

Ugo Gastaldi

# **LUSSO E AMBIENTE: UN BINOMIO POSSIBILE?**

**in occasione  
della Giornata Internazionale  
della gastronomia sostenibile  
indetta dalle Nazioni Unite**

Milano, 18 Giugno 2021

## LUSSO E AMBIENTE: UN BINOMIO POSSIBILE?

La stesura di un ricettario ha sempre rappresentato per qualunque Chef un momento prezioso di condivisione della propria filosofia di lavoro, ma in questo caso – in considerazione del filo conduttore di questa pubblicazione, ovvero la sostenibilità e l’impatto ambientale – rappresenta altresì un importante occasione per fare il punto su tematiche di straordinaria attualità.

Il riutilizzo di ciò che normalmente in cucina non si usa, e l’utilizzo esclusivamente di materie prime a basso costo – povere sì, ma non nel gusto – lanciano una sfida chiara: indagare la possibilità di donare agli alimenti una “seconda vita”, per giunta laddove possibile senza privarle di un’allure esclusiva.

In queste pagine, troverete quindi ricette con pesci e tagli di carne accessibilissimi nei costi, ma anche alcune idee su come utilizzare ciò che in una normale cucina può finire gettato via tra gli scarti, per realizzare piatti appetitosi e anche alcune proposte signature che potranno soddisfare i palati più esigenti: una breve raccolta – elaborata con il patrocinio della maison di champagne Laurent-Perrier, e in particolare dell’Amministratore Delegato della sede Italiana della casa Dott. Luigi Sangermano, azienda da sempre attenta al tema della sostenibilità – che vuole costituire uno stimolo per la cittadinanza, alla quale verrà donata in formato elettronico scaricabile online; un agile manuale composto da proposte di facile e quotidiana preparazione, e da altre un poco più sfidanti per chi ama cimentarsi con nuovi strumenti tecnologici da cucina oramai economicamente alla portata davvero di tutti.

Attenzione, non intendiamo con ciò seguire una “moda”, perché il tema della sostenibilità nella gastronomia è assai serio, al punto che la più importante delle istituzioni sovranazionali – **le Nazioni Unite** – ha pensato di **istituire** e dedicare a questa tematica un apposita **giornata internazionale**, che si festeggia appunto il 18 giugno – giorno di pubblicazione e di diffusione di questo manuale – in occasione della quale, in collaborazione con gli Stati membri, le Nazioni Unite e altri organismi internazionali lanciano iniziative per sensibilizzare l’opinione pubblica e la società civile sul possibile contributo che concretamente ognuno di noi può garantire allo sviluppo sostenibile.

L'ONU definisce la gastronomia come “l'arte del cibo”, riferendosi con ciò agli stili particolari di cucina propri delle varie regioni del mondo; sempre secondo l'ONU, la sostenibilità è l'idea che qualcosa – come l'agricoltura, la pesca o anche la preparazione del cibo – sia organizzato in un modo da non sprecare le nostre risorse naturali, e soprattutto possa essere continuato in futuro senza rivelarsi dannoso per il nostro ambiente o per la nostra salute. Gastronomia sostenibile, quindi, significa una cucina che tiene conto della provenienza degli ingredienti, di come viene coltivato il cibo e di come arriva ai nostri mercati e successivamente ai nostri piatti.

Dal lancio nel 2004 da parte dell'UNESCO del Creative Cities Network, creato per condividere le migliori pratiche e sviluppare partnership in 7 campi creativi, tra cui appunto la gastronomia sostenibile, nel 2020 erano già 36 le città del mondo designate “Creative Cities of Gastronomy”, tra le quali ben tre in rappresentanza dell'Italia: Alba, Parma e Bergamo.

Il tema va tuttavia ben oltre il lavoro ai fornelli: promuovere l'energia pulita per i ristoranti, ad esempio utilizzando elettricità derivante da fonti rinnovabili invece che da combustibili fossili; sensibilizzare l'opinione pubblica alla gastronomia sostenibile attraverso spettacoli gastronomici sui canali TV e mostre culturali sul cibo; promuovere diete a basso impatto ambientale salutari e sostenibili; promuovere la diversificazione delle colture agricole a favore di quelle tradizionali sottoutilizzate. Questi sono solo alcuni degli aspetti che rientrano sotto la definizione di “gastronomia sostenibile”.

Anche il comune cittadino può fare la sua parte, e in questo possono venirci in aiuto le **5 indicazioni della FAO**:

1. provare sempre i cibi locali nei propri viaggi, perché – sia che si tratti di tipi di pesce di cui non si è mai sentito parlare, o di frutti mai visti prima – mangiare prodotti locali garantisce una visione più accurata della cultura di un luogo, oltre a sostenere le economie locali;
2. mantenere vive a nostra volta le tradizioni culinarie, e cucinare ricette che utilizzano ingredienti originari della propria regione, che sono generalmente sostenibili e ci possono ricollegare alle nostre radici ancestrali;
3. laddove possibile, acquistare il cibo da produttori o agricoltori locali, per sostenerne l'economia;

4. massimizzare l'utilizzo del cibo mentre si cucina e anche dopo il pasto, con la consapevolezza dell'utilità di utilizzare tutti gli ingredienti con saggezza e di conservare gli avanzi qualora possano essere riutilizzati per cucinare altro cibo;
5. prestare attenzione non solo alle date di scadenza di cosa conserviamo in frigorifero, ma anche – quando si cucina – alle dimensioni delle porzioni impiattate, così da non dover poi gettare inutilmente del cibo prezioso per esseri umani ad altre latitudini del Pianeta.

Questi ragionamenti si riflettono nei più antichi usi e costumi di molte delle nostre famiglie, ma occorrerà ancora molto impegno per diffondere – in certi casi in realtà recuperare – queste consapevolezze e le relative conoscenze e capacità tecniche, per imparare a donare a ogni cosa il giusto ruolo in cucina e a tavola.

La verità è che con la pressione demografica che pesa sempre più sul nostro Pianeta, interrogarci su come rivitalizzare un approccio etico corretto agli alimenti è quanto mai impellente e attuale, anche nell'ottica di preservare per le generazioni a venire il meglio di ciò che a noi è stato lasciato da chi ci ha preceduti.

D'altra parte, la cucina è ciò che differenzia l'uomo dal mondo animale, perché siamo gli unici esseri viventi a cucinare, quindi a sottoporre il cibo a pensieri e lavorazioni complesse: impariamo a farlo riducendo il danno sull'ambiente, e ritrovando il gusto di sperimentare nuove idee e innovative e non scontate proposte di gusto.

La pandemia COVID-19 è purtroppo ancora in corso in tutto il mondo, e un approccio sostenibile alla gastronomia – che celebra in questa importante giornata ingredienti e produttori di stagione, preservando la fauna selvatica e le nostre tradizioni culinarie – è oggi più importante che mai. Laurent-Perrier, consapevole di questa sfida, desidera con questa pubblicazione dare un piccolo contributo in questa direzione.

*Ugo Gastaldi*  
*Executive Chef*

*Biografia in appendice al ricettario*

## RICETTE

### CHIPS DI LISCHE DI ALICI

*Nel ricettario, tra i secondi piatti, troveremo una preparazione a base di alici; avrete l'accortezza di non gettare via quelle lische, perché questa preparazione è indicata per un aperitivo alternativo volto al recupero totale del prodotto, non per questo meno sfizioso.*

#### **Ingredienti per 4 persone:**

*Le lische intere di 20 alici grandi  
100 gr di farina bianca  
0.5 lt di olio di semi di arachide  
100 gr di salsa di pomodoro cotta e leggermente piccante  
Sale e pepe Q.B*

#### **Procedimento di realizzazione**

Versate in una padella l'olio di semi e portatelo ad una temperatura di 180 gradi. Lavate bene le lische delle alici, asciugatele ed infarinatetele, setacciatele e fatele friggere nell'olio caldo fino a quando risulteranno ben dorate e soprattutto molto croccanti al pari di una patatina chips, scolatele su carta assorbente, salate e servite accompagnate dalla salsina di pomodoro piccante, saranno un eccellente accompagnamento per il vostro aperitivo.

.....

### PANZANELLA D'ESTATE

*Eccellente preparazione della cucina popolare che permette di riutilizzare il pane raffermo dimenticato in dispensa, associandovi le proprietà dei pomodori crudi (vitamina C) e della pesca, rinfrescante, dissetante e ricca di prezioso magnesio*

#### **Ingredienti per 4 persone:**

*200 gr di pomodori cuore di bue  
100 gr di pomodori datterini  
Un cetriolo di medie dimensioni  
Una pesca intera matura di grande dimensione (o due piccole)  
Una piccola cipolla rossa di Tropea  
30 gr di olive di piccola taglia (tipo taggiasche) denocciolate  
100 gr di pane raffermo (preferibilmente di tipo toscano senza sale)  
20 gr di foglie di basilico*

*Un pizzico abbondante di origano secco  
Il succo di un limone  
40 gr di olio Evo  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Lavate con cura i pomodori cuore di bue, eliminate la parte peduncolare e tagliateli a cubi di circa due cm di diametro, per i datterini sarà sufficiente tagliarli a metà. Pelate il cetriolo e cubettatelo. Pelate la piccola cipolla e tritatela in modo che risulti mediamente fine. Trasferite il tutto in una capace boule. Prendete il pane raffermo, tagliatelo a cubetti e se non risultasse bello secco, passatelo per 10 minuti in forno a 150 gradi per ottenere dei crostini ben croccanti. Pelate l'avocado e tagliatelo a cubi, aggiungetelo ai pomodori, quindi proseguite con le olive, i crostini di pane, le foglie di basilico spezzate manualmente, l'origano, il succo del limone, l'olio Evo, aggiustate di sale e pepe e rimestate bene. Lasciate riposare per dieci minuti circa in modo tale che i crostini di pane assorbano un poco del liquido creatosi nella boule, servite.

## **GIARDINETTO DI ASPARAGI E UOVO, CAVIALE DI ALBUME, GAZPACHO DI ASPARAGI**

*Questa ricetta prevede l'utilizzo completo del prodotto, anche della parte più fibrosa degli asparagi, che normalmente nelle cucine viene scartata e gettata.*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*500 gr di asparagi freschi di generoso calibro  
200 gr di tuorlo d' uovo  
100 gr di albume d' uovo  
1 scalogno di piccole dimensioni  
1 patata di piccole dimensioni  
40 gr di olio EVO  
20 gr di olio EVO al basilico  
Sale e pepe Q.B.  
Fiori di borragine per decorare*

### **Procedimento di realizzazione**

Eliminate la parte terrosa degli asparagi (indicativamente, ultimo centimetro) dei gambi, e pelate la parte verde (circa 10 cm) che legherete con uno spago a formare un maz-

zo (salvate però il risultato della pelatura, lo riutilizzerete per un'altra ricetta!). In una pentola fate dorare lo scalogno precedentemente affettato con un poco di olio EVO e aggiungeteci le rondelle di asparagi e la patata, anch'essa palata ed affettata. Coprite di acqua e fate cuocere per circa 20 minuti fino a quando le verdure risulteranno cotte. A termine dovrà risultare una "minestra" di densità media che verserete in un bicchiere frullatore e che verrà lavorata per circa 1 minuto. Passate la vellutata ottenuta ad un cornetto cinese per eliminare le eventuali parti fibrose e rimettetela nel frullatore a cui aggiungerete la restante parte di olio EVO, e avrete così ottenuto il vostro "gazpacho". In una pentola di medie dimensioni fate bollire il mazzo di asparagi, facendo attenzione che non risultino troppo cotti. Scolateli e raffreddateli in un bagno di acqua e ghiaccio per non perdere la colorazione verde. Versate i tuorli d'uovo in un sacchetto sotto vuoto, sigillatelo e fateli cuocere in forno a vapore o con l'ausilio di un Roner a 70 gradi per circa 20 minuti. Otterrete così una crema di tuorlo d'ovo di media consistenza, aggiustate di sale e trasferitela in un piccolo sàc-a-poche con bocchetta da 0.5 cm. Prendete una padella e posizionala su di una piastra ad induzione, ritagliate un foglio di carta da cucina che risulti del diametro del fondo della padella in modo tale da poterlo adagiare, aggiungete olio di semi fino a che avrete almeno 2 cm di livello, date potenza e portate la temperatura dell'olio a circa 80 gradi. Mettete i bianchi d'uovo in un biberon da cucina e facendo pressione colateli sull'olio, in modo da ottenere un "caviale" di albume che estrarrete aiutandovi con una schiumarola. Tagliate gli asparagi cotti in tocchetti di circa 2/3 cm che metterete in una piccola boule in modo tale da poterli condire con poco olio al basilico, sale e pepe. A questo punto siamo pronti per impiattare: utilizzate una fondina di generose dimensioni e sul fondo di essa fate a caso alcuni punti di tuorlo d'uovo, sistemate gli asparagi e cospargeteli con un poco di "caviale" di albume, fiori di borragine e qualche goccia di olio al basilico. Servite con a fianco in una salsiera a parte il "gazpacho" di asparagi freddo che verserete sul piatto prima di degustarlo.

## **UOVO CROCCANTE, FIENO DI ASPARAGI E FONDUTA DI TALEGGIO**

*Questa ricetta prevede l'utilizzo del risultato della pelatura degli asparagi della ricetta precedente - ricordando, tra l'altro, che la buccia esterna del vegetale è la parte più ricca di vitamine - nonché di un formaggio a basso costo presente in molte cucine nel nostro Paese qual è il taleggio*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*100 gr di taleggio  
200 gr di panna liquida  
100 gr di pan grattato  
4 tuorli d' uovo*

*Lo scarto di pelatura degli asparagi  
0.5 lt di olio di semi di arachide per friggere  
100 gr di farina bianca  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Separate i tuorli d'uovo e sistemateli su di una piccola pirofila che avrete cosparso di pan grattato, quindi ricoprite di pan grattato i tuorli. Riponete la pirofila in frigorifero e lasciate riposare circa 2 ore. Lavate ed asciugate la pelatura degli asparagi, infarinate e friggetela fino a quando risulterà dorata e croccante, ecco pronto il "fieno di asparagi". In una piccola pentolina tagliate il taleggio a dadi e aggiungete la panna, poi a fuoco moderato fate fondere fino ad ottenere una fonduta. In ultimo friggete i tuorli d'uovo facendo attenzione a non romperli, a bagno d'olio per non più di 5/7 secondi, aggiustate di sale. Impiattate in una fondina mettendo la fonduta nel fondo di essa, un tuorlo d'uovo croccante e terminate con il fieno di asparagi.

## **OMELETTE BIANCA CON PROSCIUTTO COTTO E CREMA DI SILENE**

*Chi di noi non ha un po' di prosciutto cotto avanzato in frigo? Il silene, poi, è un'erba spontanea che si trova in abbondanza nei prati in primavera, anche negli immediati dintorni delle città, molto ricca di ferro, per chi ne ha la possibilità sarà divertente cercarla e raccoglierla per poi utilizzarla, a costo zero, in cucina*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*400 gr di albume d'uovo  
200 gr di prosciutto cotto tagliato sottile  
200 gr di silene  
50 gr di formaggio grana grattugiato  
50 gr di olio Evo  
20 gr di burro  
1 piccolo spicchio di aglio  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Pulite il silene scartando il gambo terminale, lavate bene e fate bollire in una pentola con acqua salata per circa 4 minuti, scolate e strizzate il silene come normalmente si procede con degli spinaci. In una padella aggiungete il burro e lo spicchio di aglio

in camicia, rosolate ed aggiungete il silene, regolate di sale e pepe e fate saltare per 1 minuto circa. Spostate il silene in un frullatore, eliminate l'aglio, e lavorate per circa un minuto aggiungendo l'olio Evo a filo, se risultasse troppo denso diluite con poco brodo vegetale. Otterrete così la crema di silene. In una boule di vetro di medie dimensioni mettete gli albumi d'uovo, il formaggio grana, salate e pepate, sbattete con una frusta da cucina. Fate riscaldare una padellina di 20 cm circa di diametro, meglio se antiaderente, ungete di olio e aggiungete un quarto dell'apparecchio di albume d'uovo, procedendo a creare la prima omelette. Ripetete l'operazione fino a terminare il composto. Farcite le omelette con il prosciutto cotto e piegate in 4 a fazzoletto. Sistemate su di un piatto e nappate con la crema di silene, se ritenete potrete aggiungere un crostone di pane croccante per donare maggiore masticazione al piatto.

## **ALICI MARINATE CON GELATINA DI AGRUMI E CIALDA DI PANE AL NERO DI SEPPIA**

*Le alici sono un pesce gustoso ed assai economico, ma anche ricchissimo di Omega 3. Se non riuscirete a trovare del bergamotto, saranno altresì sufficienti le arance e i limoni. Il banale pan-carrè, poi, è difficile che manchi nelle dispense italiane*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*20 alici di grandi dimensioni  
1 limone  
1 arancia  
1 bergamotto  
20 gr di olio Evo  
1 dl di Grand Marnier o Brandy all'arancia  
2.2 gr. di Agar Agar.  
4 fette di pancarrè senza crosta  
100 gr di zucchero di canna  
100 gr di sale grosso  
1 cucchiaino di miele di corbezzolo  
Qualche punta di salicornia  
Una bustina di nero di seppia  
Fiori edibili per decorare*

### **Procedimento di realizzazione**

Spremete con l'ausilio di uno spremiagrumi il succo del limone, dell'arancia e del bergamotto, pesatene 200 gr. e versatelo in una pentolina, aggiungete il miele e l'a-

gar agar mescolate con una frusta e portate ad ebollizione, filtrate con un cornetto cinese e riponete il composto in frigorifero. Dopo una mezz'ora sarà completamente freddo e gelificato, quindi con l'ausilio di un piccolo mixer ad immersione frullate bene ed ottenete una gelatina che traferirete in un biberon da cucina. Prendete le fette di pancarrè e appiattitele con un mattarello da cucina ad uno spessore di 2 mm, oppure se preferite potrete utilizzare una sfogliatrice. Quindi con dei coppa pasta di diverse misure ottenete cerchi ed anelli a vostro gradimento. Aiutandovi con un pennello da pasticceria colorate con nero di seppia i cerchi e gli anelli ottenuti. Trasferiteli su di una teglia con carta da forno e fateli essiccare in forno ventilato a 100 gr. per un paio di ore. Mescolate lo zucchero di canna, il sale grosso, la scorza grattugiata di mezzo limone, di mezzo bergamotto e mezza arancia con Grand Marnier, aggiungete inoltre il succo avanzato degli agrumi. Prendete le alici e pulitele eliminando la lisca, la testa e le interiora (salvate le lische, vi serviranno per realizzare la prima ricetta di questo manuale). Lavatele bene. Ponetele in una teglia e cospargetele con la marinata preparata. Lasciate marinare per un tempo di 30 minuti, quindi rilavate dolcemente le alici per eliminare eventuali residui. Posizionatele su di una teglia, grattugiateci sopra le scorze rimanenti, poco pepe e l'olio Evo. Prendete un piatto liscio e praticate a vostro gusto alcuni punti di gelatina, posizionate le alici, qualche punta di salicornia, i crostini di pane al nero di seppia e qualche fiore per decorare.

---

## SGOMBRO AFFUMICATO AL TIMO, SALSA DI FICHI D'INDIA

*Gli sgombri sono pesci piuttosto economici (poco più di 10 euro al chilo, rispetto ai 30 euro al chilo di un branzino), appartengono alla famiglia del pesce azzurro come le sardine, la alacce, le alici, ricchissimi quindi di grassi nobili come di Omega 3. I fichi d'india, in stagione, sono un frutto per qualcuno "popolare" e non raffinato, ma al contrario gustosissimo, sano e nutriente*

### **Ingredienti per 4 persone:**

2 sgombri dal peso di 3/400 grammi cadauno  
Un generoso mazzo di timo secco  
4 fichi d'india  
100 gr di sale fino  
100 gr di germogli di soia  
20 gr di olio affumicato  
20 gr di zenzero fresco  
20 gr di olio Evo

*Pepe Q.B.  
Fiori edibili per la decorazione*

### **Procedimento di realizzazione**

Sfilettare gli sgombri facendo attenzione ad eliminare tutte le spine anche utilizzando una pinzetta, inoltre spellate i filetti. Versate in una boule di vetro 1 lt. di acqua ed i 100 gr di sale fino, fatelo sciogliere ed immergetevi i filetti di sgombro per una ventina di minuti. Trascorso il tempo estraeteli, sciacquateli sotto l'acqua corrente ed asciugateli. Spellate i fichi d'india (non gettate la buccia, servirà per una successiva ricetta!), la polpa inseritela in una centrifuga con la radice di zenzero, ottenendo un succo che andrete ad emulsionare aggiungendo l'olio Evo con un mixer ad immersione, aggiustate di sale. Su di una placca da forno posizionate il mazzo di timo ed adagiate sopra al timo i filetti di sgombro. Con l'utilizzo di un cannello da cucina date fuoco al timo che bruciando velocemente affumicherà e cuocerà esteriormente i filetti di sgombro. Eliminate l'eventuale presenza di bruce dai filetti e tagliateli in modo da poterli sistemare agevolmente su di un piatto, una macinata di pepe e conditeli con la metà dell'olio affumicato. Condite pure i germogli di soia con sale, pepe ed olio affumicato. Sistemate i germogli in un piatto con i filetti di sgombro sopra di essi, qualche fiore per decoro e una piccola salsiera versate la salsa di fichi d'india, che il cameriere verserà sul piatto al momento del servizio.

---

## SPIEDINI DI BUCCE DI FICHI D'INDIA

*Una ricetta semplice e divertente e nel contempo un eccellente modo di assumere una buona quantità di magnesio, riccamente presente nei fichi d'India utilizzati per la ricetta precedente.*

### **Ingredienti per 4 persone:**

Le bucce di 4 fichi d'India  
200 gr di caciocavallo al limone  
200 gr di pane grattato  
2 uova  
Abbondante olio di semi di arachide  
Sale e pepe Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Indossando un paio di guanti da cucina, con un pelapatate eliminate la pellicina esterna delle bucce dei fichi d'India tenute da parte dalla ricetta precedente, e tagliatele a quadratini di circa 2/3 cm di diametro. Prendete il caciocavallo e tagliatelo



in modo da ottenere 8 cubetti di circa 2 cm di lato. In una boule di medie dimensioni, rompete le 2 uova e battetele con una frusta. Immergetevi le bucce dei fichi d'India e poi passatele nel pane grattato. Quindi procedete coi cubi di caciocavallo, avendo l'accortezza, quest'ultimi, di impanarli 2 volte. Prendete 8 spiedini di legno della lunghezza di 12 cm circa e infilate per ognuno di essi 4 pezzi di polpa di fichi d'India intercalati da 2 cubetti di caciocavallo. In una padella fate riscaldare l'olio di semi di arachide, e quando sarà alla temperatura di 180 gradi immergetevi gli spiedini, quando saranno dorati adagiateli su di un panno carta, sistemate di sale e pepe e serviteli ben caldi.

---

## SPAGHETTI ROSSI FATTI IN CASA, CON ACQUA DI POMODORO E BASILICO

*Questa ricetta è la parziale rivisitazione un grande classico della cucina italiana, peraltro a bassissimo costo, ma con l'inversione cromatica dei colori*

### **Ingredienti per 4 persone:**

1 kg di pomodori freschi ben maturi misti (san marzano, cuore di bue, costoluto, ciliegini)  
300 gr di semola rimacinata di grano duro  
2 uova  
80/100 gr di acqua  
60 gr di olio Evo  
Un cucchiaino di aceto di vino bianco  
10 gr di zucchero  
1 spicchio di aglio in camicia  
Un mazzetto di basilico fresco  
Sale Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Prendete una pentola di medie dimensioni e riempitela di acqua, portatela ad ebollizione. Lavate i pomodori e con l'ausilio di un coltellino praticate una piccola croce nella parte inferiore di essi. Immergeteli nella pentola con l'acqua bollente e lasciateli non più di un minuto, quindi estraeteli ed immergeteli in un bagno di acqua e ghiaccio. Procedete alla pelatura dei pomodori. Sistemate le bucce su di una griglia dell'essiccatore e fatele essiccare per circa 8/10 ore (in mancanza dell'essiccatore, il forno ventilato a 60 gradi andrà bene ugualmente). Ottenuta l'essiccazione, trasferitele in un frullatore e lavoratele fino ad ottenere una polvere finissima, passatela ad un setaccio a maglia fine per avere un risultato perfetto, la polvere di bucce di

pomodoro è pronta. In una macchina per pasta con trafilatura a spaghetti (anche quadrato preferibile) versate la farina, la polvere di pomodoro (conservatene poca per eventualmente decorare il piatto) le uova e l'acqua e ottenete così degli spaghetti che avranno una colorazione tendente al rosso. Trasferite i pomodori pelati in un bicchiere frullatore, aggiungete lo zucchero, l'aceto ed un pizzico di sale e frullate bene. Trasferite il composto liquido ottenuto in un cornetto cinese rivestito internamente con un telo adatto al filtraggio, otterrete così, facendo pressione, l'acqua di pomodoro. Prendete una pentola per pasta e riempitela di acqua portatela ad ebollizione e versatevi gli spaghetti per un tempo non superiore ad un minuto, trasferiteli quindi in un saltiere dove avrete fatto soffriggere lo spicchio di aglio in camicia ed avrete aggiunto l'acqua di pomodoro, portate quindi a termine a fuoco vivo la cottura della pasta aggiungendo se necessario altra acqua di pomodoro, quando risulterà cotta aggiungete il basilico a foglie tagliate in julienne e l'olio Evo rimanente per legarla bene, impiattate e decorate con alcune foglie intere di basilico (meglio quelle di piccola dimensione) e poca polvere di bucce di pomodoro

---

## ZUPPA DI PANE, VERZE E FONTINA

*Come dar senso a del pane rafferma dimenticato in casa con una ricetta a bassissimo costo? Le verze sono una verdura a sua volta economica, con eccellenti proprietà antiossidanti naturali grazie alla presenza di sulforafano e con elevati quantitativi di vitamina A e K, e la fontina è un formaggio assai presente nei frigoriferi italiani*

### **Ingredienti per 4 persone:**

300 gr di pane rafferma  
Una piccola verza  
1 lt di brodo di manzo o di pollo  
300 gr di fontina tagliata a fettine abbastanza sottili  
50 gr di burro

### **Procedimento di realizzazione**

Affettate sottilmente la verza eliminando le parti interne più fibrose e fatela lessare in una pentola con acqua leggermente salata fino a quando risulterà ben cotta e morbida, scolatela e strizzatela. Affettate il pane in fette di circa 1.5 cm di spessore e fatelo tostare al forno ben caldo, trasferite le fette di pane nelle teste di leone, coprite di verze cotte e in ultimo chiudete con le fette di fontina, versate sopra il brodo ben caldo ed infornate per circa 10 minuti. In un pentolino fate sciogliere il burro e fatelo diventare di colore nocciola. All'uscita delle zuppe dal forno, cospargete su ognuna di esse un cucchiaino di burro nocciola e servite subito.



## RAVIOLI DI RISOTTO CON GREMOLADA

*Come riciclare il classico risotto avanzato? Inoltre, grazie alla presenza della scorza di limone cruda, la gremolada risulta avere ottime qualità digestive*

### **Ingredienti per 4 persone:**

300 gr di risotto avanzato (alla milanese, alla parmigiana, ai funghi)  
300 gr di farina bianca  
3 uova  
50 gr di burro  
40 gr di formaggio grana grattugiato  
Un limone  
Uno spicchio di aglio di piccole dimensioni  
10 gr di prezzemolo fresco  
Sale e pepe Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Impastate la farina con le uova fino ad ottenere una pasta all'uovo liscia, avvolgetela in un panno umido e fatela riposare un'ora circa. Prendete il risotto avanzato e tritatelo grossolanamente con un robot da cucina, trasferite il composto in una sac-à-poche con bocchetta da 1 cm. Sfogliate la pasta all'uovo con una laminatrice e rivestite uno stampo da ravioli, farcite con la farcia e chiudete con una seconda sfoglia. Fate pressione con un mattarello ed ottenete i ravioli. Continuate l'operazione fino al termine della pasta e della farcia. Su di un tagliere mettete la scorza del limone, lo spicchio di aglio pelato ed il prezzemolo, tritate bene con un trinciante, avrete così la vostra gremolada. Fate cuocere i ravioli in una capace pentola con acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il burro fuso ed il parmigiano. Impiattate e cospargete con la gremolada.

## TAGLIATELLE AL RAGÙ FINTO

*Ottimo esempio di cucina vegetariana, che permette di dare senso a molti avanzi di verdura presenti in frigorifero, e che può essere anche trasformato in piatto vegano utilizzando della pasta secca tradizionale*

### **Ingredienti per 4 persone:**

250 gr. di tagliatelle all'uovo secche  
Avanzi di carota, cipolla, peperone e sedano (in quantità per avere una carota, una cipolla e un peperone intero e 2 gambi di sedano)

*Un mazzetto di aromi (timo, maggiorana, rosmarino, alloro) legato con uno spago  
500 gr di pomodori pelati  
100 gr di vino rosso  
50 gr di olio Evo*

### **Procedimento di realizzazione**

Prendete una pentola di medie dimensioni e mettetela a riscaldare con l'olio. Prendete tutte le verdure, mondatele e lavatele bene, quindi tritatele utilizzando un robot da cucina. Trasferite il trito nella pentola con l'olio lasciando soffriggere bene, aggiungete il mazzetto di aromi, il vino rosso ed i pomodori pelati che avrete precedentemente rotto con una forchetta. Aggiustate di sale e pepe e fate cuocere a fuoco bassissimo fino ad ottenere un sugo della consistenza di un ragù di carne (a seconda del tipo e qualità delle verdure, potrebbero occorrere fino a 2 ore). Portate a ebollizione in una pentola di medie dimensioni l'acqua necessaria per far cuocere le tagliatelle, quando saranno cotte scolatele e conditeli con il ragù finto e impiattate.

## PASTICCIO POVERO DI MACCHERONI AL GRATIN

*Anche in questo caso, la ricetta permette di riciclare abilmente un avanzo, creando un piatto assai appetitoso*

### **Ingredienti per 4 persone:**

300 gr di maccheroni già cucinati  
Mezzo litro di latte  
50 gr di burro  
40 gr di farina bianca  
50 gr di formaggio grana grattugiato  
20 gr di pangrattato  
Una foglia di alloro  
Una grattata di noce moscata  
Sale e pepe Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Fate sciogliere in una pentolina 40 gr di burro aggiungendo la farina bianca, fate cuocere per due minuti circa poi aggiungete il latte freddo, aggiustate di sale, la foglia di alloro e la grattata di noce moscata. Rimestate bene anche con una frusta perché non si formino grumi portando il composto ad ebollizione. Avete così la vo-

stra salsa besciamella. Aggiungete in una boule ai maccheroni la salsa besciamella e metà del formaggio grattugiato, mescolate bene e spostate il tutto in una pirofila da forno precedentemente imburrata e spolverata di pan grattato. Livellate bene e terminate col formaggio rimasto mischiato al pane grattugiato, spolverando bene tutta la superficie il burro avanzato ed infornate a 180 gradi per circa 20 minuti fino ad ottenere una bella crosticina dorata, facendo porzioni singole con delle cocottine eleganti.

## TORTELLI DI PATATE

*Questa ricetta è pensata per permettere di riutilizzare le patate lesse che spesso restano come avanzo nei nostri frigoriferi (la preparazione risulterà di migliore qualità se utilizzerete delle patate a buccia rossa o ratte)*

### **Ingredienti per 4 persone:**

500 gr di patate  
300 gr di farina bianca  
100 gr di semola di grano duro  
5 uova  
150 gr di formaggio grana grattugiato  
80 gr di burro  
Noce moscata  
Sale e pepe Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Lessate le patate con la buccia, fatele raffreddare poi pelatele e passatele allo schiacciapate, aggiungete un uovo, aggiustate di sale poi aggiungete 80 gr di formaggio grana, la noce moscata ed amalgamate bene, la farcia risulterà pronta. Mischiate le due farine e ponetele su di una spianatoia creando un piccolo vulcano ed al centro aggiungetevi le uova precedentemente sbattute. Impastate con energia fino ad ottenere una pasta ben liscia. Con l'aiuto della sfogliatrice iniziate a stendere la pasta, inizialmente impostate la fessura della sfogliatrice più larga possibile passando la sfoglia più volte riducendo ad ogni passaggio l'ampiezza della fessura e ricordandovi di infarinarla leggermente, questa operazione renderà la pasta maggiormente elastica. Ripiegate su se stessa la sfoglia di pasta e segnate leggermente la metà. Farcite la metà della sfoglia con la farcia facendo dei mucchietti ben distanziati tra di loro. Inumidite leggermente con la punta delle dita i bordi della pasta, coprite con la metà della sfoglia ed iniziate a confezionare i tortelli. Con una rotella ricavate i tortelli di forma quadrata, poi sigillate bene con l'aiuto di una forchetta avendo l'accortezza di far uscire il più possibile l'aria che si è formata all'interno, questo per evitare

che i tortelli si rompano durante la cottura. Portate l'acqua a bollire in una capace pentola, salatela ed aggiungete un filo di olio in modo tale che i tortelli non si attacchino durante la cottura. Calateli e fateli cuocere per 2-3 minuti circa, scolateli e fateli saltare delicatamente in una padella col burro rimasto precedentemente fuso, il formaggio grana ed un pizzico di pepe nero.

## BUCATINI CON SARDE "SCAPPATE"

*Una tradizionale ricetta con le sarde, rivisitata per dare un senso a quel fondo di barattolo di acciughe sotto'olio rimasto nel frigo del quale proprio non sappiamo cosa fare. Inoltre, questo piatto è ottimo anche sotto il profilo nutrizionale, per la capacità detox del finocchietto fresco*

### **Ingredienti per 4 persone:**

400 gr. di bucatini secchi  
60 gr. di finocchietto fresco  
30 gr. di pinoli  
30 gr. di uvetta sultanina  
4 filetti di acciughe sott'olio  
60 gr. di olio Evo  
50 gr. di pane grattugiato  
10 gr. di doppio concentrato di pomodoro  
Uno spicchio di aglio  
Sale e pepe Q.B.

### **Procedimento di realizzazione**

Mescolate il pane grattugiato con il doppio concentrato di pomodoro ed un cucchiaio di olio Evo, trasferitelo su di una placca da forno ed infornate per 1 ora a 120 gradi fino a ottenere un composto croccante. In una padella di medie dimensioni aggiungete l'olio rimasto, i filetti di acciughe, lo spicchio di aglio tritato, i pinoli e l'uvetta sultanina, fate insaporire bene. Portate ad ebollizione una capace pentola con acqua salata per poter cuocere i bucatini. Quando saranno al dente trasferiteli nella padella con il "sugo" saltate bene, aggiungete il finocchietto tritato. Servite con una generosa spolverata di pan grattato croccante.

## CANNOLO DI MUGGINE E PORRI, BUCCE DI TOPINAMBUR

*Il muggine, chiamato anche comunemente cefalo, è un pesce povero di grassi, ricco in proteine e Omega 3, e i porri una verdura generalmente poco considerata ma assai saporita, presente in qualunque mercato a basso costo, come anche i topinambur*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*2 muggini di circa 600 gr. cadauno*

*2 porri di grandi dimensioni ancora con la parte verde*

*500 gr di sale grosso*

*6 topinambur medi*

*Una carota*

*Una gamba di sedano*

*40 gr di olio affumicato*

*40 gr di olio Evo*

*20 gr di burro*

*Alcuni shizo verdi e rossi per decorare*

*Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Versare su di una placca da forno il sale grosso come a formare un letto, rivestire i topinambur, dopo averli accuratamente lavati, con un foglio di carta di alluminio. Posizionare i topinambur rivestiti sul letto di sale ed infornare a 160 gradi per circa 1 ora, trascorsa controllate con uno stecchino di legno se i topinambur saranno cotti perforandone uno. Scartate dalla carta argentata i topinambur e tagliateli trasversalmente mantenendo due metà che andrete a scavare della polpa con un cucchiaino. Conservate la polpa cotta che servirà per un'altra preparazione. Riposizionate sul letto di sale le bucce svuotate dei topinambur e reinfornate a 120 gradi con forno ventilato per circa un ora fino ad ottenere un involucro croccante con la consistenza di una patatina, se il tempo di 1 ora non dovesse bastare prolungate ulteriormente. Sfilettate i muggini eliminando ogni spina anche interna al filetto con una pinzetta, spellate il filetto e immergete in una salamoia di acqua e sale (1 lt di acqua e 100 gr di sale fino) i filetti di pesce per 20 minuti, trascorsi i quali verranno estratti e rilavati sotto l'acqua corrente. Prendete una pentola di medie dimensioni aggiungete un litro di acqua la carota affettata, la costola di sedano le teste e le lische ben lavate dei muggini e ponete sul fuoco portando a bollore fate cuocere per circa un'ora per ottenere un fumetto di pesce. Prendete i porri eliminate la parte radicale inferiore e con un coltellino praticate una leggera incisione lungo tutta la lunghezza del porro. Otterrete così la "sfogliatura" del vegetale. Eliminate la prima buccia. La se-

conda risulterà essere più delicata, quindi sbollentatela in acqua bollente salata per 30 secondi circa, immergetela in un bagno di acqua e ghiaccio ed asciugate con un canovaccio (ne serviranno 4 in totale). Arrotolatene una su ogni filetto di muggine, ottenendo idealmente un cannolo, fermatelo con uno spago da cucina e riponetelo in un sacchetto sottovuoto, aggiungendo un cucchiaino di olio affumicato, chiudete nel sottovuoto i sacchetti dando pressione al 50% per non rovinare la forma cilindrica dei filetti. Affettate a rondelle la parte bianca rimasta dei porri, in una pentolina fate sciogliere il burro e aggiungetevi i porri affettati, fate imbiondire e aggiungete del brodo di pesce filtrato da un colino per portare a cottura, quando risulteranno ben morbidi, trasferite in un frullatore e lavorate aggiungendo a filo l'olio Evo (se dovesse risultare un poco slegata la punta di un coltellino di xantana sarà di aiuto). Cuocete in un Roner a 55 gradi o in un forno a vapore alla stessa temperatura i vostri filetti di pesce per circa 8/10 minuti. Aprite i sacchetti eliminate lo spago e tagliate il filetto in due o tre parti. Posizionate in un piatto leggermente concavo la crema di porri, adagiatevi sopra i filetti di pesce, aggiungete qualche goccia di olio affumicato e decorate con le bucce croccanti dei topinambur e gli shizo verdi e rossi.

## MILLEFOGLIE DI MELANZANA, TOPINAMBUR E SARDE

*I topinambur sono spesso poco usati in cucina, ma contengono sostanze antiossidanti come le vitamine A, C, E. Se ne fosse avanzato qualcuno dalla ricetta precedente, ecco un buon modo di riutilizzarli il giorno dopo*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*2 melanzane di medie dimensioni tipo lunga nera siciliana*

*16 sarde*

*200 gr di salsa di pomodoro cotta*

*100 gr di foglie di basilico*

*La polpa cotta di 6 topinambur (resto della ricetta precedente)*

*100 gr di farina bianca*

*1 gr di xantana*

*50 gr di olio Evo*

*Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Prendete solo le foglie più belle del basilico e passatele 30 secondi in acqua bollente, quindi direttamente in un bagno di acqua e ghiaccio. Trasferite le foglie di basilico in un frullatore, aggiungete 2 cubetti di ghiaccio, l'olio Evo, la xantana e lavorate per circa un minuto fino ad ottenere la clorofilla di basilico che riporrete in un biberon da

cucina. Con l'ausilio di un pelapatate pelate le melanzane longitudinalmente, facendo attenzione a mantenere il più integra possibile la striscia di buccia che risulterà dall'operazione. Con uno spelucchino da cucina rifilate bene i bordi delle bucce di melanzane onde ottenere delle strisce il più regolari possibile. Fate sbollentare in acqua bollente e salata le bucce per 30 secondi, raffreddatele immediatamente in un bagno di acqua e ghiaccio, asciugatele. Tagliate le melanzane pelate a fette dello spessore regolare di 0.8/1 cm massimo paratele con un coppa pasta in modo che risultino tutte uguali, cospargetele con poco sale fino, massaggiatele con qualche goccia di olio Evo quindi grigliatele da ambo i lati cercando di creare per ogni lato una griglia estetica rigirando le fette su di esse per 90 gradi. Pulite le sarde eliminando interiora e testa, dividete i filetti e lavateli delicatamente. Prendete la polpa di topinambur cotta passatela allo schiaccia patate aggiustate di sale legate con poco olio Evo e posizionate questa purea in un piccolo sac-à-poche. Riscaldare molto bene una griglia e grigliate dolcemente la metà dei filetti di sardine, facendo attenzione a non romperli. Prendete 4 cilindri dello stesso diametro del coppa pasta che avete utilizzato per parare le fette di melanzane, sistemate i cilindri su di una placca da forno rivestita di carta forno. Rivestite il fondo e le pareti dei cilindri con della pellicola trasparente facendo attenzione che sia ben aderente alle pareti, quindi rivestite internamente i cilindri con le bucce di melanzane per l'altezza di circa 4/5 cm. Iniziate a comporre la millefoglie posizionando al fondo una fetta di melanzana, successivamente un po' di purè di topinambur, fetta di melanzana, poca salsa di pomodoro due filetti di sardina grigliata, qualche goccia di clorofilla di basilico, in ultimo una fetta di melanzana. Chiudere quindi la bordura della pellicola ed infornare in forno a vapore a 90 gradi per 5 minuti. Portare a temperatura di 180 gradi una padella con olio di semi di arachide, infarinare e friggete i filetti di sarda rimasti, scolateli sulla carta paglia e aggiustate di sale e pepe. Togliete dal forno i cilindri e con molta cura estraete la composizione dai cilindri. Eliminate la pellicola. In un piatto create dei punti con la salsa di pomodoro alternati ad altri di clorofilla di basilico, qualche ciuffo ancora di purè di topinambur e sulla sommità della torretta sistemate i filettini di sarde fritti

## **SPIEDINI DI SALSICCIA E POLENTA ALLA CACCIATORA**

*Si tratta di una rivisitazione moderna e sfiziosa di un grande classico della cucina italiana, che permette il riutilizzo di quei pezzi di salsiccia che giacciono orfani in frigorifero*

### **Ingredienti per 4 persone:**

400 gr di salsiccia fresca a pezzi  
300 gr di polenta avanzata  
300 gr di pomodori pelati  
1 cipolla di medie dimensioni  
20 gr di olio Evo

*1 rametto di rosmarino  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Prendete 8 spiedini di legno della lunghezza di 10/12 centimetri. Tagliate la polenta fredda avanzata in cubi di 3 centimetri di lato, in totale serviranno 16 cubi. Tagliate la salsiccia della stessa lunghezza del lato del cubo di polenta ed infilate negli spiedini prima un pezzo di salsiccia poi un cubo di polenta, salsiccia e polenta. Ripetete l'operazione fino al termine degli spiedini. Sbucciate la cipolla ed affettatela sottilmente, in un pentolino versatevi l'olio, date fiamma e trasferitevi la cipolla che dovrà diventare ben colorata, aggiungetevi i pomodori pelati precedentemente schiacciati con una forchetta, il rametto di rosmarino, aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere per circa 30 minuti. Fate riscaldare una padella antiaderente, versatevi qualche goccia di olio e sistematevi gli spiedini. Lasciateli cuocere a fuoco vivo 2 minuti per ogni lato dei cubi di polenta. Al termine dovranno risultare ben dorati su ogni lato. Adagiate 2 spiedini su ogni singolo piatto e nappateli con la salsa di pomodoro.

## **PANCIA DI MAIALE COTTA A BASSA TEMPERATURA CON CHUTNEY DI MELE RENETTE, RIDUZIONE DI EST EST EST**

*Il maiale com'è noto costa ben meno del vitello, le mele abbondano ovunque, e il vino indicato l'Est Est Est di Montefiascone è un prodotto dei Castelli romani, delicato e profumato, in alternativa potrete utilizzare un bianco del Garda o un erbaluce di Caluso, tutti vini per nulla costosi.*

### **Ingredienti per 4 persone:**

1 kg. di pancia di maiale  
3 mele renette  
1 carota  
1 gamba di sedano  
1 cipolla  
1 bottiglia di est est est  
Un mazzetto di odori  
Una grattata di noce moscata  
Una piccola stecca di cannella  
60 gr di zucchero di canna  
20 gr di doppio concentrato di pomodoro  
Una stella di anice

*2 chiodi di garofano  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Parare la pancia di maiale e dividerla in 4 parti di uguale peso. Fate riscaldare una padella antiaderente e scottate la pancia di maiale dalla parte della cotenna. Lasciate raffreddare poi procedete all'operazione dell'imbustamento e del sottovuoto per ogni singolo pezzo. Fate cuocere in un Roner o in forno a vapore a 64 gradi per 12/14 ore, fino a quando la cotenna risulterà ben cotta. Trasferite gli scarti della paratura della pancetta su di una placca da forno e fateli arrostiti a forno caldissimo 250 gradi per 30 minuti, dovranno risultare molto dorati. Trasferiteli in una pentola di medie dimensioni, aggiungete la carota pelata ed affettata, il gambo di sedano, la cipolla affettata, il mazzetto di odori il doppio concentrato di pomodoro, i chiodi di garofano il vino bianco ed un litro di acqua. Lasciate cuocere a fuoco medio per qualche ora fino a quando non andrà in riduzione, setacciate con un cornetto cinese e fate ulteriormente ridurre fino ad ottenere un fondo di cottura di discreta consistenza, aggiustate di sale. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti di circa 0.5 cm di lato (ricordate di essere veloci in questo passaggio altrimenti le mele tenderanno ad ossidarsi) poneteli in una pentolina con lo zucchero, la cannella, la noce moscata ed un bicchiere di acqua e fate cuocere per circa 15 minuti fino a quando i cubetti risulteranno morbidi ma ancora integri. Trascorse le 14 ore di cottura della pancetta estraetela dal sottovuoto, salate e pepate da ambo i lati, rimettere sul fuoco la padella antiaderente e riponete la pancetta dalla parte della cotenna fino a quando risulterà ben dorata e croccante, sigillate girando il cubo di pancetta anche gli altri lati. Impiattate sistemando gradevolmente con un coppa pasta quadrato due cucchiari di chutney, con a fianco la pancetta che glasserete col fondo di cottura.

## **OSSIBUCHI DI TACCHINO BRASATI CON CAROTINE E BUCCIE DI CAROTE**

*Il costo del tacchino è ridottissimo, ma non per questo è un alimento che non può essere valorizzato, anzi, è anche ricco di tutte le vitamine e del gruppo B e della vitamina PP (pellagra prevening)*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*8 ossi buchi di tacchino del peso di circa 80 gr cadauno, ricavati dalle cosce  
16 carotine fresche  
1 cipolla di medie dimensioni  
200 gr di vino bianco*

*Un mazzetto di aromi  
100 gr di farina bianca  
100 gr di burro  
5 gr di zucchero  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Infarinare gli ossi buchi e fateli dorare in una padella antiaderente dove avrete fatto sciogliere 70 gr di burro. Trasferiteli in una pirofila da forno, aggiungete la cipolla tritata il mazzetto di odori, il vino bianco, sistemate di sale e di pepe ed infornate alla temperatura di 160 gradi per circa un'ora. Controllate sempre che gli ossi buchi abbiano del liquido, diversamente aggiungete un bicchiere di acqua. Lavate accuratamente le carotine, pelatele con un pelapatate e non gettate le bucce, perché verranno riutilizzate. Su di un tagliere con l'ausilio di un coltello trinciate le bucce a fine julienne poi trasferitele in un bagno di acqua e ghiaccio. Fate lessare le carotine in acqua salata per pochi minuti, raffreddate anch'esse in acqua e ghiaccio. Quando gli ossi buchi risulteranno cotti e ben morbidi, togliete la pirofila dal forno e riponete gli ossi buchi su di un'altra placca. Colate con un cornetto cinese il fondo di cottura, fatelo restringere fino a quando risulterà di consistenza media. Fate sciogliere in una padellina il burro rimasto, aggiungete le carotine, lo zucchero ed aggiustate di sale. Estraete dal bagno di acqua e ghiaccio la julienne di bucce di carote, asciugatela, infarinatela e fatele dorare in olio bollente fino ad ottenere una julienne di carote croccante. Impiattate gli ossi buchi con a fianco 4 carotine, glassate col fondo di cottura e terminate con le bucce croccanti.

## **FANTASIA DI TROTA CON CARCIOFI, ZABAGLIONE DI CARCIOFI**

*La carne di trota è assai economica (circa 4 euro al chilo!), povera di grassi, ma ricca di vitamine ad alto valore biologico.*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*4 filetti di trota iridea di circa 150 gr cadauno  
4 carciofi di medie dimensioni  
2 tuorli d'uovo  
60 gr di burro  
20 gr di olio Evo  
100 gr di farina bianca  
2 limoni*



*Uno spicchio di aglio  
Un ciuffo di cerfoglio  
Sale e pepe Q.B.*

### **Procedimento di realizzazione**

Pulite i carciofi conservando il cuore mondato della peluria interna e metteteli in un bagno di acqua e succo di limone. Lavate bene gli scarti di pulitura, e metteteli in una pentola con l'olio Evo, lo spicchio di aglio, fate leggermente soffriggere e coprite di acqua. Lasciate cuocere per un'ora circa fino a quando il liquido si sarà ridotto di oltre la metà versate il tutto in un frullatore e lavorate bene. Passate al colino cinese per eliminare ogni traccia di fibrosità. Rimettete sul fuoco e fate ridurre fino ad ottenere una crema di densità media. In una bastardella versatevi i tuorli d'uovo ed iniziate a lavorare con una frusta. Ponete la bastardella su di un bagno di acqua calda a 90 gradi ed a filo aggiungeteci la crema di carciofi fino a quando, sempre sbattendo energicamente con la frusta, risulterà una salsa ben montata e spumosa, aggiustate di sale e pepe. Fate lessare i carciofi tagliati in quarti in acqua salata per circa 10 minuti, quindi scolateli. Eliminate ogni possibile lisca dai filetti di trota e dividete il filetto in tre parti, infarinateli e fateli dorare in una padella dove avrete messo il burro a sciogliere, e quando risulteranno dorati passateli sulla carta paglia per eliminare il grasso in eccesso. Aggiustate sempre di sale e pepe. Impiattate secondo il vostro gusto estetico (ad esempio, per ogni commensale 4 spicchi di carciofo alla base del piatto con sopra 3 pezzi di filetto di trota a mo' di torretta). Nappate con lo zabaglione, un poco di scorza di limone grattata, decorate con qualche foglia di cerfoglio e servite.

## **INSALATA CESARE**

*A volte possono avanzare in frigo un paio di petti di pollo acquistati al supermercato. Spesso considerata a torto, nel mondo, come uno dei cavalli di battaglia della cucina italiana, la Caesar ha origini invece anglosassoni, ma se ben eseguito risulta un piatto ottimo anche sotto il profilo di bilanciamento di apporto calorico, oltre che realizzabile a bassissimo costo*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*Il petto di pollo avanzato di un pollo arrosto  
4 lattughe tipo sucrine (in alternativa usate la classica romana)  
200 gr di salsa maionese  
30 gr di filetti di acciughe sott'olio  
10 gr di senape  
8 fette di pancarrè  
80 gr di scaglie di formaggio grana*

### **Procedimento di realizzazione**

Preparate la salsa cesare frullando con un mixer ad immersione la maionese, i filetti di acciughe scolati e la senape. Private il petto di pollo già cotto di ogni residuo di pelle e di grasso, quindi procedete a tagliarlo in julienne. Prendete le 4 insalate sucrine, lavatele bene sotto l'acqua corrente ed asciugatele con un canovaccio. Essendo le sucrine di piccole dimensioni tagliatele longitudinalmente in 4 parti in modo da avere 4 spicchi, ripetendo l'operazione fino al termine. Cubettate le fette di pancarrè e trasferite su di una placca da forno, infornate a 140 gradi per circa 10 minuti fino a quando i crostini di pane risultino croccanti. Impiattate sistemando per ognuno dei piatti i 4 quarti di insalata sucrine, adagiatevi al di sopra la julienne di pollo, nappate con dei punti di salsa cesare, infine cospargete con le scaglie di formaggio grana ed i crostini di pane.

## **CIALDA DI BISCOTTI, GRANITA AL CAFFÈ E CREMA TIRAMISÙ**

*Si tratta di una divertente e fresca rivisitazione del classico Tiramisù che prevede il riutilizzo dei biscotti rotti che spesso restano al fondo delle biscottiere nelle nostre case.*

### **Ingredienti per 4 persone:**

*120 gr di biscotti secchi rotti  
60 gr di burro  
Per la crema:  
3 tuorli d'uovo  
30 gr di farina 00  
130 gr di zucchero  
250 ml di latte intero  
250 gr di mascarpone  
200 ml di panna da montare  
Per la granita di caffè:  
250 ml di caffè  
250 ml di acqua  
120 di zucchero  
Un pizzico di sale  
Una bacca di vaniglia svuotata  
20 gr di polvere di cacao amaro*

### **Procedimento di realizzazione**

Prendete un pentolino, a fuoco dolce fate sciogliere il burro. Servendovi di un robot



da cucina tritate finemente i biscotti rotti ed aggiungete il burro fuso, ottenendo così un impasto sabbioso di media consistenza. Disponete su di una placca da forno un foglio di carta oleata posizionatevi sopra di essa 4 anelli del diametro delle coppe che utilizzerete per montare i dolci singoli, e costruite sul fondo di ognuno di essi dei biscotti dello spessore di 7/8 mm. Livellate e compattate bene con un cucchiaino, infornate a 150 gradi per 8 minuti. Lasciate raffreddare bene in frigorifero. Prendete una boule media e versateci i tuorli d'uovo che sbatterete per un minuto con una frusta assieme a 100 gr di zucchero, quindi incorporatevi la farina, stemperate bene ed aggiungetevi il latte precedentemente riscaldato. Trasferite l'apparecchio in un pentolino e portatelo sul fuoco rimestando fino a che non inizierà a sobbollire. Trasferite nuovamente la crema ottenuta in una boule di vetro e lasciate raffreddare bene, quindi incorporate il mascarpone ed in ultimo la panna, montata precedentemente con 30 gr di zucchero, ottenendo così la crema al mascarpone. Versate in un pentolino l'acqua e lo zucchero, un pizzico di sale, la bacca di vaniglia svuotata e portate ad ebollizione sul fuoco, aggiungetevi il caffè. Lasciate raffreddare bene in frigorifero, quindi estraete la bacca di vaniglia e trasferite il composto in una gelatiera lasciando lavorare fino a quando il composto risulterà avere una consistenza cremosa. Confezionate le coppe sistemando alla base di esse la crema al mascarpone, intervallate con la cialda ottenuta dai biscotti rotti e disponetevi uno strato di granita al caffè. Spolverate avvalendovi di un colino con la polvere di cacao e servite subito.

## BAVARESE AL CIOCCOLATO FONDENTE E ARANCIA

*Si tratta di una bavarese a doppio gusto, che prevede l'utilizzo dei vari pezzi di cioccolato avanzati in casa, anche con diversa percentuale di cacao, e della scorza dell'arancia che dona gusto e buona masticazione al dessert*

**Ingredienti per 8 persone:**

**per la bavarese al cioccolato**

3 tuorli d'uovo

250 ml di latte

70 gr di zucchero

5 gr di colla di pesce

200 ml di panna

100 gr di cioccolato fondente, in pezzi, anche con diversa percentuale di cacao

**per la bavarese all'arancia**

3 tuorli d'uovo

70 gr di zucchero

150 ml di succo di arancia

100 ml di latte

200 ml di panna

5 gr di colla di pesce

**per la canditura delle scorze di arancia**

La scorza esterna di 2 arance medie

800 gr di zucchero

400 ml di acqua

**Procedimento di realizzazione**

Iniziate con la preparazione della bavarese al cioccolato. In una boule di medie dimensioni sbattete tre tuorli d'uovo con lo zucchero, stemperate con il latte caldo e riportate sul fuoco fino a quando, rimestando sempre con un cucchiaino di legno, il composto velerà il cucchiaino. Aggiungete la colla di pesce che avrete messo in precedenza per 10 minuti a bagno nell'acqua fredda, mescolate bene ed aggiungete il cioccolato tritato in scaglie che si fonderà col calore del composto. Lasciate raffreddare e quando la temperatura si sarà abbassata da giudicarla fredda toccandola con dito, aggiungetevi la panna che avrete montato, facendo attenzione a sciogliere bene ogni eventuale grumo che potrebbe formarsi. Colate il composto per la metà della capienza degli stampini che avrete scelto e ritirate in frigorifero. Procedete quindi con la preparazione della bavarese all'arancia, miscelando il succo di arance ed il latte. Per il resto il procedimento è uguale alla bavarese al cioccolato. Trascorse 3 ore circa la bavarese al cioccolato che avete messo negli stampini sarà diventato solido, quindi colatevi sopra la bavarese all'arancia, riponete nuovamente in frigorifero. In una pentola di medie dimensioni versateci 400 ml di acqua, 400 gr di zucchero e portate ad ebollizione. Tagliate le scorze di arancia in bastoncini di circa tre centimetri di lunghezza per mezzo centimetro di spessore e gettateli nella pentola con lo sciroppo di zucchero. Lasciate bollire a fuoco medio per circa 15 minuti fino a quando prendendo una scorzetta la vedrete lucida e tendente al trasparente in controluce, le scorzette sono cotte. Estraetele dallo sciroppo e collocatele su di una pirofila che avrete cosparso con i 400 gr di zucchero rimasti. Impanate nello zucchero le scorzette e lasciatele leggermente essiccare. Trascorse 6/8 ore le bavaresi risulteranno solide, sformatele, disponetele singolarmente su di un piatto, decorate con le scorzette di arancia e se vi piace, con del caramello, e servite

## *Breve biografia dello chef Ugo Gastaldi*

All'ombra del Castello di Agliè, dal 1995 al 2007 Ugo Gastaldi gestisce con amore la cucina del ristorante di famiglia Il Chiostro. Chef del ristorante La Linea Continua, presso l'Art Hotel Boston. Executive Chef della catena alberghiera Art Hotel Italia, con gestione diretta di 3 ristoranti del gruppo: La Linea continua (Art Hotel Boston), il Cooking Art Restaurant (Art Hotel Olympic) e il Ristorante Letterario del Castello di Costigliole d'Asti. Chef del Ristorante Cafè Milano di Washington (USA), uno dei più noti ristoranti degli Stati Uniti e fulcro degli incontri a tavola del potere politico e culturale americano, dove ha avuto l'onore di cucinare per il Segretario Generale delle Nazioni Unite Ban Ki-moon, il Presidente della Repubblica Italiana Sergio Mattarella, la First Lady Michelle Obama, Leonardo DiCaprio, Morgan Freeman, Pierce Brosnan, Matt Damon, Prince, Stevie Wonder, Bill Clinton e altri volti noti del mondo della cultura, dello spettacolo e della politica americana e internazionale. Executive Chef dell'Hotel Castille a Parigi, a due passi da Place Vendôme, premiato da una giuria internazionale come "miglior Boutique Hotel del mondo", dove contribuisce all'affermazione dello stile gastronomico "made in Italy" nella capitale francese. Progetta la carta, apre e lancia il ristorante di cucina italiana "Le Stagioni", del relais-chateau "La Chèvre d'Or", di Eze Village. Attualmente è Executive Chef consultant del ristorante gastronomico dell'hotel Movenpick "Du Lac" di Tunisi ed Executive Chef del luxury country-resort "VistaTerra", al Castello di Parella. È un appassionato cultore – oltre che del buon cibo – della musica classica e sinfonica.



*Si ringrazia Laurent-Perrier Italia per la realizzazione di questo ricettario*