

# CITTÀ BUONA

---

LE RICETTE DI CITTÀ NUOVA



CITTÀ NUOVA

## **Ha scritto le ricette CRISTINA ORLANDI**

Vivo a Roma, inseguo alle elementari e ho la passione per la cucina. Ritengo che dedicare tempo alla preparazione di piatti sia accudire i propri cari, un gesto che equivale a una carezza. Questo è quello che da anni - sono ben 14 anni che collaboro con *Città Nuova* e precedentemente con la creazione del primo sito italiano di ricerca multipla di ricette: cosacucino.it - cerco di trasmettere attraverso le mie ricette. I piatti proposti sono semplici "spunti" da reinterpretare dando quel tocco personale che ritengo faccia la differenza, che rende un piatto unico e irrepetibile. Sono l'espressione di quello che è per me la cucina, una continua ricerca per afferrare i piccoli segreti degli ingredienti, della cucina etnica, regionale e anche (e soprattutto) di quella familiare che ci fa ripercorrere la nostra tradizione e la storia di coloro che ci sono vicini o lo sono stati.

## **Ha scelto i vini MANUEL COMAZZI**

(diplomato Associazione Italiana Sommelier)

Sono impiegato in un ufficio tecnico e non mi ritengo un esperto, perché dovrei lavorare nel settore, ma quando *Città Nuova*, di cui sono abbonato e lettore, mi ha proposto di scegliere dei vini per "Città Buona", ho aderito con entusiasmo perché sono convinto che cibo e bevande esprimano la cultura di un popolo. Ho assaggiato tutti i vini proposti con l'occhio al portafoglio, cosa che qui a Genova ho imparato ad apprezzare. Sono solo delle indicazioni ma vogliono abbracciare i confini del nostro Stivale perché questa è l'Italia dove gli estremi si toccano. Una parola per Mastri Birrai Umbri: fanno ottime birre! Sceglierle ci consente di sostenere le aziende colpite dal terremoto. Allora... buon appetito e alla salute!

# GUSTIAMO LA NATURA!



# Sformatini di porri e pomodori secchi

*Proponiamo questa ricetta per un antipasto raffinato o per un contorno sfizioso.*

**La Santissima**

Cantina Castello di Gussago  
Gussago (BS) - Lombardia



## INGREDIENTI (6 persone)

- 3 porri
- 2 patate
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- olio extravergine d'oliva
- 50 gr. di parmigiano grattugiato
- 6-7 pomodori secchi
- 1 cucchiaio di pangrattato
- paprika dolce
- ½ bicchiere di vino bianco
- timo
- una noce di burro
- brodo vegetale
- q.b. di sale e di pepe

## PREPARAZIONE

Mondare i porri, eliminando la parte più verde, lavarli e tagliarli a rondelle sottili. Far appassire i porri in una padella con dell'olio extravergine d'oliva, sfumare con del vino bianco, regolare di sale e di pepe, profumare con dei rametti di timo, quindi cuocere per 15 minuti, se necessario aggiungere poco brodo vegetale. Lessare le patate, pelarle e schiacciarle, tagliare a striscioline sottili i pomodori secchi e unire il tutto ai porri, aggiungere il parmigiano grattugiato e le uova sbattute con il latte, una presa di paprika dolce, pochissimo sale ed eliminare i rametti di timo. Imburrare gli stampini monoporzione, riempirli col composto di porri e spargervi uniformemente in superficie il pangrattato. Cuocere gli sformatini nel forno preriscaldato a 180° per circa 20-25 minuti, fino a quando prenderanno colore e si formerà una crosticina in superficie.

## COMPOSIZIONE

Servire gli sformatini ben caldi e decorarli con un rametto di timo e qualche pomodoro secco. Se preferite, potreste servire i tortini sformandoli direttamente dentro i piatti dei commensali; in questo caso vi consiglio di spolverare il fondo dei pirottini, dopo avere passato il burro, con il pangrattato, per facilitarne l'estrazione.

*Le mie varianti*





# Riso integrale con curry e verdure

*Un primo piatto da gustare in tantissime occasioni: freddo o caldo, sarà piacevolmente appetitoso per tutti, assolutamente da provare!*

## INGREDIENTI (4 persone)

- 300 gr. di riso integrale
- 1 scalogno
- 1 zucchina
- ½ melanzana
- 1 carota
- 1 peperone giallo
- 100 gr. di fagiolini
- 150 gr. di pomodori datterini
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- q.b. di sale e di pepe

## PREPARAZIONE

Mettere il riso in pentola con due cucchiai d'olio, tostarlo, quindi aggiungere l'acqua fredda (900 ml) e il sale grosso e cuocere a fuoco basso con un coperchio fino a cottura ultimata. Mentre è in cottura il riso, lavare, mondare e cuocere al vapore i fagiolini, quindi tagliarli a tocchetti di 2 cm. Tritare lo scalogno e farlo appassire in un cucchiaio di olio, unire carote, melanzane, zucchine e peperone, tutti mondati, tagliati a cubetti. Unire un po' di brodo vegetale e cuocere a fiamma bassa. Quando le verdure avranno raggiunto un buon grado di cottura, aggiungere i pomodorini tagliati a rondelle, il curry, sale e pepe. A cottura ultimata, unire i fagiolini e il riso, saltare per pochi secondi, spolverare con prezzemolo tritato e irrorare con un filo d'olio.

## COMPOSIZIONE

Servire in tavola sia caldo che freddo in una insalatiera in modo che ciascun commensale possa prendere la sua porzione, oppure più elegantemente utilizzare dei coppapasta per impiattare.

**Syrah**  
Cantina Planeta  
Menfi (AG) - Sicilia



*Le mie varianti*





# Torta di verdure in sfoglia di patate dolci

*Un'idea per un buffet o per accompagnare un secondo. Da provare anche la versione monoporzione come antipasto, con una fonduta di formaggio.*

## INGREDIENTI (6 persone)

- 3 patate dolci
- 200 gr. di piselli
- 1 porro
- 200 gr. di zucchine
- 200 gr. di spinaci
- 350 gr. di funghi champignon
- 200 gr. di fontina
- 100 gr. di parmigiano
- 10 noci
- olio extravergine d'oliva
- noce moscata
- ½ bicchiere di vino
- timo
- q.b. di sale e di pepe

## PREPARAZIONE

Tagliare a fettine sottili le patate, stufare gli spinaci con olio e sale, rosolare i funghi e condire con sale e pepe. Cuocere i piselli sfumando con vino bianco. Far appassire il porro a rondelle con poco olio, unire le zucchine anch'esse a rondelle, condire con sale, pepe e noce moscata. Rivestire il fondo di uno stampo a cerniera di 24 cm con carta forno, oliare i lati e mettere timo, sale e pepe. Rivestire il fondo e i bordi con le patate, spolverare di parmigiano grattugiato per il successivo strato, quindi proseguire con zucchine e spinaci, formaggio tagliato a dadini, funghi, piselli e gherigli di noce tritati e in ultimo ricoprire con le patate. Condire con olio, sale e pepe. Coprire con un foglio di carta forno e cuocere a 180°C per 30 minuti.

## COMPOSIZIONE

Prima di servire in tavola, attendere che la torta di verdure diventi tiepida per poter essere meglio porzionata.

**Pinot Bianco Schulthauser**  
Cantina San Michele Appiano  
Bolzano - Alto Adige



*Le mie varianti*





# Caponata siciliana

*Tipica ricetta della tradizione culinaria siciliana, ottima servita come antipasto e come accompagnamento a un buon secondo.*

*Corvo Rosso*

Cantina Duca di Salaparuta  
Marsala (TR) - Sicilia



## INGREDIENTI (4 persone)

- 2 melanzane violette medie
- 2 coste di sedano
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 peperoni rossi
- 2 peperoni verdi
- 4 pomodori maturi
- 100 gr. di olive verdi denocciolate
- 100 gr. di capperi sotto sale
- 80 gr. di pinoli
- 1 cucchiaccia di zucchero
- ¼ di bicchieri di aceto di vino rosso
- ⅓ di bicchiere di olio extravergine d'oliva
- basilico
- peperoncino
- q.b. di sale e di pepe

## PREPARAZIONE

Dopo aver messo sotto sale le fette di melanzane senza avergli tolto la buccia, tagliarle a dadini e friggerle in una padella fino a farle diventare lievemente dorate. Toglierle dalla padella, scolarle dall'olio e metterle da parte. Friggere le carote e il sedano tagliati a rondelle, scolarli dall'olio e metterli in una ciotola a parte. Porre poi nella padella la cipolla tagliata finemente e farla appassire, aggiungere i pomodori tagliati a dadini, spellati e privati dei semi e, in ultimo, le striscioline di peperoni ai quali unire le olive tagliate a metà, i capperi dissalati e i pinoli. Quando si sarà formata una salsa omogenea, aggiungere le verdure fritte in precedenza e il peperoncino, regolare di sale e di pepe e cuocere a fiamma bassa per 5 minuti. Sciogliere lo zucchero nell'aceto, versare il liquido sulla caponata, spegnere la fiamma quando l'odore di aceto sarà evaporato.

## COMPOSIZIONE

Riempire delle coppette con la caponata e prima di servire profumare con qualche foglia di basilico.

*Le mie varianti*





# Tortine alla crema di pompelmo rosa

*Un dessert ideale da servire in una cena a buffet. Per diversificare l'offerta potreste farcire le tortine anche con crema al cioccolato, crema chantilly e crema pasticcera.*

## INGREDIENTI (6 persone)

### Per il pan di Spagna:

- 6 uova
- 300 gr. di farina
- 300 gr. di zucchero
- 1 limone
- 1 bustina di lievito

### Per la crema di pompelmo rosa:

- 3 uova intere e 2 tuorli
- 240 gr. di zucchero
- 100 gr. di burro
- 2 pompelmi rosa
- 1 bustina di vanillina
- 1 cucchiaino di maizena

## PREPARAZIONE

**Per la crema:** Far sciogliere il burro a bagnomaria con lo zucchero. Unire le uova precedentemente sbattute, la bustina di vanillina, la scorza di mezzo pompelmo e il succo filtrato dove avrete disciolto la maïzena. Cuocere a fuoco molto basso (non deve mai bollire), mescolando bene fino a cottura (immergendo un cucchiaino di legno si velerà).

**Per il pan di Spagna:** Separare i tuorli dalle chiare che monterete a neve. Unire i tuorli, lo zucchero, la farina e la scorza del limone, aggiungere il lievito e le chiare montate a neve, amalgamare con cura. Mettere in forno e cuocere a 200°C per circa 20 minuti.

## COMPOSIZIONE

Tagliare il pan di Spagna in 2 dischi. Quindi, con l'ausilio di un bicchiere ottenere 12 dischetti. Preparare le tortine mettendo sul primo disco un cucchiaio abbondante di crema al pompelmo, coprire con il secondo disco e mettere un altro cucchiaio di crema. Decorare con i ritagli di pan di Spagna che avrete ridotto a dadini e spolverare con zucchero a velo.

*Le mie varianti*



Direttore responsabile: Michele Zanzucchi  
Direzione e redazione: Via Pieve Torina, 55 - 00156 Roma  
tel. 0696522201 - fax 063219909 - [segr.rivista@cittanuova.it](mailto:segr.rivista@cittanuova.it)

Progetto grafico e impaginazione: Giovanni C. Monaco  
[gc.monaco@gmail.com](mailto:gc.monaco@gmail.com)

Stampa: Arti Grafiche La Moderna di Miliucci Marco e Floriana S.n.c.  
Via Enrico Fermi, 13/17 - 00012 Guidonia Montecelio (Roma)

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 5619 del 13/1/57 e successivo n. 5946 del 13/9/57  
Iscrizione R.O.C. n. 5849 del 10/12/2001

Editore: Città Nuova della P.A.M.O.M.  
Via Pieve Torina, 55 - 00156 Roma  
tel. 0696522201 - fax 063207185  
[www.cittanuova.it](http://www.cittanuova.it)  
[abbonamenti@cittanuova.it](mailto:abbonamenti@cittanuova.it)