

RICETTE GARANTITE • ISTRUZIONI SICURE • PER CUCINARE CON PIACERE

SALTE & PEPE

Giugno
2005
€ 2,80
per l'Italia



UNA GOLOSA
DOMENICA
IN GIARDINO

Spaghetti alla eoliana
pag. 43

Pasta o riso Primi estivi all'italiana

NUOVE IDEE PER I MENU DI OGNI GIORNO

- * CON UN SEMPLICE ARROSTO TRE PIATTI DA RE
- * PICCOLI CAPOLAVORI CON LE ERBE DEL TUO BALCONE
- * DELIZIE AL CIOCCOLATO PRONTE IN FRIGORIFERO



SALE & PEPE la scuola

UNO CHEF NELLA NOSTRA CUCINA I buoni sapori di Sorrento

Tre piatti semplici ma avvincenti per un menu al profumo di mare e di limone. Li propone Vincenzo Galano, primo chef del Grand Hotel Vittoria di Sorrento. (p. 90)



90

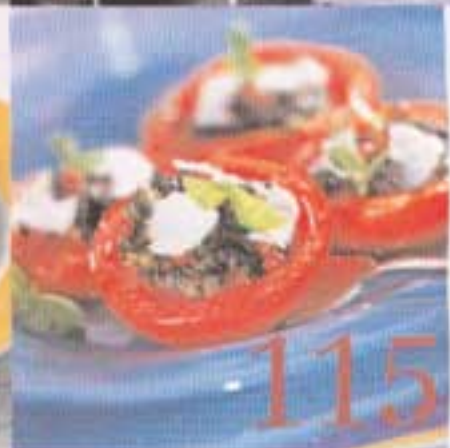


ARTE DELLA SEMPLICITÀ Frittate e omelette

Tutti i segreti per prepararle a regola d'arte. Dalle piccole astuzie per far rapprendere le uova ma mantenerle morbide, ai consigli utili per portarle in tavola in forma perfetta. (p. 95)



95



115

OGGI IN FRIGO Versatile avocado

Questo frutto dalla polpa morbida e cremosa regala una nota esotica all'insalata. Ed è la base della salsa guacamole, che accompagna bene crocchette e carni grigliate. (p. 102)



106



102

LA RICETTA GOURMET La cotoletta alla milanese

Qual è il segreto del suo successo? Carne morbida e impanatura croccante. Per ottenere questo risultato seguite per filo e per segno le nostre indicazioni. (p.106)

COME SI USA La liquirizia

Una radice dall'intenso profumo, fino a ieri usata solo per aromatizzare dolci e liquori; oggi si utilizza anche in cucina, con risultati sorprendenti. (p. 110)

CUCINARE LEGGERO Un menu per depurarsi

Un pranzo raffinato con il tocco delicato e rinfrescante dello yogurt. Per la linea e la buona salute dell'intestino. (p. 115)

Il vino del mese

Il Cannonau, un vino rosso sardo, secco, alcolico e di buon corpo.

- Si abbina a carni di gusto deciso come il maiale e l'agnello.
- Da servire a 15° o 18°, a seconda se è giovane o invecchiato.



110

Alla scoperta dei sapori di Sorrento

Un menu raffinato: i delicati ravioli di formaggio ai cannolicchi, i filetti di pesce arricchiti con crema di gamberi e una soffice mousse. Tutto profumato con l'ingrediente più caratteristico della Costiera: il limone

Di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Ravioli al formaggio con i cannolicchi

per 8 persone

500 g di farina bianca 00 • 160 g di tuorli (circa 8 tuorli) • un albume • 70 g di formaggio caprino fresco • 100 g di ricotta vaccina • 30 g di riso • 400 g di cannolicchi • una decina di foglie di broccoli rapa (potete sostituirle con foglie di bietola) • uno spicchio di aglio • un limone • un cucchiaino di zucchero • erba cipollina • olio extravergine d'oliva • sale, pepe

1 Impastate la farina con i tuorli, poca acqua, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e lasciate riposare la pasta per 10-15 minuti. Lessate il riso e passatelo al passaverdure; mescolatevi la ricotta, il caprino, sale, pepe e l'erba cipollina tagliuzzata.

2 Stendete la pasta con il matterello in una sfoglia sottile, spennellatela con l'albume sbattuto e, usando una tasca da pasticciere, distribuite su metà sfoglia il ripieno a mucchietti.

3 Riportate sui mucchietti di ripieno l'altra mezza sfoglia procedendo delicatamente per non scomporli.

4 Premete leggermente uno stampino (dalla parte non tagliente) attorno a ogni mucchietto di ripieno, poi ritagliate i ravioli con uno stampino un po' più largo. Tagliate a julienne la scorza del limone e scottatela in acqua bollente salata; scolatela e cuocetela in un padellino con lo zucchero finché risulterà traslucida.

5 Saltate in una padella i cannolicchi ben lavati con un cucchiaino di olio e l'aglio; appena si aprono, scolateli, sguocciateli, filtrate il fondo di cottura e rimettete tutto nella padella.

6 Lessate i ravioli, scolateli e fateli insaporire nella padella con i cannolicchi, unendo anche le foglie di broccoli rapa, scottate in acqua bollente e tagliate a julienne.

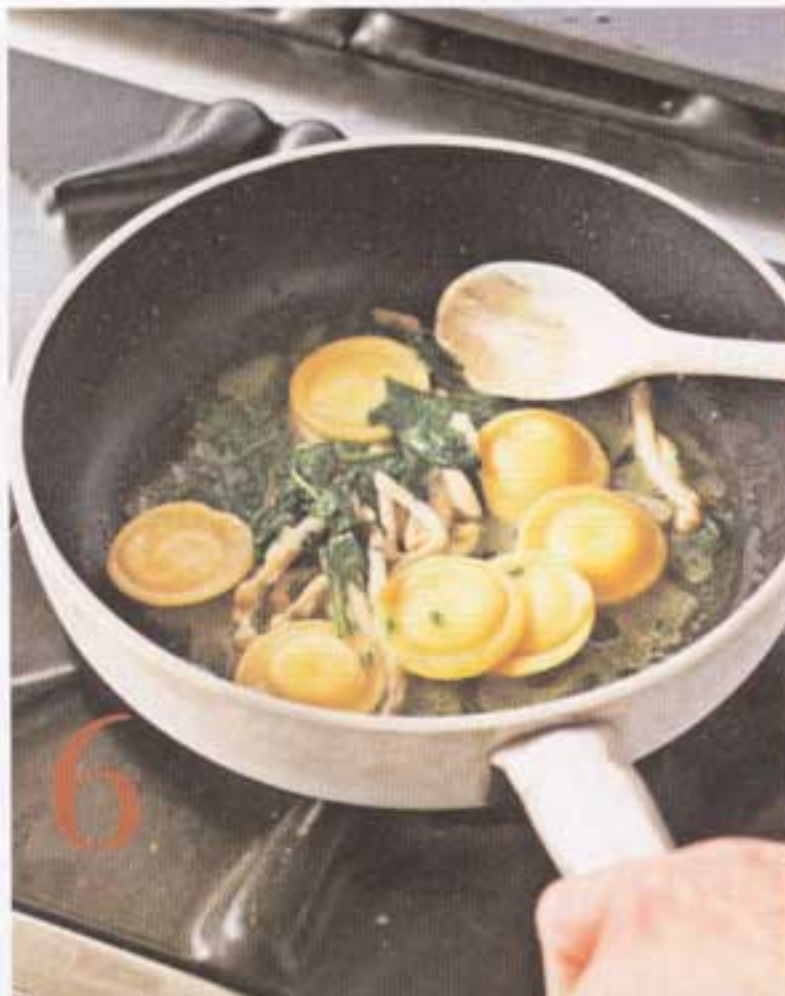
media

Preparazione 1 ora

Cottura 30 minuti



VINCENZO GALANO, primo chef del Grand Hotel Excelsior Vittoria di Sorrento (tel. 0818071044), cucina solo con prodotti genuini e freschissimi: dal pesce appena pescato ai limoni colti nell'agrumeto dell'albergo, fino all'olio ottenuto dalle olive del grande giardino.





Scaloppe di pesce al limone con gamberi

per 4 persone

un pesce pezzogna di circa 1,4 kg
 • 200 g di gamberi freschissimi • 200 g di patate • 150 g di spinaci • 2 limoni
 • 2 spicchi d'aglio • una cipollina novella
 • 20 g di grana grattugiato • poco brodo vegetale • olio extravergine d'oliva
 • sale, pepe

1 Praticate un'incisione per tutta la lunghezza del pesce e staccate la polpa dalla lisca in modo da ottenere un filetto. Ricavate allo stesso modo l'altro filetto; rifilate i 2 filetti, eliminate con una pinzetta eventuali piccole lisce e divideteli a metà.

2 Sgusciate i gamberi e passateli al mixer con 2-3 cucchiaini di brodo; salate e pepate. Versate in una teglia 3 cucchiaini di olio, unite l'aglio schiacciato e il succo dei limoni; sistematevi i filetti, salateli e spalmatevi sopra la mousse di gamberi.

3 Tagliate le patate a fette molto sottili con l'apposita grattugia.

4 Coprite i filetti con le fette di patate, sistemandole leggermente sovrapposte, a mo' di scaglie; salate, pepate, cospargete con il grana, condite con un filo d'olio e passate in forno a 200° per 5-6 minuti.

5 Tritate la cipollina e fatela soffriggere in una padella con un cucchiaino di olio, aggiungete le foglie di spinaci e fatele saltare per qualche minuto; salatelo e toglietelo dal fuoco. Distribuitele sui piatti, appoggiatevi sopra i filetti ai gamberi, cospargete con filettini di scorza di limone e servite.

facile

Preparazione 30 minuti

Cottura 15 minuti



Un pesce da scoprire

La pezzogna si pesca soprattutto nel mar Tirreno, dove vive in acque molto profonde. Le sue carni, morbide e saporite, sono eccellenti. Se non la trovate, potete sostituirla con il pagello.



Piccole magie da chef

Le patate dorate, la polpa appena rosata del pesce e il verde intenso degli spinaci, a cui lo chef dà la forma di chenella (nella foto qui sopra), tutto concorre a dare al piatto un effetto cromatico raffinato e stuzzicante.



Mousse al limone con salsa di noci

Per 8 persone

Per la mousse: un litro di panna fresca
• 350 g di cioccolato bianco • 145 g
di zucchero • 5 uova • 6 g di gelatina
in fogli • 2 limoni • poco limoncello
• 50 g di fragoline di bosco • 10 foglie
di menta • 2 arance

Per la salsa alle noci: 50 g di gherigli di
noci tostati e pelati • 100 g di panna fresca
• 25 g di zucchero • poca grappa

1 Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Lavorate i tuorli con 60 g di zucchero finché diventano chiari, poi mescolatevi il cioccolato fuso. Montate gli albumi con altri 60 g di zucchero e incorporateli ai tuorli.

2 Sgocciate la gelatina, strizzatela, mettetela in un pentolino con 2-3 cucchiaini di limoncello e fatela sciogliere a fuoco basso. Aggiungete la gelatina al composto, mescolando bene; profumate con la scorza grattugiata di un limone,

infine incorporate la panna semimontata. Versate la mousse in stampini individuali usa e getta e metteteli in frigorifero per almeno 3 ore. Preparate la salsa: scaldate la panna, unite le noci e lo zucchero, sfumate con 2-3 cucchiaini di grappa e fate cuocere per qualche minuto. Frullate e filtrate la salsa passandola da un colino a maglie fitte.

3 Tagliate a julienne la scorza delle arance e del rimanente limone e scottatela in acqua bollente salata; scolatela, mettetela in una piccola padella dove avrete sciolto il rimanente zucchero e cuocetela finché si sarà leggermente candita. Al momento di servire sfornate la mousse sui piattini individuali e guarnitela con le fragoline, la menta e le scorzette candite; completate con la salsa alle noci.

media

Preparazione 1 ora
Cottura 20 minuti

