

CUCINA

CAMPAGNA

Tre idee gustose, semplici e genuine: per pranzi informali all'aria aperta, in famiglia e con gli amici

DI CLAUDIA COMPAGNI



Cheeseburger con
pere arrosto

RICETTA A PAGINA 174



Frittata al forno con
cipollotti e prezzemolo

RICETTA A PAGINA 174



Crostini con zucca al forno, mandorle e taleggio

Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione: 530 | Dosi per 4 persone
Esecuzione: facilissima

Ingredienti

500 g di zucca Delica ÷ 300 g di pane toscano ÷ 120 g di taleggio ÷ 80 g di mandorle con la buccia ÷ 2 arance ÷ 10 g di miele di acacia ÷ 1 rametto di rosmarino ÷ 4 foglie di salvia ÷ 2 spicchi d'aglio ÷ olio extravergine di oliva ÷ pepe nero ÷ sale

Preparazione

1 Pulisci la zucca lavata dai semi interni e tagliala a spicchi. Schiaccia gli spicchi d'aglio e trasferiscili in una teglia con la zucca, 4 cucchiaini di olio, il succo delle arance filtrato attraverso un colino e mescolato con il miele, una presa di sale e una macinata di pepe.

2 Unisci le mandorle spezzettate, il rosmarino e le foglie di salvia e cuoci la zucca in forno a 180° coperta per 15 minuti e scoperta per altri 15. Togli le fette dalla teglia, elimina l'aglio e il rosmarino, versa il fondo di cottura in un pentolino e lascialo ridurre fino a che diventa sciropposo. Taglia il pane a fette e tostate leggermente.

3 Taglia il taleggio a fettine, disponile sulle fette di pane e passale in forno a 180° per 5 minuti. Coprile con la zucca e con il suo fondo di cottura e servi subito.

Ricette di pag. 172 - 173



Cheeseburger con pere arrosto

Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 500
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Preparazione

Lava 300 g di pere Kaiser, elimina il torsolo e il picciolo, tagliala a spicchi e cuocile per 5 minuti in una padella con 10 g di burro, una presa di sale e una macinata di pepe. Cuoci 4 hamburger da circa 100 g l'una su una piastra bollente 2-3 minuti per lato, regola di sale e pepe, coprili con 120 g di Emmentaler a fette e prosegui la cottura fino a che si è sciolto. Disponi la carne in 4 panini da hamburger da 80 g l'uno tagliati a metà con le pere, un cucchiaino di glassa di aceto balsamico e 40 g di spinacini da insalata.



Frittata al forno con cipollotti e prezzemolo

Preparazione: 45 minuti | Cal/porzione: 290
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Preparazione

Monda 100 g di cipollotti e tagliala a rondelle, pulisci 50 g di un cuore di sedano verde e riducilo a fettine. Lascia stufare dolcemente le due verdure in una padella che possa andare in forno con 4 cucchiaini di olio e una presa di sale. Unisci 8 uova leggermente sbattute con una presa di sale, una macinata di pepe, 40 g di Grana Padano grattugiato e una manciata di foglie di prezzemolo. Mescola, cuoci per 2-3 minuti, trasferisci la padella in forno preriscaldato a 180° e prosegui la cottura per circa 30 minuti.



I vini consigliati da
@aduavilla



SCALPITANTE ROMAGNA

Sulle colline di Predappio, l'azienda Drei Donà Tenuta La Palazza da anni valorizza con cura e ricerca i suoi vini. Il **Notturmo** rappresenta la più vera espressione di uva Sangiovese di questo territorio. Notturmo è stato il nome del primo cavallo della tenuta, così come questa etichetta, la prima prodotta in azienda. Vino di grande piacevolezza e compagno ideale per un menu completo. Provatelo anche in abbinamento con il brodetto di pesce.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Gianmarco Chierigato

Mini burger di pesce, pasta al forno, frittate e crostoni filanti

Se visualizzo la campagna ruspante, mi vedo giovane, spensierato, con i miei amici, i weekend, la moto, i prati, il profumo di primavera, sorrisi e leggerezza. In Sicilia questo periodo è un insieme di esperienze paradisiache. Basta fare pochi chilometri e ti ritrovi in luoghi quasi isolati, sia al mare, sia in campagna. I protagonisti indiscussi sono ovviamente i piatti e le tradizioni, rielaborate per essere consumate in maniera informale.

PANINO AL PROFUMO DI MARE

In un contenitore versa del buon olio, succo di limone, trito di pesce (ricciola, ombrina, cernia o quel che trovi fresco) e mescolalo con un trito di basilico, capperi, pomodorini e acciughe schiacciate nell'olio e limone. Forma con le mani unte dei mini burger, compattali bene e arrostiscili lasciandoli un po' crudi dentro. Bagna l'interno dei panini con un mix di olio, origano e limone e farcisci con foglie di insalata e i burger.

FRITTATE À GOGO

Sbatti le uova, 2 a porzione, con mollica di pane, olio evo, prezzemolo e bieta tritati, cubetti di zucca frita, foglie di menta e formaggio stagionato e versa in una padella antiaderente con un goccio di olio caldo. Tosta su entrambi i lati, lasciando la parte interna "bavosa". Servi con un'insalatina di pomodorini, capperi, patate lesse, origano e succo di lime.

PASTA AL FORNO: TAKE AWAY

Cuoci dei rigatoni per un terzo della loro cottura, praticamente quasi crudi. Scolali e passali in acqua fredda. Frulla del finocchietto fresco con basilico, mandorle tostate (danno più gusto), pomodorino, qualche foglia di menta e buon olio evo e mescola con la pasta, del formaggio e un po' di acqua di cottura per renderla morbida. Fodera la teglia di olio e pangrattato. Versa la pasta e con una spatola appiattiscila per bene. Ricopri di melanzane e zucchine arrostate, formaggio, mollica di pane e un po' di olio. Cuoci in forno a 200° per 15 minuti.

CROSTONI FILANTI CON FORMAGGIO E ZUCCHINE FRITTE

Se ti è rimasto pane del giorno prima, passalo al forno con un po' di olio, due minuti prima di tirarlo fuori appoggiaci sopra una fettina di caciocavallo e lascialo tostare poi completa con zucchine fritte.



Frittata con zucchine e erbe aromatiche fresche.

Aperitivo navigando

SUL NAVIGLIO COI FORMAGGI SVIZZERI

Dal 9 maggio al 2 giugno, a bordo di un barcone di legno vestito nei colori bianco e rosso, si può sperimentare un viaggio attraverso i sapori autentici delle valli svizzere. E non solo con le varianti sul tema offerte dagli stuzzichini dell'aperitivo, ma anche con workshop, degustazioni e show cooking. Pronti? Si salpa da Ripa di Porta



Ticinese 61, accompagnati da musica live e dj set.
• **La forma del gusto**, 9 maggio - 2 giugno, dal lunedì al venerdì ore 18-22, sabato e domenica 10-22. Info e prenotazioni: formaggisvizzeri.it

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Una scampagnata ricca di formaggi fa bene alle ossa

La luce più abbondante in questa stagione ci aiuta a favorire la produzione di vitamina D per la fissazione del calcio nelle ossa. Via libera quindi a passeggiate e picnic all'aria aperta e alla scelta di piatti ricchi di formaggi e latticini, per pranzi veloci e gustosi.

1. CHEESEBURGER CON PERE ARROSTO

Una scelta veloce e completa, ma un po' sbilanciata sulle proteine, visto che ci sono sia carne sia formaggio, e sui grassi. Possiamo compensare sgranocchiando verdure crude fresche in abbondanza prima e durante il pasto.

2. FRITTATA AL FORNO CON CIPOLLOTTI E PREZZEMOLO

Gustosa e profumata, se usata per farcire un panino può essere un'alternativa al cheeseburger per chi non ama la carne o è latte-ovo-vegetariano. Ha ottimi nutrienti, uova e formaggio stagionato, ricchi di vitamine del gruppo B, minerali importanti fra cui il calcio del formaggio e il ferro dell'uovo.

3. CROSTONI CON ZUCCA AL FORNO, MANDORLE E TALEGGIO

Una scelta golosa e ancora una volta completa di nutrienti. Può essere servita nel piatto ma anche trasformata in un panino da picnic. È consigliabile abbinarvi comunque altre verdure per favorire l'assorbimento dei grassi contenuti in abbondanza nel taleggio.