



DM A CASA



PROVA A CUCINARE SENZA...

C'è chi crede che non si possano preparare piatti squisiti tagliando i condimenti. Sfidalo con i segreti di questi tre chef e cambierà idea

di LOREDANA SAPORITO scrivite a dmacasa@mondadori.it

...ZUCCHERO MOUSSE DI CIOCCOLATO FONDENTE CON LATTE DI CAPRA

per 4 persone

100 g di tofu naturale morbido, 100 g di cioccolato fondente, 27 g di datteri freschi, 13 g di miele di mille fiori, 13 g di pasta di mandorla, 20 g di acqua minerale, cardamomo, erbe selvatiche di stagione (per esempio menta, origano, luppolo), mollica di pane secca. Per la crema di latte di capra: qualche foglia di eucalipto (in erboristeria), qualche fiore di tiglio, 30 g di latte di capra, 17 g di panna, qualche goccia di caglio (in farmacia). Taglia il cioccolato a pezzetti piccoli e versali in un contenitore. In un pentolino, senza farla bollire, scalda l'acqua, con il miele e la pasta di mandorle. Versala sul cioccolato e gira delicatamente. Aggiungi il tofu e i datteri. Metti la mousse negli stampini in frigo 2 ore. Togliila e, con le

118 WWW.DONNAMODERNA.COM

Aurora Mazzucchelli

Aurora Mazzucchelli, bolognese, ha ricevuto la stella Michelin a 32 anni. Nel menu del Marconi, il suo ristorante a Sasso Marconi (Bo), c'è spazio per tradizione (i tortellini) e sperimentazione (i maccheroni ripieni di anguilla, ostrica cruda e spinaci). Il menu degustazione di 4 portate costa 55 euro. Per informazioni: ristorantemarconi.it



mani, unisci la mollica di pane, i semi di cardamomo e le erbe selvatiche. Prepara la crema: scalda la panna e metti in infusione il tiglio e l'eucalipto per 1 ora. In una pentola, scalda appena il latte, versa 2 gocce di caglio e lascia coagulare per mezz'ora. Poi unisci la panna filtrata, mescola e fai congelare. Poco prima di servire, leva la crema dal freezer, mescolala e versane 1 cucchiaino nel piatto dove avrai sformato la mousse di cioccolato.

È dolce perché il miele, i datteri e la pasta di mandorle ammorbidiscono il sapore del dessert.

I trucchi di Aurora

- Per preparare biscotti, macedonie e dolci al cucchiaio leggeri e ricchi di fibre, usa la frutta, fresca o essiccata: datteri, ananas, uvetta, banane, prugne, albicocche. Per un risultato più gustoso, mescola pure insieme varietà diverse.
- Anche i succhi e gli sciroppi aiutano ad addolcire e ad aromatizzare. Puoi aggiungere agli impasti olio di cocco, sciroppo di riso, sciroppo di acero, succo di mela, succo d'uva o d'agave.
- Lo zucchero si può sostituire con l'isomalto, un dolcificante ricavato dalla barbabietola che non fa alzare il livello glicemico nel sangue, e il maltitolo, ottenuto dal malto dei cereali, che ha la metà delle calorie.





...GRASSI ANATRA CON ALCHECHENGI E PURÈ

per 4 persone

350 g di petto d'anatra, 4 cosce d'anatra disossate (dal macellaio), 1 confezione di fondo bruno già pronto (Bauer), 50 g di fegato di anatra (o di pollo), 150 g di patate viola (vitelotte), 30 g di pane grattugiato, 100 g di carote, 50 g di cipolle, 30 g di sedano, 4 alchechengi, 100 g di latte, rosmarino, salvia, timo, santoreggia, sale, pepe.

In un contenitore versa le carote, le cipolle e il sedano tagliati a cubetti, aggiungi il pangrattato, le erbe, il fegato tritato grossolanamente e mescola. Farcisci le cosce con il composto e chiudile con lo spago da cucina. Inforna a 80° per 2 ore, sistemandoci anche una pentola (un pyrex per esempio) piena d'acqua, per creare umidità. Dopo 1 ora e 1/2, rosola i petti in una padella, con la pelle rivolta verso il basso. Informali in una teglia, per 30 minuti.

Prepara il purè: lessa le patate in acqua salata con la buccia. Passale nello schiacciapatate, cuocile nel latte finché hai un composto morbido e cremoso. Aggiusta di sale e pepe. Disponi nei piatti il petto tagliato a fettine, le cosce, e versa sopra il fondo bruno già pronto. Servi con il purè di patate viola, e guarnisci con 1 alchechengi in ogni piatto.

Abbiamo semplificato la ricetta originale che prevedeva le

pernici invece dell'anatra e la preparazione del fondo bruno. È saporito perché, grazie alla cottura prolungata a basse temperature, la carne libera i propri grassi e rende inutile aggiungere altri condimenti.

I trucchi di Nicola

- Per cucinare arrostiti e altre carni senza grassi è indispensabile usare una buona pentola antiaderente.
- Non è necessario rosolare nell'olio o nel burro il risotto: usa il brodo e il vino, e poi aggiungi sedano, carote, cipolle per dare ancora più sapore.
- Quando prepari un soffritto, fatti aiutare dai salumi come prosciutto crudo, speck, pancetta. Togli l'eccesso di grasso, trita la parte magra e uniscila nella pentola. Otterrai lo stesso effetto di legante e in più aggrungerai sapore.
- Riscopri il forno anche per preparare le frittate e le verdure: l'importante è coprirle nella carta da forno, in modo da mantenere l'umidità ed evitare che si asciugino troppo.
- Prepari un dolce? Al posto del burro aggiungi nell'impasto banane o tofu.

NICOLA PORTINARI

Due stelle Michelin, Nicola Portinari combina la tradizione vicentina all'innovazione culinaria. Non a caso il nome del suo ristorante in dialetto significa traccia, impronta. Alla Peca di Lonigo (VI) puoi scegliere tra diversi menu degustazione: quello base, a mezzogiorno, costa 40 euro. Per informazioni: lapeca.it





DM A CASA



ILARIO VINCIGUERRA

Nato a Napoli, Ilario Vinciguerra, 1 stella Michelin, ha esperienza internazionale. La sua cucina, mediterranea e creativa, non potrebbe fare a meno dell'olio d'oliva. All'Ilario Vinciguerra Restaurant di Gallarate (Va) scegli tra il menu ristorante e bistro (da 25 euro). Per informazioni: ilariovinciguerra.com.



...SALE TORTELLI DI POMODORO E ACQUA DI PROVOLA

per 4 persone

500 g di farina tipo 00, 1 kg di pomodori San Marzano, 15 tuorli, 500 g di provola fresca affumicata, olio extravergine d'oliva 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di basilico, pepe.

Prepara la pasta: disponi la farina su un piano, versa al centro i tuorli, un goccio di olio e impasta fino a quando non risulta un composto omogeneo. Copri, e fai riposare. Intanto sbollenta i pomodori pochi minuti, leva la pelle, taglialli a metà e toglì i semi. In una padella fai rosolare l'aglio, aggiungi i pomodori e cuoci fino a ottenere un sugo concentrato e asciutto. Completa con una julienne di basilico e il pepe. Taglia la provola a cubetti e cuocila nel forno a microonde alla massima potenza, fino a quando il formaggio si separerà dalla sua acqua, che terrai per completare il piatto. Friggì qualche foglia di basilico di media misura e scola su carta assorbente. Stendi la pasta all'uovo e prepara i tortelli, riempiendoli con la farcia di pomodoro. Cuoci in tanta acqua bollente. Servi con le foglie basilico e condisci con l'acqua della provola. È sapido perché gli ingredienti sono molto aromatici e l'acqua della provola aggiunge sapore.

120 WWW.DONNAMODERNA.COM

I trucchi di Ilario

- Fal largo uso di formaggi stagionati, come il pecorino e il parmigiano reggiano: sono gustosi e ricchi di vitamine.
- Un'alternativa al sale: le alghe. Puoi usarle essiccate e sbriciolate sui piatti come fanno spesso gli chef, o aggiungere un pezzetto nell'acqua di cottura per insaporire brodi, minstre e zuppe. Le alghe più comuni sono nori, kombu e wakame.
- Se cucini un piatto a base di pesce, sfrutta la sua naturale sapidità e fal un brodo con gli scarti (teste e lisce), da aggiungere alla preparazione.
- Limone e aceto sono un valido aiuto per ridurre il sale: usali prima per marinare la carne e il pesce o dopo per condire. Stanno bene anche con le verdure.
- Sfrutta generosamente le spezie e le erbe aromatiche: capperi, prezzemolo, curry, cardamomo, rendono i piatti estremamente gustosi.
- Infine, sperimenta ricette con la frutta: il contrasto con il dolce coprirà l'assenza del sale.

● A Venezia con gusto

La cucina "senza" ti ha incuriosito? Provala alla kermesse gastronomica *Gusto in scena*. Dal 16 al 18 marzo, a Venezia, alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista puoi partecipare a un congresso di alta cucina, a eventi dedicati ai vini e alle eccellenze gourmet. Non solo: molti ristoranti della città proporranno speciali menu "senza" (www.gustoinscena.it).

