

Giugno 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

In pescheria

Ricche zuppe di pesce
per portare il mare a tavola

Passione Sicilia

Un itinerario
per conoscere
i suoi tesori

Tarte tatin
di pomodori
con olive
e capperi a pag. 44

La magia della lievitazione

Tutti i segreti per ricette buone come il pane

www.lacucinaitaliana.it



P12345678910111213141516171819202122232425262728293031323334353637383940414243444546474849505152535455565758596061626364656667686970717273747576777879808182838485868788899091929394959697989900010210310410510610710810911011111211311411511611711811912012112212312412512612712812913013113213313413513613713813914014114214314414514614714814915015115215315415515615715815916016116216316416516616716816917017117217317417517617717817918018118218318418518618718818919019119219319419519619719819920020120220320420520620720820921021121221321421521621721821922022122222322422522622722822923023123223323423523623723823924024124224324424524624724824925025125225325425525625725825926026126226326426526626726826927027127227327427527627727827928028128228328428528628728828929029129229329429529629729829930030130230330430530630730830931031131231331431531631731831932032132232332432532632732832933033133233333433533633733833934034134234334434534634734834935035135235335435535635735835936036136236336436536636736836937037137237337437537637737837938038138238338438538638738838939039139239339439539639739839940040140240340440540640740840941041141241341441541641741841942042142242342442542642742842943043143243343443543643743843944044144244344444544644744844945045145245345445545645745845946046146246346446546646746846947047147247347447547647747847948048148248348448548648748848949049149249349449549649749849950050150250350450550650750850951051151251351451551651751851952052152252352452552652752852953053153253353453553653753853954054154254354454554654754854955055155255355455555655755855956056156256356456556656756856957057157257357457557657757857958058158258358458558658758858959059159259359459559659759859960060160260360460560660760860961061161261361461561661761861962062162262362462562662762862963063163263363463563663763863964064164264364464564664764864965065165265365465565665765865966066166266366466566666766866967067167267367467567667767867968068168268368468568668768868969069169269369469569669769869970070170270370470570670770870971071171271371471571671771871972072172272372472572672772872973073173273373473573673773873974074174274374474574674774874975075175275375475575675775875976076176276376476576676776876977077177277377477577677777877978078178278378478578678778878979079179279379479579679779879980080180280380480580680780880981081181281381481581681781881982082182282382482582682782882983083183283383483583683783883984084184284384484584684784884985085185285385485585685785885986086186286386486586686786886987087187287387487587687787887988088188288388488588688788888989089189289389489589689789889990090190290390490590690790890991091191291391491591691791891992092192292392492592692792892993093193293393493593693793893994094194294394494594694794894995095195295395495595695795895996096196296396496596696796896997097197297397497597697797897998098198298398498598698798898999099199299399499599699799899910001001100210031004100510061007100810091010101110121013101410151016101710181019102010211022102310241025102610271028102910301031103210331034103510361037103810391040104110421043104410451046104710481049105010511052105310541055105610571058105910601061106210631064106510661067106810691070107110721073107410751076107710781079108010811082108310841085108610871088108910901091109210931094109510961097109810991100110111021103110411051106110711081109111011111101211013110141101511016110171101811019110201102111022110231102411025110261102711028110291103011031110321103311034110351103611037110381103911040110411104211043110441104511046110471104811049110501105111052110531105411055110561105711058110591106011061110621106311064110651106611067110681106911070110711107211073110741107511076110771107811079110801108111082110831108411085110861108711088110891109011091110921109311094110951109611097110981109911100111011110211103111041110511106111071110811109111101111012111013111014111015111016111017111018111019111020111021111022111023111024111025111026111027111028111029111030111031111032111033111034111035111036111037111038111039111040111041111042111043111044111045111046111047111048111049111050111051111052111053111054111055111056111057111058111059111060111061111062111063111064111065111066111067111068111069111070111071111072111073111074111075111076111077111078111079111080111081111082111083111084111085111086111087111088111089111090111091111092111093111094111095111096111097111098111099111100111101111102111103111104111105111106111107111108111109111110111110121111013111101411110151111016111101711110181111019111102011110211111022111102311110241111025111102611110271111028111102911110301111031111103211110331111034111103511110361111037111103811110391111040111104111110421111043111104411110451111046111104711110481111049111105011110511111052111105311110541111055111105611110571111058111105911110601111061111106211110631111064111106511110661111067111106811110691111070111107111110721111073111107411110751111076111107711110781111079111108011110811111082111108311110841111085111108611110871111088111108911110901111091111109211110931111094111109511110961111097111109811110991111100111110111111021111103111110411111051111106111110711111081111109111111011111101211111013111110141111101511111016111110171111101811111019111110201111102111111022111110231111102411111025111110261111102711111028111110291111103011111031111110321111103311111034111110351111103611111037111110381111103911111040111110411111104211111043111110441111104511111046111110471111104811111049111110501111105111111052111110531111105411111055111110561111105711111058111110591111106011111061111110621111106311111064111110651111106611111067111110681111106911111070111110711111107211111073111110741111107511111076111110771111107811111079111110801111108111111082111110831111108411111085111110861111108711111088111110891111109011111091111110921111109311111094111110951111109611111097111110981111109911111100111111011111110211111103111111041111110511111106111111071111110811111109111111101111111012111111013111111014111111015111111016111111017111111018111111019111111020111111021111111022111111023111111024111111025111111026111111027111111028111111029111111030111111031111111032111111033111111034111111035111111036111111037111111038111111039111111040111111041111111042111111043111111044111111045111111046111111047111111048111111049111111050111111051111111052111111053111111054111111055111111056111111057111111058111111059111111060111111061111111062111111063111111064111111065111111066111111067111111068111111069111111070111111071111111072111111073111111074111111075111111076111111077111111078111111079111111080111111081111111082111111083111111084111111085111111086111111087111111088111111089111111090111111091111111092111111093111111094111111095111111096111111097111111098111111099111111100111111101111111102111111103111111104111111105111111106111111107111111108111111109111111110111111110121111111013111111101411111110151111111016111111101711111110181111111019111111102011111110211111111022111111102311111110241111111025111111102611111110271111111028111111102911111110301111111031111111103211111110331111111034111111103511111110361111111037111111103811111110391111111040111111104111111110421111111043111111104411111110451111111046111111104711111110481111111049111111105011111110511111111052111111105311111110541111111055111111105611111110571111111058111111105911111110601111111061111111106211111110631111111064111111106511111110661111111067111111106811111110691111111070111111107111111110721111111073111111107411111110751111111076111111107711111110781111111079111111108011111110811111111082111111108311111110841111111085111111108611111110871111111088111111108911111110901111111091111111109211111110931111111094111111109511111110961111111097111111109811111110991111111100111111110111111111021111111103111111110411111111051111111106111111110711111111081111111109111111111011111111101211111111013111111110141111111101511111111016111111110171111111101811111111019111111110201111111102111111110221111111102311111111024111111110251111111102611111111027111111110281111111102911111111030111111110311111111103211111111033111111110341111111103511111111036111111110371111111103811111111039111111110401111111104111111111042111111110431111111104411111111045111111110461111111104711111111048111111110491111111105011111111051111111110521111111105311111111054111111110551111111105611111111057111111110581111111105911111111060111111110611111111106211111111063111111110641111111106511111111066111111110671111111106811111111069111111110701111111107111111111072111111110731111111107411111111075111111110761111111107711111111078111111110791111111108011111111081111111110821111111108311111111084111111110851111111108611111111087111111110881111111108911111111090111111110911111111109211111111093111111110941111111109511111111096111111110971111111109811111111099111111111001111111110111111111021111111110311111111104111111111051111111110611111111107111111111081111111110911111111110111111111101211111111101311111111101411111111101511111111101611111111101711111111101811111111101911111111102011111111102111111111022111111111023111111111024111111111025111111111026111111111027111111111028111111111029111111111030111111111031111111111032111111111033111111111034111111111035111111111036111111111037111111111038111111111039111111111040111111111041111111111042111111111043111111111044111111111045111111111046111111111047111111111048111111111049111111111050111111111051111111110521111111110531111111110541111111110551111111110561111111110571111111110581111111110591111111110601111111110611111111106211111111106311111111106411111111106511111111106611111111106711111111106811111111106911111111107011111111107111111111072111111111073111111111074111111111075111111111076111111111077111111111078111111111079111111111080111111111081111111110821111111110831111111110841111111110851111111110861111111110871111111110881111111110891111111110901111111110911111111109211111111109311111111109411111111109511111111109611111111109711111111109811111111109911111111110011111111110111111111102111111111103111111111104111111111105111111111106111111111107111111111108111111111109111111111110111111111110121111111111013111111111101411111111110151111111111016111111111101711111111110181111111111019111111111102011111111110211111111110221111111111023111111111102411111111110251111111111026111111111102711111111110281111111111029111111111103011111111110311111111111032111111111103311111111110341111111111035111111111103611111111110371111111111038111111111103911111111110401111111111041111111111104211111111110431111111111044111111111104511111111110461111111111047111111111104811111111110491111111111050111111111105111111111105211111111110531111111111054111111111105511111111110561111111111057111111111105811111111110591111111111060111111111106111111111106211111111110631111111111064111111111106511111111110661111111111067111111111106811111111110691111111111070111111111107111111111107211111111110731111111111074111111111107511111111110761111111111077111111111107811111111110791111111111080111111111108111111111108211111111110831111111111084111111111108511111111110861111111111087111111111108811111111110891111111111090111111111109111111111109211111111110931111111111094111111111109511111111110961111111111097111111111109811111111110991111111111100111111111110111111111110211111111111031111111111104111111111110511111111111061111111111107111111111110811111111111091111111111110111111111111012111111111110131111111111101411111111111015111111111110161111111111101711111111111018111111111110191111111111102011111111111021111111111102211111111111023111111111110241111111111102511111111111026111111111110271111111111102811111111111029111111111110301111111111103111111111111032111111111110331111111111103411111111111035111111111110361111111111103711111111111038111111111110391111111111104011111111111041111111111110421111111111104311111111111



195
keal/porzione
Melone e sorbetto
ai lamponi

460
keal/porzione
Penne rigate ai peperoni
e menta

135
keal/porzione
Rotolini di carpaccio di vitello
con fagiolini e melanzane



CUCINA
PRATICA



TAVOLA FREDDA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Penne rigate ai peperoni e menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

500 g 2 peperoni rossi
280 g penne rigate
menta - limone
grana grattugiato
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva - sale

Massaggiate con l'olio i peperoni, poi accomodatele su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 200 °C per 25-30'. Infine sfornateli, infilateli in un sacchetto di carta del pane, lasciateli intiepidire, poi spellateli e privateli dei semi.

Affettate i peperoni a listerelle, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio e qualche fogliolina di menta spezzettata. Fate insaporire mentre preparate il resto.

Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata con 5-6 foglie di menta e qualche rondella di peperoncino fresco; cuocetevi le penne.

Frullate intanto 10 g di foglie di menta con un pizzico di sale, il succo di mezzo limone, 40 g di grana e 75 g di olio. Condite le penne con un po' di questo pesto, completatele con i peperoni, ancora qualche goccia di pesto e foglioline di menta.

Rotolini di carpaccio di vitello con fagiolini e melanzane

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

350 g melanzana
320 g 8 fettine di carpaccio di vitello
250 g fagiolini
80 g pomodoro
40 g grana in scaglie
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Mondate i fagiolini e lessateli per 6-8'.

Riducete il pomodoro in dadolata.

Tagliate la melanzana a fettine sottili.

Spolverizzate le fettine di melanzana di sale, ungetele leggermente di olio e cuocetele in una padella rovente per 1' per lato.

Disponetele poi una sopra l'altra, alternandole con foglie di basilico spezzettato, per insaporirle.

Allargate ogni fettina di carpaccio battendola delicatamente con il batticarne inumidito, distribuitevi sopra 1-2 fettine di melanzana, 4-5 fagiolini, un cucchiaino di pomodori, 5 g di scaglie di grana, un pizzico di sale e arrotolate.

Accomodate gli involtini nei piatti, conditeli con un filo di olio, qualche foglia di basilico spezzettato e serviteli subito decorando a piacere.

Melone e sorbetto ai lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g polpa di melone
300 g lamponi
100 g zucchero
60 g miele di acacia
sale

Portate sul fuoco 100 g di acqua con lo zucchero e un pizzico di sale; dopo 3' dal bollore unite i lamponi e dopo 1' togliete dal fuoco.

Frullate, filtrate e riportate sul fuoco; alla ripresa del bollore togliete nuovamente dal fuoco, unite il miele e lasciate intiepidire. Versate nella gelatiera e avviate.

Riducete il melone in losanghe e servitelo con il sorbetto, decorando a piacere con lamponi.

TABELLA DI MARCIA

Infornate i peperoni. Versate il composto per il sorbetto nella gelatiera e avviate. Grigliate le melanzane e lessate i fagiolini; completate i rotolini. Spellate i peperoni e conditeli; buttate la pasta e preparate il pesto. Tagliate il melone. Scolate la pasta e conditela.

Piatti bianchi Maxwell & Williams, piatti e ciotole colorati Rina Menardi, forchetta di metallo con inserto colorato Mepra, tovagliolo giallo Lisa Corti