

CITTÀ BUONA

LE RICETTE DI CITTÀ NUOVA



CITTÀ NUOVA

Ha scritto le ricette **CRISTINA ORLANDI**

Vivo a Roma, insegno 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 irripetibile. 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!

FRESCHEZZA D'ESTATE



Insalata tiepida con gamberi, carciofi e parmigiano

Un piatto semplicissimo, di grande effetto e, soprattutto, molto gustoso. Si prepara in pochissimo tempo e risolve in poche mosse l'antipasto per un pranzo importante a base di pesce, ma potrebbe essere un'idea per un secondo leggero ed equilibrato oppure un contorno ricco e saporito, o anche, perché no, un piatto unico per un pranzo mordi e fuggi.

INGREDIENTI (4 persone)

- 3 carciofi piccoli e morbidi
- 500 gr. di gamberi
- 120 gr. di parmigiano
- succo di 1 limone
- prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- 1/4 di cipolla piccola
- foglie di sedano
- 1/2 limone
- q.b. di sale e di pepe bianco

PREPARAZIONE

Lavare e mondare i carciofi e lasciarli in acqua acidula (parte di acqua e parte di succo di limone). Nel frattempo lavare con cura i gamberi sotto un getto d'acqua fresca, metterli in un tegame, coprirli di acqua aromatizzata con sale grosso, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di sedano e di prezzemolo, uno spicchio piccolo di cipolla e mezzo limone. Accendere il fuoco e, quando l'acqua prenderà bollore, spegnere la fiamma. Una volta cotti, eliminare il carapace, la testa e il budellino intestinale. Affettare i carciofi molto sottilmente e preparare le scaglie di parmigiano.

COMPOSIZIONE

In un piatto da portata mettere le fette di carciofi, i gamberi ancora tiepidi, se necessario scaldarli a bagnomaria, e le scaglie di parmigiano. Condire con olio, succo di limone e sale, macinare del pepe bianco e spolverare di prezzemolo tritato. Portare immediatamente in tavola.

Greco di tufo

Cantina Feudi di San Gregorio
Sorbo Serpico (AV) - Campania



Le mie varianti





Tacos di pesce

Dal Messico un'idea veloce e gustosa che darà un tocco nuovo alla vostra tavola. Una ricetta per riutilizzare del pesce avanzato, che basterà far rinvenire in padella con poco olio e del peperoncino.

Sauvignon Venezia Giulia

Cantina Jerman

Dolegna del Collio (GO) - Friuli V.G.



INGREDIENTI (4 persone)

Per il pesce:

- 300 gr. di filetti di pesce (merluzzo, persico o branzino)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 peperoncino
- q.b. di sale e di pepe

Per l'insalata:

- 1 avocado
- 2 pomodori rossi
- 4 cipollotti freschi
- 1 lime

Per la salsa:

- 4 pomodori rossi
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 peperoncino
- 1 pizzico di zucchero
- q.b. di sale e pepe

Per la composizione:

- 4 foglie di lattuga
- 8 tacos

PREPARAZIONE

Scaldare in una padella 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un pezzetto di peperoncino. Farvi saltare i filetti di pesce tagliati a piccoli bocconcini. Regolare di sale e macinare poco pepe.

Per la salsa: Sbollentare i pomodori, pelarli e privarli dei semi, passarli nel mixer con una cipolla, del peperoncino, coriandolo, un cucchiaino di olio, un pizzico di zucchero, sale e pepe nero.

Per l'insalata: Sbucciare i cipollotti, lavarli e tagliarli a rondelle molto sottili. Sbucciare l'avocado, tagliarlo a dadini e bagnarlo con del succo di lime. Mondare e tagliare a dadini 2 pomodori. Porre il tutto in una ciotola e condire con la salsa.

COMPOSIZIONE

Scaldare i tacos nel modo che preferite, al forno, al microonde o in padella, piegarli a metà e riempirli con l'insalata di pomodori e il pesce. Servire sulle foglie di insalata 2 tacos a testa, decorare con uno spicchio di lime e porre nel piatto una piccola ciotolina con la salsa.

Le mie varianti





Insalata di pollo con salsa di agrumi

Un secondo piatto semplice, gustoso e particolarmente delicato che potreste preparare in anticipo e comporre poco prima di portare in tavola. Potreste sostituire la carne di pollo con del tacchino o del coniglio ed eventualmente sostituire le olive o aggiungervi anche dei capperi di Pantelleria.

INGREDIENTI (4 persone)

- 500 gr. di petti di pollo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 150 gr. di songino
- 2 pompelmi rosa
- 2 arance
- 15 olive taggiasche
- olio extravergine d'oliva
- q.b. di sale e di pepe

PREPARAZIONE

Lessare il petto di pollo ancora intero con una carota, una costa di sedano, una cipolla e del sale o, se preferite, cuocerlo a vapore. Quando si sarà perfettamente cotto, controllarne con attenzione l'interno, lasciarlo freddare, quindi tagliarlo a cubetti di circa un centimetro e mezzo di lato. In un piatto da portata porre l'insalata mondata e lavata, unire un'arancia e un pompelmo ridotti in spicchi sbucciati e tagliati a pezzetti, le olive private del nocciolo e tagliate a rondelle, quindi aggiungere i cubetti di pollo. Spremere gli altri agrumi, filtrarne il succo e unirlo all'olio extravergine d'oliva, al sale e a una ricca macinata di pepe nero.

COMPOSIZIONE

Condire l'insalata con la salsa ottenuta, mischiare per far insaporire bene e servire.

Le mie varianti

Rosé millesimato

Cantina Castello di Gussago
Gussago (BS) - Lombardia





Semifreddo di fichi al marsala

Marsala Superiore Dolce

Cantina Pellegrino
Marsala (TR) - Sicilia



Un dessert veloce e semplice da realizzare e da personalizzare modificando il quantitativo di fichi, oppure aggiungendo gherigli di noci, uva sultanina o altra frutta secca.

INGREDIENTI (6 persone)

Per il semifreddo:

- 250 gr. di panna fresca
- 3 uova
- 1 bicchierino di marsala
- 12 fichi
- 230 gr. di zucchero semolato

Per la composizione:

- 25 gr. di zucchero semolato
- 75 ml di acqua
- 4 fichi
- zucchero a velo
- 8 amaretti

PREPARAZIONE

Semifreddo: Far caramellare 80 gr. di zucchero con mezzo cucchiaino d'acqua. Distribuire il caramello (sarà color nocciola) in modo uniforme in uno stampo da plum-cake. Frullare la polpa di 12 fichi. Sbattere i tuorli con 150 gr. di zucchero e montare a neve gli albumi, aggiungere il marsala. Montare la panna e unirla al frullato di fichi e al composto con le uova. Versare la crema ottenuta nello stampo e porre in congelatore per qualche ora.

COMPOSIZIONE

Far sciogliere 25 gr. di zucchero con 75 ml di acqua. Portare a ebollizione e unire 4 fichi tagliati in 4 spicchi, farli caramellare per qualche minuto e farli freddare su carta forno. Sformare il semifreddo, sbriciolarvi sopra gli amaretti e decorare coi fichi caramellati. Zucchero a velo a piacere.

Le mie varianti





Sangria

La sangria è una tipica bevanda spagnola di origini contadine a base di vino rosso, spezie e pesche tagliate a pezzettini. È una bibita che deve essere servita fresca, ideale da gustare nelle serate estive. Il vino rosso (secondo la tradizione vino della Rioja), lo zucchero e la frutta sono gli ingredienti che non vengono mai sostituiti, per il resto... largo alla fantasia!

INGREDIENTI

- 1 litro di vino rosso intenso e corposo
- 1 bicchierino di Rhum o Brandy
- 2 bicchieri di soda
- succo di 2 arance non trattate
- 1 limone non trattato
- 4 pesche a piccoli pezzi
- 3 cucchiaini di zucchero
- 3 chiodi di garofano
- cannella in polvere

PREPARAZIONE

In una grande coppa, possibilmente di vetro, versare il vino rosso, spremere il succo di 2 arance, il succo di limone e lasciare questi agrumi a macerare nel liquido, unire lo zucchero e la scorza di limone. Sbucciare le pesche e tagliarle a pezzetti molto piccoli e metterle nel vino. Far riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Passato questo tempo, togliere le bucce di arancia e di limone e i chiodi di garofano.

COMPOSIZIONE

Al momento di servire aggiungere, per alleggerire la gradazione alcolica, 2 bicchieri di soda (o gassosa per una versione più dolce). Versare con un mestolo nei bicchieri nei quali avrete messo un po' di ghiaccio tritato e la scorza di mezzo limone tagliata a julienne.

Le mie varianti



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

Progetto grafico e impaginazione: Giovanni C. Monaco
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
abbonamenti@cittanuova.it