

# PROFUMI mediterranei

A CURA DI CLAUDIA COMPAGNI

In attesa di assaggiare queste delizie direttamente in Costiera amalfitana, ecco qualche ricetta dello chef da copiare a casa!



Mezzi paccheri di Gragnano,  
cacio, pepe, scorfano e spinaci

RICETTA A PAGINA 131



## CUCINA DA CHEF



### Spaghetto con palamita in carpione ed emulsione di tonno

*Preparazione: 50 minuti + il riposo | Cal/porzione 800 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

#### Ingredienti

Per il carpione di sgombro: 160 g di filetto di sgombro ÷ ½ l di vino bianco ÷ ½ l di aceto di vino bianco ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ 4 rametti di prezzemolo ÷ 4 foglie di menta ÷ 1 foglia di alloro. Per l'emulsione di tonno: 190 g di tonno sott'olio ÷ 20 g di mostarda in crema ÷ 14 g di acciughe dissalate ÷ 1 cucchiaino di aceto balsamico ÷ pepe bianco. Per la salsa al prezzemolo: 250 g di prezzemolo ÷ 40 g di tapioca ÷ 250 g di spaghetti ÷ 200 g di pangrattato ÷ 100 g di cipolla ÷ 50 g di pinoli ÷ 30 g di prezzemolo ÷ olio evo ÷ 1 pizzico di peperoncino ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ sale

#### Preparazione

1 Fai bollire il vino con l'aceto e il sale, lascia raffreddare, unisci lo sgombro tagliato in sbieco e fai marinare 15 minuti. Cuocilo a vapore per 10 minuti con 2 dl di olio evo aromatizzato con l'aglio e le erbe aromatiche.  
2 Frulla gli ingredienti per l'emulsione di tonno con 100 g di acqua fredda, 20 g di olio, un pizzico di sale e pepe bianco. Scotta il prezzemolo in acqua salata in ebollizione per 20 secondi, frullalo con 5 g di olio evo, la tapioca, 2,5 dl di acqua frizzante e sale.  
3 Stufa la cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio, unisci il pangrattato, i pinoli e il prezzemolo e fai seccare in forno a 80° per 30 minuti. Condisci gli spaghetti cotti al dente con 4 cucchiaini di olio scaldato con l'aglio sbucciato e il peperoncino. Elimina l'aglio, completa con il pangrattato, lo sgombro, l'emulsione di tonno e la salsa al prezzemolo.

### Merluzzo dorato e fritto

*Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione 440 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

#### Preparazione

Sciogli su fiamma bassa 25 g di acqua con mezzo g di curcuma e mezzo cucchiaino di zucchero, aggiungi mezzo dl di brodo di pesce, 20 g di tapioca, 20 g di succo di limone e 5 g di scorza di limone a julienne e cuoci fino a che la salsa si addensa. Sbatti 200 g di yogurt di bufala con 2 spicchi d'aglio privati dell'anima centrale e ridotti in pasta, mezzo dl di succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe. Passa 4 tranci di merluzzetti da 100 g l'uno in 80 g di farina, poi in 2 uova sbattute e infine in 100 g di pangrattato e friggili in olio di arachide per 3 minuti. Servili con 50 g di taccole lessate, la salsa agrodolce e la salsa di yogurt.



Ricette di pag. 129



### Mezzi paccheri di Gagnano, cacio, pepe, scorfano e spinaci

*Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione 630 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

#### Preparazione

Taglia a cubetti 80 g di pomodorini, cuoci per 2 minuti 110 g di filetto di scorfano tagliato a cubetti con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Salta rapidamente in una padella 120 g di spinaci puliti con 2 cucchiaini di olio evo e uno spicchio d'aglio sbucciato. Mescola 100 g di parmigiano reggiano grattugiato con 120 g di pecorino romano a 24 mesi di stagionatura e riducili crema unendo a filo un mestolo di acqua a 70-80°. Cuoci al dente 280 g di mezzi paccheri, scolali e mescolali con la crema di formaggio. Disponili nei piatti sopra gli spinaci e unisci una macinata di pepe, lo scorfano e i pomodorini. Decora a piacere con 20 g di foglie di spinaci fritte.

© Riproduzione riservata

## Mediterraneo

*Preparazione: 45 minuti più il riposo | Cal/porzione 600 | Dosi per 6 persone | Esecuzione: difficile*

#### Ingredienti

350 g di ricotta di bufala ÷ 35 g di miele di agrumi ÷ 10 g di latte ÷ 2 g di gelatina in fogli ÷ 30 g di panna ÷ 120 g di farina 00 ÷ 24 g di fecola di patate ÷ 100 g di burro ÷ 40 g di zucchero a velo ÷ 7 tuorli sodi ÷ 6 g di scorza di arancia ÷ 200 g di composta di arance ÷ 30 g di pistacchi caramellati ÷ 60 g di pasta di pistacchio ÷ 340 g di latte ÷ 40 g di zucchero ÷ 4 g di agar agar ÷ 12,5 g di liquirizia in polvere ÷ 27 g di zucchero ÷ foglie di menta e finocchietto per il decoro

#### Preparazione

1 Scalda la panna fino a 85°, aggiungi la gelatina ammorzata in acqua e strizzata, la ricotta, il miele, il latte, frulla con un frullatore a immersione e trasferisci la crema di ricotta in frigo.  
2 Impasta i tuorli passati attraverso un colino con la farina e la fecola setacciati, la scorza di arancia grattugiata, il burro a dadini e lo zucchero a velo, fai riposare in frigo per 30 minuti, stendi la pasta in una sfoglia sottile, ricava dei biscotti a ciambella e cuocili in forno ventilato preriscaldato a 160° per 10 minuti.  
3 Per i ravioli di pistacchio, porta a ebollizione il latte con lo zucchero e l'agar agar, unisci la pasta di pistacchio e versa il composto in stampi di silicone a forma di biglia. Lascia raffreddare in frigo. Per lo sciroppo di liquirizia, porta a ebollizione 115 g di acqua con lo zucchero, unisci la liquirizia e lascia addensare.  
4 Disponi sui biscotti i ravioli di pistacchio, la composta di arance e la crema di ricotta, decora con i pistacchi caramellati, foglie di menta e finocchietto e versa al centro lo sciroppo di liquirizia.



*I vini consigliati da*

**Maurizio Cerio, sommelier del ristorante Don Alfonso 1890**

• Costa d'Amalfi Per Eva - Tenuta San Francesco: Risultato di una particolare selezione di uve falanghina, pepella e ginestra, per la sua struttura alcolica e il giusto grado di acidità, accompagna superbamente sia il primo, sia il secondo.



• Passito di Falanghina Passio - La Sibilla: Frutto di una tecnica molto raffinata, si caratterizza per una concentrazione zuccherina ben bilanciata. Ottimo con i dessert, ma anche solo, per chiudere in bellezza una serata tra amici.





dalla cucina del cuoco alla tua

ERNESTO IACCARINO  
chef del ristorante  
Don Alfonso 1890



Gianmarco Chierigato

# Materie prime di qualità, contaminazione e ritorno alla terra

**S**pecie se hai l'idea di una cucina fresca, mediterranea, con ingredienti di qualità, quando vai all'estero, come chef, non puoi fare come i musicisti che trovano gli stessi strumenti e suonano la stessa musica», spiega Ernesto Iaccarino, ultimo anello di una dinastia che cucina dal 1890 al ristorante **Don Alfonso** (Sant'Agata dei due Golfi, Napoli). «In ogni posto devi andare alla ricerca delle materie prime a disposizione e con quelle inventare una nuova "canzone". A volte non ci dormo, è uno sforzo notevole, ma stimolante e di grande soddisfazione».

## UN MANAGER AI FORNELLI

«Sono praticamente nato in cucina, ma prima di lavorarci ufficialmente ho studiato e cominciato una carriera da manager. Non volevo sembrare il "figlio di". Questo percorso è tornato utile per l'azienda di famiglia: abbiamo ristoranti in tutto il mondo, dalla Cina alla Nuova Zelanda, al Canada, ad agosto apriamo nel Missouri».

## DAL MAIALINO AI CALAMARI

«Abbiamo sempre creduto in una cucina mediterranea pura, niente burro, né panna, che significa, per esempio, inventarsi addensanti come la tapioca. L'olio è il cardine centrale, ma anche la pasta di grano duro, che amo molto, ma che la cucina francese, vista come il top fino agli anni 80/90, non considerava. Uno dei miei piatti preferiti è il Maialino nero con pelle croccante, agrodolce al tamarindo, sedano, purè di patate alla curcuma e chutney di cipolle rosse di Tropea: è come un viaggio, cotto con un metodo asiatico, completato con chutney (India), purè alla curcuma (Nord Africa), agrodolce (Asia) e battuto di sedano (nostro). Inoltre considero speciale, per il mix di ingredienti, il Calamaretto affumicato, ripieno di formaggi locali con zuppa tiepida di peperoni gialli (*in foto*)».

## CACIO E PEPE A PORTATA DI TUTTI

«Consiglio di cominciare dai mezzi paccheri e di appoggiare la ciotola con la crema di formaggio sulla pentola dove bolle la pasta, così resta morbida e calda. La nostra cucina è basata su: materia prima eccellente, rispetto dell'identità territoriale ed evoluzione. Il che significa essere aperti alla contaminazione, ma anche rimettere al centro la terra: perché siamo ciò che mangiamo».



Calamaretti ripieni di formaggi

## Nel "regno" di Don Alfonso

### CIBO, NATURA, CULTURA E STORIA

Ingredienti di primissima qualità, tecniche sapienti e moderne e il piglio tipicamente napoletano sono la ricetta vincente del ristorante in cui Ernesto Iaccarino mantiene viva una tradizione di famiglia ormai secolare. Si tratta di un mondo: ne fanno parte la cantina con 25 mila preziose bottiglie, il



Boutique Hotel e l'azienda agricola biologica di 8 ettari.  
• **Don Alfonso 1890**, corso Sant'Agata 11/13, Sant'Agata sui Due Golfi (Na) tel. 081.8780026, [donalfonso.com](http://donalfonso.com)

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
Presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Una gustosa dieta mediterranea

Con le ricette che arrivano dalla magnifica regione campana, ispirate al territorio, possiamo fare scelte gustose ma anche ricche di proprietà nutrizionali salutari. Innanzitutto gli omega3 particolarmente abbondanti nel pesce azzurro come tonno, palamita e merluzzo, utile a proteggere l'apparato cardiovascolare e il sistema nervoso. Inoltre possiamo notare qualche tocco etnico, che rende le ricette più attuali e anche gustose e salutari, come nel caso della curcuma, le cui proprietà antiossidanti sono più efficaci se è abbinata al pepe e all'olio.

### 1. SPAGHETTI E MEZZE MANICHE

Possono essere entrambi due ottimi piatti unici. Gli spaghetti all'aglio e olio grazie all'aggiunta della palamita e le mezze maniche del formaggio, che fornisce tra l'altro una buona quota di calcio. Si possono integrare entrambi i piatti con verdure come antipasto o contorno.

### 2. MERLUZZO DORATO E FRITTO

Un secondo semplice, che esalta il gusto di questo pesce ricco di proteine con una frittura ben fatta. Si può alleggerire cuocendolo al forno.

### 3. MEDITERRANEO

Un dessert fresco, ricco di ingredienti genuini, ma abbastanza calorico. Per gustarlo senza troppi sensi di colpa, meglio prendere una porzione ridotta e scegliere per pranzo il piatto più leggero come il merluzzo al forno.