

N°6 - GIUGNO 2017 € 4,00

# LA CUCINA ITALIANA

*Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

## Bravi **COME CHEF**

FOTO-RICETTE SPIEGATE PASSO PASSO  
PER UN RISULTATO INFALLIBILE

**DAVIDE OLDANI**  
FATE CON ME LO SPADA  
ALLA GHIOTTA

**SUPERFOOD**  
FRUTTI DI MARE E MORE  
DI GELSO DA RISCOPRIRE

**ZUPPA INGLESE**  
CLASSICA E AL GELO

**VIAGGIO GOURMET**  
SUL GARDA, TRA  
LIMONI E CARPIONI

**SPETTACOLARE**  
Scacchiera di frittate  
con verdure e stracciatella

ISSN 1121-1504



70006

9 771121 150004  
IN EDICOLA DAL 25.05.17



## Cuscus con tonno, erbe e avocado

**TEMPO** 15 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g cuscus  
150 g tonno sott'olio sgocciolato  
1 avocado - limone  
erbe aromatiche (maggiorana, basilico, erba cipollina)  
olio extravergine di oliva - sale

**PORTATE** a bollire 400 g di acqua con una presa di sale.  
**PREPARATE** un trito di erbe aromatiche e raccoglietele in una ciotola con il cuscus; versatevi sopra l'acqua bollente e lasciate riposare così per 5', finché il cuscus non avrà assorbito tutta l'acqua, poi mescolatelo con la forchetta per sgranarlo.

**EMULSIONATE** in una ciotolina 4 cucchiaini di olio con 2 cucchiaini di succo di limone.

**SPEZZETTATE** il tonno con la forchetta.

**PULITE** l'avocado eliminando la buccia e il nocciolo, poi tagliate la polpa a dadini.

**MESCOLATE** il cuscus con il tonno, condite con l'emulsione di olio e limone, infine completate con i cubetti di avocado e portate in tavola.

### Tabella di marcia

- 1 Portate a bollire l'acqua e **bagnate il cuscus**, nel frattempo preparate il condimento.
- 2 Tagliate i **pomodori**, salateli e lasciateli sgocciolare.
- 3 Preparate il **ripieno** per i pomodori e farciteli.
- 4 **Condite** il cuscus.
- 5 Fate la pastella per i **pancake** e cuoceteli.
- 6 Tagliate le **prugne** e mescolatele con lo zucchero a velo e il limone.

## Scelti per voi

### STILE IN TAVOLA

Il fondo in legno sbiancato, i piatti con il profilo rosso di Amazon Basics Cucina, le zuppiere a forma di pomodoro di H&H-Pengo, i tovaglioli di MADE fabric, tutto si mescola con disinvoltura, come quando si apparecchia nella casa al mare o in campagna.

### PROVATI E APPROVATI

È soffice e facile da arrotolare il pane per tramezzini Spuntinelle di Morato, da insaporire e colorare con il concentrato di pomodoro di Mutti. Le patate Selenella nella crema con i pomodori sono un'ottima fonte di selenio. Alta qualità per il baccalà norvegese di Norge, così come la farina Dolci di Selezione Casillo.

## Pomodori ripieni di baccalà

**TEMPO** 25 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 4 pomodori ramati  
300 g baccalà dissalato  
10 olive verdi snocciolate  
salsa ai pomodori secchi pronta all'oro - basilico  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**TAGLIATE** la calotta superiore dei pomodori con un taglio orizzontale, poi, aiutandovi con un cucchiaino o con uno scavino, svuotateli della polpa e dei semi, facendo attenzione a non romperli; salateli all'interno, poi voltateli con la parte scavata verso il basso in modo che rilascino la loro acqua di vegetazione.

**SPEZZETTATE** il baccalà e lessatelo in acqua bollente con una foglia di alloro per circa 3'.

**TAGLIUZZATE** le olive verdi.

**SGOCCIOLATE** il baccalà, rimuovetene la pelle e mescolate la polpa in una ciotola con la forchetta, fino a sbriciolarla, poi unitevi le olive tagliuzzate, un cucchiaino di salsa ai pomodori secchi, 4-5 foglie di basilico e un filo di olio.

**RIEMPIRE** i pomodori con il ripieno di baccalà e completate con una macinata di pepe.

## Pancake alla vaniglia e prugne

**TEMPO** 20 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g farina - 50 g latte  
4 prugne - 2 uova  
1 baccello di vaniglia  
lievito in polvere per dolci  
zucchero a velo - limone  
olio extravergine di oliva - sale

**MESCOLATE** con la frusta le uova, un cucchiaino di olio, un pizzico di sale, 5 g di zucchero a velo, 1 cucchiaino di lievito, la farina, i semini del baccello di vaniglia aperto a metà, infine il latte, ricavando una pastella cremosa ed elastica.

**SCALDATE** una padellina antiaderente (Ø 13 cm), ungetela con poco olio, quindi distribuitevi 3 cucchiaini di pastella e cuocetela per un paio di minuti, finché non vedrete delle piccole bollicine in superficie e la pastella non si sarà rassodata formando un pancake; voltatelo e proseguite per 30 secondi. Preparate così altri 3 pancake.

**MONDATE** le prugne, tagliatele a fettine e mescolatele con un cucchiaino di zucchero a velo e il succo di 1/2 limone.

**PORTATE** in tavola i pancake con le prugne e il loro sughino.