

NOVITÀ IN LIBRERIA  
a cura della redazione

# LA SALUTE NEL PIATTO

## gli alimenti salvavita

Rivoluzione in cucina: ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zuccheri. Ecco alcune piatti semplici e innovativi di Lucia e Marcello Coronini, la cui proposta culinaria si basa sul trinomio qualità = gusto = salute



### Gnocchetti Di ricotta e pesto

**INGREDIENTI PER 3 PERSONE**  
**PER IL PESTO:** • 50 g di basilico  
• 1 spicchio d'aglio • 15 pinoli  
• 70 g di parmigiano reggiano stagionato 30 o 36 mesi  
• 30 g di pecorino fiore sardo  
• olio extravergine di oliva  
**PER GLI GNOCCHETTI:** • 300 g di ricotta  
• 100 g di farina • 100 g di parmigiano reggiano • 3 tuorli

- **Preparate il pesto** schiacciando nel mortaio lo spicchio d'aglio sbucciato e riducendolo a una crema. • **Aggiungete** quindi una manciata di foglie di basilico, poche alla volta. Quando iniziano a rilasciare il liquido verde, aggiungete un po' di olio e continuate a pestare. Unite i pinoli e poi i formaggi grattugiati. • **Intine** aggiungete ancora un po' d'olio. Pestate tutto fino a ridurre a una crema.
- **Per gli gnocchetti:** mescolate la ricotta con la farina e il formaggio grattugiato, amalgamate il tutto con cura, aggiungete i tuorli e continuate a lavorare l'impasto sino a quando non sarà uniforme e liscio.
- **Preparate** dei cilindretti di circa 2 cm di diametro e tagliateli poi in pezzi lunghi 2 cm. • **Cuocete** gli gnocchetti in acqua non salata e appena vengono a galla, raccoglieteli con un mestolo forato e versateli ancora bollenti in una zuppiera dove avrete già versato la metà del pesto e un po' di acqua di cottura bollente e mescolate con delicatezza. • **Servite** in piatti caldi e versate su ognuno il pesto rimasto.



### UN LIBRO PER STARE BENE

È uscito il secondo volume della collana LA CUCINA DEL SENZA®, la "regola alimentare" ideata da Marcello Coronini. Si intitola MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI e propone 70 ricette nelle quali sono presenti 50 alimenti "salvavita" in grado di proteggere da malattie quali diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori...



Tenete presente che i tuorli e gli albumi si devono semplicemente amalgamare, perché se si sbatteranno eccessivamente si arriverà a sfilarsi e la frittata non si gonfierà durante la cottura.

### Frittata alla misticanza, erbe aromatiche e polvere di capperi

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**  
• 4 uova • 300 g di misticanza (spinacino, lattughino rosso, rucoia) • 4 spicchi di aglio di Vessalico • 2 foglie di menta  
• 1 cucchiaino di maggiorana  
• 1 cucchiaino di timo • 6/8 foglie di basilico • olio evo • 2 cucchiaini di polvere di capperi  
• 1 cucchiaino di peperoncino piccante in polvere

- **Mondate** la misticanza e cuocetela in un tegame coperto con mezzo bicchiere di acqua per 6-8 minuti. • **Scolatela**, strizzatela e tagliatela finemente.
- **Tritate** l'aglio e mettetelo in un tegame con un cucchiaino d'acqua, stufatelo qualche

minuto poi aggiungete un mestolo d'acqua bollente, le erbe fresche spezzettate finemente e la misticanza e cuocete a fiamma media qualche minuto. Fate raffreddare. • **In una ciotola, mescolate** le uova delicatamente con una forchetta. Unite il peperoncino, la polvere di capperi e la misticanza. • **Ungete** con un filo d'olio il fondo di una padella e scaldatela a fiamma media con il suo coperchio, poi togliete il coperchio e versate il composto cospargendolo sull'intera superficie. Appena comincia a rapprendersi, coprite con il coperchio ancora caldo e cuocete a fiamma molto bassa per circa 6 minuti.

### Hummus di barbabietole e ceci

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**  
• 500 g di ceci in scatola scolati • 300 g di ceci secchi  
• 200 g di barbabietole già cotte • 100 g di salsa thaina • 2 spicchi di aglio  
• 1 cipolla rossa piccola  
• 1 cucchiaino di cumino • 1 cucchiaino di paprica piccante o peperoncino piccante in polvere • 3-4 cucchiaini di olio evo • 1 limone • 1 cucchiaino di timo o prezzemolo

- **Se utilizzate i ceci secchi, cuoceteli** in acqua senza sale aggiunto dopo averli lasciati in ammollo per una notte; se invece per questioni di tempo dovete utilizzare i ceci

in scatola, lavateli sotto acqua corrente calda o immergeteli per 3 minuti in acqua bollente (andrà via quel leggero sapore di chiuso e toglierete il sale aggiunto); scolate ed eliminate la pellicina esterna. • **Tagliate** le barbabietole a pezzi e mettetele nel mixer con i ceci, la salsa thaina, l'aglio privato dell'anima, la cipolla spezzettata, il succo del limone, la paprica, il cumino e l'olio. • **Aggiungete** poco a poco dell'acqua per donare la giusta consistenza: non deve essere né troppo dura né troppo morbida. • **Frullate** a intervalli fino a ottenere il risultato desiderato. • **Spolverate** con timo fresco o prezzemolo.



Questa salsa è perfetta sui crotoni caldi ed accompagnamento a polpette di carne.



Zeste è una parola francese che identifica la parte più esterna della scorza degli agrumi, quella colorata, tagliata a bastoncini sottili. Quei "puntini" sulla superficie esterna degli agrumi sono piccoli "contenitori" di oli essenziali e sostanze benefiche.

### Sorbetto al basilico e zuppetta di limone

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**  
• 4 cucchiaini di miele millefiori o di acacia • 400 g di acqua • 300 g di basilico  
• 2 limoni grandi non trattati

- **In un pentolino** a fiamma media bollite l'acqua a cui avrete aggiunto il miele, cuocete fino a che il liquido sarà ridotto a circa metà del volume iniziale.
- **Lavate e asciugate** il basilico, aggiungetelo allo sciroppo una volta che si è raffreddato.
- **Lasciate** in infusione per una

notte e poi frullate il tutto. • **Mettete** il composto nella gelatiera finché non assume la consistenza del sorbetto (un'ora circa). • **Prendete** i limoni, ricavate alcune zeste dalla loro buccia e spremete il succo. • **Mischiate** il succo con una tazzina da caffè di acqua e le zeste. • **Dispenstate** la zuppetta di limone con le zeste in 4 bicchierini e aggiungetevi il sorbetto al basilico. Potete servirlo come pre-dessert o tra una portata e l'altra.

