

Ricette «low cost», ecco i paccheri dello chef

I suggerimenti di Alessandro Circiello per preparare in modo facile e veloce un ottimo pranzo

NUOVI DOLCI

Evoluzione del panettone: c'è pure quello di agosto

A Castelbuono, comune in provincia di Palermo c'è la produzione di panettoni Fiasconaro, la pluripremiata azienda dolciaria siciliana. Burro, uova e farina di grano siciliano che si amalgamano a uvette bagnate nel marsala e a canditi ottenuti dalle scorze dei migliori agrumi siciliani. È proprio da qui che il maestro pasticciere Nicola Fiasconaro si fa nuovamente promotore di un trend culinario a cui è molto legato e che la stessa Fiasconaro ha contribuito a creare, quello della «destagionalizzazione». Propone così, il Panettone di Ferragosto: per la gioia degli amanti del panettone, che anche a metà agosto potranno mangiare una fetta del loro dolce preferito, ma anche per chi è alla ricerca di un momento di dolcezza un po' «fuori dalle righe», accompagnando il panettone con una pallina di gelato alle creme, per esaltarne la dolcezza e la morbidezza, o con una granita alla frutta per una merenda con «carattere».

Michele Vanossi

■ Ecco alcune ricette «low cost» semplici, sfiziose, veloci, facili suggeriteci dallo chef Alessandro Circiello, firma il ristorante sulla sana alimentazione della Luiss Business di Roma; noto volto tv, attualmente è titolare della rubrica cucina del programma di salute «Buongiorno Benessere» su RaiUno. Da diversi anni è impegnato in iniziative e campagne volte ad affermare il valore della salute a tavola.

«Seguendo queste semplici ricette farete bella figura, mangerete bene, in modo sano e risparmierete», assicura. L'ammontare della spesa, per 4 persone è di circa 37 euro (bevande escluse) ed è stata calcolata confrontando i prezzi medi di vari supermercati di Milano, Bergamo, Varese e Como.

Gazpacho con spiedino di verdure (prezzo medio euro 8). Per il gazpacho: frullate 600 g di pomodori ramati, 30 g di cipolla rossa, 10 foglie di basilico, 40 g di peperoni rossi, 40 g di pane in cassetta, 50 g di cetrioli, sale e olio Evo q.b. Conser-

vate per almeno un'ora in frigorifero coperto ermeticamente (così si stabilizzano i profumi), poi versate in 4 bicchierini. Per lo spiedino: cuocete in padella separatamente con poco olio 1 zucchina tagliata per il senso della lunghezza, 1 costa di sedano e 1 carota a cubetti. «Spiedinate» inserendo tutto (comprese mozzarelline) all'interno della zucchina creando un piccolo involtino di ortaggi da adagiare sopra al bicchiere. (non necessita il cucchiaino).

Paccheri farciti con ricotta olive nere e pomodori canditi (Prezzo medio euro 16). Cuocete 400 g. di

paccheri in acqua bollente salata, raffreddateli velocemente, in acqua e ghiaccio, farciteli preparando un composto con 300 g di ricotta (di pecora o capra), 100 g di olive nere ed alcune foglioline di menta fresca. In forno candite (vuole dire cuocere per 40 minuti ad una temperatura di 120°) 300 g di pomodorini con: 20 g di olio Evo, la scorza di un limone (serve a diminuire l'acidità del pomodoro ed accostare questo connubio col dolce della ricotta), 2 o 3 cucchiaini di succo d'arancia e sale q.b. A questo punto in una padella ben calda dorate i pac-

cheri farciti passandoli con 300 g di parmigiano reggiano grattugiato; otterrete un effetto croccante (la calda di parmigiano che si attacca al pacchero). Su un lato del piatto disponete i pomodorini canditi in casseruola e sull'altro i paccheri croccanti; abbellite con menta fresca.

Pomodoro farcito con pollo e caponata di verdure (prezzo medio euro 12). Come primo passaggio frigate 200 g di melanzane tagliate a cubetti (precedentemente messe a bagno nel latte in questo modo le melanzane risultano più dolci. In una casseruola ottenere un fondo di cottura con olio Evo, 1 cipollotto e 2 coste di sedano verde prive dei filamenti esterni, una manciata di capperi dissalati; unite poi 300 di zucchine a cubetti prive di anima interna. In una padella a parte saltate con poco olio 50 g di peperoni a cubetti (in questo modo non alteriamo il sapore degli altri ingredienti e diversifichiamo la cottura). A cottura ultimata della caponata aggiungete 4 pomodori privi di pelle e tagliati a cubetti, i peperoni, e sfumate con 2 cucchiaini di aceto bianco. Guarnite con basilico fresco. Unite 400 g di petto di pollo tagliato a cubetti e spadellato a parte con poco olio. Componete disponendo il tutto nel centro del piatto (con l'aiuto di un cerchio di acciaio), abbellite con frutti di capperi e basilico.

ESPERTO

Lo chef Alessandro Circiello noto volto tv: è titolare della rubrica di cucina del programma «Buongiorno Benessere» in onda su RaiUno

