

Un **drink** e alcuni **stuzzichini** possono diventare un'occasione per trascorrere una serata in compagnia

di Augusto Felice



## Tutti da me per il COCKTAIL

**P**

**resenza abituale di tutto il fine settimana televisivo.** Alessandro Circiello contribuisce al rinnovamento della nostra cucina. Qui ci spiega come.

*So che ha appena aperto un locale...*

Sì, il *Narciso*, un ristorante di nove tavoli in via Sistina, accanto al teatro e alla sinistra della scalinata di Piazza di Spagna.

*Non trova che la cucina di Roma, la sua città, sia ben poco leggera?*

Proprio per questo il mio intento è quello di rielaborare la cucina locale con nuove concezioni gastronomiche più adatte anche ai giovani.

*La vediamo spesso in televisione anche*

*per questo...*

Sì, di sabato partecipo a *Mattina in famiglia* di Rai 2, dove, alle 8,30, presento una ricetta in 10 minuti. Poi, nella trasmissione che viene dopo, *Mezzogiorno in famiglia*, faccio il giudice in una gara gastronomica tra le squadre di due paesi sempre diversi. La domenica mattina, sempre su Rai 2, realizzo una ricetta rivisitando la pasticceria regionale italiana.

*Mi pare che questo sia il filo conduttore di tutti i suoi piatti...*

Cerco di valorizzare i prodotti del territorio, rielaborando le ricette popolari in chiave moderna. Le trasformo, cioè, in piatti di alta cucina, alleggerendo le porzioni e scegliendo il tipo di cottura più adatto a mantenere integri tutti i valori nutrizionali. E utilizzo solo i grassi "buoni", come l'olio extravergine d'oliva.

*Quali sono le altre particolarità della sua cucina?*

Uso molto le erbe aromatiche e fresche per caratterizzare il valore del piatto. Cerco di privilegiare i prodotti italiani e, in particolare, quelli bio.

*I suoi piatti, oltre a essere sani e buoni, sono anche belli da vedere...*

Avendo iniziato a lavorare nei migliori ristoranti francesi, il mio stile ricorda un po' quello della "Nouvelle cuisine". Infatti, valorizzo l'essenziale: oltre a non caricare il piatto di grassi, non metto troppi elementi decorativi.



**Trasformare le specialità del territorio in piatti raffinati, buoni e sani, è l'obiettivo di Alessandro Circiello**



## Più arance e meno starnuti con un pieno di agrumi

Questa dieta si basa sulla scelta di alimenti particolarmente adatti per la stagione fredda.

- **Agrumi**, per la loro elevata quantità di vitamina C, indispensabile per contrastare l'azione dei radicali liberi (le sostanze che invecchiano le cellule).

- **Frutta e verdura** di varie qualità che assicurano un introito di vitamine e sali minerali necessario per stimolare una maggiore efficienza delle difese immunitarie, per la risposta alle reazioni infettive e,

soprattutto, per una maggiore resistenza ai ceppi influenzali.

- **Acqua e altri liquidi** necessari per evitare la secchezza e disidratazione della pelle, considerando che è sottoposta già a un notevole stress a causa del clima rigido. Per chi non potesse mangiare frutta fresca ricca di vitamina C, può ricorrere a integratori alimentari, ma solo quelli venduti in farmacia e consigliati dal proprio medico curante.



Inoltre a difendere dai virus, questa dieta fa perdere 3 kg in un mese

## La hit della vitamina C

ECCO QUANTA NE CONTIENE LA FRUTTA (I VALORI SI RIFERISCONO A 100 GRAMMI DI PRODOTTO)

Ribes	200 mg
Kiwi	85 mg
Banana	65 mg
Clementine	54 mg
Fragole	54 mg
Arancia	50 mg
Limone	50 mg
Mandarino	42 mg
Pompelmo	40 mg
Mandarancio	37 mg
Lamponi	25 mg
Mora	19 mg
Ananas	17 mg
Mirtillo	15 mg
Melone invernale	12 mg
Mela	6 mg
Uva	6 mg
Pera	4 mg

### SUDDIVISIONE SETTIMANALE

Bere 1,5 - 2 litri di acqua minerale naturale. Si può raggiungere tale quantità anche con il tè, da consumarsi in diversi momenti della giornata.

Per condire i piatti si possono utilizzare 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva da aggiungere dopo la cottura, poco sale, spezie, limone, aceto. L'olio è molto importante per poter trasportare le vitamine all'interno dell'organismo.

#### COLAZIONE

Latte parzialmente scremato (1 tazza), oppure tè, oppure caffè d'orzo + 3 fette biscottate con 30 g marmellata o miele (3 cucchiaini) oppure con 30 g di fiocchi di cereali oppure 3 biscotti secchi + 1 bicchiere di spremuta di arancia

#### SPUNTINI (ORE 11 E ORE 17)

1 frutto a scelta tra mandarino, arancia, pompelmo rosa, kiwi; oppure spremuta di arancia, pompelmo o agrumi misti.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<p><b>PRANZO</b> 100 g di pasta condita con gamberi, zucchine e zafferano, verdura a scelta.</p> <p><b>CENA</b> 180 g di scaloppine di vitello all'arancia con asparagi all'agro, 1 fettina di pane integrale (per realizzare le scaloppine basta spremere mezza arancia e versarla nella padella durante la cottura della carne)</p>	<p><b>PRANZO</b> 100 g di bresaola condita con rucola, scaglie di parmigiano, olio e limone, cavolfiore lessato e condito con olio a crudo e limone, 70 g di pane, 2 kiwi.</p> <p><b>CENA</b> 200 g di pesce al cartoccio, insalata di finocchi e carote, 40 g di pane, 1 coppetta di frutti di bosco misti conditi con limone e 1 cucchiaino di zucchero di canna</p>	<p><b>PRANZO</b> 100 g di pasta al pomodoro fresco, insalata mista condita con olio e limone</p> <p><b>CENA</b> 180 g di pollo con carote tagliate per la lunghezza (tagliare il petto di pollo a listarelle; versare nella padella le carote, poi il petto e il succo di un limone), verdure grigliate, 40 g di pane, spremuta di pompelmo rosa</p>	<p><b>PRANZO</b> 2 uova strapazzate (colte in padella antiaderente) con spinaci lessati e conditi con olio crudo e limone, 70 g di pane</p> <p><b>CENA</b> 180 g petto di tacchino alla griglia con 250 g di patate lesse, 2 gallette di riso, 1 arancia</p>	<p><b>PRANZO</b> 170 g filetto di vitello con melanzane grigliate, 40 g di pane integrale, 1 pompelmo</p> <p><b>CENA</b> Zuppa di legumi e cereali, 40 g di crostini di pane, pesce al vapore, 3 mandarini</p>	<p><b>PRANZO</b> 100 g di riso integrale al limone, peperoni arrostiti, spremuta d'arancia</p> <p><b>CENA</b> 180 scaloppine di manzo al limone, piselli in umido, 60 g di pane, 2 fette di melone bianco</p>	<p><b>PRANZO</b> 100 g di pasta con melanzane e pomodoro fresco, 3 clementine</p> <p><b>CENA</b> 200 g di spezzatino di vitello (pezzetti di carne di vitello molto magri), verdure grigliate miste, 60 g di pane, 1 pera o pompelmo rosa (per lo spezzatino cuocere la carne in tegame con vino bianco)</p>



## Cocktail di fragole

Per 1 coppa

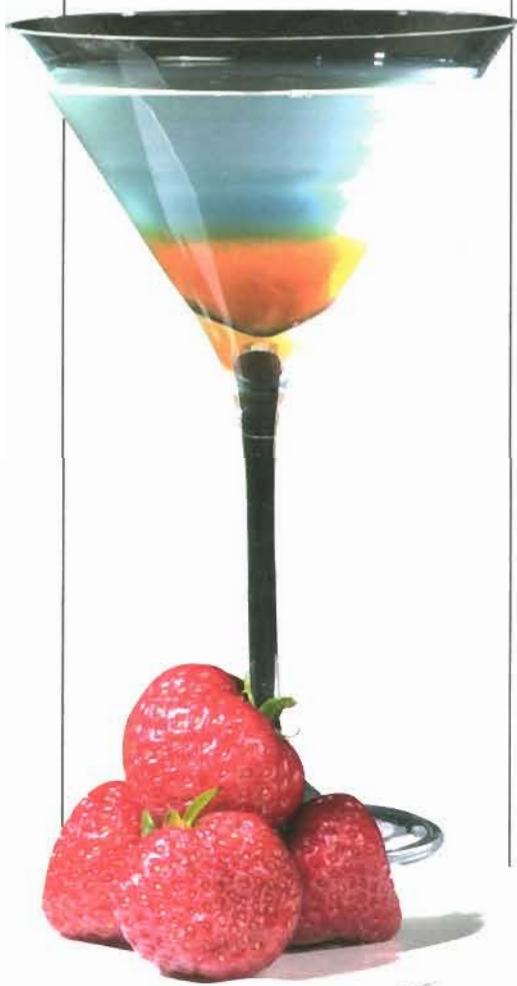
- 1/3 di vodka
- 1/3 di blu curacao
- 1/3 di purea di fragola

### PROCEDIMENTO

In una coppa versare con un cucchiaino a filo la purea di fragola. Fare scendere delicatamente con il cucchiaino, adagiandolo sulla purea di fragola (in modo da non miscelare i colori), il blu curacao. Infine, sempre con l'aiuto di un cucchiaino, versare la vodka.

### Il commento dello chef

*«È un drink fresco e vivace che mette allegria. Prima si possono mangiare alcune fragole, per preparare il palato e ad assaporarlo al meglio. L'ideale sarebbe berlo in terrazza... ma dato il clima forse è meglio offrirlo al coperto»*



## Diamanti al parmigiano

Per 4 persone

### Per i diamanti:

- 200 g di formaggio Philadelphia
- 100 g di formaggio caprino
- 100 g di mascarpone
- 100 g di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe nero

### Per la pastafrolla salata:

- 200 g di burro
- 250 g di farina "00"
- 40 g di latte
- 50 g di parmigiano
- 4 tuorli d'uovo
- Sale

### PROCEDIMENTO

**Per i diamanti:** miscelare con una frusta elettrica gli ingredienti, mettere la preparazione in stampini di silicone a forma di diamante e lasciare in frigorifero 2-3 ore.

**Per la frolla salata:** miscelare il burro a temperatura ambiente con la farina, unire gli altri ingredienti. Avvolgere l'impasto in carta pellicola e metterlo in frigorifero per almeno due ore prima di utilizzarlo. Stendere la frolla salata allo spessore di mezzo centimetro, tagliarla a forma tondeggianti con un apposito stampino (o un bicchiere capovolto) e cuocere in forno a 180° per 10 minuti. Per la composizione, disporre il diamante di parmigiano freddo sopra la frolla fredda.

### Il commento dello chef

*«È un classico finger food, cioè cibo da mangiare con le dita. In un incontro romantico lo si può abbinare bene allo spumante, per esaltare la nota intensa di parmigiano»*

## Gazpacho con spiedino di verdure

Per 4 persone

### Per il gazpacho:

- 600 g di pomodori ramati rossi
- 30 g di cipolla rossa
- 10 foglie di basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- 40 g di peperoni rossi
- 40 g di pane in cassetta
- 50 g di cetriolo
- Sale

### Per lo spiedino di verdure:

- 1 zucchina
- 1 costa di sedano
- 1 carota

### PROCEDIMENTO

**Per il gazpacho:** frullare tutti gli ingredienti nelle dosi indicate, in modo da ottenere una bevanda al pomodoro, coprire bene con carta pellicola e conservare per almeno un'ora in frigorifero.

**Per lo spiedino:** cuocere separatamente in padella, con poco olio, la zucchina, il sedano e la carota tagliate a grossi cubetti. Al momento di servire, preparare gli spiedini e adagiarli sopra il bicchiere nel quale è stato versato il gazpacho.

### Il commento dello chef

*«La zuppa fresca permette di valorizzare il gusto con la croccantezza delle verdure. Va consumato preferibilmente in un aperitivo in piedi. Perché così si ha la possibilità di bere e di degustare lo spiedino senza dover usare le posate»*





## Gelée al pomodoro

Per 4 persone

Per la pastafrolla salata:

- 250 g di burro
- 300 g di farina
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 tuorli d'uovo
- 20 g di latte
- 4 g di sale

Per la base al formaggio:

- 200 g di formaggio ricotta pecora
- 100 g di mascarpone
- Sale

Per la gelée:

- 150 g di pomodoro purea
- 1 foglio di colla di pesce
- Origano
- Sale

### PROCEDIMENTO

Per la pastafrolla salata: impastare il burro a temperatura

ambiente con la farina, unire i tuorli e poi i restanti ingredienti, far diventare l'impasto liscio e omogeneo, conservare in carta pellicola almeno due ore in frigorifero. Stendere la pasta portandola allo spessore di mezzo centimetro, tagliare una forma tondeggiante con l'aiuto di uno stampino (o di un bicchiere), cuocere in forno adagiando i biscotti in un vassoio coperto con carta forno, cuocere a 170° per 10 minuti.

Per la base di formaggio: miscelare gli ingredienti, mettere in un apposito stampino e conservare in frigorifero.

Per la gelée: ottenere la purea di pomodoro frullando semplicemente dei pomodori, unire la colla di pesce precedentemente tenuta in acqua fredda per alcuni minuti, e poi sciolta con poca acqua in forno a microonde o a bagnomaria, e unire l'origano e il sale. Mettere in appositi stampini e raffreddare in frigorifero. Per la composizione, adagiare sul biscotto la base al formaggio e poi la gelée al pomodoro.

### Il commento dello chef

*«La freschezza del pomodoro liquido, privo di semi e polpa, in contrasto con la nota acida del formaggio, sono ideali da abbinare a un aperitivo da degustare al tavolo»*



## Pasticceria salata

Per 4 persone

Per la mousse al tonno:

- 150 g di panna fresca
- 100 g di tonno sott'olio
- 20 g di Martini dry
- 1 foglio di colla di pesce
- Aneto fresco
- Sale

Per la pastafrolla salata al sesamo:

- 250 g di burro
- 300 g di farina
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 tuorli d'uovo
- 40 g di latte
- 20 g di sesamo bianco
- 4 g di sale

### PROCEDIMENTO

Per la mousse al tonno: far bollire la panna, unire la colla di pesce precedentemente ammorbidita in acqua fredda, unire il tonno, il martini e il sale. Frullare il tutto, inserire in stampini, raffreddare in frigorifero.

Per la pastafrolla al sesamo: impastare la farina con il burro, unire i tuorli d'uovo e poi i restanti ingredienti, conservare in frigorifero avvolgendo la pasta in carta pellicola. Stendere la pasta portandola allo spessore di mezzo centimetro, tagliare a forma tondeggiante, cuocere in forno a 170° per 10 minuti. Composizione: adagiare sul biscotto al sesamo la mousse al tonno, ultimare con aneto fresco e barba di finocchio.

### Il commento dello chef

*«Un biscotto salato che si presta per l'aperitivo. È indicato anche per una cena completa da tenere in piedi o per un brunch pomeridiano»*

## Bauletto di cioccolato e frutta fresca

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di cioccolato fondente 80%
- 400 g di crema pasticcera al cocco
- 100 g di fragole
- 50 g di lamponi
- 100 g di arance
- 100 g di scorza di arancia candita
- Zucchero semolato quanto basta
- Menta fresca

### PROCEDIMENTO

Sciogliere 3/4 del cioccolato nel microonde o a bagnomaria, unire 1/4 di cioccolato tagliato finemente. Adagiare il cioccolato fuso in un foglio di carta da forno, farlo rapprendere un po' e avvolgerlo su se stesso. Farcire con crema al cocco, ultimare con frutta sciropata e una scorza di arancia candita tagliata a forma di molla e passata nello zucchero a velo.

### Il commento dello chef

*«È perfetto per un cocktail dinner, cioè un drink dopo una cena leggera. La frutta candita all'interno è valorizzata dalla nota amara del cioccolato fondente, uno degli ingredienti preferiti dalle donne. Si fatica un po', ma sulle amiche avrà senza dubbio molto successo»*

