



Francesca Ghezzi
Giornalista e conduttrice televisiva,
amante della buona cucina e di viaggi

Insalata di polpo con patate e rucola

Pulire il polpo e farlo cuocere per 40 minuti in una pentola a pressione con mezzo litro d'acqua, un bicchiere di vino bianco e poco sale. Trascorso il tempo, metterlo da parte e filtrare l'acqua di cottura; trasferirla in una casseruola e portarla ad ebollizione. Sbucciare e tagliare a cubetti le patate, quindi farle lessare nell'acqua di cottura del polpo, non appena bolle. Tagliare a pezzettini il polpo e unirvi le patate lessate e la rucola. Condire il piatto con olio, sale e succo di limone. Servire l'insalata tiepida o fredda. ♦

INGREDIENTI

1 polpo • 4 patate • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 bicchiere di vino bianco • Succo di mezzo limone • Rucola q.b. • Sale q.b.



Crostini burro e sardine

Sciogliere il burro in una ciotolina fino ad ottenere una crema. Unirvi il prezzemolo tritato e mescolare i due ingredienti. Lavare, dividere a metà ed eliminare il nocciolo dalla pesca, poi tagliarla a dadini. Affettare e tostare su una griglia il pane e, una volta pronto, spalmare su ogni fetta la crema di burro e prezzemolo, un cucchiaino di pesche a dadini e i filetti di sardine. ♦

INGREDIENTI

100 g di sardine sott'olio piccanti sgocciolate
4 fette di pane casereccio • 80 g di burro salato
1 pesca • Prezzemolo q.b.



Tagliatelle con pesce spada e zafferano

Tritare la cipolla e la carota e rosolarle in un tegame con l'olio e l'aglio. Eliminare quest'ultimo e unire al soffritto il pesce spada tagliato a cubetti, facendolo insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Aggiungere 2 mestoli di brodo caldo e continuare la cottura per altri 10 minuti. Regolare di sale e di pepe, aggiungere il prezzemolo e lo zafferano sciolto in 2 cucchiaini di brodo. A parte, portare ad ebollizione una pentola colma d'acqua, salata leggermente, e cuocervi la pasta. Condirli con il sugo preparato e servirla. ♦

INGREDIENTI

350 g di tagliatelle • 800 g di pesce spada • 1 carota
1 spicchio d'aglio • 1 bustina di zafferano • 3 cucchiaini di olio d'oliva • 1 cipolla • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato • 200 ml di brodo di pesce • Sale e pepe q.b.



Pennette al tonno

Affettare la cipolla a fette sottili e rosolarla in padella con un po' di olio extravergine, poi aggiungere il tonno scolato e mescolare. Lasciare insaporire il tutto a fuoco bassissimo, con il coperchio. A parte, cuocere le pennette in acqua salata e unirle al tonno, poi mescolare e servire calde. Per chi lo desidera il piatto può essere arricchito anche con olive nere. ♦

INGREDIENTI

100 g di tonno conservato sott'olio o cotto al vapore
400 g di pennette • 1 cipolla bianca di piccole dimensioni • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale q.b.



Baccalà con polenta

Far bollire in una casseruola il latte con il brodo e lessarvi il baccalà per circa un'ora. Preparare la polenta e farla raffreddare. Sbucciare l'aglio e cuocerlo al vapore per 10 minuti. Lavare e tritare il prezzemolo. Far sgocciolare il pesce, spellarlo ed eliminare tutte le spine, sfaldarlo con le mani e frullarlo con l'olio e l'aglio, fino ad ottenere una crema liscia e omogenea, poi regolare di sale e pep. Aggiungere il prezzemolo. Affettare la polenta e cuocerla alla griglia su entrambi i lati per alcuni minuti, poi servirla insieme al baccalà. ♦



INGREDIENTI

800 g di baccalà ammollato • 4 spicchi d'aglio
1 l di latte • 1 confezione di polenta a cottura rapida
2 l di brodo vegetale • 1 mazzetto di prezzemolo
1,5 dl d'olio • Sale e pepe q.b.

Capitone in umido

Sbollentare e spellare i pomodori, strizzarli e tagliarli a pezzetti. Trasferirli in un tegame sul fuoco, con 2 cucchiaini di olio extravergine e alcune foglie intere di basilico. Lasciar cuocere per circa 40 minuti, quindi frullare la salsa e regolare di sale e pepe. A parte, pulire il capitone dalle viscere e dalla pelle e tagliarlo a tocchetti di 6-7 cm. Affettare finemente le cipolle, stufarle con l'olio rimasto, a fuoco basso, e unirvi il prezzemolo, il capitone e il vino, facendolo evaporare. Unire al capitone la salsa di pomodoro e lasciar cuocere il tutto per 15 minuti. Servire accompagnato da bruschette di pane. ♦

INGREDIENTI

1 kg di capitone • 1 kg di pomodori San Marzano
4 cucchiaini di olio • Mezzo bicchiere di vino bianco
200 g di pane casereccio • 2 cipolle • Prezzemolo q.b.
Basilico q.b. • Sale e pepe q.b.



Sapori mediTERRAnei



Francesca Ghezzi
Giornalista e conduttrice televisiva,
amante della buona cucina e di viaggi

Crostini

salsiccia e mozzarella

Scaldare il forno a 200 °C. Tagliare a dadini la mozzarella e riporla in un colino, poi schiacciarla e lasciarla sgocciolare. Tagliare 8 fette di pane, tritare la salvia e il rosmarino e togliere la pelle alla salsiccia. In una ciotola, insaporire la polpa della salsiccia con le erbe aromatiche tritate e il pepe nero, poi unire la mozzarella e mescolare il tutto, fino ad ottenere un composto omogeneo. Preparare i crostini infornando le fette di pane su una teglia; toglierle dal forno una volta che appariranno dorate in superficie. Condire i crostini con il composto ottenuto e servire subito. ♦



INGREDIENTI

1 filone di pane con poco sale e raffermo
150 g di salsiccia - 150 g di mozzarella tipo treccia
2 foglie di salvia fresche - Pepe q.b. - Rosmarino q.b.

Verdura

in pastella

Preparare una pastella con farina, acqua, sale e lievito di birra. Dividere il broccolo in rosette e farlo bollire per 2 minuti, poi scolarlo e lasciarlo raffreddare. Passarlo nella pastella e friggerlo subito in abbondante olio caldo; girare un paio di volte durante la cottura. Procedere in modo analogo con le patate tagliate a fette sottili, con i funghi e le zucchine tagliate a listarelle. Servire le verdure in pastella calde. ♦



INGREDIENTI

1 broccolo verde - 4 patate - 4 zucchine - 200 g di funghi champignon - Olio di arachidi q.b. - 500 gr di farina - 1 cubetto di lievito - Acqua q.b. - Sale q.b.

Cannelloni

ricotta e spinaci

Mettere gli spinaci puliti e lavati in una pentola con un po' di burro e uno spicchio d'aglio e cuocerli lentamente, con il coperchio. Regolare di sale ed eliminare l'aglio. Strizzare gli spinaci e tritarli finemente. Mescolarli con ricotta e formaggio grattugiato e riempire i cannelloni con il composto ottenuto. Disporli in una pirofila con il fondo imburato su un solo strato, coprire con la besciamella e altro formaggio grattugiato e far cuocere in forno. Terminare per qualche minuto la cottura sotto il grill e poi servire caldi. ♦



INGREDIENTI

12 cannelloni - 500 g di spinaci - 350 g di ricotta
70 g di formaggio grattugiato - 1 spicchio d'aglio
Burro q.b. - 700 ml di besciamella - Sale e pepe q.b.

Risotto alla melagrana e speck

Fare imbiondire in poco olio la cipolla tritata finemente in una padella, unire il riso e farlo tostare velocemente, quindi ricoprirlo con il brodo, fatto bollire a parte. Far cuocere il riso a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Tagliare a dadini la fetta di speck spessa circa un centimetro, unirli al riso e mescolare. Togliere i semi dalla melagrana e tenerli da parte per poi aggiungerli al risotto un minuto prima della fine della cottura. Portare a cottura il risotto unendo di tanto in tanto un po' di succo di melagrana e un po' di brodo. Prima di spegnere il fuoco, mantecare con una noce di burro e spolverare con del pepe nero. Servire ben caldo. ♦

INGREDIENTI

350 g di riso - 1 fetta di speck tagliata spessa - 1 melagrana - 1 cipolla - Brodo q.b.
Olio q.b. - Burro q.b. - Pepe nero q.b.



Zampone con le lenticchie

Mettere lo zampone a mollo in acqua fredda per 7-8 ore, pungerlo con un grosso ago e praticare delle incisioni fra le unghie, poi avvolgerlo in un telo pulito legandolo con uno spago. Una volta scolato, coprirlo di acqua fredda e farlo cuocere in una pentola capiente per almeno 3 ore. Aggiungere ulteriore acqua bollente ogni volta che sembrerà troppo asciutto. In una casseruola a parte, far rosolare nell'olio un trito di cipolla, sedano, carota e grasso di prosciutto, quindi unire i pomodori e le lenticchie pulite, l'alloro, il sale e il pepe. Coprire con acqua calda il tutto e lascia-

re cuocere, a fiamma moderata, per circa mezz'ora. Appena lo zampone sarà pronto, slegarlo e disporlo sul letto di lenticchie. Servire caldo. ♦



INGREDIENTI

1 kg di zampone - 400 g di lenticchie - 1 cipolla
1 gambo di sedano - 1 carota - 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva - 1 alloro secco - 60 g di grasso di prosciutto - 4 pomodori - Sale e pepe q.b.

Paraona alla birra

Lavare e pulire la faraona eliminando tutte le penne e le piume, strinandola sulla fiamma. Tagliare lo scalogno e le carote e metterli in una teglia con un filo di olio. Aggiungere la faraona al centro e bagnare il tutto con la birra. Aromatizzare con rosmarino e salvia. Infornare per un'ora a 180 gradi, bagnando ogni 15 minuti la faraona con la birra, sul dorso.

Una volta cotta, disporla su un vassoio e filtrare il sugo per eliminare le erbe aromatiche. Servirla insieme alla salsa alla birra. ♦

INGREDIENTI

1 faraona - 50 ml di birra - 1 scalogno - 1 carota
Rosmarino q.b. - Salvia q.b.

