

FEBBRAIO  
2022

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

**LA PASTINA  
E LA PIZZA**  
COME LE PREPARANO  
I GRANDI CUOCHI

**DOLCI  
D'AMORE**  
MARITONZO  
E DINTORNI  
CON FRUTTI  
E FIORI



**RICETTARIO  
ISPIRATO  
ALL'ARTE**

# POLPETTE!

*per ogni gusto (anche vegetariane)*

**#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ**



RRIC

## IL CIBO NELL'ARTE

ETTATA

Piatti ispirati a nature morte e scene di genere  
che rappresentano il mondo della tavola dall'antichità a oggi

RRIO

ricerca iconografica e commenti alle opere  
FABIANA MENDIA  
ricette ILARIA CASTELLI,  
EMANUELE FRIGERIO, JOËLLE NÉDERLANTS  
carta degli abbinamenti  
VALENTINA VERCELLI  
testi LAURA FORTI, FEDERICA SOLERA  
foto RICCARDO LETTIERI  
styling BEATRICE PRADA



### LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina:  
eliminate la bilancia e dosate liquidi  
e ingredienti in polvere con tazze,  
bicchieri e cucchiari. Guardate  
la nostra tabella a pag. 127

# ANTIPASTI



SFORMATINO DI CAVOLO NERO CON SALSA DI GORGONZOLA





GAMBERI AL MIELE E PAN DI SPEZIE ABBRUSTOLITO



## A cura di

**Fabiana Mendia** Storica dell'arte, giornalista, docente, ha fondato ARTEINDIRETTA nel 2001, e cura i progetti «Oltre la mostra» e «Il Bello del Gusto». Ha scritto *Il gusto di raccontare nei dipinti, sulle tavole e nelle cucine*. Ha collaborato con Museo Archeologico di Napoli, Museo di Capodimonte, Zètema Progetto Cultura. [arteindiretta.it](http://arteindiretta.it)



# I NOSTRI CUOCHI



**EMANUELE FRIGERIO**  
Pasticciere di professione, per lui ogni spunto è utile per trasformare i classici con fantasia, come ha fatto con la millefoglie di pasta cantucci. La tagliata ispirata al dipinto *La piccola macelleria* di Carracci, però, svela la sua insospettabile anima da «grigliatore».



**JOËLLE NÉDERLANTS**  
La nostra cuoca e pasticciera ha un occhio molto sensibile alla bellezza di arte e design: spesso, idee di nuovi piatti, specie di dolci, le vengono ammirando colori e forme di oggetti o dipinti. I piccoli pasticcini ripieni di agnello trasmettono la stessa atmosfera raccolta e semplice dell'affresco *La bottega del fornaio*.



**ILARIA CASTELLI**  
La cucina è la sua nuova vita, piena di entusiasmo, dopo quindici anni di lavoro come consulente finanziario. È chef a domicilio, tiene corsi di cucina e organizza cene personalizzate nel suo laboratorio milanese Chef and the City, perciò è abituata a interpretare i temi più diversi. Provatela la sua versione della polenta con le alici, ispirata al dipinto di Pietro Longhi.

## SFORMATINO DI CAVOLO NERO CON SALSA DI GORGONZOLA

### GORGONZOLA, GROVIERA E PANI SUL TAVOLO

Cesare Tallone, olio su tela, 1887  
Il coltello appoggiato sul tavolo, sotto la carta che avvolgeva il gambo di prosciutto, suggerisce uno spuntino veloce ma dal sapore intenso. Nella tela primeggiano i due formaggi stagionati, osservati da vicino e disposti su un piano appena inclinato, pronti per essere assaporati con i panini fragranti. La luce assume quasi il ruolo di materiale plasticamente modellabile, alcuni oggetti la riflettono, altri l'assorbono, con ingrandimenti e rimpicciolimenti che creano un'affascinante dinamica delle dimensioni. Descrizione felice di quotidianità, ricerca della genuinità spontanea dei sapori.

**Cuoco** Emanuele Frigerio  
**Impegno** Medio  
**Tempo** 1 ora e 15 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g formaggio Gruyère Dop  
200 g patata  
190 g cavolo nero  
100 g Gorgonzola Dop  
50 g panna fresca  
8 fettine di pane  
sale

**Lessate** la patata per 40 minuti.  
**Mondate** il cavolo nero e sbollentatelo in acqua bollente salata per 1 minuto; passatelo in acqua fredda, quindi scolatelo.

**Tagliate** il gruyère in fette spesse circa ½ cm, poi in 12 dischetti dello stesso diametro degli stampi (circa 5-6 cm).

**Pelate** la patata e tagliate anch'essa in 8 fette spesse ½ cm.

**Foderate** 4 stampi (vanno bene anche quelli usa e getta) con le foglie di cavolo nero lasciandole debordare; tenete la parte esterna della foglia rivolta verso lo stampo.

**Farcite** ogni stampo alternando 3 dischi di gruyère e 2 di patate, cominciando dal formaggio.

**Rimboccate** i lembi di cavolo nero sopra il ripieno e infornate gli stampini a 180 °C per circa 15 minuti, finché il formaggio non si sarà sciolto.

**Tostate** intanto le fettine di pane nel forno o in padella.

**Preparate** la salsa: fondete il gorgonzola in un pentolino con la panna.

**Liberate** gli sformatini dagli stampi e serviteli accompagnandoli con i crostini e la salsa al gorgonzola.

## GAMBERI AL MIELE E PAN DI SPEZIE ABBRUSTOLITO

**LA SCOPERTA DEL MIELE** – Piero di Cosimo, olio su tela, 1505-1510 circa  
Uno sciame di api, attratto

dall'assordante baccano prodotto da satiri e menadi, insedia il proprio alveare in un grande tronco cavo e antropizzato. La scoperta del nettare degli dei simboleggia quella del piacere e rappresenta un episodio chiave della civilizzazione e del senso primordiale del cosmo. L'ispirazione dell'artista toscano è nei *Fasti* di Ovidio e il miele, trasparente e dorato al contempo, allude alla dolcezza amorosa e alla ricerca dei piaceri carnali. Ecco l'interpretazione delle insidie dell'amore di un pittore ribelle e sempre in fuga dal proprio tempo.

**Cuoca** Joëlle Néderlants  
**Impegno** Facile  
**Tempo** 30 minuti  
più 40 minuti di marinatura

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g code di gambero pulite  
50 g 3 fette di pan di spezie  
1 scalogno di media grandezza (40 g circa)  
1 lime  
zenzero fresco  
peperoncino fresco  
semi di sesamo bianco  
vino bianco secco  
miele (millefiori o acacia)  
olio extravergine di oliva  
misticanza  
sale

**Preparate** la marinata: grattugiate 50 g di zenzero fresco in una →





PICCOLI PASTICCI RIPIENI DI AGNELLO



ciotola abbastanza capiente. Unite 2 cucchiaini di miele, 10 g di sesamo, lo scalogno tagliato a fettine sottili, 1 peperoncino sminuzzato e privato dei semi, un pizzico di sale, il succo di ½ lime e 30 g di vino bianco secco.

**Mescolate** bene le code di gambero con la marinata per insaporirle in modo uniforme; coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare per 40 minuti a temperatura ambiente.

**PER IL PAN DI SPEZIE**

**Frullate** o sbriciolate il pan di spezie (se prediligete sapori meno dolci potete usare un altro pane; un'ottima alternativa è quello di segale, che contrasterà il sapore speziato dolce-acido della marinata).

**Abbrustolite** le briciole in una padella calda a secco, a fuoco medio basso, oppure in forno in una teglia coperta di carta forno a 150 °C per 15 minuti. Una volta freddo risulterà croccante.

**Saltate**, in ultimo, i gamberi nella stessa padella, ben calda, con tutta la marinata, per 2-3 minuti.

**Serviteli** caldi o tiepidi cosparsi con le briciole croccanti di pan di spezie e completati con la misticanza condita con un filo di olio e sale. Sono buoni anche il giorno dopo, da servire come stuzzichino a temperatura ambiente.

**PICCOLI PASTICCI RIPIENI DI AGNELLO**

**LA BOTTEGA DEL FORNAIO**

Maestro Colin (attribuito), affresco, 1499-1503 circa

Il ciclo affrescato nelle lunette del Castello di Issogne, in Valle d'Aosta, mette in evidenza la laboriosità del borgo con scene ricche di dettagli sulle consuetudini della vita medievale. Con gusto naturalistico tardogotico, l'artista raffigura l'interno di una panetteria e la preparazione delle talemose, pasticcini a base di formaggio, fave e tante uova, come da ricetta del cuoco francese Taillevent.

Il garzone stende la pasta mentre al maestro fornaio, riconoscibile per l'abito elegante, spetta il compito di infornare. La perfetta doratura della crosta non è un esercizio derogabile.

**Cuoca** Joëlle Néderlants

**Impegno** Medio

**Tempo** 2 ore circa più 30 minuti di riposo

**Il condimento agrodolce di arancia e aceto rinfresca e attenua molto l'intensità dell'agnello e invoglia l'assaggio**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

**PER LA PASTA**

- 400 g semola rimacinata di grano duro
- 95 g olio extravergine di oliva sale

**PER IL RIPIENO**

- 500 g polpa di agnello ben pulita (da coscia o costolette)
- 80 g datteri disidratati
- 40 g mandorle con la pelle
- 1 cipolla dorata grande
- 1 arancia media
- timo – menta
- olio extravergine di oliva
- aceto di vino bianco
- semi di coriandolo
- sale
- pepe

**PER LA PASTA**

**Impastate** la semola con l'olio e una presa di sale (in alternativa, per una maggiore friabilità e un sapore più rustico, potete sostituire 80 g di olio con altrettanto strutto); quindi aggiungete, in tre tempi, circa 200 g di acqua a temperatura ambiente.

**Amalgamate** bene fino a ottenere un impasto omogeneo; avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

**PER IL RIPIENO**

**Sminuzzate** a piccoli tocchetti regolari la polpa di agnello.

**Snocciolate** i datteri e sminuzzateli.

**Tritate** la cipolla finemente e le mandorle molto grossolane.

**Scaldate** 2-3 cucchiaini di olio in una padella e cuocetevi la cipolla finché non sarà leggermente dorata; aggiungete la carne e rosolatela a fuoco molto vivo. Sfumate con il succo dell'arancia e 1 cucchiaino di aceto. Unite infine le mandorle, i datteri, le foglie di 2 rametti di timo, 5 foglie di menta sminuzzate, 1 cucchiaino di semi di coriandolo polverizzati.

**Cuocete** sempre a fiamma viva finché tutto il succo non si sarà asciugato, per non più di 10 minuti, infine salate e pepate. Lasciate raffreddare il ripieno.

**PER I PASTICCI**

**Stendete** la pasta su un piano leggermente infarinato ottenendo una sfoglia di circa 3 mm di spessore. Ricavate 6 dischi di pasta di 15 cm di diametro e altri 6 leggermente più piccoli di circa 12 cm.

**Foderate** 6 stampi (ø 10-15 cm) con i dischi di pasta più grandi, quindi riempite con il ripieno ormai freddo e coprite con i dischi di pasta più piccoli. Sigillate i due dischi e rifilate la pasta in eccesso. Potete anche formare dei bordi decorati a piacere.

**Cuocete** i piccoli pasticcini in forno a 180 °C per 40-45 minuti. Serviteli caldi o tiepidi, da soli oppure accompagnati da un'insalata di radicchio tardivo oppure da catalogna ripassata in padella.

**L'IDEA IN PIÙ**

Per dare al gusto maggiore mordente, potete aggiungere al ripieno 1-2 cucchiaini di pecorino grattugiato e/o poca scorza di arancia grattugiata, aumentando un po' il timo e la menta. Questi pasticcini si mantengono per due o tre giorni in frigorifero; riscaldateli in forno prima di metterli in tavola.



**Sformatino di cavolo nero** pag. 48  
**Gamberi marinati** pag. 48

Va bene un bianco d'annata, dal sapore minerale e fruttato. Il **Lugana Molin 2020** di Ca' Maiol ha la giusta struttura per lo sformatino, ma anche freschezza e leggiadria adatte ai gamberi marinati.  
14 euro, [camaiol.it](http://camaiol.it)

**Piccoli pasticcini di agnello** pag. 50

Accostate un rosso morbido e intensamente fruttato, come il **Valpolicella Ripasso Classico Superiore** Le Poiane 2018 di Bolla, che profuma di frutti neri, ciliegie e spezie. Servitelo leggermente fresco (sui 15 °C). 13 euro, [gruppoitalianovini.it](http://gruppoitalianovini.it)



# PRIMI



LINGUINE CON BOTTARGA E NOCCIOLE





TORTELLI DI LENTICCHIE ROSSE, COTECHINO E RICOTTA



## LINGUINE CON BOTTARGA E NOCCIOLE

### VUCCIRIA

Renato Guttuso, olio su tela, 1974

Seguendo la ragazza dai capelli neri fasciata nel suo abito bianco si entra nell'ambiente vorticoso e chiassoso dello storico mercato palermitano. Guttuso, in questo dipinto-manifesto, ci presenta in una visione sintetica l'omaggio emblematico alla sua terra, ai suoi colori e ai suoi sapori. Circa ottanta alimenti diversi, un'incredibile varietà culinaria, un'orgia cromatica stimolano forti dissonanze sensoriali.

Le possibilità evocative rilevano regioni nascoste, la natura magica delle singole cose sfiora con discrezione forme metaforiche e poetiche del quotidiano.

**Cuoco** Emanuele Frigerio

**Impegno** Facile

**Tempo** 25 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g linguine

80 g nocciole

30 g burro

30 g olio extravergine di oliva

2 foglie di salvia

1 baffo di bottarga

di muggine

arancia – sale

**Portate** a bollire una casseruola di acqua, salatela e lessatevi le linguine.

**Rosolate** intanto le nocciole spezzettate in una padella con il burro, l'olio e la salvia per 2-3 minuti, finché il burro non sarà biondo.

**Scolate** la pasta e salatela nella padella con le nocciole.

**Servitela** nei piatti, completandola all'ultimo con la bottarga a fettine e scorza di arancia grattugiata.

## TORTELLI DI LENTICCHIE ROSSE, COTECHINO E RICOTTA

### IMANGIATORI DI RICOTTA

Vincenzo Campi, olio su tela, 1580 circa

Gola, piacere, sazietà. Vizio, peccato e sfrenata gioia. Campi raffigura la vita popolare e contadina, carica di tensione erotica e di umori carnevaleschi, in una descrizione affettuosa e compiaciuta che trae origine nella Commedia dell'Arte

**Cuoca** Joëlle Néderlants

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora circa  
più 45 minuti di riposo

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

#### PER LA PASTA

150 g semola rimacinata di grano duro

75 g farina 00

75 g farina di lenticchie rosse

3 uova

#### PER IL RIPIENO

250 g ricotta

e nelle *Facetie ridicole* del Ruzante.

I personaggi impugnano con una gestualità esibita cucchiari e mestoli, attrezzi necessari per assaporare la ricotta, formaggio fresco che nel XVI secolo era considerato una prelibatezza da nobili. La narrativa irriverente rende giustizia al gran gusto con cui i quattro villani approcciano il cibo per loro proibito.

150 g cotechino cotto  
noce moscata – cannella  
sale

#### PER COMPLETARE

150 g cotechino cotto

100 g porro mondato

60 g burro

salvia fresca – ricotta

vino bianco

sale – pepe

#### PER LA PASTA

**Impastate** le farine e la semola con le uova lavorandole per qualche minuto finché non avrete ottenuto una pasta soda e uniforme.

**Avvolgetela** nella pellicola e fatela riposare per almeno 30 minuti.

#### PER IL RIPIENO

**Scolate** bene la ricotta dall'eccesso di liquido lasciandola su carta assorbente per 15 minuti a temperatura ambiente.

**Frullate** il cotechino, amalgamatelo con la ricotta e insaporite

→



## GNOCCHI SOFFIATI GRATINATI AL PROVOLONE



con ½ cucchiaino di noce moscata, ½ di cannella e un pizzico di sale.

**PER I TORTELLI**

**Stendete** la pasta in una sfoglia dello spessore di 2 mm e ricavate 30-36 quadrati di 6x6 cm. Farciteli con 1 cucchiaino di ripieno (10 g circa).

**Inumidite** due lati del quadrato con un dito bagnato e sigillate i bordi chiudendo a triangolo. Unite poi i due estremi alla base del triangolo ottenendo la classica forma di tortello.

**PER IL CONDIMENTO E IL SERVIZIO**

**Frullate** gli altri 150 g di cotechino. Abbrustolite il composto ottenuto in una padella calda a fuoco vivo, mescolando continuamente per non farlo bruciare o attaccare, sgranandolo per formare delle briciole.

**Tagliate** il porro a rondelle sottili.

**Fondete** in un ampio tegame il burro con un pizzico di sale e 6 foglie di salvia. Aggiungete i porri, sfumate con 2 cucchiaini di vino bianco e cuocete per 3-4 minuti.

**Lessate** i tortelli in acqua bollente salata per 3-4 minuti. (Se si seccano nell'attesa, la cottura potrebbe richiedere 5 o 6 minuti).

**Scolate** i tortelli, uniteli nel tegame con il porro e fateli saltare per 1 minuto.

**Distribuiteli** nei piatti e completateli con le briciole di cotechino, ciuffetti di ricotta e una macinata di pepe.

**IL CONSIGLIO** Nel caso non cuocete subito i ravioli, lasciateli distribuiti su un vassoio infarinato nell'attesa. Si possono anche congelare: poneteli nel freezer ben distribuiti in un vassoio; quando si saranno induriti, raccoglieteli negli appositi sacchetti.

**GNOCCHI SOFFIATI  
GRATINATI AL PROVOLONE**

**NATURA MORTA CON VASELLAME,  
VERDURA, UOVA,  
COSCIOTTO, PIEDINO, LINGUA,  
PESCE E INSACCATI**

Jacopo Chimenti, detto l'Empoli,  
olio su tela, 1625

Lo spazio figurativo è molto ridotto, di una rigorosa semplicità: una dispensa, una stanza delle golosità dove rinchiudersi, come suggerito dalla chiave visibile di fianco al cosciotto di agnello, per uscire soltanto alla totale soddisfazione del palato. Il tema dell'abbondanza sembra propiziatorio di una condizione di benessere in una società caratterizzata dal pauperismo e dalla carestia. Il raffinato calice

di vetro soffiato è identico a quello che regge il Bacco di Caravaggio ed è l'unico elemento che tradisce l'intonazione rustica.

**Cuoca** Ilaria Castelli

**Impegno** Medio

**Tempo** 45 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

- 200 g farina 00
- 240 g provolone dolce
- 80 g burro
- 4 uova – sale – pepe

**PER GLI GNOCCHI**

**Portate** a bollire, in una casseruola, 250 g di acqua salata con il burro; una volta fuso, togliete dal fuoco e unite

**Nell'impasto  
è importante unire  
un uovo alla volta,  
per potersi fermare  
alla giusta densità**

la farina mescolando per ottenere un composto omogeneo.

**Lasciate** raffreddare per una decina di minuti, quindi incorporate 1 uovo alla volta e, alla fine, 60 g di provolone grattugiato finemente.

**Raccogliete** la pasta in una tasca da pasticciere senza bocchetta o munita di bocchetta liscia da 1 cm.

**Portate** a bollire una casseruola con acqua salata e poi calatevi degli gnocchi di 2 cm tagliando l'impasto con le forbici via via che lo fate uscire dalla tasca. In alternativa, modellate l'impasto in filoncini e tagliateli quindi in gnocchi di 2-3 cm.

**PER GRATINARE**

**Scolate** gli gnocchi a mano a mano che vengono a galla e disponeteli subito in una pirofila imburrata; cospargeteli con il resto del provolone grattugiato e una macinata di pepe.

**Infornateli** a 200 °C nella parte alta del forno per 10-15 minuti. Serviteli ben caldi, appena sfornati.

**L'IDEA IN PIÙ** Potete aromatizzare gli gnocchi aggiungendo poca scorza di limone grattugiata nell'impasto (prima di aggiungere le uova) e una grattugiata di noce moscata e foglioline di timo prima della gratinatura.



**Gnocchi soffiati** pag. 54  
**Pesci aromatici** pag. 56

Un bianco strutturato e complesso come il **Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico** ha l'intensità e l'eleganza adatte alle ricette con il formaggio e a base di pesce. L'Utopia Riserva 2018 di Montecapone è complesso, con profumi di **erbe aromatiche**, tiglio e camomilla. **28 euro**, [montecaponevini.it](http://montecaponevini.it)

**Moscardini su crema di ceci** pag. 56

Abbiamo trovato in sintonia il Terlaner Cuvée 2020 di Cantina Terlaner, un mix di **pinot bianco, chardonnay e sauvignon blanc**, minerale e persistente, con profumi di mela e menta. **13,50 euro**, [cantina-terlano.com](http://cantina-terlano.com)

**Linguine con bottarga e nocciole** pag. 53

La mineralità di un **bianco** che nasce sull'**Etna** accompagna bene sia la sapidità della bottarga sia il sapore deciso della frutta secca. Il 2020 di Irene Badalà profuma di macchia mediterranea e ha un'ottima **persistenza**. **22 euro**, [irenebadala.it](http://irenebadala.it)

**Tortelli di lenticchie** pag. 53  
**Radicchio con noci e pere** pag. 62

Un **Franciacorta Brut Rosé** ha la giusta struttura per tenere testa al ripieno dei tortelli, ma anche la freschezza per accompagnare le verdure che qui vanno d'accordo anche per il colore. Il 2015 di Barbalonga è **goloso** e molto gastronomico. **31 euro**, [barbalonga.it](http://barbalonga.it)





# PESCI



MOSCARDINI SU CREMA DI CECI, POMODORINI SECCHI E OLIO AL ROSMARINO





## PESCI AROMATICI CON PAPRICA, CURCUMA E AGRUMI

### MOSCARDINI SU CREMA DI CECI, POMODORINI SECCHI E OLIO AL ROSMARINO

**MOSAICO CON PESCI** dalla Casa del Fauno di Pompei, II-I secolo a.C.

Gli xenia, rappresentazioni di bevande, cibi o animali, sono le opere che l'ospite di una villa romana poteva osservare alle pareti di sale da pranzo o da ricevimento.

Tra i temi più diffusi la lotta tra animali marini, come nel caso del mosaico di Pompei oggi conservato al Museo Archeologico Nazionale di Napoli. Al centro campeggia un'aragosta aggredita da un polpo che le inocula, con il rostro, il suo veleno ad azione paralizzante per poi cibarsene. A questi si accosta la murena e tutt'intorno ruotano altri commensali, abitanti degli stessi fondali rocciosi in competizione per il nutrimento.

**Cuoco** Emanuele Frigerio  
**Impegno** Facile  
**Tempo** 40 minuti

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

400 g moscardini puliti  
230 g ceci lessati  
1 carota  
1 gambo di sedano  
1 cipolla – aceto – aglio  
alloro – rosmarino  
olio extravergine di oliva  
pomodorini semiseccchi  
sott'olio

**Mondate** sedano, carota e cipolla e tagliateli a tocchi. Metteteli in una casseruola con abbondante acqua e 2 cucchiaini di aceto. Unite i moscardini, cuoceteli per 20 minuti dal bollore, lasciateli raffreddare nella loro acqua, quindi scolateli.

**Scaldare** 100 g di olio extravergine di oliva con 1 rametto di rosmarino, portandolo fino a 70 °C;

spegnete e lasciate in infusione finché non si raffredda.

**Mettete** i ceci in una casseruola con 200 g di acqua, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro e un filo di olio. Portate a bollore, spegnete, eliminate aglio e alloro e frullate ottenendo una crema.

**Servite** i moscardini sulla crema di ceci, completando con i pomodorini secchi e l'olio al rosmarino.

### PESCI AROMATICI CON PAPRICA, CURCUMA E AGRUMI

#### PESCI SUGLI SCOGLI

Giuseppe Recco, olio su tela, 1680-90

Il pescato appena liberato sullo scoglio, una sapiente trattazione cromatica, una vibrante attenzione luministica della pelle squamosa e cangiante nella concretezza del suo aspetto umido: un'autentica divinazione del mondo marino. Così Giuseppe Recco, tra le personalità più significative della natura morta napoletana, ritrae con sensibilità barocca sogliole, cefali e triglie punteggiati da ciuffi di alghe marine. Un primo piano affollato descrive la misteriosa realtà sommersa sullo sfondo di un malinconico paesaggio montuoso. Rimandi al tema della vanitas avvolti da un lirico realismo.

**Cuoca** Ilaria Castelli  
**Impegno** Facile  
**Tempo** 30 minuti

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g 4 filetti di pagello  
260 g 2 filetti di branzino  
250 g 2 filetti di orata  
1 lime – 1 bergamotto  
1 pompelmo  
curcuma  
paprica dolce  
olio extravergine di oliva  
sale

**Pulite** i filetti di pesce eliminando le lisce con una pinzetta. Scaldate molto vivacemente una padella antiaderente, quindi adagiatevi i filetti di pesce, due alla volta, dalla parte della pelle, tenendola ben aderente al fondo per 1 minuto, finché non inizierà a rilasciare i suoi succhi; togliete i filetti dal fuoco e asportate la pelle. Conditeli infine con un filo di olio, poi con un pizzico di sale, da entrambi i lati. →





ALICI FRITTE, SCALOGNO IN AGRODOLCE, UVETTA ALLA CANNELLA E POLENTA MORBIDA



**Cospargete** i filetti di orata dalla parte della polpa (quella opposta al lato dove c'era la pelle) con 1 cucchiaino di curcuma; aiutatevi con un colino a maglia fine per distribuire al meglio la polvere. Procedete allo stesso modo cospargendo il branzino con 1 cucchiaino di paprica.

**Mescolate** in una ciotola le scorze grattugiate di 1 lime, ½ bergamotto, ⅓ di pompelmo. Evitate di grattugiare la parte bianca (albedo) che darebbe un sapore amaro. Cospargete i filetti di pagello, sempre dalla parte della polpa, con questo misto di scorze.

**Cuocete** i filetti di pesce, due alla volta, in una padella ben calda, prima dalla parte delle aromatizzazioni per qualche secondo e poi per 1-2 minuti dall'altra parte, quella dove c'era la pelle. In alternativa, potete cuocere i pesci in teglia in forno a 200 °C per una decina di minuti.

**Serviteli** ben caldi, accompagnati a piacere da verdure al vapore per una cena leggera e molto gustosa.

**IL CONSIGLIO** È importante cuocere il pesce con il seguente ordine: prima i filetti di orata alla curcuma, poi il pagello con gli agrumi e alla fine il branzino con la paprica, in modo da non alterare i colori. Utilizzate sempre una spatola per spostare i filetti, così da non romperli.

## ALICI FRITTE, SCALOGNO IN AGRODOLCE, UVETTA ALLA CANNELLA E POLENTA MORBIDA

### LA POLENTA

Pietro Longhi, olio su tela, 1740

Quella di Renzo e Lucia era bigia e fatta di grano saraceno ma già nel XVI secolo la polenta, pietanza sociale del mangiar povero, era colorata dal giallo del mais importato dalle Americhe. Il grande successo è settecentesco, gli aristocratici la eleggono a prelibatezza esotica, cibo di seduzione. Longhi, attento a descrivere le passioni dei suoi contemporanei, incarna la lussuria in due cuoche intente a offrire una fumante polenta, per niente intimorite dai due giovani. La tavola e il letto non sono così lontani.

**Cuoca** Ilaria Castelli

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora e 15 minuti più 10 minuti di riposo

### Alici fritte pag. 58 Zucca al forno pag. 62

Le ricette che combinano i sapori dolci e agri si abbinano bene ai vini bianchi aromatici. Provate il **Gewürztraminer** 2019 di Strasserhof, che unisce tanta freschezza ai tipici **profumi speziati** e floreali. 17 euro, [stasserhof.info](http://stasserhof.info)

### Cavolfiore all'arancia pag. 62

I piatti vegetariani dal sapore agrumato vogliono vini leggeri e freschi. Noi abbiamo accostato le bollicine dell'**Asolo Prosecco Superiore Brut** 2020 di Montelvini, che profuma di **fiore di acacia** e mela verde e ha un gusto morbido ed equilibrato. 10 euro, [montelvini.it](http://montelvini.it)



### Arrostini di coniglio pag. 66

Le carni bianche accompagnate da salse saporite si abbinano bene a un **Chianti Classico** giovane e immediato. Il 2019 di Casale dello Sparviero è **biologico**, con i classici profumi di viola e frutti di bosco e un gusto morbido e deciso. 15 euro, [casaledellosparviero.com](http://casaledellosparviero.com)

### Tagliata pag. 66

Scegliete lo stesso vino impiegato per la riduzione. Vi consigliamo il **Teroldego Rotaliano** Bagolari 2019 di Marco Donati, fruttato, **asciutto** e con la beva slanciata dei vini di montagna. 16 euro, [cantinadonatimarco.it](http://cantinadonatimarco.it)

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

### PER LE ALICI

- 500 g alici fresche
- 400 g birra chiara
- 120 g farina 00
- 120 g semola rimacinata di grano duro – olio di arachide
- sale – zucchero

### PER LA POLENTA

- 200 g farina di mais per polenta
- sale

### PER L'UVETTA E LO SCALOGNO

- 40 g uvetta
- 40 g scalogno
- aceto di vino rosso
- zucchero
- cannella in stecca
- sale

### PER LA POLENTA

**Portate** a bollire 1 litro di acqua, salatela, aggiungete la farina di mais per polenta e cuocete mescolando ogni 3 minuti dall'alto verso il basso per 40-50 minuti.

### PER L'UVETTA E LO SCALOGNO

**Sobbollite** 2 stecche di cannella in 2 bicchieri di acqua, per 5 minuti, aggiungete quindi l'uvetta; fate sobbollire per altri 5 minuti poi lasciate intiepidire l'uvetta nell'acqua di cottura fino al momento di servire.

**Liberate** lo scalogno dalla foglia esterna e tagliatelo in 12 spicchi.

Sfogliate gli spicchi in tanti «petali».

**Raccogliete** 100 g di acqua, 100 g di aceto e 30 g di zucchero e un pizzico di sale in una piccola casseruola a bordi alti, portate a bollore, unite i petali di scalogno e cuoceteli per 3 minuti. Scolateli su carta da cucina.

### PER LE ALICI

**Pulite** le alici: togliete la testa, apritele a libro ed eliminate la lisca centrale con i visceri cercando di non staccare la coda. Sciacquatele e asciugatele tamponandole con carta da cucina.

**Preparate** la pastella: versate la birra in una ciotola capiente e aggiungete la farina e la semola, un po' alla volta, amalgamandole con una frusta; aggiungete poi un pizzico di sale e uno di zucchero. Lasciate riposare per una decina di minuti.

**Scaldare** 1 litro di olio di arachide in un tegame antiaderente con i bordi alti e portatelo a 170 °C.

**Passate** le alici nella pastella tenendole per la coda e frigatele fino alla doratura, per circa 2 o 3 minuti. Scolatele su carta da cucina. Salatele.

**Sformate** la polenta e servitela con le alici appena fritte, ben calde, completando con lo scalogno in agrodolce e le uvette tiepide, appena scolate dall'acqua di cottura alla cannella.



# VERDURE



RADICCHIO IN PADELLA CON NOCI E PERE





CAVOLFIORE ALL'ARANCIA E SALSA DI RAMOLACCIO





FOTO AG. MONDADORI PORTIFOLIO, AG. SCALARCHIVES

ZUCCA AL FORNO CON VERZA E NOCCIOLE



## RADICCHIO IN PADELLA CON NOCI E PERE

### RADICCHIO DORMIENTE

Gianluca Corona, olio su tavola, 2016

Sembra quasi di percepire che qualcuno abbia appena deposto il cespo di radicchio rosso, dai riflessi di rame alabastrino, sul tavolo di legno massiccio. È una raffigurazione esatta ma non compiaciuta dove il commestibile inanimato pare improvvisamente dotato di un respiro interiore. Terminate le riflessioni, è pronto per la cottura.

**Cuoca** Joëlle Néderlants

**Impegno** Facile

**Tempo** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

650 g 4 cespi di radicchio tardivo di media grandezza

125 g pera Abate

100 g cipolla rossa

30 g noci sgusciate

olio extravergine di oliva

aceto balsamico

aceto di mele – sale – pepe

**Pulite** e tagliate a spicchi la cipolla rossa e i radicchi.

**Mondate** la pera e, senza pelarla, tagliatela a tocchetti di circa ½ cm.

**Saltate** la cipolla in una padella calda, a fuoco vivace, con 2 cucchiaini di olio per un paio di minuti. Sfumate poi con 1 cucchiaino di aceto di mele, aggiungete la pera, le noci leggermente frantumate, poi il radicchio, sale e pepe.

**Cuocete** per 10 minuti a fiamma media con un coperchio.

**Servite** con aceto balsamico.

## CAVOLFIORE ALL'ARANCIA E SALSA DI RAMOLACCIO

### CAVOLO E RAMOLACCIO MOSTRUOSI

Bartolomeo Bimbi, olio su tela, 1706

Un principe eccentrico, un botanico di corte appassionato e un pittore complice. Cosimo III de' Medici, Pier Antonio Micheli e Bartolomeo Bimbi, tra la fine del Seicento e i primi anni Venti del Settecento, collaborano insieme per creare l'incredibile collezione di ritratti delle meraviglie, o meglio, delle mostruosità della natura. Impossibile non stupirsi, quindi, di fronte a questi due esemplari

di crocifere, un cavolo di diciotto libbre e un ramolaccio dalle sembianze umane, regalati al granduca dal canonico Angelo Venuti di Cortona e dal marchese Corsi, come suggerito dal cartiglio a sinistra.

**Cuoca** Ilaria Castelli

**Impegno** Facile

**Tempo** 1 ora

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cavolfiore verde

200 g ramolaccio nero,

in alternativa scorzonera

1 mela Golden media

1 arancia – zucchero

olio extravergine di oliva

aceto di mele – sale

**Pelate** il ramolaccio e la mela e grattugiateli finemente. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 1 cucchiaino di aceto di mele e 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di zucchero e uno di sale.

**Mondate** il cavolfiore eliminando le foglie più grosse. Cuocetelo in acqua bollente salata con le scorze dell'arancia, il succo e il resto dell'agrume. Dopo 15-20 minuti scolatelo e tenete da parte l'arancia e le sue scorze.

**Irrorate** una teglia, rivestita di carta da forno, con 5 cucchiaini di olio, ponetevi il cavolfiore e conditelo con sale e 2 cucchiaini di olio. Per tenere il cavolfiore in piedi, aiutatevi con le fette e le scorze dell'arancia.

**Infornate** a 200 °C per 15 minuti sul piano alto del forno; proseguite con modalità grill per 5-7 minuti, finché non si formerà una crosticina dorata.

**Servite** ben caldo con la salsa.

**L'IDEA IN PIÙ** Il cavolfiore si mantiene in frigo per 3 giorni ed è buono anche freddo, in insalata, magari rinforzato con tonno sott'olio e olive.

## ZUCCA AL FORNO CON VERZA E NOCCIOLE

### NATURA MORTA CON ZUCCA, CIPOLLE, FRUTTA, SALUMI

Jacopo Chimenti, detto l'Empoli, 1625

Il capitano Pietro da Verazzano, uomo d'arme, ammiratore che frequentava per curiosità lo studio del pittore, si racconta gli procurasse tutti gli ingredienti necessari a comporre le sue solenni nature morte. L'Empoli celebra i percorsi dei buongustai in interni di cucine, nei ripostigli, esalta tripudi

di prelibatezze fresche di stagione e di alimenti conservati. L'attenzione materica e tattile dell'artista farà da scuola a tutta l'Italia pittorica, insieme al gioco delle allusioni scherzose, come quella della zucca ritorta, quasi priapesca, appesa al gancio, tra le cipolle e la lattuga.

**Cuoca** Ilaria Castelli

**Impegno** Facile

**Tempo** 1 ora

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g zucca Delica biologica

300 g foglie intere di verza

50 g nocciole

1 cipolla dorata piccola

olio extravergine di oliva

zucchero – rosmarino

vino bianco – sale – pepe

**Schiacciate** una parte delle nocciole con la lama piatta del coltello per romperle a metà, le altre lasciatele intere. Tostatele in forno a 200 °C per 5 minuti.

**Pulite** la zucca dai semi e dalla barba interna ma lasciate la scorza; tagliatela a fette spesse circa 5 mm.

**Pulite** la cipolla privandola dei capi ma lasciandola vestita con uno strato di buccia; tagliatela a spicchi.

**Disponete** la zucca in una teglia ricoperta con carta da forno e irrorata con 4 cucchiaini di olio. Fate in modo che le fette non si sovrappongano.

**Sfogliate** gli spicchi di cipolla e disponete le foglie qua e là nella teglia. Condite tutto con 4 cucchiaini di olio, 2 prese di sale, ciuffetti di rosmarino e infornate a 200 °C per 30 minuti.

**Sbianchite** le foglie intere della verza in acqua bollente salata per 3-4 minuti, facendo attenzione che stiano sotto l'acqua (se serve, aiutatevi con un mestolo). Quindi scolatele e raffreddatele in acqua e freddissima. Sgocciolatele molto bene e disponetele leggermente sovrapposte in una teglia ricoperta con carta da forno e leggermente unta.

**Irrorate** la verza con 3 cucchiaini di olio e 3 cucchiaini di vino bianco, aggiungete un pizzico di sale e una presa di zucchero e cuocete in forno a 200 °C per 10 minuti circa.

**Servite** la zucca calda sulle verze, cospargete con le nocciole e completate con pepe. La scorza, molto saporita, si può mangiare (se la zucca è bio).



# CARNI



ARROSTINI DI CONIGLIO AI CRAUTI E SPECK E CREMA DI MELE ALLA SENAPE





TAGLIATA, CARCIOFI ALL'AGRO E RIDUZIONE DI TEROLDEGO





FOTO AG. GETTY IMAGES

POLLETTO AL FORNO CON VESTITO DI LIMONI, ARANCE E ALLORO



## ARROSTINI DI CONIGLIO AI CRAUTI E SPECK E CREMA DI MELE ALLA SENAPE

**COMPOSIZIONE CON FORMAGGI,  
SALUMI, VERDURE,  
SFOGLIATELLA E FIASCA**

Maestro SB, olio su tela, 1652

Il piacere estetico e il gioco dei sensi sono svelati nell'opulenza scenografica di una presentazione barocca. La vista e le emozioni percepite si concentrano sulla maestosità dell'imbandigione e sul banco tutto appare in equilibrio.

La sfogliatella, con la sua forma spiraliforme, rappresenta il vertice di questa lode alla tradizione gastronomica partenopea, satura di profumi, fantasticherie e frasi musicali: l'eccentrico dettaglio è il foglio con il *Canto del crapanica* (che evoca il termine crapulone), elogio al cibo in forma di raffinato eccesso.

**Cuoco** Emanuele Frigerio

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora e 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER LA CREMA DI MELE ALLA SENAPE

230 g succo di mele

20 g sciroppo di mostarda

2,5 g agar agar

#### PER GLI ARROSTINI

385 g 1 scatola di crauti al naturale

180 g Speck Alto Adige Igp

50 g Grana Padano Dop

4 cosce di coniglio

timo – aglio – rosmarino

olio extravergine di oliva

sale – pepe

#### PER LA CREMA DI MELE ALLA SENAPE

**Scaldare** il succo di mele e lo sciroppo di mostarda con l'agar agar e cuocete per 6 minuti dal levarsi del bollore.

**Spegnete**, fate raffreddare, coprite con la pellicola e mettete in frigo per 1 ora, fino a ottenere una gelatina.

#### PER GLI ARROSTINI

**Disossate** le cosce di coniglio.

**Sciaccuate** i crauti e conditeli con un filo di olio, sale e pepe.

**Farcite** le cosce di coniglio con i crauti e chiudetele cercando di ricomporre la forma della coscia. Avvolgetele poi nelle fette di speck, per ricoprirle interamente e sigillare eventuali aperture. Adagiate gli arrostiti ottenuti in una pirofila, conditeli con olio, sale, pepe; unite nella pirofila qualche rametto di timo e rosmarino e 1 spicchio di aglio. Infornate

a 160 °C per 45 minuti circa.

**Create** un disco con 2 cucchiari di grana grattugiato su un foglio di carta da forno e cuocetelo nel forno a microonde alla massima potenza per 2 minuti. Appoggiate la cialda su una superficie curva e lasciatela raffreddare. Preparatene un'altra allo stesso modo.

**Servite** gli arrostiti con la crema di mele, ammorbidita con una frusta, e le cialde di grana spezzettate.

## TAGLIATA, CARCIOFI ALL'AGRO E RIDUZIONE DI TEROLDEGO

### LA PICCOLA MACELLERIA

Annibale Carracci, olio su tela, 1582

Una spavalda volontà di rottura, la ricerca innovativa e la convinzione della necessità di un ritorno allo studio del vero portano Annibale Carracci a dipingere la dura e struggente scena di genere, la natura morta di corpi un tempo vivi. La rivendita è inquadrata da due animali sventrati, un'istantanea in cui i macellai, protagonisti eroicizzati, sono ritratti mentre svolgono le loro mansioni quotidiane. La pennellata virtuosa e il generoso impasto di colore esaltano la scena, un ripensamento dirompente della tradizione cinquecentesca.

**Cuoco** Emanuele Frigerio

**Impegno** Medio

**Tempo** 35 minuti

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

750 g 1 costata con l'osso

150 g vino rosso Teroldego

2 carciofi – 1 scalogno piccolo

limone – aceto

olio extravergine di oliva

sale – pepe in grani

**Mondate** i carciofi immergendoli in acqua e limone.

**Tagliateli** a striscioline sottili e conditeli con olio, sale e aceto. Lasciateli marinare mentre procedete.

**Ungete** con un filo di olio la costata e cuocetela intera su una piastra rovente per circa 6 minuti su un lato e 4 sull'altro. Salate e pepate durante la cottura. Toglietela dal fuoco e ponetela a riposare su una gratella.

**Scaldare** il vino con lo scalogno sbucciato e 2 grani di pepe, cuocendo finché non si sarà ridotto

a un terzo (ci vorranno circa 10 minuti).

**Tagliate** la costata a fettine, senza staccarle dall'osso, e servitela con i carciofi e la riduzione.

## POLLETTO AL FORNO CON VESTITO DI LIMONI, ARANCE E ALLORO

**IL CUOCO** – Giuseppe Arcimboldo,  
olio su tavola, 1570 circa

La testa reversibile del cuoco «composta da vari arrostiti» è un divertimento stupefacente, uno spiazzamento della percezione visiva, amplificato dall'impossibilità di poter vedere le due figure contemporaneamente.

Due mani fuori campo sollevano il coperchio di peltro e appaiono arrostiti pronti per essere mangiati. Roteando la piccola tavola, ecco apparire l'autore della portata, un cuoco un po' sdentato, meravigliato e soddisfatto. È un messaggio in cifra? Di certo una bizzarria estrema, tra naturalismo e capriccio.

**Cuoca** Ilaria Castelli

**Impegno** Facile

**Tempo** 1 ora e 20 minuti

Senza glutine

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 polletti (da 600 g cad.)

1 limone – 1 arancia

foglie di alloro

panna fresca

olio extravergine di oliva

sale

**Passate** i polletti sulla fiamma per eliminare eventuali piume residue.

**Massaggiate** la pelle con 2 cucchiari di panna (in alternativa, con una noce di burro). Infilate in ogni polletto 2 foglie di alloro e metà delle scorze dell'arancia e del limone. Cospargeteli con un po' di sale, poneteli in una teglia unta di olio e infornateli a 200 °C per 10 minuti.

**Sfornate** i polletti, fateli raffreddare per 5 minuti, poi rivestiteli con le fette degli agrumi tagliate sottili (3 mm) alternandole a foglie di alloro, con la pagina inferiore verso l'alto, in modo da ricoprire tutta la parte superiore. Legateli con lo spago oppure ricorrete alla più comoda rete per arrostiti in commercio. Rimettete i polletti nella teglia, insaporite ciascuno con una presa di sale e qualche cucchiaino di olio e infornate di nuovo a 200 °C per 40-50 minuti, finché la pelle non risulterà dorata.



# DOLCI



CROSTATÀ CON FRANGIPANE DI NOCCIOLE E PERE





MILLEFOGLIE DI PASTA CANTUCCI CON GANACHE MONTATA



**CROSTATA CON FRANGIPANE DI NOCCIOLE E PERE****NATURA MORTA CON PERE**

Giovanna Garzoni,

tempera su pergamena, 1662

Dipingere frutta e fiori significa lanciare una sfida alla natura, competere con le sue abilità creative. Con uno stile personale, unico nel panorama del Seicento, la Garzoni si specializza nella rappresentazione di una natura contemplativa. Le composizioni di piccole dimensioni, che combinano elementi fiamminghi e lombardi, sono create per stupire attraverso una fitta tramatura luminosa che definisce spessore e gradazione cromatica. Amate da Ferdinando II de' Medici, le sue pergamene impreziosirono la villa di Poggio Imperiale.

**Cuoco** Emanuele Frigerio**Impegno** Per esperti**Tempo** 2 ore e 15 minuti

più 1 ora di riposo

**Vegetariana****INGREDIENTI PER 8 PERSONE****PER LA PASTA FROLLA**

250 g farina – 150 g burro

100 g zucchero a velo

45 g tuorlo – 2 g sale

½ baccello di vaniglia

**PER IL RIPIENO**

300 g latte – 150 g tuorli

125 g zucchero semolato

100 g panna fresca

40 g amido di mais

2 e ½ pere

2 bacche di cardamomo

**PER LA CREMA FRANGIPANE**

50 g uovo intero

50 g burro

50 g farina di nocciole

50 g zucchero

15 g cacao

**PER LA PASTA FROLLA**

**Mescolate** tutti gli ingredienti tranne il tuorlo e cominciate ad amalgamarli, finché non avrete ottenuto un composto sabbioso. Aggiungete il tuorlo e lavorate finché gli ingredienti non si saranno compattati in un panetto omogeneo.

**Stendetelo** tra due fogli di carta da forno, a uno spessore di 3-4 mm, e ponetelo a raffreddare in frigorifero per 1 ora.

**PER IL RIPIENO**

**Preparate** una crema pasticciera: scaldate il latte con la panna, fino quasi

al bollore. Sbattete in una ciotola i tuorli con lo zucchero semolato e l'amido di mais. Versate a filo il latte e la panna caldi sui tuorli e mescolate. Riportate tutto sul fuoco e cuocete mescolando, fino a ottenere una crema pasticciera. **Prelevatene** 100 g e metteteli in una ciotolina.

**Profumate** la crema restante con i semi frantumati delle bacche di cardamomo e mescolate.

**Coprite** le creme con la pellicola a contatto e lasciatele raffreddare.

**Sbucciate** 2 pere e mezza, tagliatele a metà ed eliminate il torsolo. Appoggiatele poi di piatto e tagliatele a fettine sottili, senza separarle.

**PER LA CREMA FRANGIPANE**

**Lavorate** il burro ammorbidito con lo zucchero finché non diventa bianchissimo e leggermente spumoso. Aggiungete l'uovo e continuate a mescolare, quindi aggiungete la farina di nocciole con il cacao. Mescolatevi infine i 100 g di crema pasticciera tenuta da parte.

**PER LA CROSTATA**

**Ritagliate** nella pasta frolla un disco pari al diametro dello stampo (il nostro è di 24 cm) e con esso foderate il fondo. Ritagliate nella pasta rimasta tanti dischetti (Ø 4 cm) e disponeteli lungo il bordo dello stampo, appoggiati sulla base di frolla e leggermente sovrapposti.

**Riempite** con la crema frangipane.

**Schiacciate** le 5 mezze pere sul piano di lavoro in modo che le fettine si dispongano in modo obliquo, quindi trasferitele sulla crema con l'aiuto di una spatola.

**Infornate** la crostata a 160 °C per 1 ora circa.

**Sfornatela**, lasciatela intiepidire e servitela insieme con la crema al cardamomo.

**MILLEFOGLIE DI PASTA CANTUCCI CON GANACHE MONTATA**

**NATURA MORTA CON CIOCCOLATIERA, TAZZA DI CIOCCOLATA, DOLCI E VASO DI FIORI** – Tommaso Realfonso, olio su tela, 1730-1735 circa

Per un incontro galante niente di più voluttuoso di una tazza di cioccolata.

L'artista napoletano interpreta il raffinato rituale che faceva impazzire libertini e dame nel Secolo dei Lumi, con una composizione calibrata nei

timbri cromatici del marrone dei vasi in terracotta e in quelli luminosi della cioccolatiera e delle suppellettili in argento. Golosità irrinunciabile che la Chiesa non ritenne elemento di rottura del digiuno, la cioccolata calda addolci anche i «magri» giorni di Quaresima.

**Cuoco** Emanuele Frigerio**Impegno** Medio**Tempo** 1 ora e 30 minuti**INGREDIENTI PER 4 PERSONE****PER LA PASTA CANTUCCI**

125 g farina

85 g zucchero semolato

50 g uova intere

45 g burro

20 g granella di mandorle

lievito in polvere per dolci

vaniglia – lime – sale

**PER LA GANACHE**

565 g panna fresca

260 g cioccolato fondente

4 g gelatina alimentare

**PER LA PASTA CANTUCCI**

**Amalgamate** con una frusta il burro con lo zucchero e le uova, poi unite la farina con un pizzico di lievito e uno di sale, i semi di ½ baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di ½ lime. Stendete l'impasto ottenuto, piuttosto morbido, tra due fogli di carta da forno, in uno strato sottile (3-4 mm).

**Mettetelo** a raffreddare in frigo per almeno 30 minuti, staccate quindi il foglio superiore di carta da forno.

**Spolverizzate** la pasta con la granella di mandorle; infornate a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e tagliate subito in 4 rettangoli uguali, prima che si raffreddi diventando croccante (come i cantucci).

**PER LA GANACHE**

**Mettete** a bagno la gelatina in acqua fredda.

**Scaldate** 190 g di panna fresca; scioglietevi la gelatina strizzata, quindi aggiungete il cioccolato sminuzzato e fatelo sciogliere. Quando è tutto bene amalgamato, aggiungete la panna restante e lasciate raffreddare.

**Montate** la crema con le fruste elettriche finché non diventerà molto spumosa.

**Raccoglietela** in una tasca da pasticciere con una bocchetta liscia.

**PER LA MILLEFOGLIE**

**Distribuite** la ganache sui rettangoli di pasta, a ciuffetti; sovrapponetevi i rettangoli a due a due e completate a piacere con altre mandorle. →



**FRITTELLE AL CARAMELLO SALATO E SALSA FONDENTE**

**LA VENDITTRICE DI FRITTELLE**

Pietro Longhi, olio su tela, 1750

In un campiello di Venezia, palcoscenico della commedia della vita, una venditrice ambulante e il suo aiutante sono i protagonisti di una vivace scena di gruppo. Un gentiluomo e due giovani donne, golosi di fritole, bramano i dolci tipici del Carnevale, street food ante litteram. Fritte all'aperto e infilate sullo spiedo, escamotage per evitare scottature, erano servite con una spolverata di zucchero semolato. Il «sale dolce», importato in Europa dalle terre d'Oriente proprio dalla Serenissima, aveva qui sostituito il miele. Manifesto di gusto, opulenza e potenza commerciale.

**Cuoca** Joëlle Néderlants

**Impegno** Medio

**Tempo** 50 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**PER IL CARAMELLO SALATO**

100 g caramelle mou morbide

80 g latte intero – sale

**PER LA SALSA FONDENTE**

200 g latte

150 g cioccolato fondente  
amido di mais

**PER LA PASTELLA**

180 g farina 00

100 g yogurt greco

60 g zucchero grezzo di canna

8 g lievito in polvere per dolci

2 uova

zucchero semolato

olio di arachide – sale

**PER IL CARAMELLO SALATO**

**Fondete** le caramelle con il latte in una casseruola a fuoco bassissimo. Una volta ottenuta una salsa, aggiungete un bel pizzico di sale e lasciate raffreddare.

**PER LA SALSA FONDENTE**

**Fondete** in un pentolino il cioccolato spezzettato con 170 g di latte a fiamma bassa. Stemperate a parte 1 cucchiaino di amido di mais con 30 g di latte, poi amalgamatelo al cioccolato fuso, ancora sul fuoco. Mescolate finché non si rapprenderà leggermente.

**PER LA PASTELLA**

**Amalgamate** le uova con lo yogurt, lo zucchero grezzo e un pizzico di sale. Unite poi 80 g di caramello salato. Miscelate la farina e il lievito, quindi incorporateli al composto con una frusta in due o tre tempi, facendo attenzione a non formare grumi. Amalgamate bene fino a ottenere una pastella liscia.

**Friggetela** a cucchiaiate, 5 o 6 alla volta, per 3 o 4 minuti in un pentolino dai bordi alti con 1 litro di olio di arachide a 170 °C. Scolate le frittelle su carta da cucina e passatele subito, ben calde, nello zucchero semolato.

**Servitele** con la salsa di cioccolato e il resto del caramello salato.

**Polletto al forno pag. 66**

Va bene un rosso, ma giovane e fresco, che richiami nei profumi gli agrumi e le erbe aromatiche. Un ottimo compagno può essere il **Rosso di Valtellina** Nettare 2018 di Tenuta Scerscé, un Nebbiolo di montagna **fragrante** e fine.

15 euro, [tenutascersce.it](http://tenutascersce.it)

**Crostata con frangipane pag. 69**

Scegliete un passito con un buon **equilibrio** tra dolcezza e acidità, come il **Recioto di Soave** Le Colombare 2017 di Pieropan, prodotto come una volta, con le uve di garganega che appassiscono nel fruttai, all'aria naturale. 27 euro, [pieropan.it](http://pieropan.it)

**Millefoglie pag. 69, Frittelle pag. 70**

Per i dolci al cioccolato ci vuole un vino di carattere, come l'Anghelu Ruju 2005 di Sella&Mosca: fatto con **uve sarde appassite**, poi **fortificato** e quindi affinato a lungo in botte, ha intensi profumi di confettura di more, tabacco e cacao.

40 euro, [sellaemosca.com](http://sellaemosca.com)



**IL BUONO IN MOSTRA**

Ecco alcuni indirizzi consigliati per tour virtuali in grandi musei d'arte europei e americani e in piccole collezioni tematiche che raccontano i rapporti tra arte e cibo

**UFFIZI**, Firenze, [uffizi.it/en/video-stories/uffizi-to-eat](http://uffizi.it/en/video-stories/uffizi-to-eat)

**MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA**, Madrid, [museothyssen.org/en/visit/thematic-tours/gastronomy](http://museothyssen.org/en/visit/thematic-tours/gastronomy)

**MOMA**, New York, [moma.org/magazine/tags/88](http://moma.org/magazine/tags/88)

**PHILADELPHIA MUSEUM OF ART**, Filadelfia, [ediblephilly.ediblecommunities.com/things-do/tour-food-art-philadelphia-museum-art](http://ediblephilly.ediblecommunities.com/things-do/tour-food-art-philadelphia-museum-art)

**MUSEO DELLA NATURA MORTA**, Poggio a Caiano (PO), [polomusealetoscana.beniculturali.it/index.php?it/209/museo-della-natura-morta](http://polomusealetoscana.beniculturali.it/index.php?it/209/museo-della-natura-morta)

**GARUM, BIBLIOTECA E MUSEO DELLA CUCINA**, Roma, [museodellacucina.com](http://museodellacucina.com)

**MUSEO NAZIONALE DELLE PASTE ALIMENTARI**, Roma, [museodellapasta.it/wp](http://museodellapasta.it/wp)

**ART UK**, [artuk.org/discover/stories/food-and-feasting-in-european-art-history](http://artuk.org/discover/stories/food-and-feasting-in-european-art-history)

**THE FOOD MUSEUM**, [foodmuseum.com/food-art-gallery](http://foodmuseum.com/food-art-gallery)





FRITTELLE AL CARMELLO SALATO E SALSA FONDENTE