

APRILE 2016 - € 1,50

# cucina MODERNA

**105**  
**NUOVE**  
**RICETTE**  
TRUCCHI E CONSIGLI

## a Pasqua *pastas fresca*

fatta a mano: troccoli, reginette, lasagne verdi, tagliatelle e gnocchetti, all'uovo o no

**MENU DI FESTA**  
CON GLI INGREDIENTI  
DELLA TRADIZIONE

**CAPRETTO  
CON CONTORNO**  
più delicato dell'agnello  
in tre versioni gustose  
e aromatiche



9 771124 713008



Reginette con  
salsiccia, asparagi  
e zafferano  
pag. 12



**66 TORTE SALATE  
DA PICNIC**

Le primizie dell'orto  
racchiuse in  
gusci croccanti  
ottime da servire  
agli ospiti o da  
portare in gita



**44**  
Sei ricette facili  
e di stagione  
con soli 28 euro



**26**  
5 modi per fare  
le uova in cocotte,  
raffinate e insolite



**78**  
Cioccolato e menta  
coppia perfetta per  
dolci sorprendenti



compro e invento

# patate al selenio

TESTO DI M. SORESSI, RICETTE DI R. GALLITTO, FOTO DI V. MALONNI

Abbinare con fantasia ad altri ingredienti, possono diventare antipasti sfiziosi o saporiti secondi da preparare in anticipo: ancora più buoni

## al SUPERMERCATO

### Classiche

Ottime per tutte le preparazioni: lesse, al forno o fritte.

**Selenella Classica,**  
1,5 Kg, € 1,99 circa.



### Novelle

Caratterizzate da polpa tenera a pasta gialla e buccia sottile.

**Novella Selenella,**  
1,5 Kg, € 2 circa.



### Mini

Consigliate per tutti gli usi, sono ideali per gli arrosti. **Mini**

**Selenella, rete da 1 kg,** € 1,30 circa.



### Montanara

Con buccia rossa, ha polpa asciutta, perfetta per gnocchi, purè e frittura.

**Montanara Selenella,**  
1,5 Kg, € 1,90 circa.



**O**riginarie delle Americhe, in Italia le patate hanno trovato un habitat ideale: oggi sono coltivate su circa 65.000 ettari, secondo un calendario di produzione che copre tutto l'anno. Tra quelle coltivate nel nostro Paese, le "Selenella", sono le uniche arricchite in modo naturale con **selenio**, un oligoelemento che aiuta a combattere l'invecchiamento delle cellule. Una porzione da 200 g di Selenella copre 1/3 della dose giornaliera consigliata di selenio e fornisce altri preziosi minerali (potassio e rame) e vitamine (C e B6), nonché proteine di elevato valore biologico, ideali anche per vegetariani. Senza contare che, essendo le patate **prive di glutine**, sono adatte anche ai celiaci. La produzione delle Selenella, che avviene perlopiù nelle campagne bolognesi, è condotta con tecniche a basso impatto ambientale, come la produzione integrata: ossia, ricorrendo a sistemi naturali (come le trappole che catturano gli insetti nocivi) e riducendo al minimo l'uso di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti e antiparassitari). Oltre alla **Selenella classica** che arriva dalle campagne bolognesi, adatta a tutte le preparazioni, ci sono anche le **Novelle**: tenere e dalla buccia sottile, arrivano dalla Sicilia e sono le prime a maturare in primavera. Le **Mini**, versione mignon (meno di 40 mm) della "classica", hanno ottima consistenza. Infine, la **Montanara**, con buccia rossa, polpa giallo vivo e sapore intenso e rustico, viene coltivata in montagna.



## Teglia di novelle affumicate

► **Facile** ► Preparazione 15 min.  
► **Cottura 20 min.** ► Calorie 220

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 **patate novelle**  
6 fette di **scamorza affumicata**  
(80 g circa)  
2 cucchiaini di **scamorza affumicata**  
grattugiata  
2 cucchiaini di **pangrattato**  
1 cucchiaino di **prezzemolo tritato**  
1 cucchiaino di **aghi di rosmarino tritati**  
35 g di **burro**  
2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**  
**sale, pepe**

- 1 Lavate le patate, immergetele in una casseruola con acqua fredda salata e lessatele per 6 minuti a partire dall'ebollizione: scolatele e lasciatele intiepidire. Quindi, schiacciatele leggermente con il palmo della mano e tagliatele a metà. Distribuitevi sopra il prezzemolo e il rosmarino tritati, un pizzico di sale e pepe a piacere. Adagiate su 12 mezza patate mezza fettina di scamorza e richiudete.
- 2 Fate fondere il burro con l'olio e distribuitene metà sul fondo di una teglia rivestita con carta da forno; sistematevi le patate farcite, distanziandole leggermente, cospargetele con il restante mix di olio e burro e cuocetele nel forno a 180° per 10 minuti.
- 3 Mescolate la scamorza grattugiata con il pangrattato, cospargete il mix sulle patate e mettete di nuovo nel forno per 4 minuti. Servite ben caldo.



## Gratin dauphinois

► **Facile** ► Preparazione 15 min.  
► **Cottura 1 ora e 30 min.** ► Calorie 460

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

680 g di **patate rosse a pasta gialla**  
1 **cipolla rossa**  
90 g di **emmentaler** grattugiato  
1 spicchio d'**aglio**  
300 ml di **panna, burro**  
**sale, pepe**

- 1 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a rondelle di 2-3 mm di spessore. Sbucciate anche la cipolla, lavatela e riduce-tela a fettine sottili.
- 2 Sbucciate l'aglio e strofinatelo sul fondo e sulle pareti di una pirofila a bordi alti. Ungetela con una noce di burro e ricopri-tene il fondo con uno strato di fette di pa-tate. Disponetevi sopra metà delle fettine di cipolla e 1 terzo del formaggio grattugiato. Salate e pepate a piacere. Prose-guite gli strati nello stesso ordine fino a terminare gli ingredienti, terminando con le patate coperte dal formaggio.
- 3 Versate la panna, coprite con alluminio e cuocete nel forno a 180° per 1 ora. Togli-te l'alluminio e cuocete ancora per 30' finché le patate saranno dorate.

### come VENGONO PRODOTTE

Selenella arriva da una filiera 100% italiana, sicura, certificata e priva di Ogm, di cui fanno parte 320 tra produttori e commercianti

bolognesi, riuniti nel Consorzio Patata Italiana di Qualità. Oltre a controllare le patate, dal campo al supermercato, il Consorzio detiene il brevetto, sviluppato dall'università di Bologna, con cui il selenio viene spruzzato sulle foglie

della pianta. Questo consente a Selenella di assorbirlo in modo naturale mentre cresce in campo. Ed è sempre il Consorzio a controllare la produzione tramite un sistema di tracciabilità certificato che garantisce sia la qualità,

fissata da un apposito disciplinare, sia l'origine italiana di Selenella. Infatti, sul sito [www.selenella.it](http://www.selenella.it) si può scoprire da quale campo arrivano le patate inserendo l'apposito codice presente sulle confezioni.