

Subito pronto



ALBICOCCHES AL MIELE,
PANNA ACIDA E PISTACCHI

QUANDO BASTANO OTTO MINUTI

Quattro piatti pensati per una cucina veramente pratica. Il trucco? Ingredienti familiari, lavorazioni minime e poco tempo sul fuoco. Risultato: colori vivi e massima freschezza

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi ALESSANDRO PIROLLO, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

**STROZZAPRETI
CON POMODORINI
E CAPPERI**



Piatti degli strozzapreti
e delle albicocche
Maisons du Monde.

LA CUCINA ITALIANA - 95

Subito pronto

**SOGLIOLA AL FORNO
CON FINOCCHIETTO
E ZENZERO**



Piatto Villa d'Este
Home Tivoli.

Albicocche al miele, panna acida e pistacchi

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g 10 albicocche
150 g panna acida
30 g miele
30 g pistacchi sgusciati
verbena o erba limoncina

Lavate le albicocche, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo.

Cospargete una padella con il miele e mettetela sul fuoco a fiamma vivace. Aspettate che il miele inizi a sobbollire (ci vorrà qualche secondo), quindi distribuitevi le albicocche con l'incavo rivolto verso il basso.

Cuocetele per un paio di minuti, finché non si caramelleranno leggermente.

Sminuzzate intanto i pistacchi e tritate la verbena.

Servite le albicocche completando con la panna acida, i pistacchi e la verbena.

Da sapere Potete sostituire la panna acida con gelato fiordilatte o allo yogurt. Per un profumo più ricco, scegliete un miele aromatizzato.

Strozzapreti con pomodorini e capperi

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g strozzapreti
120 g pomodorini ciliegia gialli
e rossi sott'olio

50 g capperi dissalati
40 g 2 fette di pane
(anche del giorno prima)
6 foglie di salvia
5-6 pomodorini rossi freschi
limone – peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Cuocete la pasta in acqua bollente salata per 6 minuti.

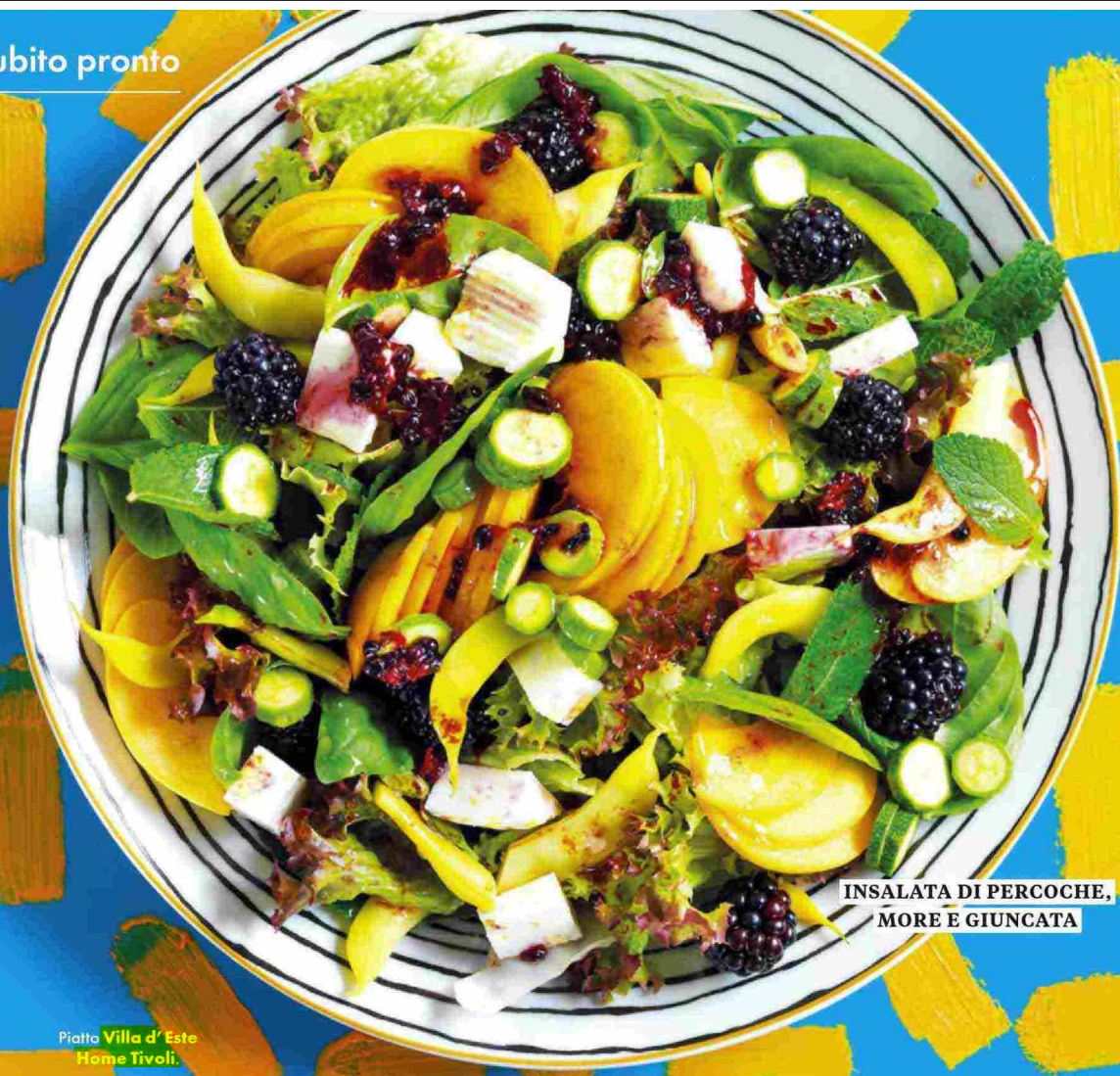
Riscaldare intanto 2 cucchiaini di olio in una padella; tagliate le fette di pane a cubetti e abbrustoliteli.

Tritate le foglie di salvia e la scorza di 1 limone; tagliate a metà i pomodorini freschi. Raccogliete tutto in una ciotola con il peperoncino, i capperi e i pomodorini sott'olio.

Scolate la pasta nella ciotola, mescolatela con il condimento.

Servitela cospargendola con i cubetti di pane abbrustolito.

Subito pronto



INSALATA DI PERCOCHE,
MORE E GIUNCATA

Piatto Villa d'Este
Home Tivoli.

Sogliola al forno con finocchietto e zenzero

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g filetti di sogliola spellati
4 pomodori Camoni verdi
2 cipollotti
1 lime
zenzero fresco
finocchietto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Preriscaldate il forno a 230 °C in modalità ventilata.

Sciacquate i pomodori e il lime.

Riducete lo zenzero e il lime a rondelle, senza eliminare le bucce; tagliate i pomodori a metà.

Pulite i cipollotti, eliminando le estremità. Tagliateli in 4 parti

per il lungo e poi a metà.

Ungete di olio una teglia, create un letto di finocchietto e accomodatevi sopra i filetti di sogliola, aggiungete le verdure tagliate a pezzi, lo zenzero e il lime, salate e infornate per 6-7 minuti, collocando la teglia nel ripiano più alto.

Servite con una spolverata di pepe decorando con finocchietto fresco.

Insalata di percoche, more e giuncata

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

260 g 2 percoche
250 g giuncata
200 g fagiolini bianchi
160 g misticanza
80 g 4 zucchine mignon
20 g foglie di basilico

20 g foglie di menta

18 more

aceto di mele

olio extravergine di oliva

sale

Portate a bollore tre dita di acqua in una casseruola. Mondate i fagiolini, eliminando l'estremità più dura, e tagliateli a metà. Lessateli per 3 minuti.

Riducete le zucchine a rondelle.

Raccogliete in una ciotola la misticanza, le zucchine, il basilico e la menta, 16 more e la giuncata a cubetti.

Scolate i fagiolini, intiepiditeli velocemente sotto l'acqua fredda e uniteli nella ciotola.

Dividete le percoche a metà, eliminate il nocciolo e tagliatele a fettine sottili. Aggiungetele nell'insalata.

Sciacciate 2 more in una ciotola e mescolatele con 2 cucchiaini di aceto di mele, 2 di olio e un pizzico di sale.

Usate questa vinaigrette per condire l'insalata.

Classici regionali

Irresistibili fritti, pesci profumati,
melanzane, erbe selvatiche: per scoprire
la ricchezza gastronomica dell'isola
servirebbe almeno una stagione.
Ecco intanto tre assaggi per una giornata

RITORNO IN SICILIA

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi LAURA FORTI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

ARANCINI DI RISO AL RAGÙ



Piatti delle triglie e delle
polpette di melanzane
Ceramiche Maremoro,
piatto degli arancini
Villa d'Este Home Tivoli,
piastrella di fondo
**Consorzio Ceramiche
Desuir.**

TRIGLIE AL FINOCCHIO

Classici regionali

POLPETTINE DI MELANZANE



Lavate le triglie, disponetele in un recipiente, salatele, conditele con olio, il succo di 1 limone e una macinata di pepe.

Pestate 1 cucchiaino di semi di finocchio, ottenendo una polvere.

Battete il lardo molto finemente con il coltello insieme con un ciuffo di prezzemolo tritato. Alla fine incorporate la polvere di semi di finocchio.

Scolate le triglie dal loro condimento e disponetele a due a due su grandi fogli di carta da forno. Copritele con il lardo e chiudetele in 4 cartocci.

Appoggiate i cartocci su una placca e infornateli a 170 °C per 15-20 minuti.

Servite le triglie con limoni affettati e finocchietto selvatico fresco.

Polpettine di melanzane

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

Vegetariana

Arancini di riso al ragù

Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 500 g riso
- 150 g piselli sgranati
- 100 g rigaglie di pollo
- 100 g polpa di vitello macinata
- 70 g burro
- 2 uova
- ½ cipolla
- pangrattato
- caciocavallo
- prezzemolo
- basilico
- zafferano in polvere
- farina
- concentrato di pomodoro
- olio di arachide
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Pulite le rigaglie di pollo e tagliatele a pezzetti. Rosolatele insieme con la polpa di vitello e i piselli in una padella con 3 cucchiaini di olio extravergine, una noce di burro e la cipolla a fettine.

Aggiungete dopo 5 minuti 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in 400 g di acqua e profumate con un trito di prezzemolo e basilico. Salate, pepate e cuocete per circa 1 ora,

finché il ragù non si sarà asciugato. **Cuocete** il riso in 1 litro di acqua bollente salata, finché non si sarà completamente asciugato (ci vorranno circa 10 minuti). Spegnete e condite con 50 g di burro, 1 bustina di zafferano e 3 cucchiaini di caciocavallo grattugiato. **Formate** gli arancini con il riso, tiepido, (solitamente hanno una forma a pera) e riempieteli con 1 cucchiaino di ragù; richiudeteli e passateli nella farina. **Intingeteli** in 2 uova sbattute, quindi passateli nel pangrattato. **Friggete** gli arancini in abbondante olio di arachide ben caldo, per circa 5 minuti, finché non saranno dorati. Scolateli su carta da cucina.

Triglie al finocchio

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g 8 triglie squamate ed eviscerate
- 100 g lardo
- limone
- semi di finocchio
- prezzemolo
- finocchietto selvatico
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

INGREDIENTI PER 24 PEZZI

- 900 g melanzane mondare
- 100 g pecorino dolce
- 80 g uvetta
- 2 tuorli
- farina
- pangrattato
- origano fresco e secco
- olio extravergine di oliva
- noce moscata
- sale – pepe

Mettete a bagno l'uvetta in poca acqua. **Tagliate** le melanzane a cubotti e lessatele in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatele, lasciatele intiepidire, quindi strizzatele benissimo, in modo da eliminare tutta l'acqua.

Tritatele e mescolate la polpa ottenuta con 2 tuorli, il pecorino grattugiato, 1 cucchiaino di pangrattato (solo se servisse a rassodare un impasto troppo umido), un pizzico di origano fresco e secco, l'uvetta, anch'essa ben strizzata, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Impastate tutto fino a ottenere un composto consistente.

Formate 24 polpettine, leggermente schiacciate. Passatele nella farina e friggetele in una padella con abbondante olio caldo, per circa 5 minuti. In alternativa, passatele in un uovo sbattuto, impanatele e friggetele fino a doratura.