



ZUPPA DI SCAMPETTI E PATATE IN CROSTA DI SFOGLIA

ZUPPETTA DI RAZZA CON ORECCHIETTE E BROCCOLI

ZUPPETTA DI SARAGO E FRUTTI DI MARE CON I POMODORI

se hai solo

1 ora e vuoi riciclare il vasetto dell'omogeneizzato come puntaspilli clicca www.sottocoperta.net/bambini/giochi/vasetti_omogeneizzati.asp. Troverai idee e spiegazioni per dare nuova vita ai contenitori.

IL PIACERE *di stare in casa*

Le zuppe di pesce dell'inverno

Chi l'ha detto che si possono gustare solo in estate? I brodetti di gamberi e le creme di branzino riscaldano le giornate più fredde con il sapore del mare e i profumi di erbe e spezie. Ecco sette ricette per una cena speciale

a cura di **Stefania Carlevaro** ricette di **Daniela Malavasi**
foto di **Maurizio Truffo** styling di **Daniela Malavasi**

Zuppa di scampetti e patate in crosta di sfoglia

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 40 minuti

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone
500 g di scampetti sgusciati,
1 kg di patate, 1 cuore di sedano verde,
2 scalogni, 1/2 l di latte, 2 dl di
besciamella, 1 dl di panna fresca, 1 disco
di pasta sfoglia, 1 tuorlo, Cognac,
30 g di burro, sale, pepe bianco.

_ELIMINA la buccia da patate e scalogni.
Pulisci il sedano. Affettali e falli
rosolare dolcemente in casseruola con il
burro. Aggiungi il latte, una macinata di
pepe, copri a filo di acqua calda salata e cuoci
per 20 minuti a fuoco medio. Tuffa appena
gli scampi in acqua bollente aromatizzata con
un cucchiaino di Cognac, scolali,
elimina il budellino interno e tienili da parte.

_SGOCCIOLA gli ortaggi con il mestolo
forato e frullali con 3 dl di brodo di cottura.
Incorpora la besciamella e la panna,
regola di sale, aggiungi un cucchiaino di
liquore, gli scampetti, qualche
fogliolina di sedano spezzettata e trasferisci
la zuppa nelle ciotole da forno.

_COPRI le ciotole con un disco di pasta

sfoglia poco più grande e sigilla i bordi con la punta delle dita inumidite. Batti il tuorlo con 2 cucchiaini di latte, spennella la sfoglia, cuoci per 15 minuti circa in forno a 210°, finché la pasta è ben dorata e servi subito.

Zuppetta di sarago e frutti di mare con i pomodori

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 45 minuti

Difficoltà: ●●

INGREDIENTI per 4 persone
1 sarago di 500 g pulito e squamato,
1 kg di cozze e vongole, 3 finocchi,
2 spicchi d'aglio, 4 pomodori secchi,
1 mazzetto di prezzemolo, pane
tostato, olio extravergine di oliva, sale.
_SBUCCIA l'aglio, tritalo con un ciuffo di
prezzemolo e rosolalo in una casseruola
capiente con 2 cucchiaini di olio. Aggiungi
2 l di acqua salata, porta a bollore, versa
il pesce lavato e cuocilo per 30 minuti a fuoco
molto dolce schiumando di tanto in tanto.
_PULISCI i finocchi, lavalali e tagliali a
fettine sottili. Sgocciola il sarago, elimina
la testa e la coda e dividi a pezzi
i filetti. Filtra il brodo di cottura e fallo
ridurre per 15 minuti a fuoco vivace.

(segue a pag. 130)

IL PIACERE *di stare in casa*

(segue da pag. 129)

CUOCI i finocchi nel brodo per 10 minuti. Pulisci i frutti di mare, lavali bene, falli aprire a fuoco medio e filtra il fondo di cottura. Staccali quasi tutti dalle valve e aggiungili ai finocchi con il sarago, una spolverizzata di prezzemolo e il fondo delle cozze. Regola di sale, cuoci ancora pochi minuti a fuoco vivo e servi la zuppa con il trito di pomodori secchi e con fette di pane tostato a parte.

Zuppetta di razza con orecchiette e broccoli

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 30 minuti

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone
500 g di ali di razza spellate, 250 g di broccoli, 100 g di orecchiette, 1 piccola cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 peperoncino piccante, olio extravergine di oliva, sale.

PULISCI il peperoncino, elimina i semi e tritalo fine con l'aglio, la cipolla

e il prezzemolo. Fai appassire il trito con 3 cucchiaini di olio in una casseruola capiente, aggiungi le ali di razza tagliate a pezzetti e falle insaporire mescolandole al soffritto. Aggiungi un litro di acqua, un pizzico di sale e cuoci per 20 minuti.

DIVIDI le cimette dei broccoli, lavale e sbollentale in acqua salata per 5 minuti, sgocciolale con il mestolo forato e cuoci la pasta nell'acqua di cottura. Sgocciolala al dente, trasferiscila nella zuppa, unisci i broccolini, regola di sale e cuoci ancora per 5 minuti prima di servire.

Polpettine ai gamberi nel brodetto al curry

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 45 minuti

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone
500 g di naselli puliti con testa, coda e lisca centrale a parte, pepe, 400 g di gamberetti, 3 cucchiaini di verdure miste per soffritto, 2 carote, 4 fette di pancarré senza crosta, poco latte, 1 albume, 1 mazzetto di prezzemolo e di erba cipollina, 1 foglia di alloro, vino bianco secco, curry, cannella, olio extravergine di oliva, sale.

SGUSCIA i gamberetti e metti i gusci in una casseruola capiente. Aggiungi le teste, le code e le lisce dei naselli, le verdure del soffritto, l'alloro, qualche rametto di prezzemolo e di erba cipollina, qualche grano di pepe, mezzo bicchiere di vino e un pizzico di sale.

Bagna con 2 l di acqua, porta a bollore, abbassa la fiamma e cuoci per 30 minuti.

PASSA al mixer il nasello con i gamberetti e 2 fette di pane ammollate brevemente nel latte e strizzate. Incorpora l'albume, una spolverizzata di prezzemolo e cipollina, una macinata di pepe e regola di sale.

FILTRA 1 l di brodo, rimettilo sul fuoco, aggiungi un cucchiaino di olio, un cucchiaino di curry, un pizzico di cannella e porta a bollore. Forma le polpettine, cuocile 8 minuti nel brodo, aggiungi le carote pulite e tagliate a bastoncini e prosegui la cottura per 5 minuti. Servi subito con il pane rimasto tagliato a cubetti e tostato.



POLPETTINE AI GAMBERI NEL BRODETTO AL CURRY



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL RISTORANTE SU MISURA

Dove si può cenare con meno di 30 euro, piluccare un arancino in strada o bere dell'ottimo Nebbiolo docg? Per avere le risposte, basta consultare le guide di quest'anno. Qui quattro molto particolari.



■ **Per gastronomi vip** Non solo ristoranti, ma anche street food, trattorie, wine bar e pizzerie. Guida ai ristoranti de *Il Sole 24 ORE 2010* di Davide Paolini (Il Sole 24 ORE, 19,50 euro).

■ **Per palati curiosi** Guida ai ristoranti ma anche ai vini doc e docg e ai prodotti dop e igp. Con segnalazioni di negozi, hotel e locali. *I Ristoranti di Bibenda 2010* (Bibenda editore, 30 euro).



■ **Per golosi duri e puri** Viaggio racconto su oltre 1.000 trattorie dove «il mangiare è vero e il conto leggero»: una guida senza voti. // *Mangiarozzo 2010* di Carlo Cambi (Newton Compton, 20 euro).

■ **Per affamati tuttologi** Tutte le guide in una: oltre ai giudizi degli autori su più di 10.000 locali, quelli di oltre 12 guide, da L'Espresso alla Michelin. *La Gola in Viaggio 2010* (Sitcom editore, 19,90 euro).



Zuppetta gratinata di merluzzo e cipolle al latte

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 40 minuti

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone
400 g di bocconcini di merluzzo, 500 g di cipolle bionde, 1 l di latte, 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 1 mazzetto di timo, 1 filoncino di pane casereccio, 60 g di grana padano grattugiato, 80 g di burro, sale.

SBUCCIA le cipolle, affettale fini e lasciale appassire 5 minuti a fuoco dolce nel burro con una spolverizzata di timo, aggiungi la farina e lo zucchero e mescola per qualche minuto. Unisci il latte, un pizzico di sale e cuoci per 20 minuti a casseruola coperta e a fuoco dolce.

RIDUCI i bocconcini di pesce a pezzetti, aggiungili alla zuppa e prosegui la cottura



ZUPPETTA GRATINATA DI MERLUZZO E CIPOLLE AL LATTE

ZUPPETTA DI GALLINELLA, PATATE, MENTA E FREGULA

per 10 minuti circa a casseruola scoperta. Taglia il pane e distribuisci qualche fetta sul fondo di 4 zuppierine da forno. Coprile con la zuppa, aggiungi il formaggio, fai gratinare sotto il grill per 2 minuti e servi subito.

Zuppetta di gallinella, patate, menta e fregula

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 1 ora

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone
1 gallinella di 600 g circa pulita con testa, lisca e coda a parte, 300 g di patate, 150 g di fregula sarda di grano duro, 2 cipolle, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di menta e di prezzemolo, 3 dl di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

(segue a pag. 132)

IL PIACERE *di stare in casa*

(segue da pag. 131)

IL VINO IDEALE

■ **Con la zuppe di sarago, di razza e di gallinella** Un Greco calabrese aggiunge ai piatti note esuberanti di fiori d'acacia, pesca gialla ed erbe aromatiche senza coprire la delicatezza degli ingredienti (Librandi).

■ **Con le zuppe di scampi e di merluzzo** Ci vuole un bianco importante per alleggerire la ricchezza dei piatti: un Etna bianco, fresco, con profumi floreali ed esotici (Benanti).

■ **Con il chowder di gamberi e il brodo di polpettine** È un Aglianico rosato, austero e importante, avvolgente e speziato a sostenere le zuppe (Terre degli Svevi).

Con la consulenza di Felix Del Bono, sommelier

CHOWDER DI GAMBERONI E TOPINAMBUR AGLI SCALOGNI



■ **SBUCCIA** le cipolle e pulisci il sedano.

Taglia grossolanamente mezza cipolla e mezzo gambo di sedano e mettili in una casseruola capiente con testa, coda e lisca dei pesci. Aggiungi il vino, un rametto di menta, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 litri di acqua, qualche grano di pepe e un pizzico di sale. Porta a ebollizione a fuoco dolce schiumando di tanto in tanto e sobbolli per 30 minuti.

■ **TAGLIA** a fettine molto sottili le patate, le carote, le cipolle e il sedano rimasto. Filtra il brodo, rimettilo sul fuoco con un filo d'olio, aggiungi gli ortaggi, del prezzemolo tritato, un po' di menta, sale e cuoci per 20 minuti.

■ **AGGIUNGI** la fregula, mescola e, dopo 8 minuti, toglila la menta, unisci il pesce tagliato a tocchetti e cuoci per 5 minuti. Togli dal fuoco, profuma la zuppa con menta fresca e servi con un filo di olio e un po' di pepe.

Chowder di gamberoni e topinambur agli scalogni

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 50 minuti

Difficoltà: ●

INGREDIENTI per 4 persone

700 g di gamberi, 300 g di topinambur, 2 patate medie, 2 scalogni, 1,5 dl di panna fresca, 1 mazzetto di cerfoglio, 30 g di burro, sale, pepe bianco.

■ **TRITA** gli scalogni sbucciati e falli appassire in casseruola con il burro, aggiungi i gusci dei gamberi, 2 rametti di cerfoglio e mescola per qualche minuto a fuoco dolce. Copri a filo di acqua: cuoci per 30 minuti a fuoco dolce.

■ **AFFETTA** le patate e i topinambur dopo averli sbucciati e lavati. Mettili in un'altra casseruola, coprili di acqua fredda, aggiungi un pizzico di sale e lessali per 20 minuti.

Filtra il brodetto di gamberi, rimettilo sul fuoco, aggiungi le patate e i topinambur con il liquido di cottura rimasto. Regola di sale e prosegui la cottura per 10 minuti.

■ **SBOLLENTA** i gamberi per 3 minuti, sgocciolali e aggiungi i 2/3 alla zuppa. Falli insaporire qualche minuto, unisci una spolverizzata di cerfoglio, frulla la zuppa, rimettila sul fuoco, aggiungi i gamberi interi rimasti e la panna. Regola di sale e pepe e cuoci per qualche minuto. Servi subito e accompagna a piacere con cialdine salate.

PIATTE CIOTOLE DI RINA MENARDI, PAOLA PARONETTO, CHRISTIANE PERROCHON; TOVAGLIOLI DI CSC, HIMLA, IVANO REDAELLI; POSATE DI E.M.E.