

MAGGIO 2014  
in Italia € 1,60

# CUCINA MODERNA

**109**  
RICETTE  
TUTTE PROVATE  
PER VOI

**Tempo di**

*picnic*

Idee sfiziose  
e trasportabili,  
le bevande,  
l'organizzazione  
giusta

**VEGETARIANO  
È BUONO**  
Un menu  
dal sapore nuovo



Panini integrali  
farciti al tonno  
pag. 12

PAG.  
68

**PASTA  
RISOTTATA**  
Cuoce come  
se fosse  
un risotto:  
resta al dente  
e il condimento  
è più cremoso



PAG.  
43

**AL MERCATO  
LA SOGLIOLA**  
Ricca di proteine  
e vitamine ma  
povera di grassi,  
in cucina  
mette d'accordo  
grandi e piccini



PAG.  
78

**FRAGOLE  
E CIOCCOLATO**  
Due ingredienti  
irresistibili che  
in coppia creano  
dolci stragolosi  
da gustare a fetto  
o al cucchiaino



MONDADORI Anno 19 N.5 Maggio 2014 - Mensile - SPED. IN A.P. - 45% - Rt. 2 Comma 20/b legge 662/96 - VERONA - Germania € 4,00 - Francia € 3,50 - Canada CAD 7,00 - Usa \$ 6,00 - Spagna € 3,50 - Belgio € 3,20 - Lur € 3,20 - Portogallo Cont' € 3,50 - Svizzera CHF 4,20

# Invito

È il menu che mette tutti d'accordo, anche gli ospiti che non mangiano carne.

Ma è anche un'ottima occasione per sperimentare ingredienti e gusti nuovi

A cura di Daniela Falsitta,  
ricette di Daniela Malvasi,  
foto di Thelma & Louise,  
styling di Stefania Frediani,  
vini di Sandro Sangiorgi

# vegetariano

## Cannoli di pane ai 3 gusti

Difficoltà **media** Prep. 40'  
Cottura 15' Cal. 710

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**pane per tramezzini** 3 fette rettangolari / **zucchine a buccia chiara** 200 g / **patate** 100 g / **pisellini novelli sgranati** 50 g / **cipollotto** 1 verde piccolo e 1 rosso / **avocado** 2 maturi / **peperoncino piccante** 1 / **basilico** / **erba cipollina** / **coriandolo** / **limone** ½ / **robiola** 50 g / **latte di soia** 100 g / **olio extravergine di oliva** / **olio di semi** 130 g / **sale**

**1** Ponete le fette di pane tra 2 fogli di carta da forno e assottigliatele con il matterello. Dividetele in 4 tagliandole a metà in entrambi i sensi. Ungete 12 stampi da cannoli e avvolgetevi le fettine di pane. Trasferite gli stampi sulla placca foderata di carta da forno e cuocete a 200° per 10'. Fate intiepidire i cannoli e sfilateli dagli stampi.

**2** Preparate la crema di robiola: tritate zucchine e cipollotto verde. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio per 2' a fuoco vivace. Salate e aggiungete abbondante basilico, quindi frullate, fate intiepidire, unite la robiola e frullate ancora.

**3** Preparate l'insalata russa: sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele per 5', aggiungete i pisellini e lasciate cuocere ancora 1', quindi scolate e fate raffreddare. Preparate una "maionese senza uova" mescolando l'olio di semi con

20 g di olio extravergine d'oliva. Nel bicchiere del frullatore a immersione versate il latte, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale; miscelate muovendo il frullatore dall'alto in basso, quindi incorporate l'olio a filo finché la salsa sarà molto densa. Al termine, mescolate patate e piselli alla maionese preparata e aggiungete qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata.

**4** Preparate la crema all'avocado: schiacciate la polpa degli avocado con la forchetta; tritate il cipollotto rosso, il peperoncino e il coriandolo. Mixate il tutto a un cucchiaino d'olio. Regolate di sale e farcite i cannoli di pane con i tre composti.



### Profumi da tavola

Un segnaposto tutto vegetale? Il mazzetto aromatico si presta a svariate interpretazioni: può essere mediterraneo o esotico, mixare piante a foglia e spezie legnose, come cannella e vaniglia, riprendere gli aromi utilizzati nel menu o inserirne di nuovi. Si lega con un filo di rafia dentro il quale si inserisce il cartoncino con il nome dell'ospite.



IDEA CHIC

## Tartare di asparagi al caprino e crema di piselli

Difficoltà **facile** Prep. 20'  
Cottura 30' Cal. 345

Lavate un mazzo di **asparagi**, eliminate la parte più coriacea dei gambi, sbucciateli, tagliateli a tocchetti e cuoceteli al vapore per 5-7 minuti, secondo le dimensioni. Al termine regolate di sale. Lessate 500 g di **pisellini novelli** sgranati in acqua bollente salata per 30', quindi frullateli con un po' dell'acqua di cottura e 2 pizzichi di **peperoncino secco** sbriciolato fino a ottenere una crema densa e omogenea. Lavate 50 g di **songino** e sgocciolatelo. Tostate in padella un cucchiaino di **semi di sesamo** per pochi istanti, metteteli da parte e fate tostare la mollica sbriciolata di due fette di **pane casereccio**. Sistemate al centro dei 4 piatti i dischi tagliapasta. Riempiteli a strati alternando gli asparagi con formaggio **caprino fresco** (250 g complessivi) e la crema di piselli preparata. Cospargete la superficie con altri asparagi, aggiungete le foglie di songino, le briciole di pane e il sesamo. Condite con un giro d'**olio extravergine d'oliva** crudo e servite. **Per 4 persone.**

## Cosa servire da bere



### COCKTAIL DI FRAGOLE

Pulite 500 g di fragole piccole, sode e mature, tagliate a metà solo le più grosse e trasferitele in una caraffa con tanto ghiaccio, il succo di un'arancia e di un lime e 2 rametti di melissa. Mescolate, allungate con acqua tonica freddissima e versate in bicchieri refrigerati.

### CENTRIFUGATO SPEZIATO

Centrifugate 1 kg di carote con 300 g di barbabietole crude sbucciate, 1 mela verde e 10 g di zenzero fresco sbucciato. Aggiungete 2 rametti di menta e conservate al fresco, fino al momento di servire in bicchieri refrigerati.

### Bianco accogliente

I vini dell'Alto Adige sono tra i migliori per la cucina vegetariana, in virtù di quell'accenno morbido che accoglie gli aspetti più pungenti, aciduli o amarognoli dei vegetali. Il bianco Blaterle di Nusserhof (10 €) ha il potere di sposare l'originalità dell'intero menu. Il dessert invece sarà in sintonia con un distillato di albicocche.



## Gemelli al seitan con pomodoro e capperi

**Difficoltà** **facilissima** **Prep.** 15'  
**Cottura** 15' **Cal.** 370

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

gemelli di grano duro 320 g / pomodori ramati 5, sodi e maturi / pomodori secchi 4 / aglio 1 spicchio / seitan al naturale 150 g / capperi dissalati 1 cucchiaio / origano fresco 2 rametti / olio extravergine d'oliva / sale, pepe

**1** Sbollentate i pomodori, sgocciolateli, privateli dei semi e tritate grossolanamente la polpa. Sbucciate l'aglio e tritatelo con i pomodori secchi.

**2** Scaldate 2 cucchiai d'olio in un tegame, aggiungete la polpa dei pomodori, il trito con l'aglio e fate cuocere per 2

minuti. Unite le foglie di origano, i capperi, il seitan a pezzetti e proseguite la cottura per 3 minuti. Salate e pepate.

**3** Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo.

### INGREDIENTI DA CONOSCERE

- \* Latte di soia: bevanda dolce o salata ottenuta per estrazione dai semi di soia macinati e centrifugati.
- \* Seitan: antico alimento giapponese ricco di proteine ricavato dal glutine dei cereali e insaporito con salsa di soia.
- \* Latte di riso: di sapore dolce, povero di grassi, ottenuto da riso e semi di girasole.
- \* Agar agar: gelificante a base di alghe.
- \* Tofu: sorta di "formaggio" di soia privo di colesterolo disponibile in varie consistenze adatte a usi dolci o salati.

# Tofu con verdure al profumo di limone

Difficoltà **facile**

Prep 20'

Cottura 20'

Calorie 190

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**tofu fresco** 200 g / **tofu affumicato** 200 g / **carote novelle** 2 / **zucchine** 2, medie / **pomodori** 2, sodi / **melanzana** 1, media / **finocchio** 1 / **cipolla rossa** 1 grossa / **aglio fresco** 2 spicchi / **scorzette di limone non trattato** 2 / **prezzemolo** 1 ciuffo / **salsa di soia** / **olio extravergine di oliva**

**1** Lavate e mondate gli ortaggi e il prezzemolo. Tagliate a cubetti le carote, le zucchine, i pomodori privati dei semi e la melanzana. Tritate il prezzemolo. Sbollentate per 5 minuti le carote. Affettate con la mandolina il finocchio e trasferite le fettine al fresco in acqua fredda.

**2** Affettate molto sottilmente la cipolla, trasferitela in una teglia foderata di carta da forno, conditela con un filo d'olio e fatela cuocere in forno caldo a 200° per 6-8 minuti.

**3** Scaldate un cucchiaino d'olio in una padella, unite l'aglio sbucciato e schiacciato, le scorzette di limone e i cubetti di carote e melanzana. Fate rosolare a fuoco medio per 2 minuti, unite le zucchine e dopo un minuto i pomodori. Cospargete gli ortaggi con il prezzemolo, unite i due tipi di tofu tagliati a cubotti e proseguite la cottura per 2 minuti a fuoco vivace.

**4** Distribuite le fettine di cipolla nei piatti, aggiungete il mix di ortaggi e tofu preparato, le lamelle di finocchio crudo sgocciolate e condite con un filo di salsa di soia.

