

## LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le proposte culinarie per l'estate dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera"

ZUCCHINE RIPIENE DI PINOLI



Ingredienti  
per 6 persone

- ⇒ 9 zucchine piccole regolari
- ⇒ 1 uovo, 40 g di parmigiano grattugiato
- ⇒ un ciuffo abbondante di prezzemolo, 20 g di pinoli
- ⇒ olio e sale

## Preparazione

Lavate le zucchine, privatele delle estremità e fatele cuocere in acqua bollente salate per 15 minuti. Scolatele, lasciatele intiepidire, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, privatele della polpa interna e tritatela. Mettete la polpa in una terrina, unite il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo tritato, i pinoli, una presa di sale e amalgamate il tutto. Farcite le zucchine con il composto preparato, adagiatele su una placca da forno unta e irroratele con un filo d'olio. Fate cuocere in forno a 200 °C per 20 minuti circa.

## IL BIANCO

## RIVIERA LIGURE DI PONENTE

## Particolarità

Prodotto nelle zone della Riviera Ligure di Ponente con Uve Vermentino. Il Vermentino di Albenga e di Finale Ligure è denominato "Riviera dei Fiori"

## Caratteristiche

Colore giallo paglierino, anche dorato; profumo sottile, delicato e fiorito; sapore acido, sapido, fresco, tenore alcolico minimo 11°. Temperatura di servizio 8-12 °C

## Abbinamenti

Buon vino da aperitivo, è particolarmente indicato per gli antipasti di mare alla ligure e per il pesce in genere. Valido anche con frittate e verdure

## Un fresco menù fantasia

Piatti saporiti e leggeri con pesce, verdure e una creativa insalata



## IN CUCINA

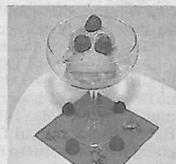
Gli allievi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera", diretto da Franco Soldaini, coordinati da Angelo Novati, propongono oggi piatti leggeri e freschi, adatti alle alte temperature (fotoservizio Mv)

La temperatura continua a salire e la creatività dei cuochi del "Brera" deve necessariamente tenere il passo con la calura estiva. Ecco perché questa puntata de "Le vie dei golosi" punta su piatti freschi, leggeri, semplici, ma che danno comunque un tocco di colore alla tavola. Pure il vino deve essere servito rigorosamente fresco (senza esagerare) ed ecco perché la proposta del direttore Franco Soldaini punta su un bianco Riviera ligure di Po-

nente (da servire tra gli 8 e i 12 gradi) e, per chiudere la cena con il fresco "Melone sorpresa", su uno spumante Oltrepò pavese (temperatura di servizio 6-8 gradi). Per spezzare la cena, ideale è il "Sorbetto di

limone ai lamponi", facili da trovare in questo periodo sulle bancarelle. Come antipasto, una fresca insalatina di rucola, gamberetti e pompelmo. E come primo piatto, le "Pennette con rana pescatrice", un pesce dalle carni bianche, saporito, di cui molto apprezzata è soprattutto la parte codale. Per accompagnare, "Zucchine ripiene di pinoli", ottime anche come antipasto. Per informazioni sulle ricette chiamare lo 031.30.55.40.

## SORBETTO AI LAMPONI



Ingredienti  
per 6 persone

- ⇒ 4 limoni, 300 g di lamponi, 230 g di zucchero, ½ litro di acqua, 1 albume d'uovo, 4 cucchiaini di vodka

## Preparazione

Lavate con cura la buccia di un limone e grattugiatela, quindi spremete tutti i limoni ricavandone il succo. Fate bollire l'acqua con 200 g di zucchero per 10 minuti, unite la scorza di limone e lasciate raffreddare. Aggiungete il succo di limone, l'albume montato a neve ferma e lavorate il composto nella gelatiera seguendo le istruzioni. Frullate i lamponi, insaporiteli con lo zucchero rimasto e la vodka e servite il sorbetto in coppette e guarnite con la salsa di lamponi. Se non disponete di una gelatiera potete sostituire il sorbetto con gelato al limone artigianale comprato già fatto.

## MELONE SORPRESA



Ingredienti per 6 persone

- ⇒ 3 meloni piccoli, 2 pesche, 4 albicocche, 1 pera, 2 banane, 20 g di uva passa, il succo di 1 limone, 80 g di zucchero

## Preparazione

Tagliate a metà i meloni, eliminate i semi e tagliate la polpa con uno scavino. Dividete la polpa di melone in pezzetti e tagliate tutta la frutta a dadini dopo averla pelata. Radunate la frutta e il melone in una terrina, condite con lo zucchero, il succo di limone e l'uva passa precedentemente ammollata. Riempite i mezzi meloni con la frutta condita e metteteli in frigorifero per 2 ore prima di servire

## INSALATINA DI RUCOLA



Ingredienti  
per 6 persone

- ⇒ 200 g di rucola, 200 g di gamberetti sgusciati, 1 pompelmo, olio extravergine di oliva, sale e pepe

## Preparazione

Sbollentate i gamberetti per 1 minuto, quindi sgocciolate. Lavate con cura l'insalata, asciugatela e mettetela in un'insalatiera. Sbucciate il pompelmo, private gli spicchi della pelle e dei semi e tagliateli a dadini. Versate sopra l'insalata i gamberetti, il pompelmo e condite tutto con olio, sale e pepe.

PENNETTE CON RANA PESCATRICE



Ingredienti  
per 6 persone

- ⇒ 500 g di pennette, 1 kg di polpa di rana pescatrice
- ⇒ 1 cipolla media, 1 spicchio di aglio, un mazzetto di prezzemolo
- ⇒ 500 g di pomodori freschi, 1 bicchiere di vino bianco secco
- ⇒ 60 g di olio, sale e pepe

## Preparazione

Pulite e lavate con cura il pesce, poi tagliatelo a pezzi non troppo grossi. In un tegame versate l'olio, la cipolla tagliata a fettine sottili, l'aglio tritato e fateli rosolare; aggiungete poi i pezzi di pescatrice e fate insaporire per circa 10 minuti. Ora versate il bicchiere di vino bianco, fate evaporare e aggiungete i pomodori, lavati, sbucciati, privati dei semi e poi tagliati a pezzetti, salate e pepate. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo e una manciata di prezzemolo tritato.

## LO SPUMANTE

## OLTREPÒ PAVESE

## Particolarità

L'uva di Pinot nero, vinificata con vitigno bianco, forma la base di questo spumante tra i più pregiati in Italia. Notevole finezza apporta l'aggiunta di Chardonnay, ma anche Pinot bianco e grigio fanno la loro parte

## Caratteristiche

Il colore è paglierino verdognolo, il profumo fresco, sottile e mandorlato; il tenore alcolico minimo è 11,5°; La temperatura di servizio di 6-8 °C

## Abbinamenti

Eccellente come aperitivo, è adatto agli antipasti di classe e ai pesci salati

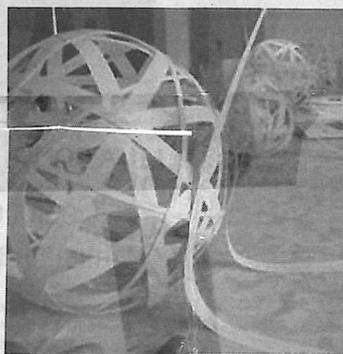
## A TAVOLA

## L'ALLESTIMENTO

## "Minimalismi" con la carta

L'allestimento di questa settimana è stato realizzato da Federico Kuhmeier della classe III del Liceo Artistico "Giuseppe Terragni" di Como e prevede l'utilizzo della carta. Benché il materiale sia molto povero e l'attrezzatura necessaria ridotta (servono forbici, taglierino e colla), lasciamo agli amanti del bricolage la realizzazione di questo decoro, piuttosto complesso ed elaborato. Federico si è procurato cartoncini di circa 120 grammi di due differenti misure: 50x70 e 70x100. I cartoncini sono stati tagliati in strisce di circa 2 cm di larghezza (i 70x100) e 1 cm (i 50x70). Le strisce sono poi state

avvolte su se stesse in modo da creare sfere che richiamano i gomitolini di lana. Queste impalpabili sculture sono state disposte al centro della tavola, contornate da altre di dimensioni minori e all'interno sono state collocate delle candele protette da vasi in vetro, per evitare bruciature. Alcune strisce (di dimensioni maggiori) sono state disposte in maniera tale da raggiungere i commensali partendo dal centro della tavola, in corrispondenza della sfera. Questo allestimento minimale, giocato sui tagli e sul colore non colore, viene arricchito da piccoli sassi di fiume neri che segnano il posto dei commensali.



È molto semplice ma efficace il Banqueting proposto oggi per "Le vie dei golosi": si realizza ritagliando gomitolini di carta, impalpabili sculture poi disposte al centro della tavola