

COSA BOLLE IN PENTOLA

Dal panettone si ricava un ottimo pudding

Sandwich caldo di tacchino e formaggio

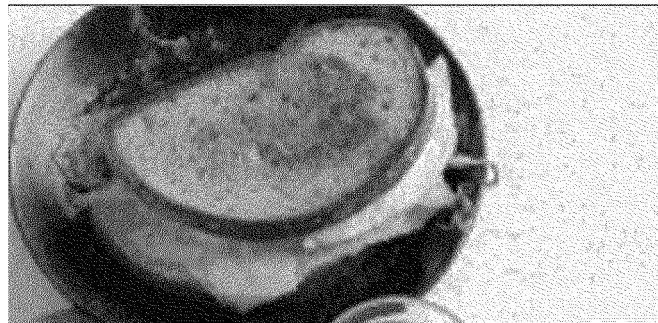
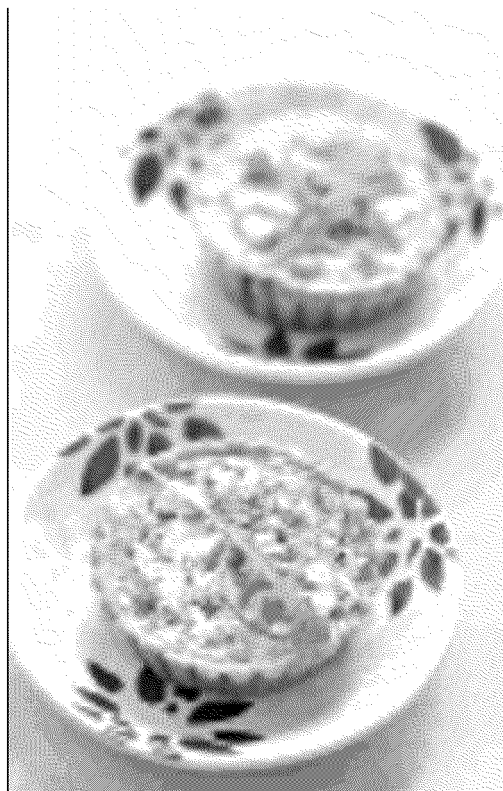
Ingredienti: 4-8 fette tacchino arrosto, 4-8 fette formaggio svizzero, 6 fette panettone rustico (integrale), qualche cucchiaino di maionese, una noce di burro, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaino di mostarda di frutta.

Preparazione: Mescolate maionese, aceto, mostarda, sale e pepe. Spalmate sulle fette di pane, fate dei sandwich aggiungendo tacchino e formaggio. Sciogliete il burro in una padella, cuocete i sandwich, girandoli una volta, fino a dorarli e fondere il formaggio.

Pudding di panettone **Ingredienti:** 1/2 panetto-

ne in fette di 1/2cm, 100g uvetta, 2 cucchiaini brandy riscaldato, 55g burro morbido, 180g panna fresca e 180g di latte, 3 uova grandi leggermente sbattute, zucchero a piacere, estratto di vaniglia.

Preparazione: Ammollate l'uvetta per 15 min. nel brandy, poi strizzatela e tenetela da parte. Tostate in padella le fette di panettone leggermente imburrate, poi tagliatele a cubetti. Distribuitele in una teglia imburrata. Mescolate uova, panna, latte, zucchero e vaniglia. Versate sul panettone e coprite con l'uvetta. Lasciate riposare 30 min. Poi cuocete in forno caldo a 180°C per 40 min. Il pudding si mangia caldo o a temperatura ambiente.



Sandwich di tacchino e formaggio, cibo riciclato e delizioso dopo le feste

L'alta cucina è anche... riciclata

Con qualche avanzo di cibo ben assimilato si ottengono piatti prelibati

FERRARA. Passato il turbinio gastronomico delle feste. Chiusi in frigo resti di tagliolini e cosce di pollo, filetti di branzino e arrostiti...cosa fare degli avanzi? La vecchia e buona abitudine di recuperare i cibi rimasti, per trasformarli in nuovi e prelibati manicaretti, torna di moda. E riciclare diventa chic anche in cucina. E se il buon esempio è dato da sei chef di lusso, vuol dire che alta cucina ed etica possono andare d'accordo. Riciclare è una scelta che fa bene all'ambiente, al gusto e pure al portafoglio. Riutilizzo degli avanzi, valorizzazione degli scarti, rispetto della stagionalità, sono ad esempio alcune linee guida che hanno portato l'associazione per la biodiversità Slow Food e **Comieco** (Consorzio Nazionale

Recupero e Riciclo) alla promozione del progetto "Gusto così": sei menu anti-spreco pensati da sei chef italiani tra cui Davide Oldani del D'O di Cornaredo (Milano) profeta del "low cost" di qualità e Antonella Ricci (Al fornello da Ricci, Ceglie Messapica). Così, prendendo spunto dalle prelibate ricette degli chef, si scopre che ingredienti come bucce, pelli e scarti possono creare piatti prelibati. Dai baccelli di piselli si può ricavare una deliziosa zuppa da servire con pelle di triglia tostata in forno, oppure il pane secco si trasforma in una saporita pappa al pomodoro con testa e trippa di pescatrice.

Basta poco, allora, per dare un'aria golosa agli avanzi delle feste. Astuzia e fantasia sono alla base di questa che può

venir considerata quasi un'arte. Se tagliolini e tagliatelle, ma anche penne e maccheroni,

sono da giorni inerti nel frigo, un'idea sempre valida è quella di recuperarli in dorate frittatine, deliziosi sformati e timballi. Il risotto avanza-

to ha una consistenza simile alla colla? Forse è il momento giusto per friggere delle golose "arancine" di riso alla siciliana, palline di riso da passare nella farina, poi nell'uovo e nel pangrattato, e per finire nell'olio caldo. La base classica può essere un "riciclo" di risotto allo zafferano, ma anche ai frutti di mare e perfino al pomodoro. Per una variante più elaborata si può racchiudere nel cuore dell'arancina un cubetto di mozzarella o formaggio, un cucchiaino di

ragù di carne o verdure. Carne di maiale, pollo e pesce non più invitanti riacquistano sex appeal in calde zuppe e, grazie a un giro di mixer, anche in sostanziose polpette e polpettoni con l'aiuto di uova, latte, salsa di pomodoro ed erbe aromatiche. Naturalmente sono perfetti per cucinare sbrigativi sughi da versare sulla pasta, ripieni per cannelloni e lasagne, e perfino vellutate creme. Oppure possono finire dentro ritagli di pasta sfoglia o paté. I formaggi sono un irresistibile ripieno per leggeri bigné, le verdure al vapore danno vita a tortini e creme, mentre il pane secco cosparso di formaggio risorge nella zuppa di cipolle e in croccanti crostini. Il panettone (e pandoro) ormai stantio finisce in golose charlotte e zuppe dolci.

Alessandra Lunetta



I LIBRI

Qualche idea da «sfogliare»

FERRARA. La cucina degli avanzi seppur semplice e facile da realizzare ha bisogno di un tocco curioso e di qualche idea brillante. Segnaliamo alcuni titoli per non rimanere mai a corto di idee. "La cucina del recupero. Piccolo vademecum per usufruire degli avanzi commestibili" (Rubbettino) insegna a recuperare con originalità gli avanzi. E' firmato dal celebre Allan Bay, giornalista enogastronomico e chef. "Il Gourmet degli avanzi" edito dal Touring Club. Scarti e avanzi senza segreti in oltre 500 ricette: dall'agnello al forno passando per minestre e zuppe. Per tutti i francofoni arriva in aiuto "La cuisine des restes" (Editions Sud Ouest) per riciclare i piatti del giorno prima in pietanze saporite ed economiche. Per chi mastica l'inglese infine è appena uscito "The Cook Book of left-overs" (Applewood Books) ricette pratiche e frugali senza sprechi. (a.l.)