RASSEGNA STAMPA SPAZIO7

TESTATA: Sale & Pepe DATA: Marzo 2018







BUCATINI ALLA CARBONARA DI KOBE

PER 4 PERSONE

320 g di bucatini - 2 cipollotti -100 g di polpa di manzo di Kobe

- 4 tuorli 60 g di panna fresca
- 50 g di vino bianco profumato
- pecorino olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

• 1 Avvolgete i cipollotti in fogli di alluminio, disponeteli su una placca e infornateli a 160° per 20 minuti. Una volta cotti, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, sfogliateli e terminate la cottura in una padella con 60 g d'olio e la polpa di manzo tritata a coltello; pepate e lasciate cuocere la carne per qualche minuto. 2 Preparate la salsa: montate i tuorli a mano a bagnomaria, aggiungendo gradualmente la panna e il vino; salate e pepate. Nel frattempo, lessate i bucatini, scolateli al dente, trasferiteli nella padella con i cipollotti e la carne e fate insaporire terminando la cottura. • 3 Distribuite i bucatini nei piatti, cospargeteli con una spolverata di pecorino grattugiato e completate con

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 40 minuti 490 cal/porzione

e 1 cucchiaiata della salsa d'uovo.

RISOTTO BROCCOLI E SARDE

PER 4 PERSONE

240 g di riso Carnaroli - 80 g di burro - 1 broccolo - 4 sarde fresche - 40 g di parmigiano reggiano - 1 bicchiere di vino bianco - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

• 1 Lavate il broccolo e staccate le cimette. Abbrustolite gli scarti nel forno a 200° (circa 20 minuti), poi cuoceteli in 2 I d'acqua leggermente salata fino a ridurla della metà. Intanto, pulite le sarde, riducetele ai filetti, sciacquateli e raccoglieteli in una ciotola. Cospargeteli con 1 cucchiaio d'olio. una spruzzata di aceto e fateli marinare in frigorifero, coperti, per almeno 1 ora. 2 Fate fondere in una casseruola 40 q di burro, tostatevi il riso e sfumate con il vino. Bagnate con il brodo di broccolo preparato e portate a cottura il riso. Fuori dal fuoco, incorporate il burro rimasto e il parmigiano grattugiato. • 3 Distribuite il risotto nei piatti e grattugiatevi sopra le puntine crude di broccolo tenute da parte. Completate con i filetti di sarda marinati.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 80 minuti 510 cal/porzione

POLLO MARINATO AL LIQUORE AL CARCIOFO

PER 4 PERSONE

i petti e le cosce disossate di 2 polli ruspanti da 500 g

- 1 carciofo 5 cipolle rosse
- olio extravergine d'oliva per la marinatura: 500 ml di liquore al carciofo (tipo Cynar)
- 100 ml di salsa di soia -1/4 di sigaro toscano classico per la laccatura: 5 arance
- 2 limoni -100 ml di liquore al carciofo (tipo Cynar) - fecola di patate - 50 ml di salsa di soia per il fondo: 500 ml di brodo di pollo ristretto - 50 ml di liquore al carciofo (tipo Cynar)
- 5 ml di salsa di soia 30 g di burro d'arachide - 20 g di burro - fecola di patate per la purea: 1 mela cotogna
- sale grosso olio extravergine d'oliva

• 1 Preparate la marinatura mescolando il liquore e la salsa di soia e sbriciolatevi il sigaro dentro. Mettete le cosce e i petti nella marinatura (preferibilmente sottovuoto) per 24 h, quindi scolateli e asciugateli. • 2 Per la laccatura, ricavate il succo dagli agrumi e fateli ridurre sul fuoco della metà; aggiungete il liquore, la salsa di soia e legate con fecola. • 3 Per il fondo: aggiungete al brodo di pollo il burro d'arachide, il burro, la salsa di soia e il liquore. Legate con poca fecola fino ottenere un mix denso. • 4 Per la purea: coprite la mela di sale grosso e cuocetela per circa 40 minuti nel forno a 180°; controllate che sia morbida all'interno, ricavate la polpa e frullatela montandola con olio. • 5 Pulite il carciofo, tagliatelo finemente e friggetelo in olio caldo fino a renderlo croccante. Affettate le cipolle e infornatele a 170° per circa 30 minuti, fino a quando diventano completamente scure. Abbassate la temperatura a 60° e lasciate asciugare per 1 notte intera. Una volta secche, frullatele, Cuocete il pollo a 210° sul barbeque, spennellandolo con la laccatura preparata. Disponete qualche punto di purea di mela sul piatto, adagiatevi il pollo e cospargetelo con il fondo. Completate con il carciofo fritto e la polvere di cipolla.



ELABORATA

- Preparazione 75 minuti + riposo
- Cottura 3 ore 540 cal/porzione

