

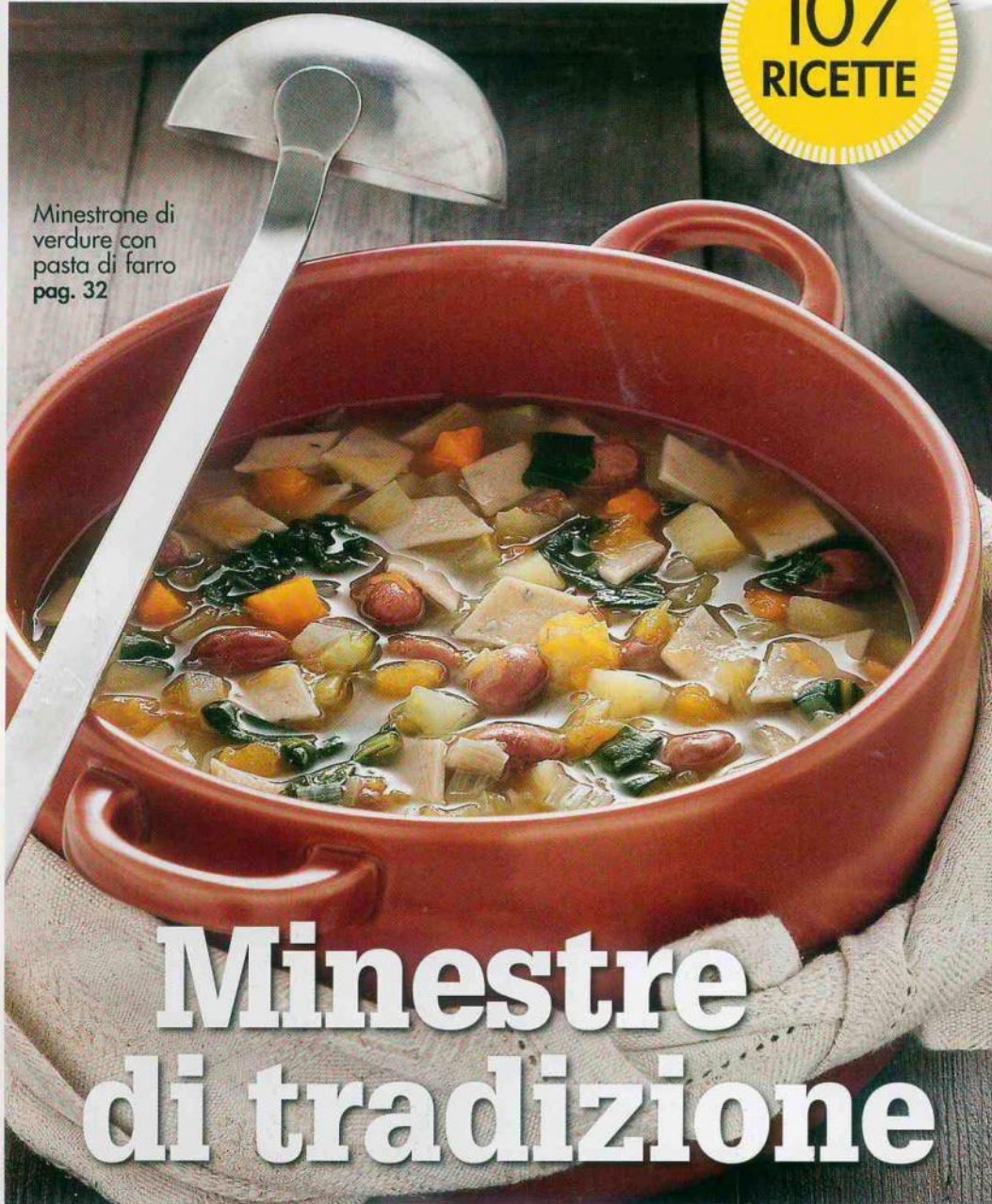
in Tavola

107
RICETTE

PUNTA DI PETTO
MORBIDA E SUCCOSA PER
BOLLITI, ARROSTI E STUFATI



Minestrone di
verdure con
pasta di farro
pag. 32



Il soufflé
un classico di
sicuro successo



ARRIVA HALLOWEEN
CON DOLCETTI DIVERTENTI
PER GRANDI E PICCINI

Minestre di tradizione

- ✓ **CUCINA REGIONALE:** alla scoperta di piatti e prodotti delle Langhe
- ✓ **SEDANO RAPA:** gustoso e versatile, ottimo fritto e al gratin

La spesa intelligente



100% italiane

PATATE GIALLE

● Il concorso: con la partnership fra Selenella e il divertente film "Cattivissimo Me 2", in uscita in ottobre, dal 15/9 al 31/12, acquistando una confezione di patate Selenella si potrà partecipare all'estrazione di 1 dvd del primo film "Cattivissimo Me" al giorno; di 1 robot da cucina Girmi alla settimana e di un viaggio in Florida (Universal Orlando Resort) per 4 persone come premio finale. Per partecipare, andate su www.selenella.it

● Blasonata La patata Selenella è garantita dal Consorzio Patata Italiana di Qualità e si fregia del marchio QC - Qualità Controllata (confezioni da 1,5-2-2,5 kg, da 1,90 €).



Gnocchi con salsa di carote

Lessate 1 kg di patate con poco sale per 30 minuti. Pulite e tagliate a rondelle 500 g di carote; tritate 1 cipolla. Montate 1/2 dl di panna e mettetela in frigo. Scaldate poco olio, aggiungete cipolla, carote, 3 rametti di timo e 1 foglia di alloro. Unite poca farina, mescolate, versate 4 dl di brodo vegetale bollente e cuocete coperto per 20 minuti. Eliminate le erbe, unite la scorza di 1 limone non trattato grattugiata e frullate metà delle verdure cotte. Mescolatele poi a quelle intere, incorporate la panna montata e tenete in caldo. Scolate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Salate il purè, unite 220 g di farina e 1 uovo e impastate rapidamente. Formate dei cilindri, tagliateli a pezzetti, infarinare gli gnocchi e tuffateli in acqua salata bollente. Sgocciolateli appena salgono in superficie; conditeli con la salsa di carote, 40 g di gherigli di noce tritati, prezzemolo e 40 g di ricotta stagionata.

CONOSCERE ERBE & SPEZIE

Lo zafferano

● È aromatico e fortemente colorante, di tonalità arancio intenso. In Persia e Grecia era considerato afrodisiaco, mentre nell'antica Roma esaltava la selvaggina e i vini aromatici. Si diffuse nel Mediterraneo a seguito dell'invasione araba della Spagna, che più tardi cercò di averne il monopolio. Un religioso trafugò poi la pianta in Abruzzo, dove ancora oggi lo si coltiva (oltre che in Sardegna).

● Per 1 kg di zafferano occorrono 150.000 fiori e 2 mesi di lavoro, ma è così aromatico che ne bastano quantità minime. Lo si trova in polvere e in sticchi. Gli sticchi interi, avvolti in alluminio, vanno scaldati per qualche istante con un ferro da stiro o con il fondo caldo di un pentolino, perché perdano il sapore medicinale. Lo zafferano va aggiunto alle pietanze a fine cottura, sciolto in poco liquido caldo, acqua o brodo.

● Aromatizza sia piatti salati sia dolci. I piatti con lo zafferano, nella tradizione gastronomica italiana, sono diffusi da nord (risotto alla milanese) a sud (pasta con le sarde siciliana). È tipico anche della zuppa francese bouillabaisse e della paella spagnola.

GHOTTE LETTURE

● Max quanto basta

Cioè Max Pisu, comico, attore cabarettista e foodie dedicato, ironizza sul mondo della gastronomia: nel volume, non solo 30 ricette, ma anche racconti, aneddoti, ingredienti e l'autorevolezza di Carlo Casti, governatore Slow Food. (Gribaudo Editore, a 16 €).



● Eccellenze alimentari

Blonda, mora o rossa? Un vero dilemma. Leonardo

Romanelli, volto di Chef per un giorno su La7, ripercorre la storia della birra, le tecniche produttive, la degustazione e gli abbinamenti con il cibo, oltre a ben 100 ottimi piatti che la vedono ingrediente protagonista (Mondadori Editore, a 16 €).



● Cioccolato facile e veloce con il microonde

Da un maestro cioccolatiere, i suoi segreti e metodi per "temperare" il cioccolato con l'aiuto del microonde, per creare anche a casa perfette tavolette, golosi cioccolatini (ripieni e non), bibite, gelati, irresistibili creme spalmabili e decori particolari (di Denis Buosi Bibliotheca Culmaria Editore, a 13 €).



● Le Ricette di Maghetta

Stregghetta ovvero Grazia Giulia Guardo, una delle più originali food blogger. Grazia ha raccolto nel volume 60 belle ricette-fumetto con foto e disegni suoi. Il ricavato del libro andrà interamente alla Lotta per la Ricerca contro il Cancro (Mondadori, a 15,90 €).

