

un mese in

cucina

gennaio

ANCORA PIU' RICCO

100

Polpette con cavoletti e peperoni

Ricette facili da realizzare

Anno 10 - n. 1 Gennaio 2017 mensile € 1,30

20 Piattini per far felici i bimbi

20 Dritte per non buttare il cibo

16 Consigli di pulizia ecologica

Speciale **32** pagine

Cavoli verze e broccoli

Nell'inserto staccabile all'interno, zuppe, sfornati, torte salate e contorni con le verdure più preziose dell'inverno. 18 preparazioni al forno o in padella, innovative o rubate alla tradizione

Belgio € 2,80 - Germania € 3,80 - Svizzera Canton Ticino Ch Fr. 3,10
Svizzera Ch Fr. 3,80

ISSN 1593-506X
7.000.17
9 7771593 506002



5 Gennaio

Menù del giorno

Pranzo

- Gnocchi con cavoletti e fagottini di lonza (5 gen.)
- Friselle con le cime di rapa (9 gen.)
- Mele alla frutta secca e cannella (28 gen.)

Cena

- Fagottini di crêpes agli spinaci (9 gen.)
- Crostata all'indivia belga e formaggio (5 gen.)
- Tortiera di patate e champignon (27 gen.)



Gnocchi con cavoletti e fagottini di lonza

Difficoltà:	media
Preparazione:	45 minuti
Cottura:	45 minuti
Costo:	economico

Ingredienti per 4

400 g di gnocchetti di patate freschi, 8 fettine sottilissime di lonza ben battute, 4 fettine di emmental o fontina, 4 fette sottili di prosciutto cotto di spalla, una cipolla, 2 rametti di salvia, un bicchiere di vino bianco, 40 g di burro, olio extravergine di oliva, 200 g di cavoletti di Bruxelles, 2 bustine di zafferano, brodo di carne, sale, pepe.

Preparazione

1 Dividete a metà le fettine di formaggio e quelle di prosciutto. Allargate le fette di lonza sul piano di lavoro e tagliate via la parte grassa in eccesso. Salatele e pepatele.

2 Posate su ogni fetta di carne metà fettina di formaggio e metà di prosciutto e piegate a metà, per il lungo. Completate con due foglie di salvia. Arrostate la carne sul ripieno, fissando con uno stecchino.

3 Fate soffriggere la cipolla tritata con 2-3 foglie di salvia nel burro fuso nell'olio poi unitevi i fagottini, fateli rosolare, poi sfumate con il vino. Coprite a filo con il brodo, mettete il coperchio e cuocete per 25 minuti.

4 Sciogliete lo zafferano in mezzo bicchiere di brodo bollente. Unitelo alla carne e fate evaporare, senza coperchio, per 5 minuti.

5 Eliminate i torsoli dei cavoletti e le foglie esterne dure o sciupate. Divideteli a metà, in verticale poi lessateli per 12 minuti in abbondante acqua salata bollente.

6 Aggiungete gli gnocchetti nell'acqua bollente, pochi alla volta, e cuoceteli pochi minuti ogni volta (sono pronti quando tornano a galla). Togliete i fagottini dal tegame e teneteli in caldo fra due piatti.

7 Trasferite nel tegame gli gnocchetti e i cavoletti, raccolti via via con il mestolo forato. Mescolate e pepate, poi servite con fagottini e salvia.

L'ingrediente

Quando cucinate gli gnocchetti e non avete tempo o modo di prepararli in casa, cercate di puntare su prodotti freschi realizzati con vere patate.

L'appunto, banale solo in apparenza, serve a ricordare che la maggior parte degli gnocchetti in vendita sono in realtà a base di fecola o fiocchi



di patate disidratate. Gli gnocchetti Selenella-Patamore sono una fortunata eccezione alla regola, a base di patate cotte al vapore, senza additivi.

Coltivare le erbe

L'ANETO L'aneto è una pianta abituata a climi freddi, quindi adatta anche alla coltivazione invernale. Se seminato a fine estate, si svilupperà entro l'autunno in una robusta piantina,

pronta per i primi raccolti già poche settimane dopo la semina. Potrete poi staccarne gli steli durante tutti i mesi invernali, in attesa della fioritura, in primavera,

momento nel quale la raccolta si interrompe. Le foglie, filiformi e simili a quelle del finocchio, possono essere essiccate o surgelate, ma è sempre preferibile consumarle