


CUCINA

MAGICO

# Zafferano



Crocchette, zuppa di  
pesce, pollo e torta: come  
sono buone “in giallo”!

DI CLAUDIA COMPAGNI

Crocchette di riso  
allo zafferano

RICETTA A PAGINA 121



## CUCINA

### Zuppetta di pesce e verdure

Preparazione: 1 ora e 20 minuti | Cal/porzione 550 | Dosi per 4 persone  
Esecuzione: media

#### Ingredienti

300 g di filetto di salmone ÷ 300 g di filetto di merluzzo ÷ 500 g di vongole veraci ÷ 200 g di code di mazzancolle ÷ 200 g di finocchi ÷ 30 g di cipolla ÷ 100 g di pomodori pelati sgocciolati ÷ 1 l di brodo vegetale ÷ mezzo dl di vino bianco ÷ 1 bustina di zafferano ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ 4 rametti di prezzemolo ÷ 120 g di pane a fette ÷ olio extravergine di oliva ÷ pepe nero

#### Preparazione

1 Spurga le vongole in acqua e sale per 1 ora, trasferiscile in una casseruola con 2 cucchiaini di olio caldo, lo spicchio d'aglio schiacciato, i rametti di prezzemolo e il vino e cuocile coperte per 2-3 minuti. Scolale con una schiumarola e filtra il fondo di cottura.  
2 Elimina la pelle e le lisce dal filetto di salmone e taglialo a tocchetti con i filetti di merluzzo e pulisci le mazzancolle. Scalda 4 cucchiaini di olio in una casseruola, aggiungi la cipolla e i finocchi mondati e tagliati a spicchietti e cuocili su fiamma bassa per 5-6 minuti.  
3 Unisci i pomodori pelati a dadini, il brodo vegetale caldo e il fondo di cottura delle vongole, porta a ebollizione e cuoci per 5 minuti. Unisci il salmone, il merluzzo e lo zafferano e cuoci per 3-4 minuti. Completa con le mazzancolle e le vongole tenute da parte e una macinata di pepe, cuoci per 2 minuti e servi con il pane tostato.



### Pollo al limone

Preparazione: 1 ora e 15 minuti | Cal/porzione 440 | Dosi per 4 persone  
Esecuzione: facile

#### Ingredienti

1 pollo da circa 1,2 kg tagliato a metà ÷ 2 limoni non trattati ÷ 1 bustina di zafferano ÷ 3 rametti di timo ÷ 1 dl di vino bianco ÷ 1 spicchio d'aglio ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

#### Preparazione

1 Sciacqua il pollo sotto l'acqua corrente e asciugalo con carta da cucina. Inasporisilo massaggiandolo con una presa di sale, bagnalo con il succo di 1 limone, aggiungi lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e lascialo marinare per 30 minuti.  
2 Scolalo dalla marinata e disponilo in una teglia con la parte della pelle rivolta verso l'alto. Unisci 4 cucchiaini di olio, i rametti di timo spezzettati e il limone rimasto tagliato a fettine.  
3 Cuocilo in forno preriscaldato a 200 °C per 30 minuti, scalda il vino bianco in un pentolino, aggiungi lo zafferano e mescola facendolo sciogliere. Versa il vino sul pollo e prosegui la cottura per altri 30 minuti, fino a quando si punge facilmente con una forchetta e la pelle risulta dorata.

Oliver Brachat/StockFood/La Camera Chiara



### Torta rovesciata all'ananas

Preparazione: 1 ora e 10 minuti | Cal/porzione 550 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

#### Ingredienti

200 g di farina 00 ÷ 200 g di ananas in scatola al naturale ÷ 100 g di zucchero ÷ 100 g di burro ÷ 3 uova ÷ 1 bustina di zafferano ÷ 8 g di lievito per dolci ÷ ½ dl di succo di ananas ÷ sale

#### Preparazione

1 Imburra il fondo e i bordi di uno stampo del diametro di 22 centimetri. Scalda il succo di ananas in un pentolino, aggiungi lo zafferano e mescola fino a che si è sciolto. Lascia raffreddare, versalo sull'ananas disposto in una grossa ciotola e lascialo insaporire per 30 minuti.  
2 Disponi le fette di ananas sul fondo dello stampo. Rompi le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero e monta gli ingredienti con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.  
3 Aggiungi la farina setacciata con il lievito, il succo di ananas allo zafferano, il burro sciolto a bagnomaria e un pizzico di sale e amalgama l'impasto. Versalo nello stampo sopra l'ananas e cuoci la torta in forno preriscaldato a 180 °C per circa 45 minuti. Rovesciala su una gratella e lasciala raffreddare prima di servire.

### Ricetta di pag. 119



### Ricetta dell'apertura singola

Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione: 490  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: media

#### Preparazione

Tosta 200 g di riso in una casseruola senza condimento per un minuto, mescolando in continuazione, bagnalo con mezzo dl di vino bianco, portalo a cottura aggiungendo poco alla volta 1 litro di brodo vegetale e aggiungi una bustina di zafferano, 40 g di parmigiano e 10 g di burro. Lascia raffreddare, aggiungi un cucchiaino di prezzemolo finemente tritato, un uovo e un tuorlo, mescola e forma delle polpettine. Passale in 100 g di pangrattato e friggile in abbondante olio di arachide ben caldo fino a quando sono dorate. Scolale su carta per fritti e servile calde.



I vini consigliati da  
[@aduvilla](#)



#### UN NOBILE A TAVOLA

Tradizione, unicità, brividi al palato; è così che si presenta il Vino Nobile di Montepulciano Docg Riserva 2015 Vallocaia. Con base uva Sangiovese, è un vino elegante dalle note balsamiche che ben si abbina con piatti fortemente aromatici e ingredienti come funghi e tartufi, ma anche speziati. Proviamolo con il nostro pregiato zafferano.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA  
oste e cuoco

Gianmarco Chierigato

# Bucatini ai broccoli, arancine e cus cus dolce: zafferano superstar

**L**o cibo è memoria, e lo è attraverso il profumo che emana. Oggi scrivo di un ingrediente che è parte fondamentale della cucina palermitana: lo zafferano. Può dare risultati molto gradevoli nelle ricette, come colore e come sapore, utilizzandolo con attenzione e senza esagerare, anche per il costo. Le produzioni sono molto complesse, ma è una spezia di cui possiamo vantare filiere nostrane di qualità.

## BUCATINI AI BROCCOLI CON LO ZAFFERANO

Il ricordo più forte legato alla polvere d'oro è quello del bucatino con il broccolo "arriminatu", cioè rimescolato. Sbollenta il broccolo in acqua e zafferano, scolalo e conserva l'acqua. Cuocilo in un tegame con finocchietto fresco, acciughe, triplo concentrato di pomodoro, uvetta e pinoli tostati e aggiungi acqua di cottura del broccolo finché il tutto non sarà stracotto. Unisci altro zafferano all'acqua di cottura del broccolo e cuoci la pasta al dente, poi ripassala in tegame con il broccolo, un mestolino di acqua di cottura, caciocavallo stagionato, olio evo e mollica di pane tostata e servi in tavola.

## ARANCINE CON CACIOCAVALLO RAGUSANO

Prepara un brodo vegetale leggero a base di sedano e carote e, dopo averlo filtrato, scioglilo una bustina di zafferano. Tosta 200 g di riso con un cucchiaino di olio evo e portalo a cottura con il brodo caldo. Togli dal fuoco, aggiungi 150 g di caciocavallo ragusano grattugiato e fallo mantecare e raffreddare. In una ciotola prepara la pastella con 250 g di farina e 200 g di acqua. Con il riso forma delle palline di 3-4 cm di diametro e farciscile con altri 150 g di caciocavallo a cubetti. Passale nel pangrattato (300 g circa), nella pastella e infine in mollica di pane (300-400 g) frullata. Friggi le arancine in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo finché sono ben dorate, scolale, falle asciugare dall'unto su un piatto foderato con carta assorbente da cucina e servi subito.

## CUS CUS DOLCE

Fai rinvenire la semola in acqua calda con zucchero e zafferano. In un tegamino versa un cucchiaino di miele e delle albicocche e nespole denocciolate. Versa un po' di acqua e porta a ebollizione. Fai raffreddare, frulla con un mixer e filtra. Mischia la purea ottenuta al cus cus e decora con mandorle tostate.



Arancine con caciocavallo.

## Dal banco del super ai fornelli

### L'ORO GIALLO DIVENTA ANCHE BIO

Non tutti sanno che la qualità dello zafferano varia dalle zone di provenienza, da come vengono curati i terreni, dall'attenzione che viene data a ogni singolo passaggio, dalla semina fino all'estrazione della polvere. Per questo l'agricoltura biologica dello zafferano è importante e



rappresenta una garanzia in più rispetto alla qualità dell'ingrediente. Siete pronti appassionati del bio? • **Zafferano Leprotto Bio**, 2 bustine (0,15 g cad), 4,39 euro circa.

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
Presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Buono e prezioso per la nostra salute

Lo zafferano è la spezia più conosciuta nel mondo occidentale e rispetto a quelle che sono entrate nell'uso comune solo in anni recenti, con il boom della cucina orientale, lo usiamo e conosciamo da tempo, tanto che è protagonista di molte ricette tradizionali regionali (a cominciare dal risotto alla milanese).

### 1. PROPRIETÀ

È una miniera di preziosi antiossidanti, tra cui i carotenoidi che si manifestano nel colore giallo/arancio della spezia. Inoltre è ricco di vitamine B1 e B2, molto preziose dal punto di vista nutrizionale. Favorisce le funzioni digestive e la secrezione della bile. Inoltre studi recenti hanno evidenziato proprietà benefiche anche per il sistema nervoso, con azione calmante e rilassante per la muscolatura.

### 2. VALE IL PREZZO?

Il suo costo dipende dal difficile lavoro richiesto per la sua coltivazione; di contro ne basta poco, se di qualità, per averne i benefici nutrizionali e di gusto.

### 3. COME SI USA?

Sta bene praticamente con tutto e insaporisce le ricette, esaltando il gusto degli altri ingredienti e riducendo l'esigenza di salare.

### 4. CONTROINDICAZIONI?

Nessuna per la salute. In più, non essendo piccante come molte altre spezie, può piacere a più persone, bambini inclusi.