

Curiosità in cucina

RICETTE

Sfogliatine al pesto

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

- 250 g di pasta sfoglia
- 100 g di pesto alla genovese
- 1 cucchiaino abbondante di pinoli
- 30 g di Pecorino sardo

PROCEDIMENTO

Stendere la pasta sfoglia spessa in modo uniforme di un paio di millimetri circa, formando un quadrato. Cospargere con il pesto la superficie della pasta sfoglia. Unire e spargere i pinoli e il pecorino a scaglie.

Arrotolare le due estremità verso il centro, ed affettare il rotolo così ottenuto in fette di un paio di centimetri. Foderare una teglia con carta da forno e mettervi le sfogliatine, ben distanziate le une dalle altre. Tenere le sfogliatine nel frigorifero fino al momento di cuocerle nel forno a 200°C per 15 minuti circa. Servire.

I condimenti

I condimenti (grassi animali, vegetali e aceti) sono la materia prima da dosare sapientemente per la riuscita di qualsiasi piatto.

Sono essenziali per l'organismo, in quanto trasportano alcune vitamine liposolubili e apportano acidi grassi essenziali, sostanze nutritive che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

I grassi introdotti con la dieta possono essere visibili (condimenti) e invisibili (contenuti negli alimenti, quali carne, uova, pesce, formaggi, frutta secca). Sono i nutrienti a più elevato contenuto calorico (9 kcal per grammo), pertanto se ne raccomanda un uso moderato oltre che una scelta attenta.

Per salvaguardare la vostra salute fate sempre attenzione ai condimenti: si tende a non misurarli, ma proprio i condimenti sbagliati o di troppo potrebbero squilibrare la vostra alimentazione.

I grassi animali e gli oli contengono acidi grassi, essenziali per la salute, purché non si ecceda nel loro uso. Forniscono energia e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi, l'eccesso può provocare patologie.

Non tutti i condimenti sono però uguali dal punto di vista nutrizionale. È importante distinguere fra quelli ad elevato tenore di acidi grassi saturi (strutto, burro,

panna, olio di palma, olio di cocco) che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, e quelli ad elevato tenore di acidi grassi insaturi (olio di oliva e di semi), che invece non lo fanno innalzare e ne possono contrastare la formazione.

Infine, ci sono condimenti composti da acidi grassi trans (come alcuni tipi di margarina) anch'essi in grado di far aumentare il colesterolo e, secondo molti nutrizionisti, dannosi per la salute.

Gli aceti sono invece condimenti non grassi, che conferiscono ai cibi un caratteristico aroma e sono l'ideale nelle diete ipocaloriche.

Gnocchetti sardi pancetta e piselli

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 50 g di pancetta affumicata
- 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 100 g di piselli
- 150 g di polpa di pomodoro
- sale e pepe
- 160 g di gnocchetti sardi

PROCEDIMENTO

Tagliare la pancetta a cubetti. Mettere in una padella l'olio e l'aglio e far rosolare l'aglio a fiamma dolce fintanto che non si sarà ben dorato.

Unire la pancetta e farla abbrustolire per un paio di minuti. Aggiungere i piselli e cuocere per 3-4 minuti mescolando di frequente.

Aggiungere il pomodoro, mescolare bene e cuocere per 15 minuti a fiamma media, coperto, girando di tanto in tanto. Se il sugo tendesse ad asciugarsi troppo aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta o di brodo vegetale. Regolare di sale a fine cottura.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, accendere il fuoco.

Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, continuando a girare.

Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe.

Coppe alla crema e cioccolato

CATEGORIA: Dolce

INGREDIENTI

- 1 tazzina di caffè
- 2 amaretti
- 2 tuorli di crema pasticcera
- cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

Mettere il caffè in una ciotolina e tuffarvi gli amaretti. Metterli sul fondo di due coppe.

Preparare due tuorli di crema pasticcera.

Suddividere la crema fra le due coppe, cospargerle di cioccolato grattugiato e lasciarle raffreddare per mezz'ora a temperatura ambiente. Conservare in frigorifero per almeno due ore prima di servire.

Tomino con funghi e radicchio alla piastra

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- 400 g di funghi champignon
- 2 radicchi rossi Trevigiani
- olio extravergine di oliva
- sale fino
- aceto
- pepe
- 2 tomini

PROCEDIMENTO

Pulire i funghi tagliando la base e lavarli sotto acqua fresca corrente. Tagliarli a metà per il lungo. Togliere dal radicchio le foglie più esterne rovinare e tagliarli in 4 parti per il lungo. Sciacquarli sotto acqua corrente ed eliminare l'acqua in eccesso.

Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.

Cuocere i funghi da entrambi i lati per circa 5-6 minuti. Ritirarli e, aiutandosi con un pennello da cucina, ungerli da entrambi i lati con poco olio e cospargerli con un pizzico di sale fino.

Mettere sulla piastra il radicchio e cuocerlo da entrambi i lati per 10 minuti circa. Miscelare in una ciotola un filo d'olio con qualche goccia di aceto, una grattugiata di pepe ed ungerne il radicchio una volta ritirato. Cospargere con un pizzico di sale.

All'ultimo ungerne nuovamente la piastra asciugando le eccedenze, abbassare la fiamma al minimo e mettere sulla piastra i tomini, da cuocere da entrambi i lati fino a risultare morbidi e rigonfi. Servire caldo.

Broccoli gratinati

CATEGORIA: Contorno

INGREDIENTI

- 500 g di broccoli
- 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- sale
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Lavare i broccoli e staccare le cime dal torsolo. Cuocerle per 25 minuti a vapore, oppure lessarle per 8 minuti in abbondante acqua salata e scolarle accuratamente per non romperele.

Ungerne una piastra con l'olio e riporvi delicatamente i broccoli.

Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e cospargere con una grattugiata uniforme di Parmigiano Reggiano.

Passare sotto il grill del forno per qualche minuto fino a che il Parmigiano non si sarà uniformemente dorato.