



AKI ARABIC | AKI ENGLISH | AKI ITALIANO | SALUTE | LABITALIA | WASHINGTON CHIAMA ROMA | MUSEI ON LINE | IMMEDIAPRESS

Martedì 14 Agosto 2012

CERCA NEL SITO CON GOOGLE

NEWS DAILY LIFE REGIONI AKI ITALIANO AKI ENGLISH LAVORO SPECIALI SECONDOMO MEDIACENTER TV PROMETEO LIBRO DEI FATTI

IMMEDIAPRESS

CRONACA POLITICA ESTERI ECONOMIA E FINANZA SPORT SPETTACOLO E CULTURA CYBERNEWS MODA TUTTE LE NOTIZIE ARCHIVIO

Almanacco del giorno - Oroscopo - Meteo - Mobile - iPad - SMS

News > Cronaca > La pasta fredda regina delle tavole di Ferragosto. Ecco le ricette dello chef

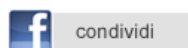
Uno su tre preferisce il pranzo al sacco

# La pasta fredda regina delle tavole di Ferragosto. Ecco le ricette dello chef



ultimo aggiornamento: 14 agosto, ore 21:04

Roma - (Ign) - La tradizione sposa il piatto take-away. **Alessandro Circiello**: "Gli spaghetti con le vongole freddi per coniugare gusto e freschezza estiva". E poi riso nei pomodori con zenzero, "ottimo detossificante". C'è anche la ricetta anti-crisi: turbante di sgombrò con patate e lattuga. [Caldo, contro Caligola consiglia a tavola per Ferragosto](#)



Annunci Google

**Olio di oliva vendita**

Italiano, extravergine, morbido a buon prezzo. Spedizione gratis [www.oliodiolivaitalia.it](http://www.oliodiolivaitalia.it)

**Frullatore Sottosopra**

il Frullatore Sottosopra + venduto in Tv a "La Pillola Dimagrante di 2012". Ora Solo 24,99 € [www.liberascelta.net](http://www.liberascelta.net)

**Perdi Peso con Lipo-13**

"La Pillola Dimagrante di 2012". Ora Sconto del € 15 - 100% Garanzia [www.Lipo-13.it](http://www.Lipo-13.it)

**Adnkronos su facebook**

Mi piace A Mario Pappagallo, Enzo Giordano e altri 50.162 piace questo elemento.

I PIÙ POPOLARI ATTIVITÀ DEGLI AMICI

**Da Ferragosto arriva 'Caligola': caldo e afa per almeno 10 giorni - Adnkronos Cronaca**  
174 persone consigliano questo elemento.

**Ilva, Barbatto (Idv) 'occupa' la presidenza della Camera: 'Subito dibattito in aula' - Adnkronos P**  
16 persone consigliano questo

commenta  0 vota  1 invia stampa



Roma, 14 ago. - (Ign) - In spiaggia o a tavola, tra famiglia e amici, il pranzo di Ferragosto esalta i sapori tipici locali con nessuno sconto alla tradizione. Casomai, l'aggiunta di un pizzico di fantasia per variare la preparazione dei piatti a seconda che siano consumati caldi o freddi. I menu "sono molto ricchi", assicura il presidente della Federazione Italiana Cuochi Regione Lazio **Alessandro Circiello**.

Annunci Google

**Ristrutturazione Bagno+Cucina**

Offerta Unica! Ristrutturazione completa bagno+cucina € 145/mese [www.ristrutturazioninitre.it](http://www.ristrutturazioninitre.it)

**Scuola di cucina a Roma**

corsi tematici e di cucina generale per principianti ed appassionati [mediterraneumlab.it](http://mediterraneumlab.it)

Le portate per il 15 agosto "spaziano da carni e pesci rispettando le tipicità locali", dice lo chef Circiello a IGN, testata online del Gruppo Adnkronos. "In Abruzzo, ad esempio, si mangia come sempre l'agnello - sottolinea -, nelle città marinare il pesce lo fa da padrone con tanti antipasti; e poi primi composti da lasagne, sfornati, timballi, risotti". Piatti elaborati che, ovviamente, non si prestano proprio al trasporto verso i lidi vacanzieri. **La tradizione sposa così il piatto take-away**. E "la pasta fredda diventa regina di Ferragosto", afferma Circiello.

"Gli spaghetti con le vongole freddi sono una valida alternativa per coniugare gusto e freschezza estiva", sostiene lo chef che li promuove come piatto "in" da portare in spiaggia festeggiando alla tradizione della

cucina marinara. Inoltre, "si sta poco tempo ai fornelli. E poi la pasta fredda amplifica il gusto di ogni singolo ingrediente mentre quella calda - spiega il cuoco - valorizza il profumo".

Un altro classico di facile trasporto è il "riso nei pomodori". La ricetta prevede l'aggiunta di zenzero fresco, "un ottimo detossificante per il corpo", assicura Circiello esperto di cucina legata alla sana alimentazione. Soprattutto d'estate, lo zenzero "ha notevoli proprietà digestive e secondo la scienza è uno degli ingredienti antitumorali", aggiunge. E viste le difficoltà degli italiani di questi tempi, c'è anche la **ricetta anti-crisi** che Circiello individua in un "turbante di sgombrò con patate e lattuga".

Insomma, Ferragosto all'insegna della buona tavola, relax e aria aperta per gli italiani. Secondo quanto stima Coldiretti **circa duecentocinquanta mila hanno scelto di trascorrere il 15 agosto in agriturismo** riscoprendo i sapori caratteristici dei territori: la caponata di melanzane tipicamente siciliana, le frittelle di

**TV IGN ADNKRONOS**



TV IGN ALL CHANNELS

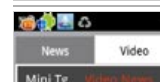
**in evidenza**



**Adnkronos su Google Currents**



**Ora anche in versione app e ebook il Libro dei fatti 2012, il bestseller che racconta l'Italia e il mondo**



**Accordo tra Samsung e Adnkronos, le news a**

maiale calabresi, la pastasciutta al sugo di papera che sono un cavallo di battaglia dell'Umbria, gli zitoni di ferragosto tipica pasta della Costiera Amalfitana condita con pomodori freschi e secchi, il coniglio all'ischitana, le lumache di Belluno. E tante altre ricette.

'Out' il ristorante. Da un'indagine di Coldiretti/Swg in vista del Ferragosto emerge che il pranzo al sacco in spiaggia, in montagna o durante le visite nelle città d'arte è scelto da un italiano su tre (33%). Una percentuale quasi doppia a quella dello scorso anno quando erano appena il 19%.

**Ecco le ricette di Alessandro Circiello per Ferragosto:**

**Spaghetti freddi alla vongole.** Ingredienti per 4 persone: spaghetti g. 320; vongole g. 300; peperoncino fresco q.b.; aglio 1 spicchio; olio extra vergine d'oliva q.b.; piselli g. 250; prezzemolo q.b.; sale iodato q.b.;

Procedimento: cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata, raffreddarli in acqua e ghiaccio, scolarli e condirli con le vongole aperte precedentemente con olio, aglio, peperoncino, sgusciarle e raffreddarle nel liquido di cottura unendo poco prezzemolo tritato alla fine unire gli spaghetti e servire su una salsa ottenuta con i piselli semplicemente bolliti e poi frullati, passati al colino grande per eliminare la pellicina.

**Riso nei pomodori.** Ingredienti per 4 persone: pomodori grandi rossi n°4; radice di zenzero fresco g. 80; riso arborio g. 250; zucchine n°3; fiori di zucca 1 mazzo; olio extra vergine d'oliva q.b.; basilico q.b.; mozzarella di bufala g. 150; olive di Gaeta g. 50; sale iodato q.b.;

Procedimento: cuocere il riso in acqua bollente, raffreddare in acqua fredda e ghiaccio, unire le zucchine spadellate a cubetti, i fiori di zucca a crudo, lo zenzero tagliato finemente, ed i restanti ingredienti, a parte scottare in acqua bollente per pochi secondi i pomodori in modo da eliminare la pelle, scavare il pomodoro eliminando i semi interni e farcire con l'insalata di riso.

**Turbante di sgombrò con patate e lattuga.** Ingredienti per 4 persone: filetti di sgombrò n° 8; patate g. 500; lattuga g. 200; fagioli corallo g. 300; pomodori rossi g. 600; sale q.b.; olio extra vergine d'oliva q.b.

Procedimento: ottenere dei filetti di sgombrò eliminare le spine dorsali, spalmare con una spatola nella parte interna dei filetti le patate precedentemente bollite e la lattuga tagliata a julienne, dorare in padella con poco olio avvolti a modo di turbante fissati con uno spiedino in bambù. A parte tagliare a forma di rombi i fagioli corallo precedentemente cotti in acqua e limone, per preservarli verdi, dorarli in padella con poco olio. A parte realizzare un'emulsione con del pomodoro fresco, sale e olio, tipo un gazpacho, un frullato di pomodoro fresco.

Composizione: disporre a fondo piatto il pomodoro emulsionato, poi i fagioli corallo e infine il turbante di sgombrò, ultimare con olio a giro.

Suggerimento: per conservare i filetti di pesce azzurro, lasciarli a contatto diretto con un foglio di carta panno, chiusa poi in carta pellicola in frigorifero, in questo modo possiamo conservarli per qualche giorno, questa cottura a modo di turbante può essere effettuata anche in forno.

#### Annunci Google

#### il Pandino - Ristorante

ferragosto piscina e buffet per prenotazioni: 0682002019  
www.ilpandino.it

#### Impianti dentali da 950€



10.000 casi di successo. Nuova tecnica senza bisturi  
DentalspaItalia.com

#### Prova Olio Rinaldi







Con il primo acquisto avrai in omaggio 1 bottiglia e 1 vaso olive  
www.oliorinaldi.com

#### estate nel Gargano

7 notti, pensione completa, da 249€ 2 Bimbi Gratis fino a 7 anni!  
www.eurospin-viaggi.it

pubblica la notizia su:   Mi piace

 Tweet

segnala la notizia su:      

#### TAG

ferragosto - circiello - chef - tavole

articoli correlati

tutte le notizie di [cronaca](#)

Il pranzo di **Ferragosto** è veloce e chic. Ecco le idee dello **Chef ...**

[Prosciutto e melone cotto in padella - Adnkronos Cronaca](#)

[Calamari in sorpresa di verdure - Adnkronos Cronaca](#)

commenta   [invia stampa](#)

#### portata di smartphone



Oltre 1.000 manager in campo per futuro Paese



Prevention and Research



Torna 'Opera on Ice' il 22 settembre all'Arena di Verona



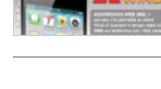
Simposio Nazionale sulla Sostenibilità del BCD



Storie di mare, di uomini e di passione per la Qualità



Adnkronos Web Sms, quando l'informazione è a portata di mano



Professioni, il punto su Ordini e Casse



#### servizi

- ▶ [gruppo adnkronos](#)
- ▶ [contattaci](#)
- ▶ [palazzo dell'informazione](#)
- ▶ [ticker delle ultime notizie](#)
- ▶ [plugin di ricerca per Firefox e Internet Explorer](#)
- ▶ [feed RSS](#)
- ▶ [rassegna stampa - Senato della Repubblica](#)



## Polizia di Stato

▶ [I fatti del giorno](#)

Ads by Google