

# Menu invernale 11

## SPAGHETTI E ZUCCHINE AL CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti,  
350 g di zucchine,  
40 g di capperi sotto sale,  
2 spicchi d'aglio,  
olio extravergine d'oliva,  
sale,  
pepe.

Pulite le zucchine, lavatele e affettatele sottilmente a rondelle.

Mettete in una padella un po' di olio e l'aglio schiacciato e lasciate insaporire per 2 minuti, facendo attenzione che l'aglio non si bruci; quindi eliminatelo, unite le zucchine e cuocete a fiamma piuttosto vivace per 5 minuti.

Abbassate la fiamma, proseguite la cottura per circa 15 minuti e al termine aggiungete i capperi sciacquati, un pizzico di pepe e pochissimo sale.

Cuocete nel frattempo gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e poi versateli nella padella del condimento mescolando bene.

Disponete la pasta condita su un foglio di carta da forno facendo in modo che la superficie rimanga guarnita con alcune rondelle di zuccina.

Chiudete bene i bordi a mo' di cordoncino lasciando abbastanza gioco tra il cibo e la carta, quindi passate in forno caldo a 180°C per 5-10 minuti.

Servite portando in tavola il cartoccio aperto su un piatto da portata.

## FILETTO AL MARSALA

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di filetto,  
1 cipolla,  
100 g di pancetta,  
30 g di burro,  
1 cucchiaio di farina,  
Marsala (1/2 bicchiere),  
brodo (facoltativo),  
sale,  
pepe.

Compattate il filetto in modo da ottenere un cilindro e se necessario avvolgetelo con dello spago da cucina.

Mettete in un tegame la carne con la cipolla, la pancetta e il burro, salate e pepate.

Fate rosolare il tutto, quindi spruzzate la farina, lasciate che prenda colore e poi bagnate con brodo o acqua.

Fate cuocere a fuoco lento.

A metà cottura, sgrassate il sugo, aggiungete il Marsala e rimette sul fuoco.

## SFORMATO DI SEDANO

Ingredienti per 4 persone:

800 g di sedano,  
1 cipolla,  
3 dl di besciamella,  
3 uova,  
1 tazza di brodo,  
40 g di filetti di acciuga,  
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro,  
2 cucchiaini di grana grattugiato,  
4 cucchiaini d'olio,  
noce moscata,  
burro,  
sale,  
pepe.

Tagliate il sedano a fettine e fatelo insaporire in una padella con la cipolla e un po' d'olio, unite il brodo e lasciate sobbollire finché il sedano sarà ben cotto.

Mettete nel frullatore con la besciamella, i tuorli d'uovo, una grattata di noce moscata, il grana e il concentrato di pomodoro.

Regolate di sale, pepate e frullate, fino a ottenere un composto omogeneo.

Montate gli albumi a neve e amalgamateli alla preparazione; versate la crema in uno stampo da plum cake imburrito e cuocete a bagnomaria per 1 ora.

Frullate le acciughe e l'olio e una macinata di pepe, adagiate lo sformato su un vassoio, e presentate con la salsa a parte.

## CIAMBELLA ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina integrale di frumento,  
30 g di lievito di birra fresco,  
100 g di uvetta passa,  
250 g di noci sgusciate,  
1/2 stecca di vaniglia,  
1 uovo,  
2 cucchiaini di malto di riso,  
2 cucchiaini di olio di mais giallo,  
1 tazza di infuso di anice dolcificato con 1 cucchiaino di miele,  
100 g di farina di mais,  
1 pizzico di sale.

Sbriciolate il lievito di birra, scioglielo con un poco d'acqua tiepida, formate una pastella incorporandovi un cucchiaino di farina di frumento e lasciate riposare per mezz'ora circa.

Nel frattempo mettete in ammollo l'uvetta lavata, tritate le noci e tagliate a pezzi la vaniglia.

Sbattere in una terrina l'uovo, il malto e l'olio, e incorporatevi la farina di frumento aiutandovi con l'infuso di anice.

Lavorate l'impasto per un po' e aggiungete la pastella lievitata, amalgamando bene.

Unite poi gli altri ingredienti, aggiungendo, se necessario, altro infuso tiepido o acqua, in modo che l'impasto risulti consistente ma cremoso, poi versate in una teglia unta d'olio e infarinata, e mettete a lievitare per 2 ore circa, finché raddoppia il volume.

Cuocete infine a forno caldo a 200°C circa per 45 minuti.

