETTO

Ma ora passiamo al salato: ragù misto di maiale e vitello, salsa di pomodoro, caciocavallo, melanzane, uova sode, salame e mortadella a tocchetti e gli anellini palermitani: una pasta, si racconta, commissionata da un nobile di Bagheria in occasione del matrimonio della figlia. Rappresentava la fede nuziale. Pasta che in Sicilia si utilizza per fare gli sfornati, anche perché tiene la cottura benissimo.

## GRANDE SPAZIO ALLE VERDURE

Parmigiana di carciofi, finocchi e carote, pasta con le fave e il caciocavallo. La muffoletta (panino rotondo siciliano con semi di sesamo) con la ricotta, il caciocavallo e olio buono e poi tante insalate di radicchio, ravanelli, rucola, sedano e spinaci crudi.

## CAPRETTO IN TEGAME E RIGATONI CON LA GLASSA

Altro protagonista delle tavole pasquali è il capretto o l'agnello, che si cuoce in tegame con le patate, le carote, il sedano e il brodo di carne. Alla fine si sarà agglassato, ovvero gli ortaggi avranno formato intorno alla carne una glassa di patate. Se ne avanza, viene utilizzata per fare la pasta: rigatoni con la glassa del capretto e il caciocavallo ragusano.

## IMMANCABILI UOVA, SPARSE OVUNQUE

Metti in un tegamino dell'acqua a bollire, aggiungi una punta di cucchiaino di colore alimentare e immergi le uova, meglio se bianche. Otterrai delle uova colorate a piacere e potrai decorarle come vuoi.



Uova colorate a piacere per decorare in allegria.

## Dolci pasquali

### IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLE COLOMBE

Al cioccolato, alla crema o con farcia di frutta: la "Colomba", dessert di Pasqua tradizionale, si è trasformata in mille dolci diversi. Anche restando più fedeli alla ricetta classica, non mancano varianti con piccole ma sensibili distinzioni, tipo canditi sì o no, mandorle, granella di zucchero, scorza d'arancia. Da provare quella dei **Fratelli**



**Carli**, senza burro, con olio extravergine d'oliva prodotto dalla stessa azienda, ingredienti di altissima qualità e 32 ore di lievitazione.

• **Dolce di Pasqua** da 1 kg, 7,80 euro online [ollocarli.it](http://ollocarli.it) o per tel. 0183.7080.

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
Presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Festeggia con le verdure di stagione

Quest'anno la Pasqua capita in piena primavera e quando sta già per cominciare la corsa alla forma perfetta per l'estate! Niente di preoccupante se si pensa a un menu pasquale che, come il nostro, sia ricco di verdure approfittando delle tante primizie stagionali. Inoltre ricordatevi di approfittare della giornata di festa e del clima mite per una bella camminata all'aria aperta utile a "smaltire" gli eccessi.

### 1. COME COMPORRE IL MENU

Un secondo proteico di carne o meno, un'insalata ricca con l'uovo simbolo di Pasqua e un dolce è un buon compromesso per rendere la tavola festosa senza eccessi. A piacere si può sostituire il secondo proteico con un primo verdoso, facendo più attenzione alla dose di dessert per non sovrapporre carboidrati e zuccheri del dolce.

### 2. STINCO DI VITELLO

Un secondo con una carne gustosa ricca di proteine e ferro e sgrassata dalla cottura. Va servita ben cotta e con verdure.

### 3. INSALATA DI PRIMAVERA

Una bella insalatona rinfrescante e saziante grazie anche all'uovo che assicura una quota proteica, acido folico e vitamine del gruppo B.

### 4. TORTA AL CIOCCOLATO CON PANNA E MERINGA AL PISTACCHIO

Innegabile "bomba" calorica, ma ci si può concedere un'eccezione contenendo i pasti precedenti e successivi e evitando carboidrati come primo piatto e come pane.