

CUCINA

# Stuzzicante

Il pomodoro si fa in tre:  
fritto nel panino, fresco  
sulla sfoglia e in vasetto  
da spalmare sui formaggi

DI CLAUDIA COMPAGNI



Club sandwich  
con pomodori fritti

RICETTA A PAGINA 121





### Torta salata di pomodorini alla crudaiola

*Preparazione: 1 ora più il  
riposo | Cal/porzione: 600  
Dosi per 4 persone  
Esecuzione: media*

#### Ingredienti

200 g di farina ÷ 90 g di  
burro ÷ 1 uovo ÷ 250 g di  
formaggio da spalmare ÷  
100 g di yogurt greco ÷  
40 g di Grana Padano  
grattugiato ÷ 300 g di  
pomodorini misti colorati ÷  
1 mazzetto di basilico ÷  
2 rametti di origano fresco  
÷ pepe nero ÷ sale

#### Preparazione

1 Frulla la farina con una presa di sale e il burro tagliato a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unisci l'uovo, frulla fino a che la pasta si attacca alle lame, forma un panetto e lascialo riposare in frigo per 30 minuti.  
2 Stendi la pasta in una sfoglia rettangolare sottile e rivesti 2 stampi di 8 per 22 cm. Bucherella il fondo, copri con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, riempi con sale grosso e cuocili in forno a 180° per 20 minuti. Togli la carta e cuocili per altri 5-6 minuti.  
3 Lascia raffreddare e riempi le sfoglie con il formaggio lavorato con lo yogurt, il Grana Padano, una presa di sale e una macinata di pepe e con i pomodorini a fette, sale, pepe e le erbe aromatiche.

© Riproduzione riservata



### Chutney di pomodoro con formaggio

*Preparazione: 1 ora e 20 minuti | Cal/porzione: 150  
Dosi per 4/6 persone | Esecuzione: facilissima*

#### Ingredienti

500 g di pomodori perini ÷ 200 g di cipolle  
bianche ÷ 120 g di zucchero di canna ÷ 0,7 dl  
di aceto di mele ÷ 2 rametti di rosmarino  
÷ 1 cucchiaino di paprica dolce ÷ sale ÷ sale

#### Preparazione

1 Lava, asciuga e taglia a metà per il lungo e poi a fette spesse i pomodori perini. Trasferiscili in una casseruola con le cipolle tagliate a spicchietti sottili, lo zucchero di canna, l'aceto di mele, il rosmarino, una presa di sale e un cucchiaino di paprica dolce.  
2 Cuoci il chutney su fiamma media per un'ora, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una salsa densa. Lasciala raffreddare e servila con pane e formaggi erborinati.  
3 Se desideri conservare il chutney, invasalo bollente in vasetti sterilizzati, chiudili ermeticamente e tienili in luogo fresco e asciutto (si conserva così fino a 1 mese).

Ricetta di pag. 119



*I vini consigliati da  
@aduavilla*



#### METODO ANCESTRALE

Florense, elegante e allo stesso tempo rigoroso: così si presenta il Lambrusco del Fondatore di Cleto Chiarli, lambrusco di Sorbara 100%. Si svela con una gamma di aromi completa, per un vino di grande intensità da portare in tavola stando sempre attenti alla temperatura: intorno ai 12-14 gradi, per assaporare al meglio l'unicità di questo piccolo capolavoro. Anche con carni bianche e bolliti.



### Club sandwich con pomodori fritti

*Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 700  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: difficile*

#### Preparazione

Taglia 400 g di melanzane a fette spesse 1 cm e cuocile sulla piastra per un minuto circa per lato. Insaporiscile con una presa di sale. Tosta in padella 50 g di bacon a fette per 2 minuti. Riduci mezza cipolla rossa di Tropea a fettine sottili, mettila a mollo per 10 minuti in acqua fredda, scolala e asciugala. Tosta leggermente 3 fette di pane pugliese. Taglia 400 g di pomodori a fette di 1 cm abbondante di spessore, passali nella farina, in 2 uova sbattute con una presa di sale poi nel pangrattato e friggile in olio evo molto caldo, sui due lati, finché sono croccanti. Trasferiscile su carta per fritti e insaporiscile con una presa di sale. Componi i sandwich alternando fette di pane, maionese, qualche foglia di lattuga gentile, rucola, bacon, cipolla, melanzana e pomodori fritti e servi subito.



dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA  
oste e cuoco

Gianmario Chierigato

# Pane e pomodoro sono già una soddisfazione. Ma si può fare di tutto

**R**icordo che da piccolo mi bastava prendere a morsi un pomodoro e addentare un pezzo di pane di paese: non c'era bisogno di nessun'altra cosa. Avevo tutto, e, infine, inzuppavo la mollica forte nell'olio buono.

## LA SALSA SENZA SOFFRITTO

La domanda più frequente che sento rivolgermi dai clienti è: «Come riesce a fare la salsa di pomodoro senza il soffritto o senza la cipolla?». Semplice: prendo il pomodoro, lo spezzetto con le mani, lo metto in pentola, aggiungo abbondante basilico, mezzo bicchiere di acqua e, a fuoco lento, lo faccio cuocere per 4 ore. Quando sarà ben cotto passo il tutto nel passaverdure o lo frullo, lo filtro e il sugo è pronto per condire una pasta o preparare una bella caponata.

## UNA PASTA COSÌ BUONA CHE NON STANCA MAI

Per preparare la pasta alla Norma la salsa di pomodoro dovrà essere "tirata" in modo da diventare un condimento ben denso. Quindi cuoci molto al dente gli spaghetti o, per esempio, delle mezze maniche rigate e trasferiscili nella padella con la salsa, aggiungendo un po' di acqua di cottura. Contemporaneamente friggi delle melanzane a cubetti e aggiungi anche quelle alla pasta e al condimento. Grattugia della ricotta salata o un altro formaggio a piacere e rimescola fin quando il tutto non si sarà amalgamato bene. Servila anche tiepida.

## SULLA PIZZA, SENZA INUMIDIRE LA PASTA

Confesso che preferisco pizza e focaccia con i pomodori freschi. In estate è ovviamente il massimo. Vanno affettati su un piattino in modo che perdano l'acqua e aggiunti sulla pasta dopo la cottura, per non inumidirla. Magari con l'aggiunta di una buona mozzarella, del buon olio e qualche foglia di basilico.

## STRATI DI BONTÀ: PER APERITIVO O IN UN PANINO

Tosta delle fette di melanzane con un goccio di olio, sistemale in un contenitore e aggiungi olio evo, succo di limone e foglie di basilico. Riduci a fette sottili del pomodoro verde da insalata, del caciocavallo ragusano semistagionato e spezzetta della mozzarella campana. Impila a strati, avrai un antipasto fresco e facile da realizzare, che può diventare all'occorrenza anche il ripieno di un super panino!



StocFood/La Camera Chiara

Pizza con mozzarella e pomodori freschi.

## Idee pronte al pomodoro

### PER PAUSA PRANZO E PER IL PICNIC

Nei banchi frigo del supermercato si riconoscono alcune proposte di piatti pronti particolarmente appetitanti non solo per la pausa pranzo in ufficio, ma anche per la gita fuoriporta organizzata all'ultimo momento. Restando in tema di pomodoro, un esempio è la **Vellutata con pomodoro e ricotta di bufala**, da mangiare anche fredda, che fa



parte delle sei ricette della linea il **Buon Piatto Insal'arte** di OrtoRomi. Da completare con pane o altri cereali se la gita prevede anche una bella passeggiata. Vaschetta da 310 g, da 2,49 euro.

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
Presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Ancora pomodoro: ne vale la pena!

Siamo ancora a parlare di pomodori, d'altra parte in questa stagione sono sempre sulla nostra tavola e regalano alle nostre ricette colore, sapore e nutrienti preziosi.

### 1. CLUB SANDWICH CON POMODORI FRITTI

Anche se togliendo il bacon resta un panino vegetariano, non sottovalutiamone il potere nutritivo. Può sostituire egregiamente un pasto, sia dal punto di vista del contenuto nutrizionale che del sapore. È perfetto come picnic durante una passeggiata per riprendere energie.

### 2. TORTA SALATA DI POMODORINI ALLA CRUDAIOLA

Un piatto che può essere considerato "unico" a seconda della porzione, da abbinare eventualmente solo a un contorno di verdure. L'uso dei pomodori crudi garantisce un buon apporto di vitamina C. Il formaggio da spalmare, a parità di grammatura, dà molta resa rispetto alla mozzarella, quindi può essere un buon trucco da copiare anche in altre ricette di focacce e pizza.

### 3. CHUTNEY DI POMODORO CON FORMAGGIO

Una salsa da preparare e tenere anche pronta in casa, adatta ad aromatizzare e integrare con fibre e antiossidanti un secondo semplice, costituito da buoni formaggi. Se soffri di calcoli renali ricorda di non eccedere con questo abbinamento tra latticini e pomodoro.