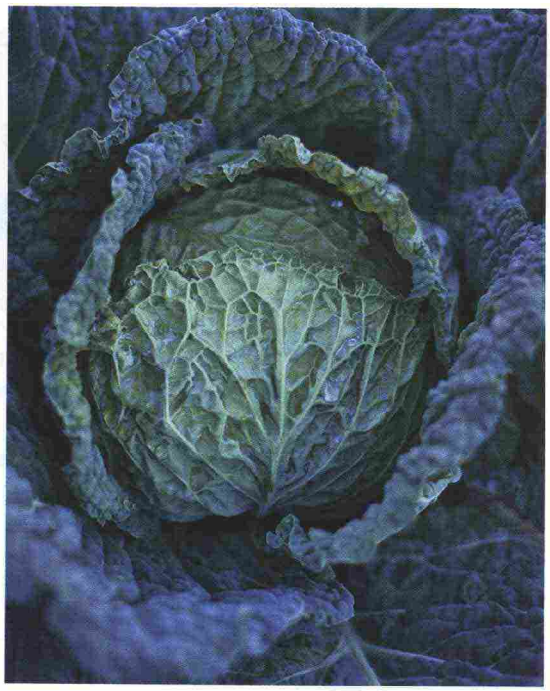
sale&pepe

Mensile

Data 02-2017
Pagina 30/37
Foglio 1 / 6



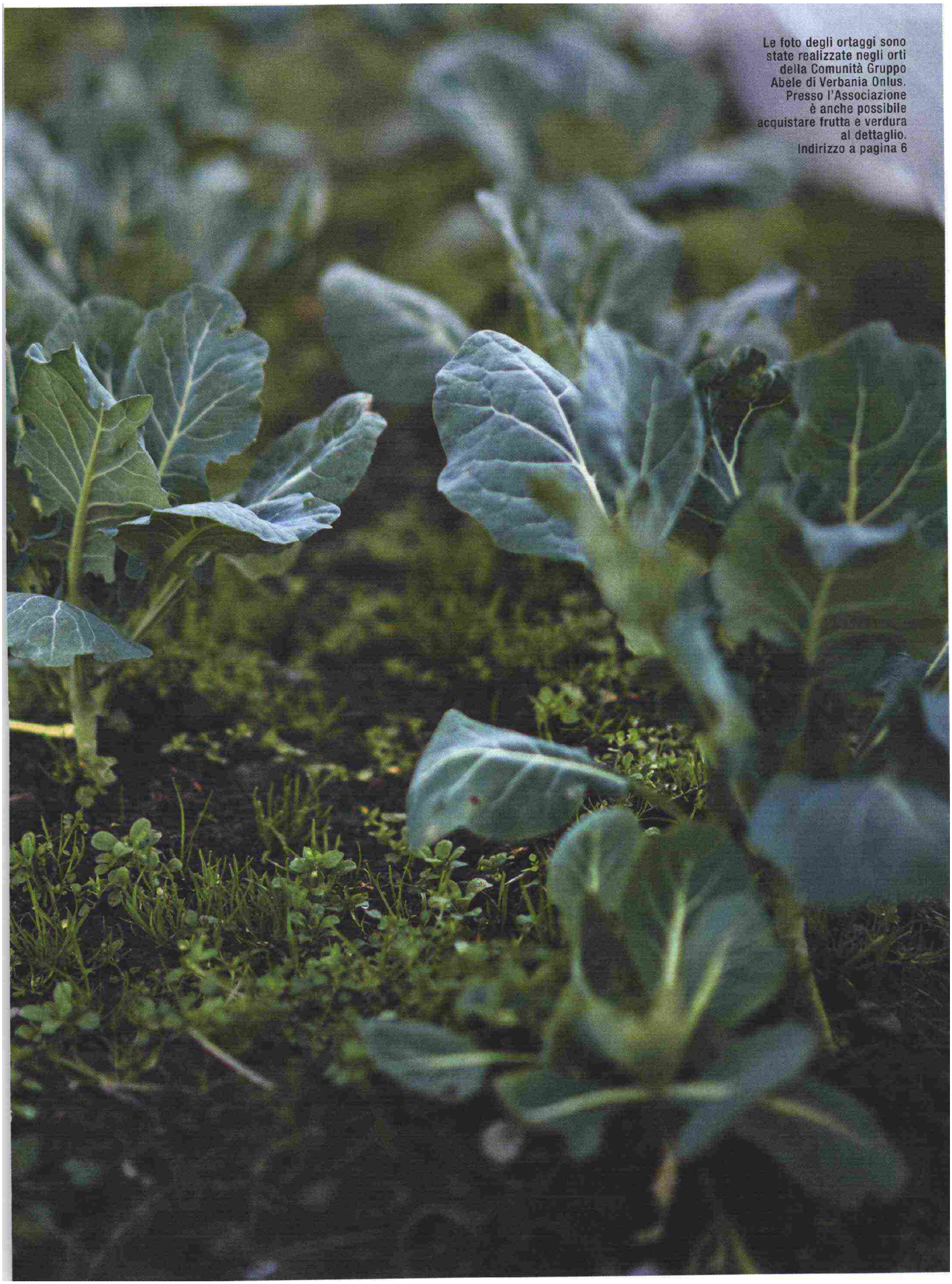
Orto d'inverno

LE GELATE NOTTURNE RADDOPPIANO IL GUSTO E LA CROCCANTEZZA DI FINOCCHI, CAVOLI, CARCIOFI E RADICI, CHE DIVENTANO I PROTAGONISTI DI ANTIPASTI, ZUPPE E CONTORNI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Sara Farina.
Si ringrazia il Gruppo Abele di Verbania Onlus

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 075342



Le foto degli ortaggi sono state realizzate negli orti della Comunità Gruppo Abele di Verbania Onlus. Presso l'Associazione è anche possibile acquistare frutta e verdura al dettaglio. Indirizzo a pagina 6

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FINOCCHI
Quelli dalla forma allungata sono più fibrosi e dunque più adatti alla cottura, al vapore, al forno o al gratin; quelli tondi, più carnosi, sono ideali in pinzimonio. In questo caso, tuffateli sempre in acqua e ghiaccio: non si ossideranno e risulteranno più croccanti e teneri.

FINOCCHI FARCITI CON INSALATA DI ARANCE

PER 4 PERSONE
3 finocchi - 12 fette di pancetta affumicata - 100 g di stracciatella - 2 cucchiai di sciroppo d'acero - 2 cucchiaini di aceto di vino bianco - 1 arancia non trattata - 1 mazzetto di finocchietto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Pulite i finocchi e tagliateli in modo da ricavare 12 spicchi. Cuoceteli 15 minuti in acqua bollente salata, scolateli e lasciateli asciugare su un canovaccio. Avvolgete attorno a ciascuno spicchio una fetta di pancetta affumicata e spennellate con una miscela di sciroppo d'acero, aceto e qualche grano di pepe. In una padella ben calda con 2 cucchiai d'olio rosolate gli spicchi di finocchio, girandoli 2-3 volte fino a quando la pancetta risulta croccante.
● **2** Mescolate l'arancia non sbucciata e tagliata a fettine con il finocchietto tritato grossolanamente, condite con 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Servite gli spicchi di finocchio caldi accompagnandoli con l'insalatina di arance e un cucchiaio di stracciatella.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 223 cal/porzione

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Tovagliolo 100% lino Society Limonta, fondo in ardesia Risani Marmi. Nella pagina accanto, vassoio in ceramica bianca smaltata Viridea, runner 100% lino Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

CAVOLO NERO
Con il suo sapore leggermente amarognolo e la foglia allungata questa varietà di cavolo è uno degli ingredienti della cucina tradizionale toscana, come nel caso della ribollita. Un trucco è aggiungerne qualche foglia lessata e strizzata per arricchire i semplici spaghetti aglio, olio e peperoncino.

GRAN MIX DI ORTAGGI AL FORNO

PER 4 PERSONE
1 pastinaca - 1 carota arancione grande - 1 carota gialla grande - 150 g di broccoletti - 4 scalogni - 2 teste di indivia belga - le foglie di 1 cespo di cavolo nero - 1 patata dolce grande - 1 rametto di rosmarino - 1 cipollotto - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 1 cucchiaio di miele - 1 cucchiaio di aceto - 2 cucchiai di semi di sesamo nero - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mondate tutti gli ortaggi, tagliate a bastoncini la patata dolce, la pastinaca e le carote, sbucciate e dividete a metà gli scalogni, spezzettate le foglie del cavolo nero, dividete i broccoletti in cimette e riducete l'indivia a spicchi. Riunite tutti gli ortaggi in una teglia, conditeli con 2 cucchiai di olio e cuoceteli in forno a 180° per 50 minuti circa, mescolandoli ogni tanto; alzate la temperatura a 220° e cuocete per altri 10 minuti. Regolate di sale solo alla fine.
● **2** Tritate finemente gli aghi di rosmarino, trasferiteli nel mixer con il cipollotto affettato, i capperi e il miele. Frullate aggiungendo 1/2 dl di olio a filo, l'aceto e un pizzico di sale. Spolverizzate le verdure arrostite con il sesamo nero e servitele nappandole con la salsa preparata.

FACILE ● Preparazione 1 ora ● Cottura 1 ora ● 100 cal/porzione

Codice abbonamento: 075342

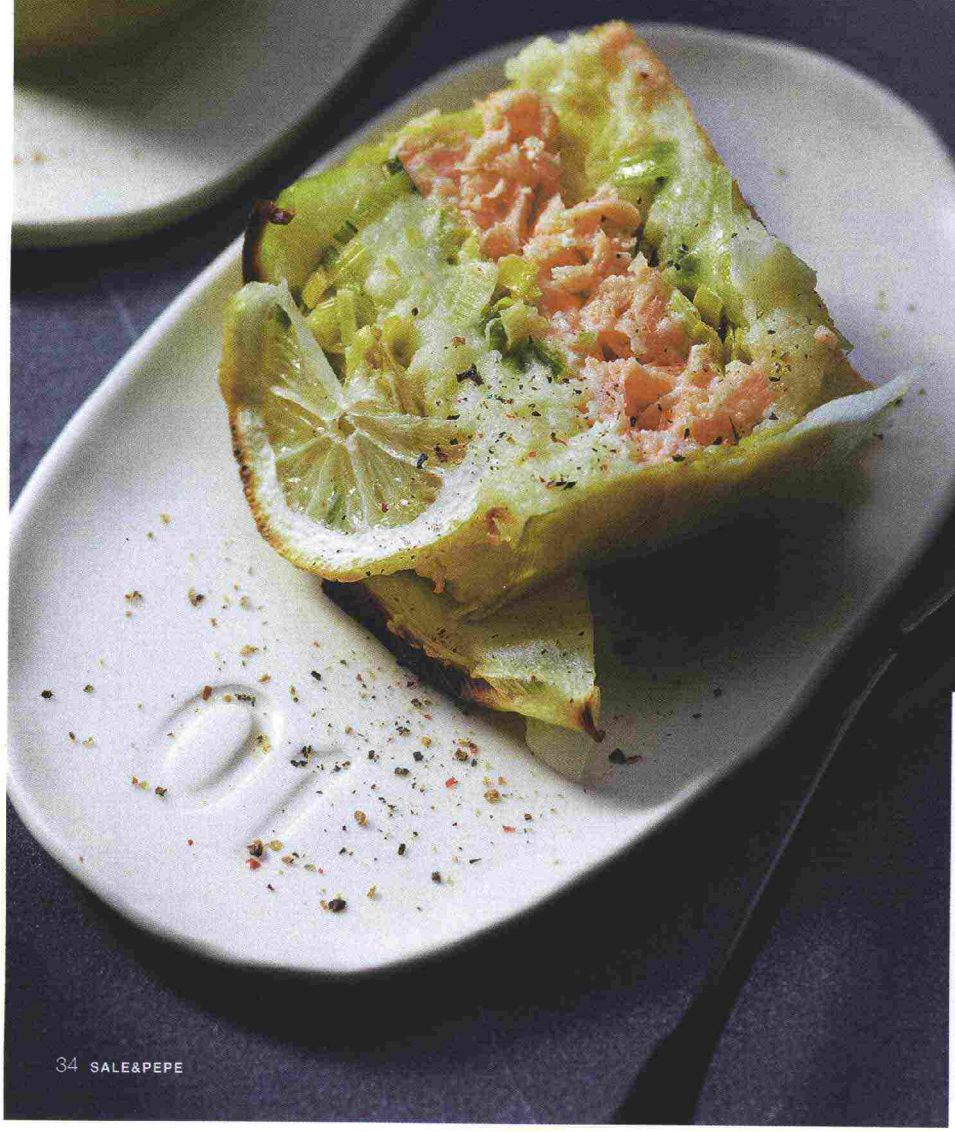
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MOUSSAKA DI PORRI, SALMONE E PATATE

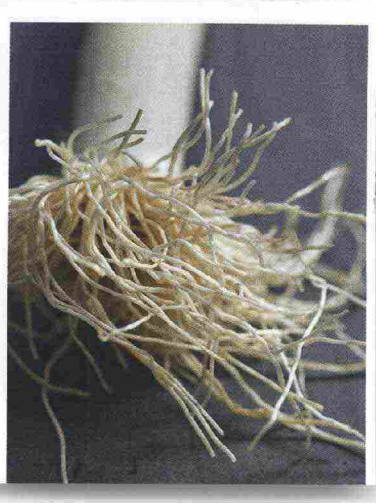
PER 4 PERSONE
1 grosso porro - 2 acciughe sott'olio - 400 g di filetto di salmone - 2 limoni non trattati - 400 g di patate lessate - 1 bicchierino di vino bianco secco - 1/2 dl di latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Staccate delicatamente le prime 4 foglie del porro, sbollentatele 3 minuti e scolatele sopra un canovaccio. Salate generosamente il filetto di salmone e dopo 15 minuti sciacquatelo e asciugatelo, tagliatelo a dadini, conditelo con una macinata di pepe e la scorza di 1 limone grattugiata.
● **2** Passate le patate con lo schiacciapatate e stemperatele con il latte caldo. Sciogliete le acciughe in una casseruola con un cucchiaio d'olio e incorporatele alla crema di patate. Affettate il cuore del porro, saltatelo in padella con 2 cucchiai d'olio e una presa di sale, spruzzatelo con il vino bianco e lasciate evaporare.
● **3** Ungete d'olio l'interno di 4 anelli di metallo e appoggiateli in una teglia rivestita con carta da forno. Fate aderire le foglie di porro sul bordo interno degli anelli, riempiteli per 1/3 con la crema di patate, quindi con uno strato di porri, il salmone, ancora porri e terminate con uno strato di patate. Guarnite con le fettine del limone rimasto, una macinata di pepe e un filo d'olio. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti ● Cottura 35 minuti ● 373 cal/porzione

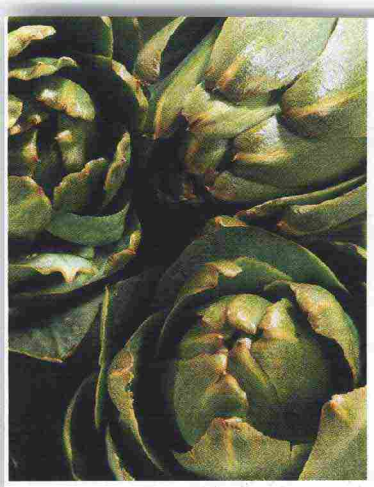


PORRI
Per la forma allungata e il gusto delicato i francesi li chiamano curiosamente "gli asparagi dei poveri". Quelli raccolti in inverno sono più grossi e saporiti di quelli primaverili: per mantenere il colore passateli in acqua e ghiaccio se li usate crudi, o sbollentateli in acqua salata se li consumate cotti.



Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



CARCIOFI
Il loro sapore inconfondibile li rende insuperabili nei sughi e nelle torte salate, ma sono squisiti anche fritti e ripieni. Per mantenerli freschi 3-4 giorni, sistemateli in un vaso con abbondante acqua come se fossero dei fiori.

COCOTTINE DI CARCIOFI, CARDI E POLPETTE

PER 4 PERSONE
4 carciofi - 1 piccolo cardo - 500 g di carne trita (manzo e vitello) - 120 g di grana padano grattugiato - 1 pugno di mollica di pane - 5 spicchi di aglio - 2 limoni - 3 uova - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di dragoncello - 3 dl di brodo vegetale o di carne - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mescolate la carne trita con 1 spicchio di aglio, il prezzemolo e il dragoncello tritati, la mollica di pane bagnata con 0,5 dl di brodo e strizzata, 50 g di grana grattugiato e 1 uovo. Salate, pepate e mescolate per amalgamare. Con le mani unte di olio preparate delle polpettine della dimensione di una noce. Disponetele in una teglia rivestita di carta da forno e infornatele 10 minuti a 180°.
● **2** Pulite il cardo eliminando i filamenti, tagliatelo a quadrotti e passateli man mano in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Cuoceteli 15 minuti in acqua bollente salata, scolateli e fateli asciugare su un canovaccio. Spuntate i carciofi, tagliateli a grossi spicchi e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo del limone rimasto.
● **3** Ungete d'olio 4 cocottine monoporzione e distribuite in ciascuna uno strato di carciofi, 1 spicchio d'aglio sbucciato a fettine, uno strato di cardi e terminate con le polpettine. Bagnate con il brodo rimasto e cuocete 20 minuti circa, facendo restringere il fondo di cottura. Sbattete le uova rimaste con il grana avanzato, distribuite un po' di composto nelle cocottine e passate sotto il grill 5 minuti.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti ● Cottura 40 minuti ● 443 cal/porzione

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.