6+1 giorni

DI IDEE PER AVERE SODDISFAZIONE AI FORNELLI E STRAPPARE L'APPLAUSO

Lo zodiaco

•Sfoderate griglia e barbeque, preparate le marinature e la carbonella. •Il segno del **Leone è amante della carne**, cucinata in ogni modo e in gran quantità, **da abbinare a un buon vino.**

La luna

•Luna di città d'agosto, cantava Jovanotti, e questa settimana **sarà luna crescente**. •**Raccogliete peperoni e pomodori** all'apice della loro bontà.

L'IDEA GIUSTA

Premi da intenditori

•Ogni grande formaggio vuole la giusta formaggiera e, per gli amanti del **Parmigiano Reggiano**, è ancora più facile trovarla, grazie alla **promozione Premi pregiati**. •Dal 1° luglio 2019 al 30 aprile 2020, basta registrare lo scontrino d'acquisto sul sito **premipregiati.it** per accumulare punti e vincere una formaggiera, un piatto da degustazione ovale, una spaghettiera rotonda e un set di due piatti piani e due piatti fondi ovali. •In più, ogni settimana si potranno vincere 10 cofanetti con **cinque stagionature differenti di Parmigiano Reggiano**. •Premi in vista anche per chi acquista al caseificio: ogni settimana, in palio 100 collezioni complete di porcellane.

PER SAPERNE DI PIÙ VISITATE IL SITO WEB PREMIPREGIATI.IT

SETTIMANA DAL 4 al 10 agosto

DOMENICA 4

PAG. 13 PAG. 14 PAG. 15

LUNEDÌ 5

Cestini
A POIS

MARTEDÌ 6

Crêpe
IN PASTA

MERCOLEDÌ 7

Lingue
CACIO&PEPE

GIOVEDÌ 8

Polpette
UNA TIRA L'ALTRA

VENERDÌ 9

Merluzzo
CROCCANTE

SABATO 10

Fideuà
IRRESISTIBILE

S.LORENZO

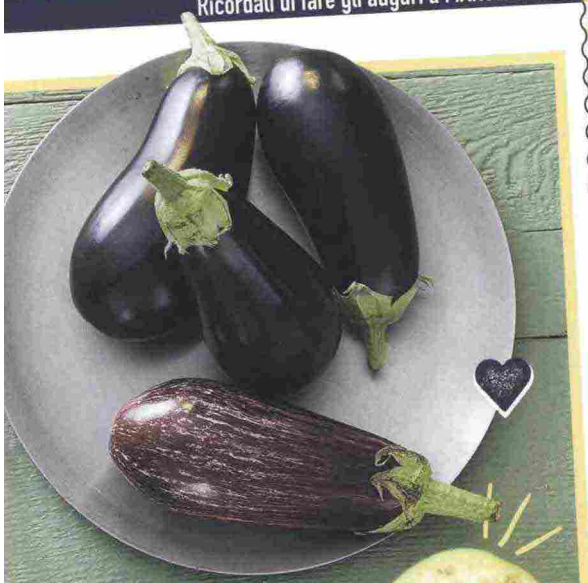
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani

LUNEDÌ 5 AGOSTO

Ricordati di fare gli auguri a MARGHERITA



Melanzane a ognuna il suo taglio

Non tutte le **melanzane** si tagliano allo stesso modo. Per fortuna, **disponiamo di molte tipologie di melanzane**, basterà imparare a conoscerle per sapere come utilizzarle e come tagliarle.

La baby - melanzana o ***melanzana perlina*** per la sua **forma allungata**, lo **spessore ridotto** e la buccia sottile è perfetta da ridurre a dadini da utilizzare per una **torta salata**.

La tonda violetta, una delle varietà più diffuse, ha tra i suoi vantaggi la presenza di **pochi semi** e una **polpa dolce e consistente**. È la melanzana più adatta a essere **tagliata a fette**, più o meno spesse a seconda dell'uso, quindi ideale per la preparazione della **parmigiana** oppure per essere **grigliata** e servita con un filo d'olio.

La nera lunga quasi sempre presente sui banchi del supermercato, viene solitamente **tagliata per il lungo, a fette sottili.** È la migliore per la preparazione di **involtini**.

Cestini dell'orto

Prep.: 15 min. - Cottura: 40 min. - Calorie: 531 a porz.

Ingredienti per 4 cestini

•1 confezione di pasta sfoglia rettangolare •1 melanzana di medie dimensioni •12 scamorzine •12-13 pomodorini •30 ml di olio extravergine d'oliva •1 spicchio d'aglio •1 cucchiaio di semi di sesamo •1 cucchiaio di aceto •4 foglie di basilico (facoltative) •sale

Preparazione

Rivestite 4 stampini con la pasta sfoglia, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e fate cuocere nel forno preriscaldato a 180° circa 15-20 minuti. **Sfornate** i gusci di pasta, lasciateli raffreddare e toglieteli dagli stampi. **Lavate** intanto i pomodorini, bucherellateli con uno stuzzicadenti e fate cuocere 5-8 minuti a fuoco moderato in una padella con 10 ml di olio e un pizzico di sale, fino a quando risulteranno ammorbiditi. **Lavate**, intanto, la melanzana, togliete il picciolo e riducetela a cubetti piccoli. **Fate** scaldare in una padella i restanti 20 ml di olio, unite l'aglio e, non appena si sarà colorito, aggiungete i cubetti di melanzana. **Salate** e fate cuocere a fuoco basso e a recipiente coperto circa 10 minuti. **Togliete** l'aglio, sfumate con un cucchiaio di aceto e continuate la cottura 5 minuti. **Trasferite** melanzane e pomodori nei cestini insieme alle scamorzine. **Spolverizzate** con i semi di sesamo, profumate a piacere con il basilico e servite subito.

CHI HA INVENTATO LA PASTA SFOGLIA?

•Possiamo dire che la pasta sfoglia È STATA INVENTATA E REINVENTATA PIÙ VOLTE. Il primo a cuocere una pasta così friabile da potersi sfogliare fu probabilmente un panificatore egiziano. Nella sua ricetta, però, c'era l'olio al posto del burro. •L' intuizione di utilizzare fogli sovrapposti di pasta sfoglia, in modo da ottenere maggiore consistenza, si deve invece ai geniali pasticcieri turchi che nel Quattrocento, all'interno delle cucine di palazzo Topkapi di Istanbul, misero a punto la ricetta della baklava e, quindi, della pasta fillo. Quest'ultima, a differenza della nostra pasta sfoglia, non contiene grassi. •La terza e, forse, ultima revisione della pasta sfoglia è attribuita a Marie-Antoine Carême, il maestro della grande cucina francese, a cui tuttora viene riconosciuto il metodo di preparazione e l'indicazione del numero dei giri corretto (ovvero, cinque) per ottenere una pasta sfoglia da manuale.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

CROCCANTI E DIVERTENTI BOCCONCINI DI PASTA SFOGLIA PER COLORARE LA TAVOLA

Finger food & Bon ton

MANGIARE CON LE MANI E GALATEO NON VANNO MAI D'ACCORDO? FALSO. I NUOVI STILI DI CONSUMO MOLTIPLICANO LE OCCASIONI DI MANEGGIARE IL CIBO SENZA SENTIRSI FUORI LUOGO. ★Da sempre, il galateo consente di mangiare il pane con le mani. Via libera anche a **pizza, piccola pasticceria**, sia secca sia salata, **e finger food**. ★È importante, nell'ultimo caso, saper distinguere **quando un cibo può essere considerato un finger food** e come mangiarlo educatamente. La risposta va cercata nella misura: **il finger food perfetto è quello che si può gustare in un solo boccone**. ★Quali sono le regole da rispettare? È necessario ricordare che **non ci si può riempire entrambe le mani di cibo** e che **bisognerebbe sistemare le pietanze su un tovagliolo a sua volta appoggiato sul palmo della mano**. Un altro accorgimento da adottare è quello di **non passare agli altri il cibo con le proprie mani**. ★Vi sono delle accortezze di cui deve tener conto anche chi presenta un buffet con finger food. Ad esempio, è necessario **prevedere piatti o contenitori d'appoggio ed evitare di preparare cibi a rischio sbrodolamento**, per non causare imbarazzo negli ospiti.

570

Sono le calorie contenute in 100 g di sesamo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani

Conservare il fomaggio STAGIONATO

Avete qualche dubbio su come preservare al meglio il sapore del formaggio stagionato nel frigorifero? Ecco una breve guida ricca di consigli pratici.

✓**SE IL FORMAGGIO È IN TRANCI, SCEGLIETE LA PARTE ALTA DEL FRIGORIFERO,** che solitamente ha una **TEMPERATURA COMPRESA TRA 4° E 8°.**

✓**IL CONTENITORE IDEALE È DI VETRO:** il formaggio può essere conservato nel recipiente avvolto in un telo o più semplicemente nella pellicola trasparente.

✓**RICORDATEVI DI SERVIRLO A TEMPERATURA AMBIENTE, TIRANDOLO FUORI DAL FRIGORIFERO ALMENO UN'ORA PRIMA:** il freddo altera profumo e sapore.

✓**I FORMAGGI STAGIONATI DELLA TRADIZIONE ITALIANA SONO SOLITARI;** non è consigliabile conservarli insieme ad altri formaggi, soprattutto quelli con un odore molto intenso, perché tendono ad assorbirlo.

✓**IL FORMAGGIO GIÀ TAGLIATO A SCAGLIE SI CONSERVA MENO A LUNGO E SECCA IN FRETTA:** meglio lavorarlo al momento di servirlo.

✓È vietato **CONGELARLO?** No, ma non è una tecnica consigliata per preservare il sapore del formaggio stagionato. Diverso è, invece, il caso del formaggio grattugiato, che **PUÒ ESSERE RIPOSTO IN FREEZER, IN UN SACCHETTO BEN CHIUSO, PER TEMPI LUNGHI.**

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

Pasta di crêpe ai pomodorini

Prep.: 25 min. - Rip.:30 min. - Cottura: 35 min. - Calorie: 490 a porz.

Ingredienti per 4

PER LE CRÊPE •400 ml di latte intero •200 g di farina 00 •3 uova •40 g di spinacini •50 g di burro •sale PER IL CONDIMENTO •400 ml di passata di pomodoro •12 pomodori ciliegino •40 ml di olio extravergine d'oliva •1 scalogno •1 cucchiaio di pangrattato •1 cucchiaio di Grana Padano grattugiato •4-5 foglie di prezzemolo •4 foglioline di basilico •sale

Preparazione

PER LE CRÊPE **Mettete** in una ciotola la farina setacciata, unite le uova sgusciate e una presa di sale e cominciate a impastare con una forchetta. **Versate** 30 g di burro fuso intiepidito e 350 ml di latte a filo e amalgamate il composto utilizzando le fruste elettriche. **Dividete** l'impasto a metà in due ciotole e in una aggiungete gli spinaci lavati e frullati con i restanti 50 ml di latte. **Fate** riposare entrambe le pastelle in frigorifero, 30 minuti. PER IL CONDIMENTO **Mondate** lo scalogno, tritatelo e fatelo soffriggere in una padella con 30 ml di olio 4 minuti. **Unite** la passata di pomodoro, fatela cuocere 20 minuti e salate. **Frullate** il pangrattato con le foglie di prezzemolo e il Grana, unite i 10 ml di olio restanti e frullate ancora. **Regolate** di sale. **Lavate** i pomodorini, tagliateli a metà e farciteli con il ripieno di pangrattato e formaggio preparato. **Passateli** in forno caldo a 200°, 10 minuti. **Fate** scaldare una piccola padella antiaderente di circa 20 cm di diametro e ungetela con parte del burro. **Versatevi** 1 mestolo di una delle pastelle e fate cuocere la crêpe un paio di minuti per parte. **Continuate** fino a esaurimento degli ingredienti ungendo il recipiente con il burro dopo ogni crêpe. **Tagliate** le crespelle a listarelle larghe circa 2 cm, trasferitele nella padella con il sugo di pomodoro e lasciatele insaporire. **Servite** le crespelle con i pomodorini al forno e decorate con le foglie di basilico fresco.

Basilico da bere

Ecco 3 idee per realizzare dissetanti drink al basilico, a partire da una deliziosa variante del mojito

•La ricetta base di un drink al basilico non può che prendere le mosse dal mojito, il famoso cocktail cubano, e si prepara unendo 50 ml di Rhum bianco, 30 ml di succo di lime, 3 cucchiaini di zucchero, 60 ml di soda e 3 foglie di basilico •Preferite qualcosa di analcolico? Mettete semplicemente in infusione qualche foglia di basilico in una limonata oppure in una cedrata e godetevi la freschezza della famosa pianta, che si sposa perfettamente con il limone e gli agrumi in genere. •Il basilico può anche diventare l'ingrediente base di un'acqua aromatizzata davvero veloce: è sufficiente infatti lasciare un paio d'ore qualche foglia di basilico in una brocca d'acqua fredda per ottenere una bevanda profumatissima, da gustare con un cubetto di ghiaccio.

MARTEDÌ 6 AGOSTO

Ricordati di fare gli auguri a GIUSTO

CRÊPE

le diverse tipologie di chiusura

1 A TRIANGOLO È la più classica. Si dispone su un piano il disco di pasta e si spalma il ripieno in modo uniforme su tutta la superficie. Si ripiega il disco a metà per ottenere una mezzaluna e quest'ultima nuovamente a metà così da avere un triangolino.

2 A SIGARO Si dispone il ripieno al centro del disco. Si ripiegano il lembo inferiore e quello superiore verso l'interno, poi si arrotola il tutto partendo da un lato.

3 A COFANETTO Anche in questo caso, si dispone il ripieno solo al centro, poi si ripiegano tutti e quattro i lembi verso l'interno.

4 A FAGOTTINO Una delle chiusure più eleganti. Si dispone il ripieno al centro di una crêpe abbastanza ampia. Poi si chiude il disco di pasta a fagotto, legando tutti i lembi con un filo di porro o di erba cipollina. La pasta al di sopra della chiusura non si taglia, ma si rimodella a piacere.

5 A RONDELLE Si dispone il ripieno sulla superficie del disco che sarà poi arrotolato. Poi si taglia il rotolo ottenuto in fette spesse tre o quattro centimetri, fino ad ottenere delle rondelle.

6 A SPAGHETTI Le crêpe vuote e arrotolate possono essere tagliate in rondelle molto sottili che, srotolate, sembreranno delle tagliatelle da irrorare a piacere con della salsa.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

MERCOLEDÌ 7 AGOSTO

Ricordati di fare gli auguri a GAETANO

LE LINGUE

IN CUCINA, DAL DOLCE AL SALATO

Lingue dolci **Lingue di gatto:** sono un dolce della tradizione mitteleuropea; in Italia, trovano casa nella pasticceria piemontese. •Il nome si deve alla loro forma: sono sottili e allungate come la lingua dei felini e tendono ad arricciarsi durante la cottura. •Sono preparate con ingredienti semplicissimi (uova, burro, zucchero e farina) e si abbinano allo zabaione. •**Lingue di bue o lingue dolci di Procida:** sono il dolce tipico dell'isola; si tratta di una pasta sfoglia ripiena di crema al limone di Procida che, grazie al particolare microclima, ha profumo e sapore molto intensi. •Sono dette di bue per il loro notevole spessore.

Lingue salate Sono un prodotto di panificazione tipico piemontese. •Sono strisce di pasta lunghe, larghe e salate in superficie. •A Rocchetta Tanaro, centro della loro produzione, sono note con il marchio di **lingue di suocera**. •Le linguine si ispirano a questo prodotto. •Tra i nomi storici di questo tipo di pasta, infatti, oltre alle note **bavette** e **trenette**, ci sono anche le **lingue di passero**.

Lingue cacio e pepe

Prep.: 30 min. - Rip.: 2,30 ore- Cottura: 25 min. - Calorie: 677 a porz.

Ingredienti per 4 focacce

PER LA PASTA •350 g di farina di semola rimacinata di grano duro •150 g di farina 1 + per la ciotola •10 g di lievito di birra •1 cucchiaio di zucchero •20 ml di olio extravergine d'oliva + per spennellare •280-300 ml di acqua •sale

PER LA FARCITURA •200 g di pecorino a scaglie •4 cucchiai di Grana Padano grattugiato •pepe nero

Preparazione

PER LA PASTA **Fate** sciogliere il lievito di birra in 280-300 ml di acqua in cui avrete precedentemente sciolto lo zucchero. **Aggiungete** le farine setacciate e impastate energicamente. **Unite** l'olio e un cucchiaino di sale e continuate a lavorare l'impasto, finché diventerà morbido e non appiccicoso. **Se necessario, incorporate altra farina. Formate** un panetto, mettetelo in una ciotola infarinata, coprite con un canovaccio e fate lievitare fino al raddoppio del volume (ci vorranno circa 2 ore). **Riprendete** l'impasto, dividetelo in 4 parti e stendetele cercando di formare delle lingue allungate. **Lasciatele** riposare circa mezz'ora, spennellatele con l'olio e fatele cuocere 10 minuti in forno caldo a 200°. PER LA FARCITURA **Sfornate** le lingue e distribuite in superficie il pecorino e il Grana. **Infornatele** nuovamente 12-15 minuti. **Togliete** dal forno e completate con pepe nero a piacere.

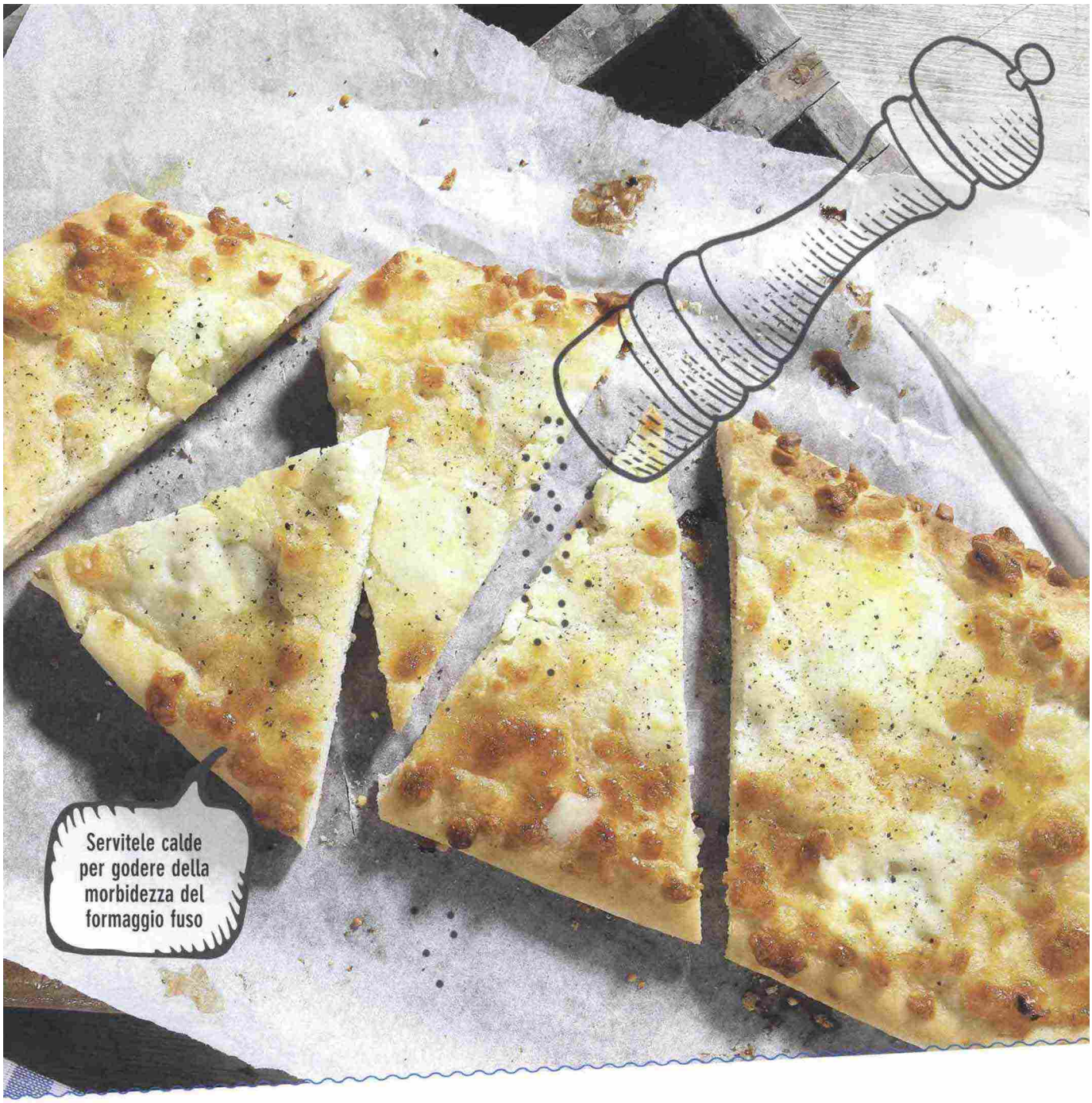
MACINAPEPE: I MODELLI

Il macinapepe è lo strumento dedicato alla lavorazione del pepe e di alcune tipologie di spezie. Spesso, il meccanismo della macina è delicato e non è consigliabile utilizzarlo con materie prime differenti da quanto indicato nel libretto d'istruzioni. •Occhio alle dimensioni: non sceglietene uno troppo piccolo perché, se riempito fino all'orlo, potrebbe incepparsi. Evitate anche i macinapepe troppo grandi. Sono difficili da riporre e richiedono più forza nella rotazione. •I macinapepe elettrici, invece, sono comodi ed efficienti, ma costano di più e, se non usati per lungo tempo, possono rovinarsi; sono consigliati soprattutto per un uso professionale. •I materiali utilizzati per i macinapepe vanno dal vetro all'acciaio al classico legno per il corpo, mentre per il meccanismo delle macine, è preferibile la ceramica o l'acciaio.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani



Condimenti... per la pulizia del forno

Prima di iniziare con il famoso olio di gomito, è necessario ammorbidire il grasso incrostato sulle pareti facendo riscaldare leggermente il forno, poi si spegne e quando la temperatura ci permetterà di lavorare in sicurezza senza bruciarci, basterà passare sulle superfici un panno inumidito con un composto a base di aceto (un terzo) e acqua (due terzi) per rimuovere gran parte dello sporco. •**In caso di macchie di bruciato**, basterà miscelare ½ litro di acqua con 250 g di sale grosso, fino a formare un miscuglio abbastanza denso da essere spalmato sulle zone più ostiche. È sufficiente lasciare agire 15 minuti e risciacquare il tutto con una spugna umida.
•Anche il **limone** può esserci utile, sia per togliere le macchie sia **per eliminare i cattivi odori**. Basterà riempire una pirofila con acqua e il succo di due o tre limoni, accendere il forno e lasciare evaporare circa mezz'ora prima di spegnere. Poi si passerà un panno inumidito sulle pareti del forno e gran parte dello sporco verrà via, insieme ai cattivi odori. Il limone può diventare anche una sorta di spugnetta: provate a tagliarne una metà e a strofinarla sulle macchie più ostinate; l'acidità dell'agrume verrà in vostro aiuto contro unto e grasso.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

GIOVEDÌ 8 AGOSTO

Ricordati di fare gli auguri a EMILIANO

Polpette con verdure

Prep.: 25 min. - Rip.: 15 min. - Cottura: 30 min. - Calorie: 581 a porz.

Ingredienti per 4 persone

PER LE POLPETTE •350 g di macinato di manzo magro •400 ml di olio di semi di arachide •100 g di Grana Padano grattugiato + 2 cucchiai per spolverizzare •70 g di pane secco •1 bicchiere di latte intero •2 zucchine •1 uovo •sale •pepe

PER IL CONTORNO DI VERDURE •8 pomodorini •2 zucchine •2 cipollotti rossi •1 cucchiaio di prezzemolo tritato •sale

SE A TAVOLA VOLETE ANDARE A COLPO SICURO PUNTATE TUTTO SULLE POLPETTE

Preparazione

PER LE POLPETTE **Mettete** il pane raffermo in ammollo nel latte. **Lavate** le zucchine, spuntatele e grattugiatele. **Lasciatele** riposare in modo che perdano parte della loro acqua di vegetazione e asciugatele con carta da cucina. **Raccogliete** in una ciotola la carne macinata, le zucchine grattugiate, il pane ammollato e strizzato, il Grana, l'uovo sgusciato, sale e pepe. **Lavorate** tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto corposo. **Se necessario, unite 2 cucchiai, o quanto serve, di pangrattato. Formate** con l'impasto tante polpette della dimensione di una noce. **Fate** scaldare l'olio in una padella e fatevi friggere le polpette poche per volta circa 4 minuti finché saranno cotte ma non troppo colorite. **Sgocciolatele** con una paletta e passatele su carta assorbente.

PER IL CONTORNO **Lavate** le verdure e tagliate a metà i pomodori. **Spuntate** le zucchine, mondate i cipollotti e affettate entrambi. **Fate** grigliare sulla bistecchiera tutte le verdure 4-5 minuti senza aggiungere olio. **Distribuite** le verdure in 4 piccole padelle monoporzione, poco prima di servire, salate leggermente e disponete sopra le polpette. **Cospargete** con il Grana e fate cuocere in forno già caldo a 200°, 8 minuti. **Sfornate** e completate con il prezzemolo tritato.

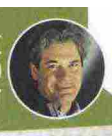
080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

A scuola di POLPETTE

FABIANO GUATTERI
GASTRONOMO
WWW.GOOD-MOOD.IT



Vi racconto tutto sulle polpette: i trucchi per prepararle al meglio e qualche suggerimento sui tipi di cottura

CON COSA LE PREPARO?

PER POLPETTA INTENDIAMO UNA PICCOLA PORZIONE DI CARNE, DI PESCE O DI VERDURA, UNITA A UN INGREDIENTE CHE LA MANTENGA MORBIDA IN COTTURA. SONO PARTICOLARMENTE INDICATI IL PANE AMMOLLATO NEL LATTE O LE PATATE BOLLITE E RIDOTTE IN PURÈ.
•Se gli ingredienti delle polpette comprendono anche le verdure cotte, che rendono molto umido il composto, sarà necessario usare il pangrattato al posto del pane ammollato o della patata. •Gli ingredienti delle polpette, se incorporati già cotti, permettono di procedere con cotture brevi che riducono il rischio di ottenere una consistenza troppo asciutta. •In genere, nelle polpette, si utilizzano verdure già cotte; fanno eccezione quelle a foglia.

★ *L'uovo* Anche l'uovo è un ingrediente importante, ma non è indispensabile e va valutato se utilizzarlo in base alle caratteristiche dell'impasto. •In genere, è impiegato perché **in cottura lega gli ingredienti**, ma attenzione all'umidità del composto, per non rischiare di compromettere la consistenza delle polpette. •Se decidiamo di incorporare **l'uovo**, infatti, ne basterà **uno su 500 g di composto**. •In alternativa, se l'impasto risulta già molto umido, **potete utilizzare solo l'albume come legante**.

★ *Grana grattugiato* Un altro ingrediente da tenere in considerazione è il Grana Padano grattugiato che **si adatta a qualsiasi polpetta**. •Il Grana dà carattere alla preparazione in quanto **la rende sapida e appetitosa**.

★ *Erbe aromatiche* Via libera nell'impasto a **prezzemolo**, **basilico**, **maggiorana** e **origano** tritati. •Usate **timo, alloro e salvia** per insaporire l'eventuale fondo di cottura in cui cuoceranno le polpette, per poi eliminarle, perché non sono masticabili.

COME SONO NATE LE POLPETTE?

Il termine polpetta apparve per la prima volta nel **Basso Medioevo**, in un ricettario del Quattrocento, in riferimento a un involtino di carne.

La parola "polpetta" deriverebbe dal latino "polpa", ossia **carne disossata**, possiamo quindi ritenere che le prime polpette fossero di carne.

Le polpette **nascono** con tutta probabilità **per recuperare i cibi avanzati**, esattamente come le paste ripiene, ad esempio tortelli e ravioli. Le polpette sono nate con lo scopo di limitare gli sprechi, in un'ottica di sostenibilità che è sempre esistita, soprattutto nella cucina contadina.

Saranno della GIUSTA CONSISTENZA?

Se avete dubbi sulla consistenza dell'impasto, fate una piccola verifica al momento di modellare le polpette. **Con le mani bagnate**, prendete una porzione di composto e lavoratela. Se riuscite a formare una sfera senza difficoltà, l'impasto ha la giusta consistenza. **Se** invece il composto **si attacca alle mani**, significa che **è troppo umido** e sarà necessario aggiungere del pangrattato. **Se intendete friggere ugualmente** le polpette senza aggiunta di pangrattato, versate il composto a cucchiai direttamente nell'olio caldo. In alternativa, **preparate il composto** con anticipo **e lasciatelo riposare nel frigorifero** circa mezz'ora: in questo modo **tenderà a indurirsi** e non richiederà pangrattato.

È ORA DI CUOCERLE

Una volta modellate, potete cuocere le polpette così come sono oppure passarle nella farina, nel pangrattato oppure nel panko (pane grattugiato giapponese preparato con pane bianco), inoltre potete unire al pangrattato o al panko della granella di frutta secca e dei semi di sesamo. A questo punto, si passa alla cottura:

ROSOLATE: infarinate le polpette, aggiungete alla panatura i semi di sesamo o la granella;
FRITTE: infarinatele e impanatele (con granella o semi, se si tratta di fritture brevi);
AL FORNO: impanatele semplicemente oppure con l'aggiunta di semi di sesamo o di granella;
IN UMIDO, AL VAPORE O BOLLITE: in questo caso, evitate la panatura delle polpette.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

VENERDÌ 9 AGOSTO

Ricordati di fare gli auguri a TERESA BENEDETTA

VINO E FRITTURE DI MARE

ABBINARE CORRETTAMENTE IL VINO ALLA FRITTURA DI PESCE NON È POI COSÌ DIFFICILE, VEDIAMO INSIEME QUALCHE TRUCCO

> L'abbinamento va effettuato **per contrasto**: è necessario puntare su un vino con un'**acidità spiccata** e un **profumo fresco, agrumato**, che aiuti a **sgrassare la bocca**.

> Al momento di scegliere non dimentichiamoci che le **bollicine** sono sempre una valida soluzione perché contribuiscono ad aumentare la **sensazione sgrassante**. Meglio puntare su uno **spumante extradry**, quindi abbastanza secco da contrastare efficacemente l'effetto **untuoso** del fritto e, dall'altro, abbastanza morbido da non entrare in contrasto con la **polpa delicata** di certi pesci.

> Se si preferisce abbinare un **bianco fermo**, la scelta deve cadere su un vino che, oltre ad avere queste caratteristiche di **freschezza e acidità**, abbia anche una **buona sapidità** da accompagnare a quella propria del pesce. Molto bene un **Vermentino** o un **Soave**.

> Una nota a parte per gli **aromatici** e i **semi aromatici** che daranno ottimi risultati soprattutto se **accostati ai crostacei**. Per queste **carni dolci**, infatti, si potrebbe addirittura osare con un **vino da uve moscato**.

Merluzzo al cocco

Prep.: 20 minuti - Cottura 25 minuti - Calorie: 747 a porz.

Ingredienti per 4 persone

PER IL MERLUZZO FRITTO • 800 g di filetti di merluzzo • 100 g di pangrattato finissimo • 2 cucchiai di farina di cocco • 3 uova • 600 ml di olio di semi di arachide • sale

PER LA SALSA • 200 ml di latte di cocco • 1 cipolla • 1 limone + 1 per servire • 30 ml di olio di semi di arachide • peperoncino in polvere • 1 bustina di zafferano + qualche pistillo o una presa di cartamo per decorare • sale

PER ACCOMPAGNARE • 100 g di insalatina mista

Preparazione

PER LA SALSA **Fate** rosolare in una padella l'olio di semi con la cipolla mondata e tritata finemente, 5 minuti. **Unite** il latte di cocco, un pizzico di sale e di peperoncino e fate cuocere a fiamma vivace 10 minuti. **Aggiungete** il succo del limone, un altro pizzico di sale e lo zafferano e continuate la cottura qualche minuto. **Spegnete** e lasciate raffreddare.

PER IL MERLUZZO FRITTO **Eliminate** le lische ai filetti di merluzzo. **Mescolate** il pangrattato con la farina di cocco e una presa di sale. **Sgusciate** le uova in una ciotola, unite un pizzico di sale e sbattete leggermente con una forchetta. **Passate** ciascun filetto di pesce nell'uovo e poi nella panatura, facendola aderire bene. **Fate** friggere il merluzzo circa 4-5 minuti nell'olio di semi caldo, sgocciolatelo con una paletta, disponetelo su carta assorbente da cucina e servitelo immediatamente. **Accompagnate** il filetti di pesce con l'insalatina, il limone affettato e la salsa, a cui avrete aggiunto lo zafferano o il cartamo.

ODORE DI FRITTO, NON TI TEMO

Quando si frigge bisogna mettere in conto che la cucina prenderà un odore caratteristico. Cosa fare? Reagire, mettendo in campo strategie di contenimento.

➧ Prima di tutto è necessario **ISOLARE LA ZONA CUCINA**, chiudendo le porte e accendendo al massimo l'aspiratore della cappa. Meglio ancora aprire le finestre già durante la cottura così da far uscire l'odore in presa diretta.

➧ Poi c'è il **METODO "DI CONTRASTO"** cioè mettere sul fuoco, accanto alla pentola per la frittura, un pentolino con acqua e aceto. Si possono aggiungere anche chiodi di garofano o erbe aromatiche. Attenzione però a non creare un effetto vin brulè.

➧ A fine cottura può intervenire una bella ciotola di **BICARBONATO** da poggiare sul piano di lavoro: è una vera e propria spugna assorbi-odori.

080681

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Brandani

IL CARTAMO È UNA PIANTA SPONTANEA CHIAMATA ANCHE ZAFFERANONE: HA COLORE E SAPORE CHE RICORDANO LO ZAFFERANO

Le spine non fanno paura

•Spinare con cura il pesce prima di servirlo è saggio, così come controllare attentamente che non siano rimaste spine una volta impiattato. •Non c'è però bisogno di trasformare una giusta precauzione in una fobia. •Avete deciso di non mangiare più pesce perché avete troppa paura delle spine? Sappiate che è una paura irrazionale. •Nella maggior parte dei casi, infatti, il problema di una piccola spina in gola si risolve da solo, bevendo qualche sorso d'acqua finché il fastidio non si sarà attenuato. •Meglio evitare i rimedi più fantasiosi che circolano in rete o, ancor peggio, improvvisarsi chirurghi con tanto di pinzette alla mano. •Non farete che peggiorare la situazione. •La soluzione migliore quindi è restare calmi, munirsi di un bicchiere d'acqua e monitorare le condizioni della gola, ricorrendo all'ausilio medico in caso di problemi di deglutizione e di respirazione.

SE NON RIUSCITE A SUPERARE LA PAURA, SCEGLIETE PESCI SENZA SPINE (O QUASI) COME LA PLATESSA, IL PALOMBO, IL ROMBO E LA RANA PESCATRICE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani

Fideuà

PER UN SABATO ESTIVO SPECIALE, UN PIATTO D'ISPIRAZIONE SPAGNOLA CHE REGALA UN'ESPLOSIONE DI GUSTO, COLORE E PROFUMO!

Prep.: 50 min. - Cottura: 35 min. - Cal.: 674 a porz.

PER 4 PERSONE •800 ml di fumetto di pesce •400 g di cozze •300 g di bucatini •300 g di vongole veraci spurgate •300 g di gamberoni •200 g di anelli di calamaro •250 g di palombo •150 g di pomodorini •1 peperone rosso •5 cucchiai di olio extravergine d'oliva •2 cucchiai di mais dolce in scatola •2 scalogni •1 spicchio d'aglio •½ bicchiere di vino bianco •1 cucchiaio di concentrato di pomodoro •1 cucchiaio di prezzemolo tritato + 1 foglia •1 o 2 bustine di zafferano •sale•pepe

•**Sciacquate** bene le vongole. •**Eliminate** le incrostazioni sul guscio delle cozze, lavatele e rimuovete il bisso. •**Trasferite** cozze e vongole in una pentola, copritele con un coperchio e fatele aprire sul fuoco circa 5 minuti. •**Togliete** ¾ dei molluschi dai gusci, filtrate il liquido rilasciato e tenetelo da parte. •**Lavate** i gamberoni, privateli della testa e del carapace, lasciandone 1/3 con la pinna della coda, ed eliminate il filetto intestinale con uno stecchino. •**Lavate** il peperone, togliete la calotta, dividetelo a metà, rimuovete i filamenti bianchi e i semi e tagliatelo a dadini. •**Mondate** e tritate gli scalogni. •**Mettete** l'olio in un tegame per paella o in una grossa padella, fatevi dorare lo spicchio d'aglio intero 2-3 minuti ed eliminatelo. •**Aggiungete** lo scalogno, lasciatelo appassire 3 minuti, unite il peperone e gli anelli di calamaro e fate cuocere 5 minuti. •**Lavate** e tagliate in quarti i pomodorini. •**Sfumate** con il vino bianco, unite i pomodorini e bagnate con un mestolo di fumetto di pesce in cui avrete fatto sciogliere il concentrato di pomodoro; dopo 5 minuti da quando avete bagnato con il vino aggiungete i bucatini ridotti a pezzetti di circa 3 cm e coprite con altro fumetto. •**Continuate** la cottura come se fosse un risotto circa 4-5 minuti. •**Unite** il palombo tagliato a dadini e fatelo cuocere 4 minuti aggiungendo lo zafferano sciolto nel liquido rilasciato da cozze e vongole. •**Versate** i gamberoni e il mais 4 minuti prima di terminare la cottura e, poco prima di spegnere la fiamma, le cozze e le vongole. •**Regolate** di sale e pepe e spegnete il fornello. •**Spolverizzate** con il prezzemolo tritato, guarnite con la foglia di prezzemolo e tenete coperto 5 minuti prima di servire.

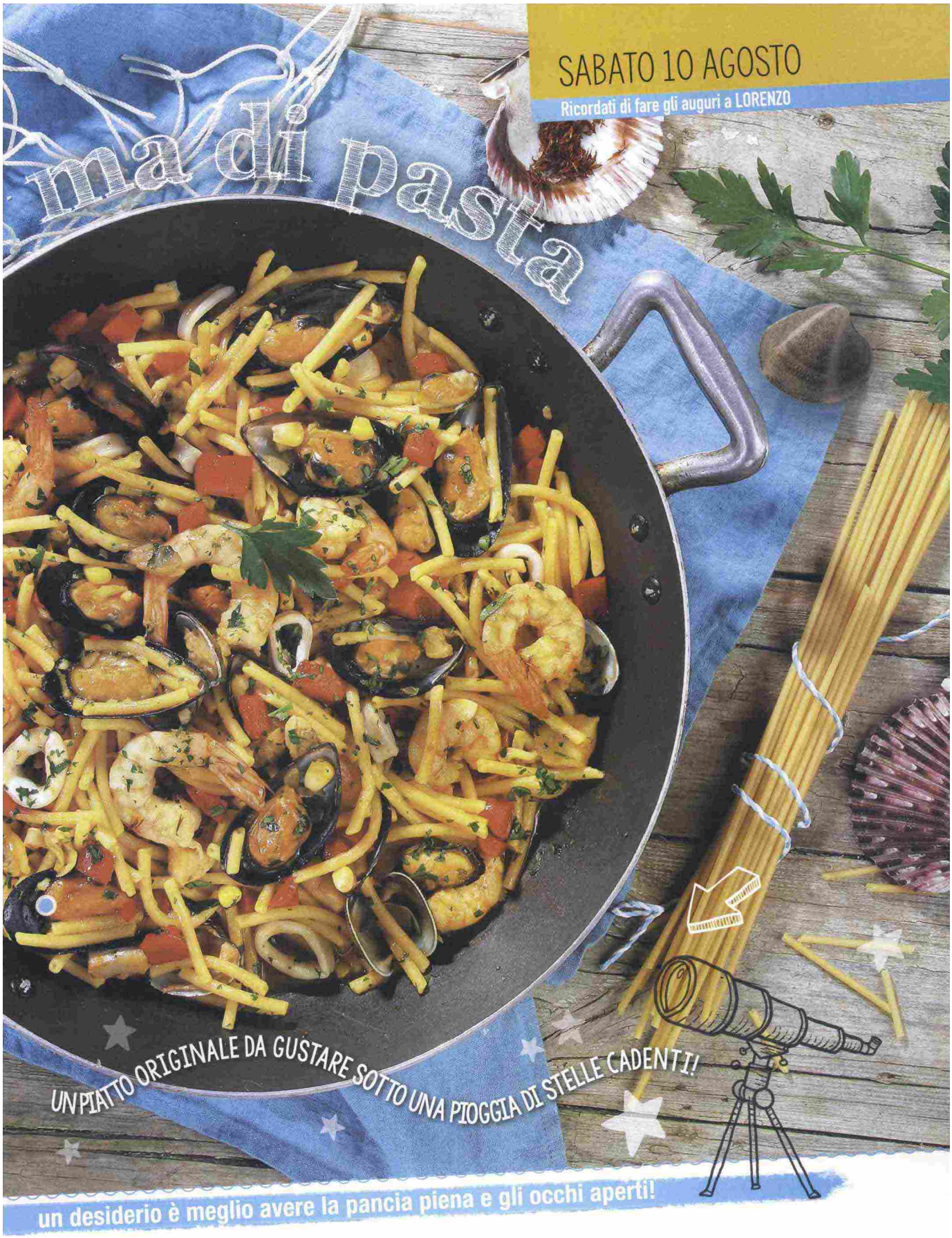
La FIDEUÀ (detta anche fideuada) è un piatto tipico VALENCIANO che ricorda molto la paella, ma che utilizza i *fideos*, spaghetti corti, al posto del riso. Una pietanza profumata, ricca e colorata in cui il mare si incontra con la terra: pesce e frutti di mare si combinano con la verdura fresca dando origine a un SAPORE unico e variegato. La tradizione vuole che la fideuà vada cucinata in una grande padella da condividere al centro della tavola: un piatto sinonimo di COMUNITÀ e ALLEGRIA! E voi siete pronti ad assaporare gli aromi della Spagna sulla vostra tavola?

Per esprimere

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani