Settimanale
25-06-2023
Pagina 93
Foglio 1

FAMIGLIA CRISTIANA

www.ecostampa.it

L'AGENDA
IDEE DI GUSTO

Tempo di barbecue

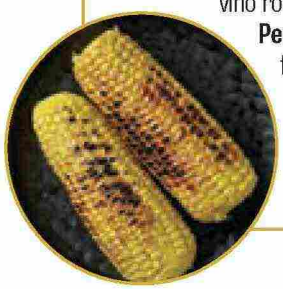
Con l'estate si moltiplicano le occasioni per momenti insieme. Così, da giardini e terrazze arrivano gli aromi delle cotture all'aperto

PIACEVOLE OCCASIONE PER STARE IN FAMIGLIA E IN COMPAGNIA

Nelle giornate estive arriva il momento delle grigliate: occasioni per degustare delizie alla brace, ma soprattutto per riunire amici e famigliari, insomma per stare in ottima compagnia. Gli attrezzi per il barbecue, dalla griglia ai guanti, fino alle pinze, si trovano in vendita in molti negozi, per esempio Kasanova e i garden center Viridea. Questi ultimi, con il marchio Weber, organizzano il 17 settembre a Rho (Mi) un corso per diventare esperti grigliatori. DoveConviene, app che semplifica lo shopping nei negozi fisici e fa risparmiare, ha elaborato la guida qui sotto.

I CONSIGLI: LA GRIGLIA

Una buona pulizia è fondamentale: una griglia sporca rovina il sapore degli alimenti e aumenta il rischio di contaminazioni. Si deve pulire con una spazzola di metallo prima e dopo l'utilizzo, evitando i prodotti chimici.
Marinatura: per il massimo del gusto e della tenerezza, prima è bene marinare, per qualche ora, le carni. La marinatura va scelta a seconda di cosa si cuoce: a base acida (succo di limone o aceto) per le carni bianche; con vino rosso o birra per manzo o agnello.
Per vegetariani: accompagnamento fondamentale per carni o pesci, per molti le vere protagoniste sono le verdure grigliate, melanzane, zucchine, peperoni. E poi le pannocchie, deliziose se condite con burro, sale e pepe.

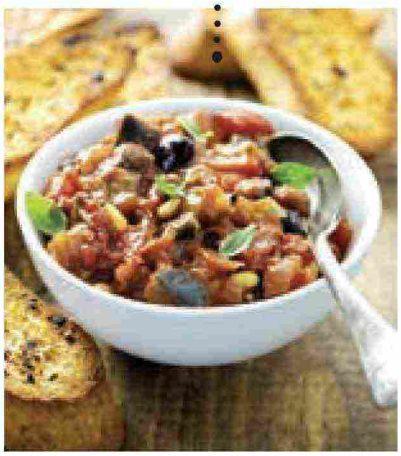


LA CUCINA DEGLI AVANZI

Le verdure in frigo

Dal libro *Come cucinare con gli avanzi* (Libri Sandit) a cura di Manfredi Vinassa de Regny, ecco la **Ratatouille di avanzi.**

Tritate un paio di cipolle e fatele dorare in una padella alta con olio evo. Tagliate a pezzetti tutte le verdure che avete in casa (se avete melanzane, usate anche la buccia), versatele in padella, copritele e lasciate cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti. Aggiungete alla fine pomodori a pezzi o pelati, aglio, sale e pepe. Fate cuocere ancora, finché il tutto non comincia a "disfarsi". Lasciate raffreddare e guarnite con basilico. Prima di servire, togliete acqua o grasso in eccesso.



Dallo stesso libro, la ricetta *Peperoni ripieni di avanzi fantasia* è simile a quella della pagina a destra, ma con ripieno di avanzi di riso, pasta o carne.

DAI MAESTRI DELLA PIADINA

Come in Romagna

Per una cena in famiglia o un pranzo in ufficio, Chef in Camicia e La Molisana propongono la piadina della foto, con farcitura a base di formaggio squacquerone e verdure grigliate. **Ecco i consigli per fare quattro piadine in casa.** Ingredienti: 300 g di semola rimacinata di grano duro, 160 ml di acqua tiepida, 1 cucchiaino di sale, 5 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di bicarbonato. Dividere l'impasto in quattro parti. Stendere ogni parte con il mattarello molto fine, ungere la superficie e arrotolarlo su sé stesso formando un filoncino. Arrotolare il filoncino su sé stesso a chiocciola e ristendere. Cuocere in padella antiaderente 3 minuti per lato.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
075342

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE