RISO VENERE CON GAMBERI E ZUCCHINE

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

LUGLIO

RISO VENERE CON GAMBERI E ZUCCHINE

La ricetta che vi propongo, per questo primo mese d’estate, l’ho realizzata una sera in cui mi era stato chiesto di cucinare dei piatti che potessero descrivere una persona.

La sfida è stata da me raccolta con entusiasmo e questo primo piatto racchiude molte delle caratteristiche peculiari dell’ospite che mi aveva fatto la richiesta.

Quest’amico è una persona che mangia pochissima carne, quasi niente direi, da qui l’utilizzo dei gamberi, dovuto anche al fatto che ama molto i crostacei.

Lui non ama i carboidrati, per cui possibilmente primi piatti con riso e preferibilmente venere: questa varietà oggi molto in voga, oltre ad avere un buonissimo profumo, risulta meno lavorata degli altri suoi simili.

Le zucchine infine sono uno degli ortaggi che preferisce, sono di stagione e il loro bel verde crea delle particolari variegature al piatto.

Al contrario di ciò che si potrebbe pensare, è una ricetta molto semplice da realizzare, ma di grande effetto al gusto e alla vista.

INGREDIENTI per 2 persone:

140 gr. di riso venere

2 zucchine romanesche

6 gamberi

limone, aglio, olio evo, sale, pepe, tabasco e prezzemolo.

PROCEDIMENTO:

Lessare il riso in acqua salata, ci vorranno circa 20 minuti.

Nel frattempo togliere testa e carapace ai gamberi, inciderli con la punta di un coltello ed eliminare il filo nero dell'intestino. Sciacquarli, metterli in una ciotola e condirli con un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, un po' di pepe, qualche goccia di tabasco e olio evo. Tenere da parte.

Grattugiare le zucchine con una grattugia a fori grandi, e saltarle in padella con olio, aglio, sale e pepe; non devono spappolarsi, ci vorranno pochi minuti.

Cuocere velocemente i gamberi sfumando con il succo del limone; spegnete appena si arricciano.

Scolare il riso e unirlo alle zucchine mescolando bene.

Con un coppapasta impiattare il riso premendo bene, ultimare appoggiandovi sopra i gamberi con molta delicatezza.

Irrorare con il sughetto e decorare con una foglia di prezzemolo.

Il risultato è garantito.

RISOTTO AI GAMBERONI

RISOTTO AI GAMBERONI

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

GIUGNO

RISOTTO AI GAMBERONI

Nella ricetta che vi propongo, in questo nostro primo mese d’estate, il protagonista, quasi assoluto, è il profumo. Mi viene subito in mente un romanzo recensito da me qualche tempo fa che si intitola proprio così: Il profumo di Patrick Süskind.

Torniamo a noi, il Risotto ai gamberoni non è un piatto esclusivamente estivo, lo potrete realizzare in qualunque mese dell’anno; è molto gustoso, apprezzato quasi da tutti, colorato e piuttosto semplice da realizzare.

La cosa importante quando si prepara questo risotto, è il fumetto di pesce, banalmente chiamato brodo; elemento fondamentale qualunque sia il risotto da cucinare.

Se volete prepararlo con il dado di pesce pronto, fate pure ma il profumo ne risentirà sicuramente, questi preparati industriali hanno tutti lo stesso retrogusto, il vostro piatto

non ne beneficerà.

INGREDIENTI x 4 pers.:

Riso Carnaroli 500 gr.

12-16 gamberoni freschi

1 cipolla dorata

1,5 lt di acqua, una carota, un gambo di sedano, qualche pomodorino

un bicchiere di vino bianco

olio, sale, pepe, prezzemolo

PROCEDIMENTO:

Pulite i gamberoni mettendo le teste in una casseruola con l’acqua e gli odori, io le schiaccio un po’ con le dita. Togliete il filo dell’intestino e saltateli velocemente in una padella con poco olio e un po’ di sale; non cuoceteli troppo, si rovinerebbero. Tenete da parte.

Mettete la pentola con acqua, odori e teste sul fuoco e fate cuocere almeno una ventina di minuti, poi filtrate il brodo avendo cura di schiacciare gli ingredienti affinchè rilascino nel liquido tutto il loro sapore. Mantenete il fumetto su fuoco basso per tutto il tempo della cottura del piatto.

Ungete con un filo d’olio la pentola per il risotto, stufate la cipolla tagliata finemente e aggiungete il riso. Fatelo tostare bene e sfumate con il vino bianco. Una volta che l’alcool sarà evaporato, abbassate la fiamma e iniziate la

cottura aiutandovi con il fumetto. Aggiungetene un po’ per volta, aspettando che si asciughi prima di rimetterne dell’altro.

Portate a cottura il riso, ma assicuratevi che alla fine non si asciughi troppo e rimanga “all’onda”.

Versate in un vassoio, appoggiatevi sopra i gamberoni con il loro sughetto e finite il piatto con del prezzemolo tritato sottile e un giro d’olio a crudo.

Ultimamente i prezzi del pesce fresco sono lievitati, potete utilizzare anche i gamberoni surgelati, il risultato sarà comunque più che discreto (sceglieteli di taglia grande però).

VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO

VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO

“Un mese, un piatto, una storia…”

Febbraio

Vellutata di cavolo rosso

Febbraio non è solo il mese delle frappe e delle castagnole, in mezzo a coriandoli e alle stelle filanti vi propongo questo primo piatto coloratissimo, gustoso, semplice e leggero.

Con un tocco di magia, l'umile cavolo rosso dà vita ad una pietanza che soddisfa la vista oltre che il palato.

Oltre ad essere ricco di vitamine e sali minerali, il cavolo rosso possiede un lato trasformista grazie all'alto contenuto di antocianine, responsabile del colore violaceo caratteristico di molte varietà di frutta e verdura. Con l'aggiunta di poche gocce di limone o pochi grammi di bicarbonato di sodio, capaci di variarne il pH, il gioco è fatto.

Non sono un'appassionata di esperimenti culinari, ma la semplicità di questo trucchetto e il bell'effetto che ne viene, mi hanno conquistata, oltre naturalmente all'ottimo sapore della pietanza che servirete.

INGREDIENTI:

1 cavolo rosso

1 scalogno

acqua

sale, pepe, noce moscata

olio extravergine d'oliva

poca panna fresca

il succo di mezzo limone

in alternativa una punta di cucchiaino di bicarbonato in polvere

PROCEDIMENTO:

Lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline sottili, tenetene da parte una manciata per la decorazione finale. Mettetelo in una casseruola con lo scalogno tritato finemente, l’olio, il sale, il pepe e una macinata di noce moscata, coprite di acqua e lasciate cuocere per 30-40 minuti.

A fine cottura frullatelo con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema della consistenza che più vi piace. Aggiungete la panna fresca, poca o anche niente a seconda del gusto.

Prelevatene poi circa un quarto e trasferitelo in una ciotolina.

In questa parte aggiungete ora il succo di limone e, come per magia, la crema viola assumerà immediatamente un bellissimo color fucsia!

Se al posto del succo di limone userete un pochino di polvere di bicarbonato, avrete un bell’ azzurro acceso!

Impiattate nelle fondine iniziando dalla crema viola, aggiungete al centro un mestolo di quella colorata e ancora al centro un altro pò di crema viola, guarnite con il cavolo tenuto da parte e del prezzemolo tritato fino.

Il risultato stupirà tutti i vostri commensali.

RIBOLLITA A MODO MIO

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

OTTOBRE: RIBOLLITA A MODO MIO

Ottobre è il mese dove rinascono le verdure invernali, a cominciare dalla zucca, passando per i broccoli fino ad arrivare al cavolo nero. Con una madre toscana non potevo esimermi dal raccontarvi la ribollita, zuppa rinomata in tutto il mondo pur essendo in verità composta da… avanzi.

Sì, perché la ribollita, almeno a casa mia, si è sempre fatta utilizzando tutte quelle verdure rimaste dimenticate negli angoli del frigo e magari leggermente appassite, e con il pane raffermo un po’ indurito.

Ci sono degli ingredienti molto importanti che in verità non dovrebbero proprio mancare per ottenere un risultato perfetto: il cavolo nero e i fagioli borlotti. Ma vi assicuro che, seguendo la ricetta, anche se non dovessero esserci, otterrete un buon piatto.

INGREDIENTI:

fagioli borlotti lessati

cavolo nero

patate

zucca

pomodorini

cipolla e aglio e carota

olio, sale e pepe

pane raffermo

e poi quello che avete, che più vi piace o che è rimasto

PROCEDIMENTO:

Preparate un soffritto con olio, aglio, cipolla e carota, tutto tagliato a dadini. Quando è pronto, aggiungete le patate e di seguito tutte le altre verdure crude tagliate a tocchetti più o meno uguali. Fate insaporire bene, salate e aggiungete un po’ di acqua fin quasi a coprire il tutto. Cuocete a fiamma bassa con il coperchio fin quando le verdure saranno molto tenere, aggiungete poi i fagioli e continuate a tenere sul fuoco per qualche minuto.

Tagliate il pane a pezzi grossolani lasciando anche la crosta, unitelo alla zuppa, mescolate bene, spegnete il fuoco e lasciate riposare.

Dopo un po’ rimescolate ancora, finchè il pane non si sia sbriciolato quasi del tutto, vedrete che la vostra zuppa diventerà morbida e densa. Ultimate con olio a crudo e una generosa spolverizzata di pepe tassativamente macinato al momento.

L’ideale sarebbe gustare la zuppa dopo varie ore dalla preparazione, se non vi è possibile fatene di più in modo che vi avanzi anche per il giorno dopo, avrete così modo di vedere che il tempo dona molto a questo nostro primo piatto .

Un consiglio spassionato: cuocete la ribollita nella pentola di coccio, avrà un profumo che vi stupirà.

Con le quantità delle verdure regolatevi a piacere, per il pane invece non esagerate, se dovesse risultare troppo liquida siete sempre in tempo ad aggiungerlo.

Per una versione light: non fate il soffritto e mettete tutto a crudo

Per una versione golosa: nel soffritto aggiungete dei pezzetti di lardo o pancetta

---

LA PASTA ‘NCASCIATA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

GIUGNO

LA PASTA ‘NCASCIATA

Chi di noi non ha visto almeno una puntata della serie Montalbano, ispirata ai romanzi del celebre Camilleri? Se per un caso alquanto strano, così fosse, dovete sapere che, a cena, il famoso commissario godeva delle prelibatezze che gli preparava la sua donna delle pulizie Adelina. Un vero tripudio di sapori: dagli arancini, alle sarde, alla rinomata Pasta ‘ncasciata.

La sera, tornato dal lavoro, Montalbano non vedeva l’ora di aprire il forno o il frigorifero per scoprire il tesoro che gli aveva lasciato Adelina; dopodichè si apparecchiava in terrazza, si versava un bicchiere di vino e si accingeva a dar

fondo al piatto con la speranza, a volte vana, che non squillasse il maledetto telefono.

Per questo nostro primo mese d’estate, vi propongo la ricetta, da me sperimentata più volte, della Pasta ‘ncasciata, un ricco e gustoso primo piatto che ricorda i sapori della nostra Trinacria. Le varianti del piatto sono molte, questa vi assicuro, è molto buona.

INGREDIENTI per 8 persone:

per il ragù:

500 gr. di carne macinata

700 gr. di salsa di pomodoro

olio evo, sedano, carota cipolla, sale e pepe

vino bianco.

per la pasta:

600 gr. di rigatoni

! melanzana grande nera

200 gr. caciocavallo stagionato

100 gr. di parmigiano grattugiato

olio per friggere

PROCEDIMENTO:

Preparate il ragù nel modo che più vi piace. Io faccio un soffritto con sedano, carota e cipolla; quando gli odori sono stufati, aggiungo il macinato, faccio rosolare, sfumo con vino bianco e, quando quest’ultimo è evaporato, aggiungo la salsa di pomodoro. Poi faccio cuocere lentamente per almeno 40 minuti, condisco con sale e un po’ di pepe, finendo con un giro di olio a crudo. Potete preparare il sugo anche il giorno prima.

Tagliate la melanzana a dadini e friggetela in abbondante olio di arachide, ponetela poi su della carta assorbente. Lessate i rigatoni lasciandoli molto al dente, e scolateli. Condite la pasta con il ragù. Mettete in una pirofila uno strato di pasta, aggiungete qualche fetta di caciocavallo e un po’ di melanzana. Poi fate un altro strato di pasta, con altro caciocavallo e i rimanenti tocchetti di melanzana. Ultimate spolverizzando con il parmigiano grattato. Infornate a 200° finchè si formi una crosticina dorata.

Questo è un piatto tipicamente estivo in quanto le melanzane d’inverno, proprio non si dovrebbero comperare.

Una volta cotta, la Pasta ‘ncasciata può essere conservata in frigorifero per un paio di giorni.





“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: ottobre – vellutata di zucca

– Cenerentola: “Ma allora siete davvero la mia fata madrina?”

– Fata Madrina: “Beh certo, non mi metto mica a trasformare zucche per il primo che passa!”

Quando vedo una zucca, soprattutto di quelle belle grandi e rotonde, penso a quella che è la mia favola preferita: Cenerentola. E di come con una semplice bacchetta magica, un ortaggio venga trasformato in una favolosa carrozza.

Poi, certo, penso anche alle zucche di Halloween, una festa non proprio nostra, popolata di zucche buone, zucche cattive e dolcetti o scherzetti.

Quello che mi affascina quando vedo le colture di zucche è il colore arancio acceso che spicca in mezzo a foglie e riccioli verdi che da pochi semi sono capaci di infestare interi orti.

La zucca è un alimento molto versatile, ottimi i primi come

pasta, gnocchi, ravioli, risotti e zuppe; molto buono come contorno e perché no, come ingrediente di particolari crostate abbinato a mele e gocce di cioccolato fondente.

Vi propongo per questo mese di ottobre una morbida vellutata.

INGREDIENTI:

zucca

patate

cipolle

acqua

olio ev, sale e pepe, rosmarino

PROCEDIMENTO:

Sbucciate la zucca e tagliatela a quadrotti, stessa cosa per le patate, consideratene 1/3 come quantità rispetto alla zucca, servono solo per dare morbidezza senza dover utilizzare panna o farine.

Mettere tutto in una pentola con un cipollotto tagliato sottile e acqua fino a coprire gli ortaggi, anche meno. Aggiungere un pochino di sale grosso e un giro d’olio. Coprire e far cuocere finchè risulti tutto molto morbido. Scolare un po’ di acqua e tenerla da parte. Frullare con il mixer ad immersione fino ad ottenere un composto liscio liscio. Se serve aggiungere un po’ d’acqua che avete messo da parte.

La vellutata è pronta da servire molto calda dopo aver macinato sopra del pepe e aggiunto del rosmarino fresco.

Per i più golosi consiglio di mettere qualche cubetto di gorgonzola sul fondo della scodella; per gli amanti dell'Oriente a fine cottura ultimare con un cucchiaio scarso di curcuma, e per gli affamati, aggiungere dei cubetti di pane tostato e una spolverizzata di parmigiano.

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: trofie con pesto di rucola, mandorle e pomodorino confit

AGOSTO

Quando parliamo di pesto pensiamo subito al basilico, protagonista principale ma non esclusivo di questo condimento; in effetti però le varianti sono molte, e tutte gustose.

Se vi piace il verde e avere un leggero pizzicorino in bocca, vi propongo una ricetta con pesto di rucola trovata curiosando nel web. Quella piccola insalatina piccante e amarognola che si trova sempre, dal banco frigo del supermercato a quello della verdura nei mercati: la rucola, o rughetta come dir si

voglia, è un ortaggio di tutte le stagioni, negli orti cresce quasi sempre, solo l'inverno se freddissimo, un po' la frena. Le trofie sono un tipo di pasta che ben si accompagna a questo condimento che si insinuerà goloso in tutte quelle piccole pieghe; per non lasciare la rucola da sola però, aggiungiamo delle mandorle tostate a lamelle, una manciatina di scorza di limone a julienne e i pomodorini confit.

Le sensazioni al gusto ci saranno tutte: dal morbido al croccante, dall'amaro al dolce passando per l'acidulo del limone.

Vi assicuro che con una forchettata riuscirete a prendere tutti questi ingredienti, ad assaporarli e in pieno in questa calda estate, perché questo è un piatto che va servito freddo. Gli amici ve ne saranno grati e potrete godere appieno della loro compagnia perché non starete ai fornelli impegnati nella cottura della pasta.

INGREDIENTI (per 4-5 persone):

trofie 500g.

pomodorini ciliegino 300g.

sale, olio ev, zucchero

rucola 200g.

succo di limone

pinoli 40g.

parmigiano 40g.

olio e sale

mandorle tostate a scaglie

scorza di limone

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa si preparano i pomodorini confit, ci vorrà tempo quindi iniziate la preparazione della ricetta con un po’ di anticipo. Lavate i pomodorini, tagliateli nel senso della larghezza, e appoggiateli sulla teglia foderata con carta forno, con il taglio verso l’alto, conditeli con sale e olio e spolverizzateli con lo zucchero semolato. Vanno cotti a 180° per il tempo necessario a che si asciughino bene e si caramellizzino, lasciategli raffreddare prima di usarli.

Nel frattempo saltare velocemente in una padella antiaderente le mandorle in lamelle facendo molta attenzione, devono essere solo leggermente dorate.

Per quanto riguarda il pesto, mettete la rucola, il parmigiano, il sale, il succo di mezzo limone nel mixer e frullate aggiungendo l’olio a filo fino ad ottenere una crema verde morbida e uniforme.

Cuocete la pasta, scolatela e fatela freddare aggiungendo un po’ di olio e mescolandola spesso, conditela poi con tutti gli ingredienti ultimando con la julienne piccola piccola della scorza del limone.

Questo piatto rimane molto buono anche il giorno successivo purchè conservato in frigorifero, prima di servirlo rimescolate il tutto aggiungendo un po’ di olio.