



PROPOSTE DI RICETTE SEMPLICI PER UNA CENA DI COPPIA

PRIMI PIATTI

RISOTTO ALLE OLIVE NERE

Ingredienti per due persone

- 3 tazzine da caffè di riso
- 2 fettine di cipolla
- mezza costa di sedano
- capperi
- passata di pomodoro
- 6 olive nere
- peperoncino
- brodo o acqua per cuocere il riso
- dado o sale q.b.
- formaggio grana

Preparazione

Tritare la cipolla, tagliare a pezzetti il sedano, sminuzzare grossolanamente le olive, aggiungere un pizzico di peperoncino, amalgamare il tutto aggiungendo passata di pomodoro quanto basta e una manciata di capperi. Cuocere per 5', aggiungere il riso mettendo un po' per volta il brodo o l'acqua. Al termine mantenere il risotto bello morbido e servire aggiungendo olio di oliva e, per chi desidera, il formaggio grana.

QUINOA CON LE VERDURE

Ingredienti per due persone

- 3 tazzine da caffè di quinoa
- trito di verdure a scelta (cipolla, carote, costa, cavolo nero, finocchio, verza, patata...)
- erbe aromatiche a scelta: alloro, timo, zenzero,...
- brodo o acqua
- dado o sale q.b.
- formaggio grana

Preparazione

Amalgamare le verdure tritate grossolanamente e farle cuocere per 5'. Aggiungere la quinoa con l'acqua o il brodo e cuocere il tutto per 15' circa. Servire aggiungendo olio di oliva e formaggio grana a piacere.

BROETON DI VERZE

Ingredienti per due persone

- 2 foglie grandi di verze
- sale o dado
- pepe
- acqua

Tagliare a listarelle le foglie di verza, cuocerle nell'acqua coprendole (se si vuole più brodo aggiungere più acqua), aggiungere il sale q.b. o il dado e il pepe e cuocere per 10'-15'. Servire aggiungendo olio di oliva e formaggio grana a piacere.

ARROSTO DI MAIALE

Ingredienti per due persone

- 500 gr circa di arista di maiale
- salvia e rosmarino
- sale
- vino bianco q.b.
- olio di oliva

Preparazione

Mettere in una pirofila o una pentola antiaderente da forno l'arista insaporita dagli aromi e dal sale e aggiungere un po' di vino: cuocere a 180° per 40' circa e a metà cottura girare l'arrosto. Per meglio tagliarlo a fette, è preferibile aspettare che l'arrosto si intiepidisca. Servirlo aggiungendovi sopra un po' di sugo rimasto nella pentola.

FETTINE O BOCCONCINI DI POLLO AL CARTOCCIO

Ingredienti per due persone

- 400 gr circa di pollo
- rosmarino, salvia, timo, alloro e zenzero
- mezzo limone
- sale q.b.
- carta alluminio

Preparazione

Posizionare il foglio di carta alluminio sulla pentola da cottura e adagiarvi sopra il pollo tagliato a fettine o a bocconcini: ricoprirlo sopra e sotto con le erbe; aggiungere il sale e spruzzarlo di limone. Coprire il cartoccio e cuocere in forno a 180° o pentola forno per 20'.

ROTOLO DI FRITTATA DI FAMIGLIA

La proposta culinaria pesca nella memoria familiare di Carla, tra i sapori e gli odori che si respiravano nella sua casa mentre la mamma con particolare bravura cucinava.

Partiamo con gli ingredienti:

- 6 uova
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di grana
- 1 di pangrattato
- 2 di latte
- 4 di olio
- 50 gr di mascarpone
- 100 gr di tonno
- 3 filetti di acciuga
- succo di limone, sale e pepe
- pellicola o carta da forno

Insieme alla pasta in bianco, che è sempre l'alternativa possibile a chi è intollerante e fa esercitare chi dei due non lo è a condividere anche le piccole cose (!), alla frittata può accostarsi chiunque. I grandi chef potrebbero accennare al fatto che l'uovo è simbolo di embrione di vita destinato a svilupparsi, ma questa annotazione non è presente nella ricetta della mamma di Carla, che intendeva l'uovo della gallina! Prepariamo una bella frittata con uova, grana, pangrattato, latte, olio, sale e pepe (facoltativo) e prezzemolo. La mamma la cucinava in padella, unta con un bel po' di burro... Sugeriamo una cottura al forno, a temperatura bassa. Una volta cotta, la frittata deve raffreddare, perché in cucina, come nella vita e nel rapporto di coppia, è da prevedere un tempo di attesa, meglio se attiva, che aiuta a ricomporre tante cose.

Nel caso specifico, l'attesa si riempie preparando il ripieno, cioè mescolando il mascarpone (con la ricotta viene meno saporito ma più dietetico), il tonno (sott'olio o al naturale) e i filetti di acciuga spezzettati, il tutto emulsionato con una spruzzata di succo di limone, a seconda dei gusti, mediando fra chi ama di più o di meno i gusti aciduli.

Questo ripieno andrà spalmato sopra la frittata nel frattempo raffreddata.

Arriva ora la parte più impegnativa, ovvero fare un rotolino di frittata ripiena e chiuderla con la carta o la pellicola su cui, precedentemente, era stata stesa la frittata. Infine si mette questo fagottino in freezer un'oretta, affinché si amalgami il tutto, diventando un insieme compatto, pur nella diversità dei due strati. Passato questo tempo, il piatto è pronto da servire, tagliato a fettine, come antipasto, buffet, un secondo leggero dopo un primo piatto consistente.

Con un consiglio: quando ci si mette a prepararlo, meglio farne due, in modo da averne uno pronto in caso di necessità, quando la sera, tornando a casa, ci si accorge che il frigorifero è vuoto o, come si dice, il piatto piange!

CONTORNI A PIACERE

Verdura cotta, saltata con olio e aglio.

Verdura cruda mista: radicchio fresco, finocchi, carote grattugiate, ravanelli,...

DOLCE

Galani e frittelle con prosecco o moscato doc.