

"Presto funzionari congolesi a Roma" Italiani mai così poveri dal '97 - Male anche gli indicatori sull'occupazione: posto fisso addio, in Italia rimane sempre più un miraggio. C

Newsletter | Archivio | Meteo | Cerca | [f Login](#)

Mi piace [g+1](#) [Follow](#)



[News](#) | [Economia](#) | [Mytech](#) | [Scienza](#) | [Società](#) | [Cultura](#) | [Sport](#) | [Foto](#) | [Video](#) | [Blog](#) | [Icon](#) | [Magazine](#)

[Salute](#) | [Dieta](#) | [Spazio](#) | [Animali](#) | [Green](#)

STORIE [Il meglio del 2013, Imu Story, X Factor 2013 #xf7, Panorama Unplugged](#)

[IN EVIDENZA](#) | [Il Mondo in Primo Piano](#) | [Mobile&App](#) | [Panoramauto](#) | [Giochi](#) | [Oroscopo](#) | [English](#) | [Instant Book](#)

[Home](#) - [Scienza](#) - [Salute](#) - Capodanno: il cuoco 'della salute', a tavola occhio a pesce crudo e frutti bosco

Capodanno: il cuoco 'della salute', a tavola occhio a pesce crudo e frutti bosco

A ricordare all'Adnkronos Salute rischi ma anche delizie del Capodanno, è Alessandro Circiello, presidente Federcuochi Lazio ed esperto di cucina basata sulla sana alimentazione, che ha collaborato al ricettario sulla sicurezza alimentare per le festività diffuso dal ministero della Salute

30-12-2013 17:18

Mi piace Tweet



TAG: [ADNKRONOS](#)

di [ADNKRONOS](#)

Roma, 30 dic. (Adnkronos Salute) - Cenone sì, ma con un occhio rivolto alla sicurezza alimentare. Evitando, ad esempio, di "mettere in tavola frutti di bosco congelati che non siano stati bolliti per due minuti, e magari cucinati in padella con acqua e zucchero per formare una salsa dolce, o pesce azzurro marinato senza averli prima congelati a -18° C per almeno 4 giorni". Nel primo caso, infatti, è ormai noto il rischio di epatite A, mentre nel secondo incombe il pericolo anisakis, la larva che può costare problemi gastrointestinali anche molto gravi all'uomo. A ricordare all'Adnkronos Salute rischi ma anche delizie del Capodanno, è Alessandro Circiello, presidente Federcuochi Lazio ed esperto di cucina basata sulla sana alimentazione, che ha collaborato al ricettario sulla sicurezza alimentare per le festività diffuso dal ministero della Salute.

Secondo Confesercenti, la notte di San Silvestro sarà 'casalinga' per l'80% degli italiani, con una spesa

media di 92 euro (3 euro in più rispetto al 2012). "In questi giorni - ricorda Circiello - si usa molto il pesce azzurro marinato: alici, sarde, tonno, ricciola, pesce spada, sgombro. Ma se si vuole consumare crudo, occorre lasciarlo a -18° C per 4 giorni: solo così le eventuali larve muoiono".

Dallo chef arriva anche il 'via libera' ai piatti della tradizione italiana: "Zampone e cotechino sono due classici immancabili sulle tavole di Capodanno. Si possono portare in tavola guarniti con le tradizionali lenticchie", che in questo periodo richiamano più che mai l'auspicio di 'denaro', "o sostituire l'insaccato con del filetto di maiale".

Ecco le due ricette che portano la firma del cuoco 'della salute'. "La prima sono le lenticchie decorticate con cotechino alla vaniglia. Gli ingredienti per 4 persone sono lenticchie decorticate g. 300; pomodori ramati rossi g. 200; cipolla g. 30; olio extra vergine d'oliva g. 50; cotechino g. 600; vaniglia in baccello; brodo vegetale; sale, lauro ed erba cipollina. Tenere in acqua le lenticchie per alcune ore, poi tostarle in casseruola con cipolla e olio, unire la foglia di lauro e il brodo vegetale, portare a cottura le lenticchie e unire i pomodori privi di pelle e semi. Per il cotechino: farlo bollire in acqua e baccello di vaniglia. Per la composizione: disporre a centro piatto le lenticchie, unire il cotechino scaloppato e ultimare con erba cipollina".

Il piatto 'alternativo' sono le "lenticchie con bocconcini di maiale al lardo. Gli ingredienti per 4 persone sono 200 g di lenticchie secche; 30 g di cipolla bianca; 60 g di carote; 60 g di sedano; una foglia di lauro; 150 g di pomodori ramati; mezzo bicchiere di vino bianco; 30 g di olio extravergine d'oliva; sale. Per i bocconcini 200 g di filetto maiale; 40 g di lardo di Colonnata; 20 g di rosmarino; 2 fette di pane in cassetta per tramezzini. Far rinvenire per qualche ora le lenticchie in acqua fredda. Dorare in casseruola le carote, il sedano, la cipolla a piccoli cubetti, unire il lauro e l'olio, le lenticchie, bagnare con vino bianco, lasciare evaporare, aggiungere il pomodoro privo di pelle e acqua. Tagliare a cubetti il maiale, avvolgerli nel lardo tagliato sottile sigillare spiedinando il bocconcino di filetto di maiale con del rosmarino in modo da fissare il lardo, cuocere in padella ben calda. Alla fine cuocere nella stessa padella le fettine di pane in cassetta privato dei bordi e steso sottilmente con un mattarello. Il pane per tramezzini fresco può essere dorato come descritto in padella con poco olio ed erbe o avvolgerlo al maiale e cuocerlo a mo' di crosta".

VAI A:



©RIPRODUZIONE RISERVATA

SCELTI PER TE	ULTIMI ARTICOLI	PIÙ VISTI
 <p>Legge di stabilità, Architetti: 'Alla Camera ecobonus venga stabilizzato fino a 2016'</p>	 <p>Medicina: da uomo Neanderthal variante genetica che predispone a diabete</p>	 <p>Dall'acqua alle batterie, le regole d'oro per un riscaldamento efficiente</p>
		 <p>Audi Q1: ufficializzato l'arrivo della mini-crossover (Panorama Auto) Powered by</p>