

Ecco cosa cucinare
in inverno

Orecchiette alle cime di rapa

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 1/2 Kg di cime di rapa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 filetto di acciuga sott'olio
- peperoncino
- 160 g di pasta tipo orecchiette
- pepe

PROCEDIMENTO

Pulire le cime di rapa selezionando soltanto i fiori e le foglie più tenere. Lavarle, facendo molta attenzione che non restino frammenti di terra. Di solito sono abbastanza sporche, un po' come gli spinaci.

In una padella mettere l'olio, l'aglio e l'acciuga ben sciolta, tamponata con carta da cucina e spezzettata. Accendere il fuoco e far dorare l'aglio e l'acciuga. Spegnerne ed unire il peperoncino spezzettato.

Portare a bollire l'acqua per la pasta, salarla e buttare le orecchiette. A 5 minuti dalla fine della cottura, buttare le cime di rapa. Portare a fine cottura, quindi scolare. Accendere il fuoco sotto la padella con aglio, olio e peperoncino e mettervi la pasta. Saltare la pasta a fiamma vivace nella padella del condimento per un paio di minuti, girando di frequente.

Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe ed un filo d'olio a crudo.

Crostini ricotta e radicchio

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

- 40 g di radicchio rosso
- 200 g di ricotta
- 4 fette di pane da toast

PROCEDIMENTO

Lavare le foglie di radicchio, togliere la parte più dura bianca e tritarle nel mixer molto finemente. In una ciotola lavorare la ricotta con il radicchio, fino ad amalgamare bene i due ingredienti. Riporre 5 minuti nel freezer a raffreddare. Nel frattempo far abbrustolire le fette di pane in cassetta sotto il grill del forno, quindi tagliarne ognuna in 4 parti. Riempire una siringa da pasticciere con il becco smerlato con il composto di ricotta e spremerlo sui crostini.

Castagnole

CATEGORIA: Dolce

INGREDIENTI

- 500 g di mascarpone
- 120 g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di rum
- 100 g di cioccolato fondente
- 20 g di burro
- 1 pandoro da 1 Kg
- altro zucchero a velo per decorare
- confettini di zucchero per decorare

PROCEDIMENTO

Lavorare con una frusta manuale, in una terrina, il mascarpone con lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere il rum e lavorare delicatamente fino ad incorporarlo completamente. Spezzettare grossolanamente il cioccolato, tagliare il burro a pezzetti e fondere il tutto a bagnomaria, con la tecnica a secco, a fuoco molto basso. Tagliare il pandoro a fette orizzontali dello spessore di 4-5 centimetri circa.

Mettere la prima fetta di pandoro (la base) su un tagliere, quindi cospargerla con uno strato di crema al mascarpone. Coprire con la fetta immediatamente soprastante sfalsandola in modo che le punte restino scoperte. Continuare in questo modo fino all'ultima fetta (la punta del pandoro).

Aiutandosi con un cucchiaino di legno colare a filo il cioccolato fuso. Inclinare il tagliere per colare il cioccolato anche sulle pareti laterali del pandoro. A questo punto decorare con zucchero a velo a pioggia e i confettini di zucchero argentati.

Mettere il pandoro in un piatto da portata, coprirlo accuratamente con pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

Filetti di merluzzo ai carciofi

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- mezzo limone
- prezzemolo
- 250 ml circa di brodo vegetale
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- 1 piccola cipolla bionda o bianca
- pepe e sale
- 400 g di filetti di merluzzo
- farina

PROCEDIMENTO

Lavare i carciofi, e pulirli togliendo le foglie dure fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere. Tagliarli a metà, ridurli a spicchietti e metterli in acqua con mezzo limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna e tagliarli a fette di mezzo centimetro di spessore. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.

Lavare e selezionare le foglie di un mazzetto di prezzemolo, tritarle con la mezzaluna su un tagliere. Scaldare il brodo.

Mettere in una padella metà olio con la cipolla tritata finemente. Farla dorare dolcemente per 2-3 minuti, unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti.

Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo, un cucchiaino di prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura unire una manciata di pepe e sale.

Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina. Infarinarli. Scaldare in un'ampia padella il restante olio e rosolare i filetti di pesce un paio di minuti per lato, girandoli delicatamente. Salarli. Unire i carciofi con il loro fondo di cottura, un paio di cucchiaini di brodo vegetale e cuocere coperto a fiamma media per 10 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, muovere delicatamente il pesce ed i carciofi ed aggiungere altro brodo. Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare. Decora con il prezzemolo.

Una bevanda scaduta fa male?

Acqua e bevande non "scadono". In particolare per le bevande con un tasso alcolico superiore al 10% non è prevista dalla legge l'indicazione di alcun termine entro cui consumare il prodotto. Sull'etichetta delle bevande con meno del 10% in alcol (la birra per esempio, di quelle analcoliche e delle acque minerali) è indicato solo il termine minimo di conservazione. Ovvero è presente la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" una certa data. Tale data rappresenta il termine entro cui il prodotto, in corrette condizioni di conservazione, non altera le proprie proprietà nutrizionali e organolettiche, cioè di gusto.

Limite valicabile. Se viene superato non significa che il prodotto diventa nocivo per la salute, ma solo che alcune di queste caratteristiche sensoriali o nutritive non sono più garantite. Al contrario, esiste un limite tassativo di consumo per i prodotti deperibili in cui l'etichetta indica "da consumarsi entro". Il latte fresco, per esempio, scade: dopo la data riportata in etichetta, per motivi di ordine microbiologico (presenza di microrganismi) e quindi di sicurezza, non è più consigliabile consumarlo.