

f O N

UO
MO

A close-up photograph of a person's hand holding a piece of light-colored wood, positioned on the right side of the frame. The hand is partially visible, with fingers gripping the wood. The wood has a natural grain and is being held against a white background.



Alessandro Circiello, Re Chef di Rai Due presenza fissa nel programma *Mattina in famiglia*, in onda al sabato mattina, realizza anche corsi di cucina sulle terrazze panoramiche di Roma fino alla fine di luglio (info: www.alessandrocirciello.com). Gli abbiamo chiesto di proporci alcune

idee, semplici ma suggestive, per stupire i nostri ospiti nelle serate estive. Infatti, per realizzare i piatti all'interno dei simpatici bicchierini che vediamo nelle prossime pagine, non ci vogliono più di dieci minuti ciascuno.

MEGLIO CON GLI INGREDIENTI DI STAGIONE

L'estate è la stagione dei piatti vegetariani per tutti i gusti, realizzati con ingredienti semplici. Il segreto per renderli appetibili e ricercati è nella raffinatezza nel cucinarli, che in questo caso non significa difficoltà di esecuzione. Non avrebbe senso cucinare verdure con alimenti che ne coprano il sapore o con salse pesanti che ne deprimano il gusto. Inoltre, per quanto attualmente sul mercato si possono trovare sia prodotti invernali sia estivi, è preferibile abbinare sempre le verdure alla loro stagionalità: basti pensare come, durante la stagione calda, melanzane e peperoni siano spesso presenti, insieme ai pomodori, nello stesso piatto. Così come i legumi con le verdure a foglia rappresentano un abbinamento primaverile. Attenendosi a questi due principi, rispetto del sapore originario e abbinamenti stagionali, si ottiene un piatto perfetto.

È UN MODO DIVERTENTE DI MANGIARE

Per passare un'originale serata con gli amici, lasciamo perdere i soliti piatti e usiamo i bicchieri non soltanto per bere ma anche per mangiare: le ricette presentate nelle prossime pagine sono pensate proprio a questo scopo. Siccome non è necessario che i bicchierini siano tutti uguali, via libera all'aiuto degli amici, che li possono portare da casa. Essendo piccoli, poi, si possono tenere facilmente in frigo (soprattutto se si è cucinato il giorno prima perché gli ospiti sono molti). Inoltre i bicchierini sono comodi, si possono tenere stando in piedi e sono "monoporzione". L'ideale, se si vuole organizzare una festa dove non si intende stare inchiodati intorno a un tavolo, ma girare per parlare liberamente con chi si vuole. Tutti gli ingredienti che contengono si possono acquistare al supermercato, salvo i petali di rosa biologici, che vanno comprati in erboristeria: meglio sceglierli freschi, non secchi (disidratati). Evitare, invece, di prenderli dal fioraio, perché questi sono trattati chimicamente e quindi non commestibili.



L'APERITIVO

Capésante con confettura di lattuga

Ingredienti per 4 persone

8 capésante

PER LA CONFETTURA

300 g di lattuga
olio extra vergine d'oliva
sale
zucchero semolato
pepe aromatico
cipollotto fresco
timo fresco

Preparazione

Per la confettura: porre la lattuga tagliata a strisciole, con tutti gli ingredienti per la confettura, sotto vuoto e cuocere in forno a vapore.

In padella ben calda, dorare le capésante con tutto il corallo (la parte rossa), disporre in mini bicchieri con alla base la confettura, ultimare con le capésante dorate.

Il commento dello chef

«È un piatto velocissimo, perché le capésante sguasciate in padella cuociono in 40-50 secondi. È un prodotto di stagione ideale per realizzare un piatto insolito. La sua conchiglia, inoltre, è molto decorativa. Ha poche calorie ed è facilmente digeribile. Si può mangiare sia caldo sia freddo. Perfetto anche come aperitivo con gli amici, magari in terrazza»

IL PIATTO FORTE

Pacchero farcito con pesto leggero al basilico

Ingredienti per 4 persone

300 g di paccheri
100 g di olive nere Gaeta
aneto
150 g di parmigiano

PER PESTO LEGGERO:

300 g di basilico
olio extra vergine d'oliva
ghiaccio
sale

Preparazione

Per i paccheri: cuocere la pasta in acqua bollente salata, raffreddare e farcire con ricotta, olive e aneto. Passarli al parmigiano grattugiato in modo da creare una specie di panatura e dorare in padella antiaderente ben calda.

Per il pesto leggero: pestare al mortaio tutti gli ingredienti, utilizzare il ghiaccio per mantenere inalterata la temperatura. In questo modo il basilico non si surriscalda e mantiene il colore naturale non ossidandosi.

Composizione: in un bicchierino aperto disporre alla base il pesto leggero, ultimare con il pacchero e del basilico fritto.

Il commento dello chef

«Lo si può preparare anche il giorno prima, se gli ospiti sono troppi per preparare tutte le portate sul momento. Prima della cena possono essere tolti dal frigo per gratinarli in forno o cuocerli in padella»



BOCCONCINI

Saltimbocca di baccalà su zabaione allo zafferano

Ingredienti per 4 persone

300 g di trancio baccalà dissalato
2 g di zafferano in stili
brodo di baccalà (bollire per 20 minuti, in un litro d'acqua, le lisce di baccalà con carote e cipolla)
40 g di tuorlo d'uovo
100 g di prosciutto crudo
salvia fresca
olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare a bocconcini la polpa di baccalà, disporre sopra una foglia di salvia e avvolgere con il prosciutto a mo' di saltimbocca, dorare in padella con poco olio.

Per lo zabaione: cospargere lo zafferano al brodo di baccalà tiepido, incorporare i tuorli e montare energicamente.

Composizione: in un bicchiere aperto disporre alla base lo zabaione, ultimare con il saltimbocca di baccalà.

Il commento dello chef

«Si può usare anche il merluzzo o qualsiasi pesce bianco. C'è l'abbinamento dolce e salato, tra il baccalà e lo zafferano. Si può mangiare caldo o freddo. Va bene consumarlo nelle cene in piedi, con piccoli bocconcini già spinti come spiedini»

COME UN RISOTTO

Orzo perlato mantecato con succo di rape rosse, ricotta e scorza di limone

Ingredienti per 4 persone

200 g di orzo perlato
600 g di brodo vegetale
100 g di rape rosse
cipolla fresca
50 g di parmigiano
50 ml di vino bianco
sale
150 g ricotta di pecora
scorza limone
olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Tenere a bagno in acqua fredda per alcune ore l'orzo perlato, poi tostarlo in casseruola con olio e cipolla, bagnarlo con vino bianco e portarlo in cottura unendo del brodo bollente. A fine cottura mantecare fuori dal fuoco con parmigiano e rape rosse frullate, in modo da ottenere il solo succo. Ultimare disponendo in bicchierini con una pallina di ricotta e scorza di limone.

Il commento dello chef

«L'orzo è un cereale, l'alimento dei piatti poveri, ma realizzato in modo insolito. I cereali vengono generalmente preparati come una zuppa, in questo caso viene fatto mantecare come un risotto. Ha un retrogusto particolarmente dolce. Può essere gustato caldo o freddo»



DRINK

TRICOLORE

Zuppa di pomodoro con pralina di ricotta

Ingredienti per 4 persone

500 g di pomodori ramati rossi
40 g di basilico
olio extra vergine d'oliva
cipolla
300 g di brodo vegetale
300 g di ricotta di pecora
100 g di pistacchi freschi

Preparazione

Per la zuppa di pomodoro: dorare in casseruola olio e cipolla, unire i pomodori privi di pelle e di acqua di vegetazione, portare a cottura unendo del brodo vegetale. Una volta freddo frullare con il basilico e l'olio extravergine d'oliva.

Per la pralina: dare forma tondeggianta alla ricotta di pecora ben fredda, passare alla granella di pistacchi.

Composizione: in un bicchiere disporre alla base la zuppa di pomodoro e ultimare con la pralina disposta sul cucchiaino.

Il commento dello chef

«In estate il pomodoro fresco è al massimo del suo gusto, a differenza di quello di serra che si mangia in inverno. Amalgamato a freddo con il basilico, si esprime al meglio di sé. Il bicchiere fa bella figura per i colori che si vedono in trasparenza: il rosso, il verde e il bianco. La ricotta gelida è ideale quando fa caldo ed è anche dissetante come un drink»

PER UNA DONNA

Macedonia di frutta con gelato alle rose

Ingredienti per 4 persone

200 g di ananas
150 g di kiwi
200 g di albicocche
200 g di melone

PER IL GELATO:

20 dl d'acqua
300 g di zucchero semolato
30 g di essenza di rosa
40 g di petali di rose biologiche
10 g di carrube

Preparazione

Per la macedonia: tagliare la frutta a piccoli cubetti.

Per il gelato: ottenere uno sciroppo con acqua e zucchero, unire l'essenza di rose e i petali di rosa, lasciare in infusione per alcune ore, filtrare, unire la farina di carrube e porre nella gelateria.

Composizione: disporre alternando alla base della trasparenza del bicchiere la frutta, ultimare con il gelato alle rose.

Il commento dello chef

«Pensato, soprattutto, per essere consumato con un'amica: le donne amano mangiare la frutta a fine pasto. Sono tre o cinque pezzi di frutta che si mangiano senza doverli sbucciare. Poi c'è il colore della rosa e il suo profumo. La rosa, ovviamente, è il simbolo del romanticismo»

