

Menu leggero 01

RISO CON ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

280 g di riso per risotti,
200 g di zucchine,
1 cipolla 1,
2 dadi vegetali,
1 bicchiere di vino bianco,
4 cucchiaini di grana grattugiato,
50 g di burro.

Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele, tagliatele a rondelle di 3 mm.
Portate a bollire 1,5 litri di acqua in una casseruola.
Scioglietevi i dadi e tenete in caldo il brodo.
Sbucciate la cipolla, lavatela, asciugatela e tritatela finemente.
Lasciate fondere 40 g di burro in una casseruola a fondo spesso.
Soffriggetevi la cipolla 5 minuti a fuoco basso, facendo attenzione a non farla annerire.
Unite il riso, alzate il fuoco, rosolatelo 3 minuti, senza smettere di mescolare.
Aggiungete le zucchine, mescolate.
Versate il vino, lasciatelo evaporare 2 minuti, mescolando.
Bagnate con 2 mestoli di brodo bollente, mescolate.
Lasciatelo assorbire completamente 5 minuti a fuoco medio.
Cuocete il risotto 10 minuti, aggiungendo il brodo, un mestolo alla volta, e mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno.
Spegnete il fuoco, unite il burro rimasto, spolverizzate con il grana, mescolate bene.
Mettete un coperchio, lasciate riposare 2 minuti; mescolate di nuovo.
Versate la preparazione su un piatto da portata, servite.

STRACETTI DI TACCHINO CON FINOCCHI

Ingredienti per 4 persone:

600 g di fesa di tacchino,
600 g di finocchi,
2 pomodori,
olio di oliva,
4 rametti di timo,
2 foglie di alloro,
1 cucchiaino di pepe verde in grani,
aceto aromatico,
sale fino.

Lavate e asciugate il tacchino, tagliatelo a striscioline sottili con un coltello molto affilato.
Eliminate le barbe e la parte finale dei finocchi con un taglio netto.
Scartate le foglie esterne più dure.
Tagliateli a fettine sottili.
Lavatele e sgocciolatele.
Pulite i rametti di timo e l'alloro con carta assorbente da cucina inumidita.

Sbucciate i pomodori, eliminate i semi interni e l'acqua di vegetazione.
Tagliateli a dadini e conditeli con 1 cucchiaio di olio.
Versate in una pentola per la cottura a vapore 1,5 litri di acqua, unite l'alloro, 1 cucchiaino di aceto e il pepe in grani.
Portate a bollire a fuoco lento.
In questo modo l'alloro, l'aceto e il pepe rilasciano maggiormente il loro aroma.
Disponete i finocchi in un cestello per la cottura a vapore.
Appoggiate il cestello sulla pentola con l'acqua in ebollizione.
Mettete il coperchio e cuocete 10 minuti.
Trasferite i finocchi su un piatto, copriteli con un secondo piatto e tenete in caldo fino al momento di servire.
Non spegnete il fuoco sotto l'acqua in ebollizione.
Disponete la carne nel cestello, appoggiatelo nuovamente sulla pentola.
Cospargete la carne con 3 rametti di timo e mettete il coperchio.
Tenete da parte qualche fogliolina per la decorazione.
Cuocete 30 minuti.
Mettete in una ciotolina l'aceto rimasto e il sale, sbattete con una forchetta.
Aggiungete l'olio a filo e 2 cucchiaini di acqua tiepida, continuando a sbattere con una forchetta, fino a ottenere una salsina gonfia.
Trasferite i finocchi al centro di un piatto da portata, contornateli con gli straccetti di tacchino caldi.
Irrorate con la salsina preparata, in modo uniforme.
Completate con il pomodoro e il timo rimasto tritato.
Servite.

CARCIOFI AL PREZZEMOLO

Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi piccoli,
1 cipolla bianca,
1 zucchini,
3 rametti di prezzemolo,
1 limone,
olio d'oliva,
pepe bianco,
sale fino,
2 rametti di timo,
1 foglia di alloro.

Sbucciate e tagliate la cipolla a fettine sottili.
Spuntate e lavate la zuccina, tagliatela a rondelle.
Tagliate il limone a metà, spremetene il succo e filtratelo attraverso un colino a maglie fitte.
Eliminate le foglie più dure ai carciofi, lasciate 4 cm di gambo e spuntate di circa 1 cm le punte delle foglie.
Eliminate il fieno interno scavandolo con un coltellino.
Spellate fondi e gambi con un coltellino ben affilato.
Spruzzateli subito con metà succo di limone, per evitare che anneriscano.
Tuffateli in una bacinella di acqua acidulata con il succo di limone rimasto.
Lavate e asciugate il prezzemolo, staccate le foglie dai rametti e tritatele finemente con un coltello o una mezzaluna.
Scaldare 1 cucchiaio di olio in una capace padella senza farlo fumare.
Sceglietene una in acciaio antiaderente.
Rosolare le fettine di zuccina 5 minuti, mescolando.
Se asciugano troppo unite 2-3 cucchiaini di acqua.
Scolatele con un mestolo forato su un piatto da portata.
Unite la cipolla, rosolatela 3 minuti.
Sistemate i carciofi sul fondo della padella in un solo strato e con i gambi rivolti verso l'alto.
Unite il timo e l'alloro ben puliti; salate e pepate.
Coprite i carciofi di acqua a filo, mettete un coperchio e cuocete 15 minuti a fuoco medio.
Togliete il coperchio, unite le zucchine e lasciate restringere.
Trasferite i carciofi nel piatto con le zucchine.

Irrorateli con il fondo di cottura e il resto dell'olio versato a filo.
Spolverizzate con il prezzemolo e servite.

SPIEDINI DI FRUTTA

Ingredienti per 4 persone:

2 banane,
un piccolo ananas,
2 pompelmi rosa,
succo di limone,
rum,
zucchero di canna,
pepe garofanato,
4 tuorli.

Pulite le banane, tagliatele a fette alte, mettetele in una ciotola capiente e spruzzatele con il succo di limone.
Sbucciate l'ananas, eliminate la parte dura centrale e tagliate la polpa a pezzi.
Pelate al vivo i pompelmi e tagliateli in quattro direttamente sulla ciotola con le banane, per raccoglierne il succo.
Mescolate tutta la frutta con le banane, cospargetela con due cucchiaini di zucchero di canna, un po' di rum, due pizzichi di pepe e fate marinare per 30 minuti.
Infilate i pezzi di frutta sugli spiedini di legno e cuoceteli 5 minuti per parte, sulla griglia.
Serviteli caldi o tiepidi con la crema fredda.
Potrete servire gli spiedini accompagnati da gelato al cioccolato o da una crema alla cannella.
Per preparare la crema fate bollire a bagnomaria 4 tuorli con 4 dl di latte, 65 g di zucchero e un cucchiaino di cannella.
Togliete dal fuoco quando il cucchiaino si vela e il composto risulta cremoso.
Fate raffreddare la casseruola a contatto col ghiaccio, girando di tanto in tanto.
Va servita fredda in ciotoline individuali.