

€ 4
OTTOBRE
2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

100 TOP

**BOTTEGHE
VIRTUOSE**
DOVE
COMPRARE
BUON
CIBO

**LA CITTÀ DI VICO
EQUENSE**
SIAMO ANDATI
AD ASSAGGIARLA

ZERO SPRECO
MAI PROVATO
LE BUCCE
DI BANANA
NEL RISOTTO?



SUA MAESTÀ IL BUDINO

ELOGIO DELLA NOCCIOLA: *con il cioccolato (sì!) ma anche salata
con i funghi e la trota, nelle cialde al formaggio e negli gnocchi*

#LACUCINA ITALIANA PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

GULASH ALLA TRIESTINA

La nostra versione è molto simile all'originale, e risulta modificata solo nella quantità di cipolla, che è stata ridotta, per alleggerire il piatto nel suo complesso.

Cuoco Walter Pedrazzi

Impegno Facile

Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,7 kg polpa di spalla di manzo

200 g passata di pomodoro

1 cipolla – paprica dolce
farina – burro – alloro
brodo vegetale – sale
olio extravergine di oliva

Tagliate il manzo in pezzettoni. Cospargeteli, giusto prima di versarli in padella, con abbondante paprica e una manciata di farina. Rosolateli quindi con un filo di olio a fuoco vivissimo in tre volte, in modo da non affollare la padella e riuscire a voltarli con agio.

Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con una noce di burro, sale e una foglia di alloro. Bagnatela con un goccio di acqua, in modo da cuocerla dolcemente finché non diventa trasparente.

Aggiungete i bocconi di carne rosolati e la passata di pomodoro, quindi unite brodo vegetale a coprire e una presa di sale. Portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 1 ora e 15 minuti.

 **Se non terminate tutta la carne, conservatela coperta in frigorifero e riutilzatala come nella ricetta a pag. 98**

MAIALE ALL'AGRODOLCE

Anziché cuocere il maiale a bocconi, abbiamo preferito cuocerlo intero, trasformando la ricetta in una sorta di arrosto agrodolce da servire caldo a fette spesse, oppure freddo tagliato molto sottile, come un affettato.

Cuoco Walter Pedrazzi

Impegno Facile

Tempo 1 ora e 15 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,4 kg lonza di maiale

300 g cipolline borettane pulite

300 g carote

3 gambi di sedano

zucchero

vino bianco – aceto

olio extravergine di oliva

sale – pepe

Pelate le carote e tagliatele a fiammifero.

Mondate il sedano e tagliate anch'esso a bastoncini.

Rosolate carote e sedano in una padella molto calda con un filo di olio e 3 cucchiaini di zucchero, per 2 minuti, quindi toglietele dalla padella e mettele da parte.

Abbrustolite la lonza in una cocotte, con un filo di olio, sale e pepe, per 3-4 minuti, su tutti i lati. Sfumatela con poco vino bianco e aceto.

Aggiungete le cipolline, chiudete la cocotte con il coperchio e infornatela a 200 °C per circa 40 minuti (se avete un termometro, alla fine dovrà misurare 62 °C al cuore); a metà cottura unite nella cocotte le verdure saltate.

Servite la carne affettata insieme con le verdure.

 **Conservate l'eventuale carne avanzata: tagliata a pezzetti o affettata sarà ottima in un panino, come nella ricetta a pag. 98**



GAROFALATO DI MANZO

Questo è uno dei piatti che più abbiamo rivisitato, trasformando un umido in un piatto di carne arrostita, senza però rinunciare ai profumi e ai sapori dell'originale, in particolare al garofano, da cui deriva il nome. La preparazione rimane molto saporita e velocissima da realizzare.

Cuoca Sara Foschini

Impegno Facile

Tempo 20 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g un trancio di roast-beef

60 g passata di pomodoro

3-4 chiodi di garofano

½ gambo di sedano

½ carota – ½ cipolla

aglio – maggiorana

vino rosso

olio extravergine di oliva

sale – pepe

Rosolate la carne in una padella con un filo di olio, a fuoco vivo,

su tutti i lati, per circa 3-4 minuti: sarà abbrustolita all'esterno e rosa al centro.

Spegnete, avvolgete la carne in un foglio di carta stagnola e lasciatela riposare.

Tritate sedano, carota e cipolla, 1 spicchio di aglio e un ciuffetto di maggiorana.

Schiacciate i chiodi di garofano e mescolateli al trito.

Rosolate questo trito aromatico in una padella con 2 cucchiaini di olio.

Deglassate la padella in cui avete arrostito la carne con 50 g di vino rosso e versatelo sul soffritto aromatico.

Unite anche la passata di pomodoro, sale e pepe, e cuocete per 5-8 minuti, ottenendo una salsa profumata.

Affettate la carne e servitela con la salsa «garofalata», accompagnando a piacere con champignon in insalata.

Zinurra ca' trimma pag. 87

Calzone di verdure pag. 87

Va bene un bianco del Sud, che sappia coniugare il frutto maturo con una buona freschezza. Abbiamo trovato il vino giusto nel Nord della Calabria: è il Barone Bianco 2021 di Tenute Pacelli, un Riesling intenso e persistente, tutto da scoprire. 17 euro, tenutepacelli.it

Cernia alla ghiotta pag. 85

Questo pesce saporito ha bisogno di un compagno pieno di carattere, come il Sicilia Peloro Bianco 2022 di Le Casematte, a base di Grillo e Carricante, raffinato e persistente, con profumi floreali, di pesca e di erbe mediterranee e un gusto iodato e agrumato, perfetto per il pesce. 14 euro, lecasematte.it

Calamari in zimino pag. 85

Il carattere morbido e marino di un Pigato ben si sposa con i totani. Tipico della Riviera Ligure di Ponente, questo bianco è saporito, con profumi che ricordano la pesca gialla, il miele di acacia e i fiori di ginestra. Provate il 2022 di Laura Aschero. 18 euro, lauraaschero.it

