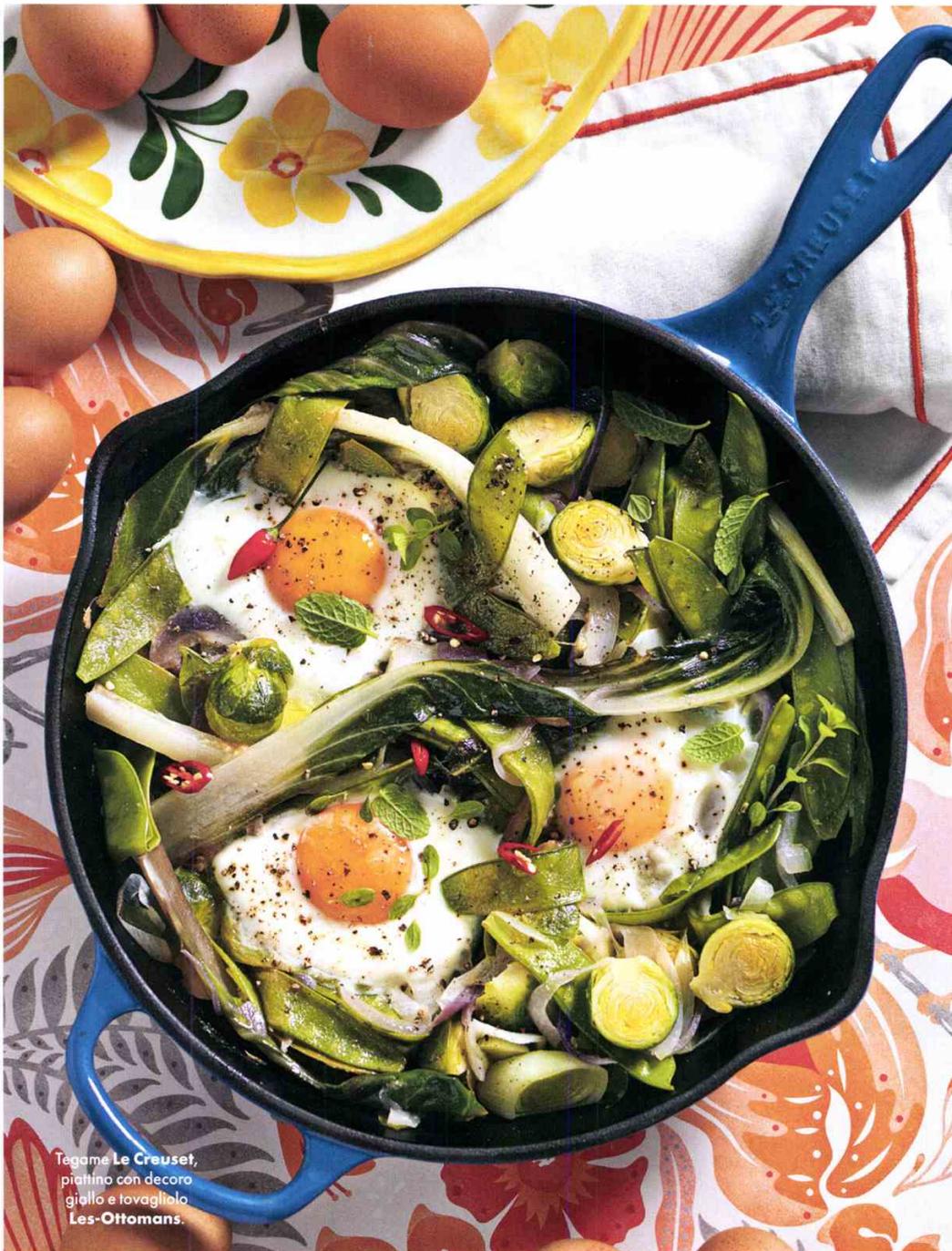
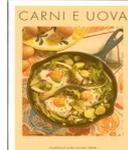


CARNI E UOVA



Padellata di verdure speziate e UOVA





► 1 marzo 2023



PANCIA DI MAIALINO *in doppia cottura con purè alla senape*



Vassoio Le Coq
Porcelaine distribuito
da Ilsa, bicchieri
Zafferano Italia.

PADELLATA DI VERDURE SPEZIATE E UOVA

Cuoca Sara Foschini

Impegno Facile

Tempo 40 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g taccole
250 g cavolini di Bruxelles
250 g bietola da costa
50 g zenzero fresco
4 uova
2 porri
1 cipolla bianca
1 cipolla rossa
1 lime
spinaci novelli
paprica affumicata
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale

Sbollentate le taccole per 1-2 minuti, scolatele e immergetele in acqua e ghiaccio per bloccarne la cottura.

Mescolate lo zenzero grattugiato con il succo di ½ lime, 1 rondella di peperoncino fresco e un pizzico di paprica affumicata.

Mondate e affettate le cipolle e rosolatele in una padella di grandi dimensioni con 3-4 cucchiaini di olio, poi unite i cavolini divisi a metà e i porri tagliati a fetta di salame; dopo 2-3 minuti aggiungete le taccole, le coste divise a metà nel senso della lunghezza, gli spinaci, salate e bagnate con 1 mestolino di acqua. Cuocete per 5-7 minuti, quindi togliete dal fuoco e unite il mix di zenzero e peperoncino.

Formate 4 incavi nelle verdure, rompetevi le uova e cuocetele delicatamente finché l'albume non si sarà rappreso.

Completate a piacere con qualche rondella di peperoncino, foglioline di menta e di maggiorana.

PANCIA DI MAIALINO IN DOPPIA COTTURA CON PURÈ ALLA SENAPE

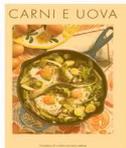
Cuoco Dario Pisani

Impegno Facile

Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pancia di maialino
2 carote
1 gambo sedano
1 cipolla bianca o dorata →

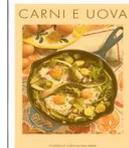


► 1 marzo 2023



Sovracosce di POLLO e fegatini al Marsala





rosmarino – salvia –timo
 olio extravergine di oliva
 vino bianco – sale – pepe

PER IL PURÈ ALLA SENAPE

- 1 kg patate vecchie
- 250 g latte
- 100 g burro
- 100 g senape rustica
- sale

Incidete la cotenna con tagli trasversali incrociati a griglia, fino ad arrivare alla polpa: in questo modo la carne non si arriccherà e il condimento penetrerà a insaporirla.

Scaldate 2 cucchiari di olio in una grande padella e rosolatevi vivacemente la pancia dalla parte della cotenna; dopo 2-3 minuti, quando sarà dorata e croccante, voltatela e rosolatela per un altro minuto; trasferitela quindi in una pirofila, con la cotenna verso l'alto; aggiungete le verdure tagliate a pezzi.

Deglassate il fondo di cottura della padella con 100 g di vino, poi versate il sugo sulla carne nella pirofila, unite circa due dita di acqua, in modo che la polpa risulti immersa ma la cotenna rimanga asciutta: la polpa, cotta in umido, diventerà morbida, la cotenna, arrostita, risulterà croccante.

Cospargete la cotenna con sale e pepe

e distribuiteli con le dita facendoli penetrare uniformemente, premendo; aggiungete nella pirofila 2 rametti di rosmarino, qualche foglia di salvia e 2 rametti di timo.

Cuocete nel forno ventilato a 200 °C per 2 ore circa.

PER IL PURÈ ALLA SENAPE

Lavate le patate, lessatele con la pelle, poi passatele con lo schiacciapatate; mescolatele subito con il latte, caldo, e poi con il burro; incorporate la senape e correggete di sale. Servitelo con la carne.

SOVRACOSCE DI POLLO E FEGATINI AL MARSALA

Cuoca Sara Foschini

Impegno Medio

Tempo 1 ora e 10 minuti più 3 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g fegatini già puliti
- 100 g vino tipo Marsala
- 4 sovracosce di pollo di media dimensione
- 3 cipolle bianche
- 3 carote
- 1 porro piccolo
- vino bianco secco
- miele di acacia
- salsa di soia
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe in grani

Raccogliete i fegatini e le sovracosce in una ciotola, conditeli con il Marsala, 4 cucchiari di salsa di soia, una ventina di grani di pepe pestati, 40 g di olio e 5 cucchiaini di miele. Sigillate la ciotola con la pellicola e ponete in frigo a marinare per almeno 3 ore.

Mondate e affettate cipolle e porro. Rosolate tutto in una padella con 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale per 2-3 minuti. Unite poi le sovracosce e proseguite nella cottura sulla fiamma media per 3-4 minuti.

Sfumate con 1 bicchiere di vino, riducete la fiamma, coprite e cuocete per 35 minuti; aggiungete quindi le carote, a tocchetti, e completate la cottura in 10-15 minuti.

Rosolate i fegatini in un'altra padella unendo tutta la marinata e cuocete sulla fiamma media per 15-18 minuti.

Aggiungete i fegatini nella padella con le sovracosce e saltate tutto insieme per 1-2 minuti sulla fiamma vivace.

Servite subito, ben caldo.



UOVO

L'ingrediente assoluto, nutrimento nobile a bassissimo costo, senza pari nella prestazione culinaria. Al gusto, la differenza la fanno le consistenze, secondo cottura, e gli abbinamenti: le uova cremose sono le più attraenti, da esaltare con elementi croccanti.

Provatele con scorza di agrumi o il tocco acido del rabarbaro.



PANCIA DI MAIALINO

I tagli meno pregiati sono spesso tra i più gustosi, se trattati con le dovute attenzioni: la pancia di maialino, a differenza di quella dell'animale adulto, non presenta grasso sotto la cotenna e la polpa, cotta in umido, risulta tenera e succosa. La cotenna va invece arrostita, così si sgrassa e diventa molto croccante.



POLLO

Ciascuna parte richiede un'attenzione diversa. Per questo, anziché il pollo intero, è spesso preferibile cucinare sovracosce, petto, fusi e alette da soli, per dedicare a ciascuno i tempi e la tecnica più adatta. Aggiungendo in umidi e sauté i fegatini il sapore guadagnerà intensità e pienezza.



Tartare e bisque di gamberi pag. 68

Squisito l'accostamento con un **rosato** d'annata delicato e agrumato, come l'Altiè 2022 di Tenuta Ammiraglia, prodotto in Maremma da uve syrah e vermentino. Ha profumi freschi di macchia mediterranea e un gusto iodato, che ravviva la dolcezza dei gamberi. 15 euro, frescobaldi.com

Millefoglie di patate pag. 72

Funziona un abbinamento con un bianco campano pieno di carattere, come il **Fiano Zagreo 2019** di I Cacciagalli: nato su suoli vulcanici, è un vino naturale, macerato e vinificato in anfora; corposo, sapido e persistente, tiene testa al sapore affumicato della scamorza. 25 euro, icacciagalli.it

**Pancia di maialino in doppia cottura
con purè alla senape pag. 75**

Accostate un rosso elegante per dare più valore a questo taglio povero. Il **Brunello di Montalcino** 2018 di Ridolfi è figlio di un'annata già godibile ora, succoso e con una rinfrescante acidità. *58 euro, ridolfimontalcino.it*

**Sovracosce di pollo e fegatini
al Marsala pag. 77**

Tra gli abbinamenti più tradizionali c'è quello con un rosso toscano a base di sangiovese, come il **Chianti Classico** Gran Selezione Vigna Casi 2018 di Castello di Meleto; è rotondo e intenso, con una bella acidità e aromi che ricordano il pepe e le spezie orientali. *39 euro, castellomeleto.it*



**Mela 100% pag. 80
Plum cake con le pere pag. 80**

Gli intensi profumi di mela e di pera di un **Prosecco Superiore di Cartize** sembrano fatti apposta per accompagnare i dolci a base di mele e pere. Il Dry di Villa Sandi è fine, morbido, perfettamente bilanciato tra dolcezza e acidità. *21 euro, villasandi.it*

**Pancake e ganache
alla barbabietola pag. 81**

Ci vuole un vino rosso dolce, che stia bene con il cioccolato e che possa abbinarsi al meglio con la ricetta anche da un punto di vista cromatico. Il **Moscato Rosa** 2022 di Cantina Caldaro è aromatico, leggero e spensierato. Servitelo sui 10-12 °C. *11 euro, kellereikaltern.com*

