

N°2 - FEBBRAIO 2015 € 4,00

# LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

**90**  
NUOVE  
RICETTE

**LA TAVOLA  
DI FEBBRAIO**

SEMBRA FRITTO,  
MA NON È!  
**UN DOLCE  
SAN VALENTINO**  
TANTE CHIACCHIERE  
DA SGRANOCCHIARE  
**IL BENESSERE  
DELLE ARANCE**



**CONSISTENZE**

Cavolfiori colorati decorano e arricchiscono con un morbido ripieno la millefoglie di frittata

**PIATTI FACILI**  
*grandi risultati*

DAI RISOTTI INNOVATIVI AI BRASATI DELLA TRADIZIONE



1

# Pesci

Rotolini, gallette, bocconcini fritti, perfino una torta:  
pesci di mare e di acqua dolce nella loro **VESTE PIÙ APPETITOSA**  
e senza spine. Per piacere anche ai più piccoli

RICETTE DAVIDE BROVELLI ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI AMBRA GIOVANOLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA





## 1 Rotolini di sogliola in carpione

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 45 minuti più 8 ore di marinatura

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g vino bianco secco
- 500 g aceto bianco
- 450 g sogliola già pulita 12 filetti
- 90 g carota
- 90 g peperone
- 90 g cipolla bionda
- 90 g sedano
- 90 g zucchini

aglio - alloro - miele di acacia  
scalogno - maionese - limone  
pepe rosa - sale grosso - sale

**MONDATE** le verdure, tranne lo scalogno, e tagliatele a bastoncini sottili.

**VERSATE** in una pentola l'aceto, il vino, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia, un cucchiaio di miele, 10 g di sale grosso e portate a ebollizione. Al bollore spegnete il fuoco, versate nella pentola le verdure e lasciatele intiepidire.

**ARROTOLATE** ogni filetto di sogliola su se stesso lasciando l'estremità della coda all'interno.

**SALATE** i filetti e cuoceteli nella vaporiera o nel cestello della pentola per circa 15', poi adagiateli in una ciotola capiente, copriteli con il carpione di verdure, aceto e vino e fateli marinare per almeno 8 ore (meglio tutta la notte). Aromatizzate qualche cucchiaio di maionese con fettine di scalogno e poco succo di limone. Servite la sogliola in carpione, accompagnando a piacere con maionese e pepe rosa in grani.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, se preferite ricavare da voi i filetti di sogliola partendo da pesci interi, acquistatene 3 da 350 g ciascuno, per ottenere un peso netto di circa 450 g.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Erbaluce di Caluso
- Merlara Bianco
- Cerveteri Bianco

### LO STILE IN TAVOLA

Piatti delle gallette e del guazzetto Laboratorio Pesaro, bicchiere Zafferano, piattino Alessi, casseruola Berndes, piano di cottura Smeg.

## SCUOLA DI CUCINA

### IL CARPIONE

Prende il nome dal carpione, un pregiato pesce di acqua dolce. È infatti una preparazione nata per poterlo conservare per alcuni giorni e valida anche per la tinca, la trota e il luccio. Simili, ma riservati a pesce di mare, soprattutto sarde e alici, il saor veneto e lo scapece meridionale. Nella versione tradizionale, il pesce va infarinato e fritto, coperto dal carpione e lasciato marinare per almeno 8 ore. Tenuto al fresco dura per 4-5 giorni.

**a** Infarinare 500 g di filetti di carpione o di lucioperca.

**b** Friggerli in abbondante olio di arachide, dorandoli su entrambi i lati per un paio di minuti, scolateli su carta da cucina e accomodateli in una capiente ciotola.

**c-d** Mondate e affettate 2 carote, 2 coste di sedano e 2 cipolle. Scaldate in una casseruola 2 cucchiaini di olio di oliva, uno spicchio di aglio con la buccia e un pizzico di sale; unite una foglia di alloro, qualche grano di pepe nero e le verdure e fatele appassire per 2-3'. Unite 250 g di acqua e 750 g di aceto bianco, portate a bollore e versate sul pesce.



a



b



c



d



2



## 2 Gallette croccanti di lucioperca

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora e 20'

### INGREDIENTI PER 16 GALLETTE

550 g filetti spellati di lucioperca (o sandra)  
130 g lenticchie piccole già ammollate  
70 g pancarré  
40 g latte  
20 g prezzemolo  
scalogno  
olio extravergine di oliva  
brodo vegetale  
sale fino e grosso  
pepe - farina di mais

**TAGLIATE** a fettine uno scalogno, fatelo appassire con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale grosso per 2', quindi aggiungete le lenticchie, bagnatele con 600 g di brodo e cuocetele per 1 ora.

**TAGLIATE** i filetti di lucioperca in grossi tocchi e lessateli in acqua leggermente salata per 15'. Scolateli e poneteli in una terrina.

**AMMORBIDITE** il pancarré con il latte per 2-3', strizzatelo e unitelo al pesce con un ciuffo di prezzemolo tritato, il pepe, un pizzico di sale, se serve, e amalgamate con le mani. Formate 16 palline, schiacciatele ai poli e impanate la superficie superiore e quella inferiore delle gallette ottenute nella farina di mais.

**FRULLATE** le lenticchie con il loro liquido

di cottura, ottenendo una crema; regolate di sale e pepe e, volendo, passate al setaccio per eliminare le bucce.

**ROSOLATE** le gallette in padella con un cucchiaino di olio per 2' facendo dorare entrambi i lati e servitele calde sulla crema di lenticchie.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il lucioperca è un pesce di acqua dolce apprezzato per la sua polpa saporita e piuttosto tenace, che lo rende particolarmente adatto a lunghe cotture in umido.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Garda Sauvignon
- Cortona Riesling Italo
- Galatina Bianco