

## TACCUINO DI VIAGGIO

### LÅNGBRO VÅRDShUS

Stora mans väg 4  
tel. 08 6460050  
È il ristorante di Fredrik Eriksson dove gustare merluzzo in salsa di burro, aneto e uovo, arrosto in vinaigrette, involtini di gamberi, aringhe con arance e pepe nero o con mele e rafano.

### PELIKAN

Blekingegatan 40  
tel. 08.55609090  
Ristorante per chi ama i piatti forti della tradizione come lo stinco con puré di rape.

### HOTEL HAYMARKET

www.scandichotels.com  
Ha 5 ristoranti l'albergo ricavato negli ex-grandi magazzini dove lavorò Greta Garbo prima di diventare star.

### TEATERN

Götgatan 132  
Nel Ringen shopping center alcuni chef hanno aperto i loro banchi per spuntini veloci e street-food di qualità.

### ÖSTERMALMS KORVSPECIALIST

Nybrogatan 57  
Un minuscolo chiosco su strada serve i migliori wurstel, hot-dog e salsicce di Stoccolma, in infinite varianti di gusto e sapore.

### STOCKHOLMS MATMARKNAD

Sturegallerian, Stureplan 2  
Mercato chic con botteghe gourmet tra cui Bakery Brillo, dove Håkan Johansson, uno dei migliori formai del mondo, prepara il suo knäckebröd.

### PARADISET

Brännkyrkagatan 62  
Pane, verdure, dolci, vini, gelati e cosmetici bio.

### BRUKA DESIGN

Regeringsgatan 44  
Stoviglie di stile nordico, dall'estetica essenziale.

### VETE-KATTEN

Kungsgatan 55  
Sandwiches, dolci e tè tra merletti e mobili d'epoca.



Lo chef Fredrik Eriksson del ristorante Långbro Vårdshus. In alto, lo storico laboratorio artigianale di caramelle Pärkans; tra le sue specialità, bon bon di vaniglia, menta, cardamomo o liquerizia.

A destra, una sala del Moderna Museet, dedicato all'arte moderna e contemporanea. Sotto, il Museo di architettura, ricco di postazioni interattive. In basso, una veduta di Gamla Stan.



> segue da pag. 65

Non vi devono mancare le aringhe, il biff Rydberg, uno spezzatino di manzo con cipolla fresca, le polpette di carne con mirtilli rossi, le frittelle di patate, il rotmos (purè) di rutabaga e naturalmente il knäckebröd, pane croccante da imbrattare e guarnire con il formaggio Västerbottensost che per gli svedesi è un po' come il parmigiano. Legatissimo alla tradizione anche uno degli chef più popolari di Stoccolma, Fredrik Eriksson, il supervisore delle cene di gala del premio Nobel. Nel suo romantico ristorante in puro stile nordico che, tra oggetti d'epoca e lini grezzi, ricorda la casa di campagna del Posto delle fragole, alle ricette d'alta scuola affianca il tipico dagens lunch, il menu di mezzogiorno riservato a chi vuol gustare un pranzo veloce ma di qualità e a prezzi contenuti: un omaggio goloso alla memoria e alle tradizioni di Svezia.



# SECOND CHEF

SEMPLICEMENTE CUCINARE

Consegna  
Gratuita



**Ricette Esclusive a casa tua**  
aggiornate ogni settimana

**Ingredienti Selezionati**  
freschi e già porzionati

**Consegna a Domicilio**  
di tutti gli ingredienti

**Il piacere di Cucinare**  
semplicemente a casa tua



SCARICA L'APP  
UFFICIALE  
SECOND CHEF!

[secondchef.it](http://secondchef.it)

BONTÀ DI STAGIONE

Arrosto di maiale  
alle olive

pag. 74

# La riscoperta della spalla

SAPIDA E SUCCULENTA, DI AGNELLO, BOVINO  
O SUINO, È UN TAGLIO DA CUOCERE PIANO  
CON SCALOGNI, OLIVE, MANDORLE E LATTE DI COCCO

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Studio Salaris

Sopra: piatto Serax, tessuto Manuel Canovas, tovagliolo Society Limonta.  
Nella pagina a fianco: piattino Bloomingville, forchettone Tradizioni Associate, tovagliolo Society Limonta.  
Indirizzi a pagina 6

## SPEZZATINO DI AGNELLO SPEZIATO COME NELLA TAJINE

### PER 4 PERSONE

700 g di spalla di agnello disossata a tocchetti - 1 mazzetto aromatico (rosmarino, alloro, prezzemolo, timo) - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di semi di cumino - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 1/2 limone - 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo - 12 pomodori datterini - 80 g di mandorle sgusciate - 1 mazzetto di coriandolo - 300 g di cuscus precotto - 200 ml di brodo di pollo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

- **1** Pestate i semi di cumino e di coriandolo con qualche grano di pepe. Unite la cannella e cospargete la carne preparata con la miscela di spezie. Scaldate un filo di olio in un tegame e rosolatevi lo spicchio di aglio schiacciato a fiamma dolce. Eliminate l'aglio quando inizia a prendere colore e rosolate la carne cospargendola con lo zucchero di canna. Unite il mazzetto aromatico e i pomodori tagliati a metà.
- **2** Dopo qualche minuto sfumate con il succo del limone e unite un po' della sua scorza grattugiata. Bagnate con un paio di mestoli di brodo, coprite e cuocete a fiamma bassa per un'ora, rigirando la carne di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo, se necessario.
- **3** Nel frattempo ammollate le mandorle per mezz'ora in una tazza d'acqua, sgocciolatele e tagliatele a filetti. Fatele tostare per un paio di minuti in una padellina antiaderente. Portate a bollire tanta acqua poco salata quanto è il volume del cuscus. In una larga casseruola condite il cuscus con un paio di cucchiari di olio, mescolatelo e bagnatelo con l'acqua bollente. Coprite con il coperchio, lasciate riposare per qualche minuto e sgranate il cuscus con una forchetta. Eliminate il mazzetto aromatico dalla carne, unite le foglie di coriandolo spezzettate e servite con il cuscus.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti ●  
Cottura 1 h e 10 minuti ● 660 cal/porz.





A lungo relegata alle preparazioni tritate, come farciture e ragù, o alla realizzazione di salumi (la “spalla” di maiale è il caso più eclatante) è un taglio saporito ed economico, che ora torna alla ribalta. “La spalla - spiega Bruno Rebuffi, macellaio-patron di Pregiate carni piemontesi di Milano - è ricavata dalle zampe anteriori dell’animale, che sopportano più carico di quelle posteriori. Sono più muscolose e richiedono lunghe cotture, perciò la spalla è stata un po’ dimenticata. Ma le cose stanno rapidamente cambiando e i clienti rivalutano questo taglio meno pregiato, che dà però risultati eccellenti. Ed è tutto da scoprire. Per esempio, nella spalla ci sono pezzi prelibati come il cosiddetto filetto degli ebrei o falso filetto: morbidissimo e meno caro di quello classico”. Basta conoscerlo e saperlo tagliare. E qui l’abilità del macellaio fa la differenza. Anche nel suggerire l’uso di ogni taglio. “La spalla di agnello - continua Rebuffi - vuole due ore di cottura: tutto il connettivo si scioglie e la carne diventa molto più soffice della coscetta” (che cuoce prima, ma costa di più). La spalla di agnello è più aromatica, quella di maiale più grassa e saporita e tutte le parti di quella di bovino (come cappello, fusello, fusone e brione) equilibrate e sontuose. Non mancano poi ricette tradizionali a base di delicata spalla equina o bufalina. Lessa, in umido, brasata o cucinata con tecnica mista (prima rosolata nel grasso e poi cotta nel liquido) la spalla regala secondi succulenti, perfetti per inviti conviviali. Gourmet e chef eco-sensibili, poi, scelgono la spalla per rinobilitare la filiera dell’allevamento e sottrarre i tagli di “seconda categoria” all’industria dei semilavorati. Ma la vogliono soprattutto perché è buona e molto slow.

S.B.

Sopra: tovagliolo Society Limonta. Nella pagina a fianco: piatto Virginia Casa, bicchiere Hübsch, posate Tradizioni Associate. Indirizzi a pagina 6

**Spalla di maiale alla birra  
con acciughe e rucola**  
pag.74





**Spalla di agnello  
confit al limone**  
pag. 74

Sopra piatti Serax,  
coltello Tradizioni  
Associate. A fianco:  
piatto e ciotola Virginia  
Casa, tovagliolo Libeco.  
Indirizzi a pagina 6

## BOLLITO SPEZIATO DI SPALLA DI MANZO

### PER 4 PERSONE

800 g di spalla di manzo  
- 2 l di brodo di pollo  
- 1 mazzetto aromatico (1 rametto di alloro, 3-4 di timo, 4-5 ciuffi di prezzemolo) - 1 carota  
- 1 gambo di sedano  
- 2 bacche di anice stellato  
- 1 pezzetto di stecca di cannella - 4 patate a pasta bianca  
- 200 ml di latte di cocco  
- 30 g di burro - sale (meglio se in fiocchi) - pepe

- **1** Portate a bollore il brodo e unitevi il mazzetto aromatico, quindi immergetevi la carne e lasciate sobbollire a fiamma dolcissima per un'ora. Aggiungete anche la cannella e l'anice stellato, la carota e il sedano tagliati a pezzetti. Cuocete per un'altra ora a recipiente coperto.
- **2** Nel frattempo lessate le patate con la buccia. Pelatele e schiacciatele ancora calde con l'apposito attrezzo, raccogliendo la purea in un pentolino.
- **3** Aggiungete alla purea il burro, il latte di cocco caldo, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe lavorando con una frusta in modo da amalgamare gli ingredienti e rendere più soffice la preparazione. Servite il bollito a fette sottili accompagnato con la purea preparata e cosperso con poco sale.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti  
● Cottura 2 ore ● 705 cal/porz.





## ARROSTO DI MAIALE ALLE OLIVE

### PER 4 PERSONE

1 kg di spalla di maiale -  
4 scalogni - 200 g di olive  
- 1/2 bicchiere di vino bianco  
- 2 rametti di rosmarino -  
1 rametto di timo - 1 spicchio  
di aglio - olio extravergine d'oliva  
- sale - pepe

- 1 Profumate la carne con una macinata di pepe e rosolatela in una casseruola con un filo di olio rigirandola su tutti i lati. Salate, aggiungete il vino e deglassate il fondo di cottura mescolando con un cucchiaio di legno. Coprite la carne con un foglio di alluminio, trasferitela nel forno preriscaldato a 190° e cuocete per 40 minuti circa.
- 2 Sbucciate gli scalogni e cuoceteli in acqua bollente salata per circa 20 di minuti, tenendo da parte l'acqua di cottura. Aggiungeteli alla carne con le olive e un rametto di rosmarino.
- 3 Bagnate la carne, se occorre, con poca acqua bollente degli scalogni e cuocete per altri 30 minuti. Tritate finemente l'aglio con qualche ago di rosmarino e le foglioline di timo. Distribuite il trito nel fondo di cottura, mescolate, lasciate insaporire per qualche minuto e servite.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti  
● Cottura 1 ora e 20 minuti  
● 670 cal/porz.



## SPALLA DI MAIALE ALLA BIRRA, CON ACCIUGHE E RUCOLA

### PER 4 PERSONE

800 g di spalla di maiale  
disossata - 80 g di farina  
- 2 cipolle bianche - 200 ml  
di birra chiara - 300 ml di  
brodo di pollo - 4 fette di pane  
in cassetta - 30 g di pasta di  
acciughe - 30 g di rucola - 30 g  
di burro - sale - pepe

- 1 Sbucciate le cipolle e affettatele. Fatele appassire in un tegame antiaderente con metà burro e un pizzico di sale. Quando saranno quasi trasparenti, prelevatele dal tegame.
- 2 Tagliate la carne a cubetti, infarinateli e fateli rosolare nello stesso tegame con il burro restante. Bagnate con la birra e fatela sfumare. Unite le cipolle tenute da parte, coprite e cuocete a fiamma dolce per circa 40 minuti, aggiungendo man mano un po' di brodo bollente in modo che la preparazione non asciughi troppo.
- 3 Eliminate la crosta dalle fette di pane e spalmatele con la pasta di acciughe. Spezzettatele e unitele alla carne. Bagnate con il resto del brodo e cuocete per altri 20 minuti, finché il pane si sarà ammorbidito e disfatto completamente. Pepate a piacere e, se serve, regolate di sale. All'ultimo momento completate la preparazione con le foglie di rucola lavate e spezzettate grossolanamente.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti  
● Cottura 1 ora e 20 minuti  
● 775 cal/porz.



## SPALLA DI AGNELLO CONFIT AL LIMONE

### PER 4 PERSONE

1 kg di spalla di agnello -  
1 spicchio di aglio - 1 mazzetto  
di santoreggia - 1 bicchiere  
di vino bianco - 2 limoni non  
trattati con le foglie - 1,5 l di olio  
extravergine d'oliva - sale - pepe  
in polvere e in grani

- 1 Schiacciate l'aglio con un pizzico di pepe e 3/4 grani di pepe pestati. Strofinare la carne con il composto aromatico, quindi unite metà della santoreggia e bagnate con un filo di olio ed il vino. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per almeno una notte in frigorifero.
- 2 Sgocciolate la carne dalla marinata e trasferitela in una casseruola da forno. Unite l'olio, mettetela sul fuoco e scaldate la carne fino a quando l'olio inizia a sfrigolare rosolandola su tutti i lati.
- 3 Trasferite nel forno preriscaldato a 100° e cuocetela per 2 ore, rigirandola di tanto in tanto. A mezz'ora dal termine della cottura unite la scorza di 1 limone e l'altro limone tagliato a pezzetti, 2-3 foglie di limone e la santoreggia restante. Sgocciolate la carne dall'olio e lasciatela sgocciolare su una gratella. Salate, pepate a piacere e servite.

**MEDIA** ● Preparazione 30 minuti + il riposo  
● Cottura 2 ore  
● 800 cal/porz.



# SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da *ca' puccino* in Piazza Diaz 5,  
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

**GUARDA**  
il nuovo calendario  
dei corsi di cucina e  
**ISCRIVITI ON LINE**

Una location  
speciale, dove  
cucini tu!



Aperta 7 giorni su 7  
Postazioni di lavoro attive  
Sede tecnologica  
e dal design contemporaneo  
Cucina altamente attrezzata

Tanti  
nuovi corsi  
e attività



Lezioni private o di gruppo  
Percorsi enogastronomici  
Eventi aziendali  
Feste private e di compleanno  
Degustazione finale dei piatti  
preparati, abbinati ai vini  
biologici Cù Cù.

Per info e prenotazioni [www.scuoladicucina.it](http://www.scuoladicucina.it)  
oppure chiama il numero 02.75423300  
Seguici anche su  #TalentInCucina

IN COLLABORAZIONE CON

*ca' puccino*



Arclinea

SPONSOR UFFICIALI



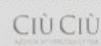
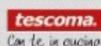
PHILIPS



Saeco



SPONSOR TECNICI





# Facile come fare la cheesecake!

FRESCA E GOLOSA,  
LA CHEESECAKE HA  
TANTISSIME VARIANTI.  
MA SOLO CON  
PHILADELPHIA  
IL SUO GUSTO SARÀ  
VERAMENTE UNICO.



È dal 1971 che gli Italiani conoscono il gusto inconfondibile di Philadelphia. La sua cremosità e la sua freschezza ne fanno non solo il formaggio ideale da spalmare sul pane o sui crackers, ma da utilizzare in tante ricette come, ad esempio, nella cheesecake qui proposta. Philadelphia, con la sua morbidezza, conferisce alla crema della cheesecake una struttura soffice e una consistenza fine che regalano un'intensa piacevolezza al palato sia nelle preparazioni a freddo che in quelle a caldo, sia nelle creme dolci che in quelle salate. Inoltre, con Philadelphia preparare la cheesecake è estremamente semplice: **1,2,3 Cheesecake!** Tre semplici passaggi che consentono di realizzare la cheesecake perfetta. **1.** Si parte dalla BASE friabile di frollini; **2.** Si prepara poi la CREMA con Philadelphia e gli altri ingredienti; **3.** Si termina con la DECORAZIONE per renderla irresistibile e davvero unica! 2 vaschette da 250 g di Philadelphia sono la dose ideale per realizzare una cheesecake per 8/10 persone. Ed oggi anche chi non tollera il lattosio può preparare la sua cheesecake con il nuovo Philadelphia senza Lattosio.

## CHEESECAKE AI FRUTTI DI BOSCO CON BACCELLI DI VANIGLIA

### INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

- 500 g di Philadelphia • 180 g di frollini • 100 g di burro • 200 ml di panna fresca da montare • 120 g di zucchero a velo • 10 g di colla di pesce • 1 limone (facoltativo)
- 1 baccello di vaniglia • 200 g di lamponi • 1 cucchiaino di zucchero a velo • 200 g di frutti di bosco misti



1

### PREPARAZIONE

**BASE:** frullate i frollini, aggiungendo il burro fuso e amalgamate bene. Stendete il composto ottenuto sulla base di una tortiera a cerchio apribile imburata e foderata con carta da forno. Pressate bene aiutandovi con il dorso di un cucchiaio e fate riposare in frigo per 30 minuti.



2

**CREMA:** mescolate con una frusta il Philadelphia con 50 g di zucchero a velo e i semi del baccello di vaniglia fino ad ottenere un composto morbido e liscio. Montate la panna insieme ai restanti 70 g di zucchero a velo e unitela delicatamente alla crema di Philadelphia. Mettete a bagno la colla di pesce in abbondante acqua fredda per almeno 10 minuti. Scaldate 4 cucchiaini di panna e scioglietevi dentro la colla di pesce scolata. Mescolate finché la preparazione sarà completamente fredda. Unite la colla di pesce alla crema di Philadelphia; versate il tutto sulla base di frollini, livellate con un cucchiaio e mettete la cheesecake in frigorifero per almeno 4 ore.



3

**DECORAZIONE:** scaldate e fate appassire i lamponi in un pentolino a fuoco basso assieme allo zucchero, aggiungete il succo di mezzo limone e passateli al setaccio ottenendo una salsa densa che conserverete in frigorifero. Quando il dolce sarà ben compatto estraetelo dallo stampo e ponetelo su un piatto da portata, guarnendolo con la salsa di lamponi e i frutti di bosco.

# I BRAND MONDADORI E LE DONNE: GRANDI PASSIONI, GRANDI NUMERI.



**AUDIWEB**  
11.985.000\*  
UTENTI UNICI / MESE



**AUDIPIRESS**  
9.240.000\*  
LETTORI / MESE

**TOTAL AUDIENCE**  
**21.225.000\***

CONTATTI / MESE



La leadership del Gruppo Mondadori nell'universo femminile si esprime inequivocabilmente sia sulla stampa sia sul web. Brand come Donna Moderna, Grazia, Tustyle, Confidenze Tra Amiche, CasaFacile, Starbene, Sale&Pepe, Cucina Moderna, Cucina No Problem, Giallo Zafferano, Pianeta Donna, Pianeta Mamma, Nostro Figlio, My Personal Trainer, Farmaco e Cura testimoniano l'importanza di un'offerta straordinaria che sa cogliere, come nessun altro, gli interessi e le passioni di un grandissimo e sempre crescente numero di donne italiane. Un contatto privilegiato, come solo un leader può offrire.

\*Total Audience contatti lordi: Audiweb TDA (Settembre 2016) + Audipress 2016/II.

\*Fonti: dati Audiweb TDA (Settembre 2016), dati Audipress 2016/II.

\*\*Fonti: dati Audiweb TDA (Dicembre 2015)

## Microonde hi-tech

VIA LIBERA A MENU GOURMET IN METÀ TEMPO, CON COTTURE TURBO, AL VAPORE, CON GRILL. E CON I GIUSTI ATTREZZI PER FARE PANE, FORMAGGIO...

di **Monica Pilotto**, servizio di **Patrizia Cantoni**,  
foto di **Marco Azzoni**

Erano gli Anni 50 quando il primo forno a microonde fece la sua comparsa nelle cucine di Mansfield, nell'Ohio. Oggi, dopo oltre mezzo secolo, i nuovi microonde adottano tecnologie avveniristiche che semplificano la vita tra i fornelli, tanto da aver conquistato un ruolo di primo piano nelle cucine italiane. È sempre più facile cuocere vere leccornie grazie alle funzioni memorizzate: basta digitare sul display a led la preparazione desiderata.

Dotati di ventole che irradiano calore in ogni angolo e di potenti grill, questi microonde assicurano una croccantezza perfetta. In più guadagnano un'area di cottura più ampia del 45% grazie al design flatbed che rivoluziona la parte interna, sostituendo il piatto rotante con ripiani a rete o smaltati, da abbinare per cotture ventilate su due livelli.

> segue a pag. 80

● **1** Semplice e facile da usare, il forno a microonde 4You è dotato di Menu Favourites che memorizza le cotture più utilizzate; funzione vapore, grill al scanzo e jet defrost per scongelare. Proposto nei colori bianco o silver (Whirlpool, da 23 l, cm 28,7x47,4x40,2, a partire da 149 €). ● **2** La cavità interna rettangolare (cm 41x32x 25h) regala tanto spazio in più e consente la cottura ventilata su due livelli; completo di grill con riscaldamento al quarzo,

cottura Turbo, 8 programmi impostati con sensori (Panasonic NNCF873, da 32 l, 699,99 €). ● **3** Cotture veloci - si risparmia fino al 50% di tempo rispetto ai forni tradizionali - grazie alla tecnologia HotBlast che, attraverso una ventola, distribuisce il calore dall'alto in basso e lo irradia in ogni angolo. Cottura più rapida anche con il grill e croccantezza perfetta con Crusty Plate (Smart Oven di Samsung, da 35 l, 599 €).  
Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 79

Il successo del microonde è giustificato anche dalla cottura dietetica dei cibi: uso di pochi grassi, tempi di cottura brevi che preservano i principi nutritivi e nuovi recipienti sempre più evoluti. Bypassati quelli in vetro, sempre ottimi peraltro, ecco apparire sulla scena quelli di nuova generazione in silicone, gres e plastiche speciali. Ecco il contenitore in silicone platinico dove si pesa, impasta e si cuoce il pane direttamente in forno. Anche il formaggio fresco, aromatizzato a piacere, oggi si prepara in casa e

si pastorizza nel microonde. E per un menu completo, pronto in pochi minuti, ecco il set impilabile: pentola da 2 litri per la cottura di pasta o riso; cestino per la cottura al vapore di verdure, pesce o carne; piastra per rosolare e coperchio che funge anche da piatto. Novità assoluta la pentola a pressione che combina due tecnologie per pasti genuini e veloci (riduce di 1/3 i tempi di cottura). Non ci sono più ostacoli per una cena gourmet e senza stress. Tutti al microonde!

● **1** Pentola a pressione per microonde per cotture senza grassi, veloci e senza bisogno di mescolare (Tupperware, 150€). ● **2** Contenitore in silicone per preparare il pane in casa; sotto, stampo piatto in silicone per cuocere i grissini in soli 5 minuti (Lékué: Panera, 32,80 € e stampo per grissini 15,20 €). ● **3** Set di 4 pezzi impilabili per menu completi: pentola da 2 litri; cestino per cottura al vapore; piastra per cotture crisp e coperchio multifunzione (M-cucina di Joseph Joseph, 48 €). ● **4** Design minimalista per la ciotola in ceramica smaltata, da utilizzare nel microonde e portare direttamente in tavola (Serax, 33,50 €). ● **5** Con il kit Cheese Maker il formaggio si fa in casa; pastorizzato nel microonde, si aromatizza a piacere (Lékué, 28,60 €). ● **6** Cocotte in Kergrès® anche per microonde (Wald, 5,55 € l'una). ● **7** In vetro borosilicato il pentolino utile per diverse preparazioni (Cargo, 25 €). ● **8** Per cotture sane e senza grassi, la cocotte in silicone (Tescoma, 29,90 €). Indirizzi a pagina 6



SALE&PEPE COLLECTION

## AVVOLTI DA UN INSOLITO ABBINAMENTO DI GUSTI

*Ripieni saporiti, dolci e salati, in fagottini di verdure, carne, pesce,  
pasta fillo o pan di Spagna*

### Involtini e Rotoli idee per ogni occasione



\*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

*Si preparano con cura, si presentano con eleganza, si gustano con il piacere di scoprire cosa nascondono all'interno. Tronchetti morbidi farciti di creme, saltimbocca classici,*



*saporiti rotoli di indivia e formaggio, squisiti involtini di orata e paprica, croccanti bocconcini avvolti nella pancetta: fantasia e buon gusto si incontrano con semplicità.*

**sale & pepe**

# Polpetti alla luciana

UN GRANDE CLASSICO DELLA CUCINA NAPOLETANA, ELOGIATO ANCHE DAL GRANDE EDUARDO

di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino Sandro Sangiorgi

Luciana non è l'ipotetica creatrice, come si potrebbe pensare, di questo tradizionale piatto della cucina partenopea. Il nome si riferisce al borgo marinaro di Santa Lucia, nei pressi di Castel dell'Ovo, e ai suoi abitanti – i luciani, appunto – per lo più pescatori che catturavano i “purpetielle” all'interno di anfore. Veraci e saporiti, venivano gustati in modo semplicissimo: lasciati cuocere lentamente, senza aggiungere acqua (perché il polpo deve cuocere “nell'acqua sua”, come insegna il proverbio), poi accompagnati da freselle intinte nel loro brodetto.

> segue a pag. 84





## LA PREPARAZIONE

### PER 4 PERSONE

1,2 kg di polpetti veraci - 800 g di pomodorini maturi - 3 cucchiai di olive nere di Gaeta  
- 1 cucchiaio colmo di capperi di Pantelleria - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1/2 peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - 8 fette di pane casereccio per accompagnare

- **1** Pulite i polpetti, eliminando le interiora contenute nella sacca, gli occhi e il becco alla base dei tentacoli. Lavateli bene sotto l'acqua corrente.
- **2** Pulite e tritate metà del prezzemolo con 1 spicchio d'aglio sbucciato.
- **3** Farcite le teste dei polpetti con qualche oliva intera snocciolata, metà dei capperi dissalati e una presa del trito preparato. Chiudetele con uno stecchino.
- **4** Disponete i polpetti a testa in giù in un tegame di coccio. Cospargeteli con un filo d'olio, il peperoncino spezzettato e una macinata di pepe.
- **5** Stendete sul tegame un telo umido (o un foglio di carta da forno bagnato e strizzato), in modo che non tocchi gli ingredienti, e fermatelo con un coperchio. Cuocete a fiamma bassa per 30 minuti circa, scuotendo il tegame di tanto in tanto.
- **6** Nel frattempo, lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Scaldate poco olio in un tegame a parte e fatevi dorare l'aglio rimasto. Unite i pomodorini, salateli leggermente e fateli saltare per qualche minuto, schiacciandoli leggermente con un cucchiaio.
- **7** Aggiungete i pomodorini e il loro sughetto ai polpetti. Unite anche le olive e i capperi rimasti, coprite e cuocete ancora per 20 minuti circa.
- **8** Al termine, regolate di sale, pepate a piacere e profumate con il prezzemolo rimasto. Lasciate riposare per una decina di minuti prima di servire, accompagnando, a piacere, con le fette di pane fatte abbrustolire sulla piastra.





## LA PAROLA ALL'ESPERTA

Risponde alle nostre curiosità Giorgia Chiato, foodwriter, autrice di libri e a capo di CucinAmica, scuola fondata dalla madre Carmela Caputo, a Napoli ([www.cucinamica.it](http://www.cucinamica.it))

### Quali sono i polpetti più adatti per la "luciana"?

Per mantenere la morbidezza caratteristica del piatto sono ideali polpetti di 100 g ciascuno. A volte vengono utilizzati i moscardini, anche congelati. È invece preferibile escludere polpi grandi, anche a pezzi.

### Si può utilizzare la pentola a pressione?

È preferibile utilizzare un recipiente con coperchio che chiude bene, su fuoco molto dolce, per permettere ai polpetti di rilasciare la loro acqua lentamente.

### Esistono varianti?

Come per tutte le ricette di tradizione, le varianti sono molte. Una, abbastanza "moderna" ma entrata nell'uso, prevede di sfumare i polpetti con vino rosso.

Al posto dei pomodorini "del piennolo", che sono l'eccellenza, vanno bene anche i San Marzano, pelati o passati al setaccio.

### Si può preparare con anticipo il giorno prima?

Il piatto trova giovamento da un riposo di un paio di ore, ma non deve perdere freschezza. Nel caso ne avanzasse, ma non succede quasi mai, si può servire il giorno dopo sopra fette di pane cafone, da gustare come bruschetta.

> segue da pag. 82

Per una temperatura dolce e costante durante la cottura, veniva utilizzato il "pignatiello", ovvero una casseruola di terracotta, coperta da un panno umido, sigillata dal coperchio, che non andava levato, per trattenere il vapore. Metodo ingegnoso, che assicurava polpetti morbidissimi, rimasto sostanzialmente lo stesso. Nel tempo, invece, la ricetta si è arricchita di varianti che cambiano di famiglia in famiglia, come sempre accade per le ricette tradizionali. Si possono utilizzare i prelibati pomodorini "al piennolo" vesuviani, preferiti dai napoletani per sughi di sapore intenso; oppure i pomodori San Marzano, privati della buccia e a pezzi, o passati per ottenere un sugo fluido e cremoso. Per bilanciare il gusto dolce acidulo dei pomodori, possono intervenire capperi e olive, amarognoli e profumati. Per l'ingrediente principe - i polpetti - sono da preferire quelli veraci (ovvero, di scoglio), più pregiati e saporiti dei "sinischi", che vivono sui fondali, riconoscibili per una sola fila di ventose sui tentacoli. Il tempo di cottura dei polpetti varia a seconda della grandezza: dopo i primi 20 minuti, il suggerimento è di controllarli punzecchiandoli con una forchetta, per non rischiare che diventino stopposi.

## L'ode di Eduardo

Se sul fondo della casseruola rimane abbondante fondo di cottura, si può farlo restringere e versarlo, caldo, sui "pupetielli", da raccogliere come intingolo con fette di pane casereccio. Diffusa è anche la consuetudine di utilizzare il saporito sughetto per condire la pasta e ottenere un ricco piatto unico. A questa usanza, il grande Eduardo de Filippo ha dedicato il poemetto "Si cucine comme vogli'i", vera ode a tema gastronomico. Tradotto, suona così: "Se vuoi fare un condimento per farti un vermicello con il sugo di polpetto, ti consiglio come devi fare: metti dentro al pignatiello pomodori, aglio e olio, tutto a crudo. Un coperchio, fuoco lento e lascialo stare". Per "vermicello" Edoardo intende gli spaghetti, che in Campania sono sinonimo della ruvida, fondente pasta di Gragnano, altra eccellenza locale.



## BERE GIUSTO

Il pomodoro, le olive nere, i tempi di cottura che rendono ogni sapore più complesso, tutto questo ci fa pensare a un vino rosso che ricalca gli aromi del Mediterraneo e sfida sia la densità del sugo, sia la fibra del polpo: è un confronto aperto nel quale il Piedirosso prodotto con metodi naturali da un'azienda della Campania Felix, qual è Cacciagalli di Roccamonfina, accompagna la tenacia del mollusco senza forzare mai la mano.

## I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, su ordinazione, anche questo piatto.

### LO STUZZICHINO

Via Deserto 1a, Sant'Agata sui Due Golfi (Na), tel. 081 5330010

Cucina del territorio che punta sulla selezione delle materie prime, soprattutto verdure e pesce. Tra le specialità, oltre ai polpetti alla luciana: scialatielli ai frutti di mare, involtini di pesce bandiera con provola affumicata, alici dorate e fritte, pezzogna all'acqua pazza.

### LA CATAGNA

Via Pennata 50, Bacoli (Na), tel. 081 5234218-328.

Già il nome è tutto un programma: le gergo dei pescatori la "catagna" è il nascondiglio dei polpi. Il menu varia a seconda del pescato quotidiano e i polpetti alla luciana vengono serviti come antipasto. A seguire, paccheri con ragù di cernia e frittura di calamari.

### DA DONATO

Via Spaventa 37-41, Napoli, tel. 081 287828.

Trattoria e pizzeria in un ambiente informale, con classici della cucina locale che possono essere gustati anche singolarmente.

Da non perdere i polpetti alla luciana in cestino di pizza, impepata di cozze, ziti al ragù napoletano.

# SCOPRI COME CUCINARE MEGLIO, SPENDENDO MENO!



## RICETTE E MENU A 2 EURO MAX

In edicola con **Starbene**, la guida che rivoluzionerà il vostro budget alimentare in oltre 100 pagine di ricette e consigli per risparmiare, sfruttare al meglio gli ingredienti e mantenerli freschi più a lungo.

Un'opera imperdibile a cura di Gabriele Costantino, Diplomato all'Accademia Chef e concorrente del talent MasterChef.



- *RICETTE FACILI, GUSTOSE E ORIGINALI CORREDATE DAI SUGGERIMENTI DELLO CHEF*
- *CONSIGLI SU DOVE ACQUISTARE INGREDIENTI A FILIERA CORTA CON IL PATROCINIO DELLA FONDAZIONE CAMPAGNA AMICA - COLDIRETTI*
- *SOLUZIONI PRATICHE PER RISPARMIARE IL 60% DELLA SPESA ALIMENTARE*

VOLUME  
solo  
€ **5,90\***

\* Prezzo rivista esclusa

SCOPRI LO SHOP ON LINE SU  
[MONDADORIPERTE.IT!](http://MONDADORIPERTE.IT)

DAL 21 FEBBRAIO  
IN EDICOLA CON

20 ANNI  
**Starbene**

# SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



## ZAFFERANO 3 CUOCHI

Passione e utilizzo di tecnologie esclusive, rispetto della tradizione ed avanguardia nell'innovazione fanno dello Zafferano 3 Cuochi il marchio leader in Italia e, da oltre 80 anni, il vincente in cucina. Tante gustose ricette sono disponibili su: [www.3cuochi.it](http://www.3cuochi.it).



## SKYR LIDL

Lidl Italia presenta lo Skyr, formaggio fresco della tradizione islandese, dall'elevato contenuto proteico, una quasi totale assenza di grassi ed un basso contenuto di zuccheri. La sua consistenza morbida ed il suo sapore ricco lo rendono perfetto da gustare come uno yogurt oppure da utilizzare in ricette dolci e salate.



## LINEA BIOLOGICA EXQUISA

Exquisa presenta la Linea Biologica formata dal Formaggio fresco cremoso e dai Focchi di Latte prodotti con latte di qualità ottenuto esclusivamente da allevamenti biologici. Privi di conservanti. Senza glutine.



## TEMPEH NATURA NUOVA BIO

Il Tempeh è un alimento vegetale ottenuto dalla fermentazione controllata dei fagioli di soia gialla decorticata. Il Tempeh di Natura Nuova Bio è un prodotto 100% italiano e biologico, adatto a diete vegane e vegetariane, che si presta a essere utilizzato in diversi modi, sia fresco sia in cottura.



## CONFETTURE SANTA ROSA

Fruttavolontà è una confettura extra con una percentuale di frutta elevata 70%, dove i classici pezzettoni di frutta e la consistenza cremosa creano bontà profumate tutte da gustare. Una lista ingredienti essenziale unitamente alla elevata quantità di frutta sono garanzia di qualità.



## GALLETTE DI RISO CÉRÉAL BIO

Le Gallette di riso con riso Venere e riso rosso Cereal Bio sono naturalmente ricche in fibre e senza glutine, l'ideale per un'alimentazione sana e naturale.



## TÉ VERDE CON MATCHA

Il Matcha è un pregiatissimo tè verde dalle riconosciute proprietà antiossidanti. Sir Winston Tea utilizza foglie raccolte a mano, essiccate, macinate a pietra e poi conservate al riparo dalla luce e dall'ossigeno per preservare al meglio il colore verde e le proprietà salutari.



## WWW.SECONDCHIEF.IT

È nato un sito da vero gourmand. Basta consultarlo, per avere tutto l'occorrente, dalla ricetta agli ingredienti più freschi, genuini e di qualità direttamente a casa per preparare un'ottima cena senza perdita di tempo e senza sprechi. [www.secondchief.it](http://www.secondchief.it) (attivo a Milano).



## BRIMI MOZZARELLA LATTE DI FIEÑO

Brimi Centro Latte Bressanone presenta la Mozzarella Latte Fieno. Il latte fresco da fieno Brimi è un latte naturale ed autentico che dona alla mozzarella una consistenza morbida ed elastica ed un gusto fresco, intenso ma al contempo delicato.



### FATTINCASA DI LEO

La linea Fattincasa del biscottificio Di Leo si arricchisce con una nuova proposta: Fattincasa con farro e farina macinata a pietra 100% italiana. Tutta la gamma è senza olio di palma.



### POLLINE MIELIZIA

Il Polline Deumidificato Mielizia è sottoposto a un trattamento di asciugatura speciale che permette il rispetto delle sue caratteristiche nutrizionali. Questo eccellente alimento, ricco di proteine di origine vegetale, può essere consumato tal quale oppure come ingrediente per originali abbinamenti gastronomici.



### YOGURT MAGRO AL CIOCCOLATO

Latteria Vipiteno presenta il nuovo yogurt magro al cioccolato, uno yogurt leggero senza grassi e senza glutine che unisce al tradizionale sapore genuino del latte 100% Alto Adige il gusto sfizioso del cioccolato.



### YAKULT LIGHT

Yakult Light è una bevanda di latte scremato fermentato, che contiene il fermento lattico *Lactobacillus casei* Shirota utile a favorire l'equilibrio della flora batterica. Da oggi contiene un edulcorante naturale estratto dalle foglie di Stevia, con un potere dolcificante 200 volte superiore al comune zucchero, ma senza calorie.



### CRESPELLE KOCH

Versatili, facili e veloci da preparare: le crespelle surgelate Koch sono realizzate come da tradizione con uova, latte e farina di prima qualità. Disponibili con ripieno di formaggi, funghi o ricotta e spinaci. Senza additivi né conservanti.



### GNOCCHI FRESCHI SELENELLA

Selenella presenta gli Gnocchi freschi, preparati esclusivamente con patate di prima qualità, cotte a vapore nella propria buccia. Gli Gnocchi Selenella, realizzati in collaborazione con Patamore, sono garantite dal Consorzio Patata Italiana di qualità.



### PERA ANGÉLYS

La Pera Angélys si distingue per l'unicità che contraddistingue la sua polpa: fondente, zuccherina, particolarmente aromatica e ricca di proprietà nutrizionali. È prodotta dalla Spreafico Francesco & F.lli S.p.A. nel rispetto dell'ambiente e senza trattamenti conservanti.



### VERDURE ALTO ADIGE

Le verdure a Marchio di Qualità Alto Adige vengono coltivate a pieno campo da piccole aziende a conduzione familiare che si occupano della loro coltivazione con estrema cura e rispetto dell'ambiente. Fresche, croccanti e dal gusto inconfondibile, si prestano alla realizzazione di tantissime ricette.



### PANE DI SEGALE NATTÚRA

Il Pane di Segale Integrale Biologico di Nattúra è ricco di cereali e fonte di fibre, ha un basso indice glicemico, è ricco di vitamine e di minerali. Disponibile nelle due varianti con semi di lino o semi di girasole.