



490 kcal/porzione Risotto alle fave e pesto di lattuga + kcal/porzione Macedonia di finocchio e mela allo yogurt kcal/porzione Uovo affogato Piatti bianchi e rossi con salsa di noci e ciotola con bordo ondulato Galateo&friends





Filetti di pesce San Pietro con erbette ai capperi

Impegno: FACILE Persone: 6
Tempo: 25 minuti più 1 ora di marinatura

700 g filetti di pesce San Pietro

350 g erbette pulite

50 g burro

20 g olio extravergine di oliva capperi sotto sale semola di grano duro prezzemolo alloro latte sale

Ponete i filetti in una pirofila, copriteli di latte e lasciateli marinare per 1 ora. Infine scolateli, asciugateli e passateli nella semola, scrollandoli dall'eccesso.

Scaldate in padella il burro e l'olio aromatizzati con mezza foglia di alloro.

Appoggiate nella padella i filetti sul lato della polpa e copriteli; girateli dopo 3' e proseguite la cottura per altri 3', sempre a fuoco medio e con il coperchio.

Scottate le erbette al dente in acqua bollente non salata per 2', poi scolatele senza strizzarle.

Togliete dalla casseruola i filetti e, nel fondo di cottura, mettete le erbette e mezzo cucchiaio di capperi accuratamente dissalati e tritati, un pizzico di prezzemolo tritato e mezzo mestolino di acqua.

Correggete di sale, lasciate insaporire per l', spegnete e servite i filetti su un letto di erbette.

Lo chef dice che questa ricetta unisce a una grande facilità di preparazione un risultato gastronomico particolarmente accattivante: la sapidità dei capperi e il gusto "minerale" delle erbette esaltano la delicatezza delle carni del San Pietro, rese ancor più gradevoli dal lieve croccante della semola.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Colli Orientali del Friuli Cialla Bianco, Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino





UN NOME LEGGENDARIO

San Pietro passeggiava un giorno in rivo al mare, quando alcuni pescatori presero a provocarlo: "E tu saresti un santo? Che cosa sai fare...". San Pietro si chinò sull'acqua e senza neppure guardare ne tirò fuori un pesce. Da allora su quel pesce è rimasto il segno del miracolo: due macchie blu sui fianchi e un nome inconfondibile. Dalla caratteristica forma ovale e compressa, il San Pietro è leggendario anche in cucina per le sue carni, che sono tra le più fini, sode, gustose e versatili.

Piatto bianco Galateo&friends

Secondi

Costolette di agnello farcite e fritte

Impegno: MEDIO Persone: 4
Tempo: 50 minuti

500 g 12 costolette di agnello pulite spesse 2 cm

100 g formaggio Asiago fresco

100 g prosciutto cotto

2 uova
farina
pangrattato
limone
olio extravergine di oliva
sale

Frullate il formaggio con il prosciutto e la scorza grattugiata di mezzo limone, fino a ottenere una consistenza cremosa (farcia).

Aprite orizzontalmente con un coltello affilato le costolette, in modo da ricavare una tasca da farcire.

Imbottite la tasca delle costolette con circa 15 g di farcia ciascuna. Richiudetele pressando leggermente i bordi.

Infarinate le costolette, passatele nelle uova battute e nel pangrattato facendolo aderire bene anche sui bordi.

Scoldate un dito di olio in una larga padella, adagiatevi le costolette e fatele dorare per circa 3' per lato, cuocetele in due riprese per una cottura omogenea: la carne resterà rosata. Se la preferite più cotta, cuocetela 1' ancora. Alla fine salatela, ma con moderazione data la sapidità del ripieno.

Servite le costolette, accompagnandole a piacere con un'insalata di finocchio affettato sottile e lattughino.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Valle d'Aosta Blanc de Morgex spumante, Albana di Romagna spumante, Solopaca spumante

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Bruscitti di Busto Arsizio

Impegno: FACILE Persone: 6-8
Tempo: 3 ore e 45 minuti

250 g cappello del prete di manzo

250 g diaframma di manzo

250 g fusello di manzo

250 g reale di manzo

50 g burro

20 g pancetta tesa

1 spicchio di aglio semi di finocchio vino Gattinara

sale - pepe

Tagliate tutta la carne a pezzetti grandi come una mandorla. In una casseruola (ideale un modello di ghisa), mettete a freddo il burro, la pancetta a pezzetti, la carne, sale e pepe, l'aglio sbucciato e 2 cucchiaini di semi di finocchio ("erba bona" in dialetto lombardo), chiusi in un sacchetto di garza.

Portate la casseruola sul fuoco molto basso e coprite con un coperchio pesante per evitare un'eccessiva evaporazione durante la cottura. Cuocete la carne per circa 3 ore, mescolandola ogni 15' con un cucchiaio di legno.

Controllate il liquido: se fosse troppo, togliete il coperchio; se la carne fosse invece troppo asciutta, non aggiungete né acqua né brodo, ma solo una noce di burro. A cottura quasi ultimata eliminate il sacchetto dei semi di finocchio, alzate la fiamma, bagnate con un bicchiere di vino e fatelo sfumare per alcuni minuti, poi a fuoco bassissimo lasciatelo consumare del tutto: occorreranno circa 20-25'.

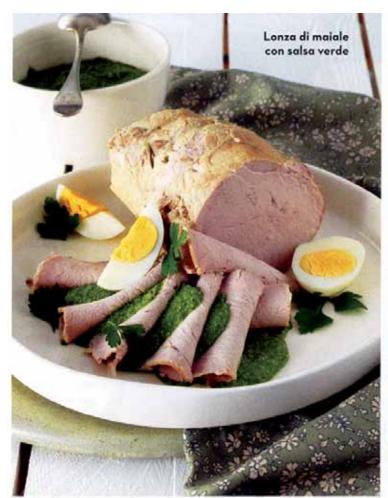
Accompagnate i saporitissimi bruscitti a piacere con pane misto preparato con farine di segale, mais e frumento, oppure con polenta, altro contorno tradizionale.

Lo chof dice che per questa preparazione l'ideale sarebbe usare la carne di animali femmine, perché è più ricca di acqua e regge meglio la cottura lunga e senza liquidi aggiunti.

Vino rosso corposo, profumo ampio, armonico. Gattinara, Brunello di Montalcino, Taurasi Riserva

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente







Lonza di maiale con salsa verde

Impegno: FACILE Persone: 6
Tempo: 1 ora e 20 minuti
più 3 ore di raffreddamento

1 kg lonza di maiale

100 g prezzemolo pulito

80 g aceto

50 g pane secco

40 g olio extravergine

3 uova rosmarino limone

sale - pepe in grani

Portate a bollore una capace pentola di acqua aromatizzata con un bel ramo di rosmarino, un limone affettato e alcuni grani di pepe pestati grossolanamente.

Tuffatevi la lonza e cuocetela per circa 1 ora: quando al cuore avrà raggiunto una temperatura di 62 °C, spegnete, salate, aggiungete un mestolo di acqua fredda e lasciatela intiepidire nel brodo.

Lessate le uova e separate gli albumi dai tuorli. Bagnate il pane con l'aceto.

Frullate il pane, leggermente strizzato, con il prezzemolo, i tuorli sodi spezzettati e 60 g di acqua, poi aggiungete l'olio a filo; infine salate la salsa verde.

Tagliate la lonza a fettine molto sottili, preferibilmente con l'affettatrice, e servitela con la salsa verde, decorando a piacere con spicchi di uova sode.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella Valpantena, Rosso Conero, Carignano del Sulcis Rosso Superiore

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Crocchette di coniglio tonnato

Impegno: MEDIO Persone: 6 Tempo: 1 ora e 45 minuti più 3 ore di raffreddamento

1 kg cosce di coniglio

200 g tonno sott'olio sgocciolato

200 g maionese

200 g lattughini

120 g pane raffermo

2 gambi di sedano

1 carota

1 cipolla

1 uovo

grana grattugiato - prezzemolo olio extravergine di oliva alloro - sale grosso e fino - pepe

Portate a bollore 2 litri di acqua con sedano, carota, cipolla, 2 foglie di alloro e qualche grano di pepe, poi aggiungete le cosce di coniglio, un cucchiaino da caffè di sale grosso e lasciate cuocere per 50-55'; la carne dovrà risultare morbida.

Lasciate intiepidire il coniglio nel brodo, poi scolatelo e spolpatelo; scolate anche le verdure ed eliminate l'alloro e il pepe.

Frullate la polpa del coniglio con il tonno e un po' meno della metà delle verdure, un ciuffetto di prezzemolo, l'uovo e un cucchiaio di grana grattugiato; aggiustate infine di sale e pepe.

Formate 24 crocchette di circa 30 g ciascuna e mettetele in frigorifero per circa 30': si rassoderanno e così cuoceranno senza rompersi.

Passatele poi nel pane tritato grossolanamente e friggetele velocemente in abbondante olio, giusto il tempo necessario per farle dorare (la carne è già cotta).

Servitele subito con i lattughini e la

Lo chef dice che è molto importante, quando si spolpa il coniglio, controllare con la massima attenzione che non restino schegge di ossi. Il delicato brodo di cottura del coniglio, una volta filtrato, sarà ottimo per un risotto o come base per una minestra.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Alto Adige Pinot nero, Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo, Contea di Sclafani Syrah

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Fegato di vitello e purè di fagioli rossi

Impegno: FACILE Persone: 4 Tempo: 20 minuti

480 g fegato di vitello

400 g fagioli rossi lessati 200 g provolone calabrese

40 g olio - 40 g senape farina - salvia - sale

Versate i fagioli con la loro acqua in una casseruola e portateli a bollore. Scolateli e frullateli con il provolone grattugiato, ottenendo un purè. Regolate la densità aggiungendo se serve acqua di cottura. Affettate il fegato, infarinatelo leggermente, cuocetelo in padella in un velo di olio per 1' per lato e salate. Servite il fegato con il purè di fagioli e la senape, stemperata in poca acqua, completando con 2 foglie di salvia.

Il contenuto di zinco molto elevato è merito soprattutto di fegato e legumi. Gli stessi ingredienti che rendono il piatto una bomba proteica perfetta anche per chi fa sport, da completare con i carboidrati di una pasta o di un riso con verdure.

250 g riso Carnaroli

80 g burro - 80 g grana grattugiato

80 g alici fresche - 40 g zucchero

40 g arachidi sgusciate e tostate

40 g piselli sgranati - 1 lime aceto - sale - pepe

Marinate le alici con il succo di lime, sale e pepe, per 30'.

Scaldate lo zucchero con 10 g di acqua; quando comincia a sciogliersi, unite le arachidi e mescolate finché si ricoprono di zucchero, "brinandosi".

Tostate il riso in una casseruola, senza grassi. Bagnatelo con un mestolo di acqua bollente salata e portatelo poi a cottura aggiungendo acqua poco per volta (circa 750 g), in 15-18'. Mantecate con burro e grana e uno spruzzo di aceto. Servite il riso con i piselli appena lessati e scolati, le alici, e completate con le arachidi e filetti di scorza di lime.

Completezza ed equilibrio rendono perfetto questo piatto unico. Le proteine presenti in buona quantità sono anche nobili nel contenuto di aminoacidi; elevata anche la qualità della frazione grassa. La maggior parte delle calorie proviene dai carboidrati, così che per completare il pasto potrà bastare della verdura cruda.

Piatti e pentola studio Ernan per Galateo&friends Piatti studio Ernan per Galateo&friends

Tacchino, crema di fagioli verdi e scalogno all'aceto

Impegno: FACILE Persone: 4
Tempo: 1 ora più 12 ore di ammollo
Senza glutine

480 g 4 tranci di fesa di tacchino

100 g fagioli verdi secchi

100 g scalogni

50 g olio extravergine di oliva

20 g aceto di vino rosso

10 g zucchero - 8 g rafano fresco sale - pepe

Ammollate i fagioli in acqua per 12 ore. Sciacquateli e lessateli in acqua per 40'. Affettate gli scalogni, stufateli in una casseruola con 10 g di olio e un pizzico di sale per 3-4', unite lo zucchero, mescolate e cuocete per altri 3', infine unite l'aceto e spegnete dopo altri 2-3'. Scolate i fagioli, frullateli con 30 g di olio, 2 pizzichi di sale, pepe e un mestolo di acqua, fino a ottenere una crema. Grigliate il tacchino appena unto di olio per 5' da un lato e 2' dall'altro.

Servite la carne con la crema, lo scalogno, completando con rafano grattugiato.

Un ottimo apporto proteico e un buon contenuto di zinco, dato dal tacchino e dai fagioli. Per il basso contenuto di grassi, si potrà inserire in un menu tradizionale dopo un primo amidaceo (pasta o riso con sugo di verdure), preferibilmente aprendo con verdura cruda.

Dolce di pistacchi con gelato ai cannellini

Impegno: MEDIO Persone: 8
Tempo: 1 ora Vegetariana

225 g zucchero

185 g pistacchi sgusciati e pelati

185 g burro più un po'

100 g cannellini sgocciolati

6 albumi - 4 tuorli latte - dragoncello farina per lo stampo

Portate a bollore 300 g di latte con un ciuffo di dragoncello e 40 g di zucchero. Togliete il dragoncello e frullate il latte con i cannellini. Filtrate, fate intiepidire e mantecate nella gelatiera.

Frullate i pistacchi ottenendo una farina. Lavorate il burro ammorbidito con 120 g di zucchero; unite i tuorli e la farina di pistacchi. Montate gli albumi, unendo 65 g di zucchero, poi incorporateli ai tuorli poco per volta.

Versate il composto ottenuto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 22 cm), infornate a 160 °C per 30-35'; servite con il gelato ai cannellini.

L'utilizzo dei connellini per il gelato migliora la quantità di zinco già presente nei pistacchi. La frazione grassa, piuttosto elevata, rende questo dolce perfetto come merenda pomeridiana. A porzione

Zinco 2 mg Kcal 465 Proteine 8 g Grassi 35 g Zuccheri 32 g

