

## LE VIE DEI GOLOSI

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

## PASTA FREDDA CON PEPERONI

Ingredienti  
per 8 persone

⇒ 500 g di tortiglioni, 4 acciughe, 2 peperoni gialli, 50 g di olive nere, un ciuffo di prezzemolo, olio e sale, 1 spicchio di aglio

## Preparazione

Lavate e asciugate i peperoni e metteteli su una piastra, avendo l'accortezza di voltarli spesso per farli arrostiti bene da tutte e due le parti. Dopo averli arrostiti, togliete la pelle, svuotateli dei semi, tagliateli a listerelle, metteteli su un piatto, aggiustate di sale e condite con olio. Lessate in abbondante acqua salata la pasta e scolatela al dente. Nel frattempo, in una teglia capace di contenere la pasta, mettete 4 cucchiaini abbondanti di olio e lo spicchio d'aglio schiacciato. Scaldate l'olio; appena l'aglio sarà diventato biondo, toglietelo e unite le olive nere snocciolate e tagliate a pezzetti, le acciughe dissalate e diliscate. Spezzettate, infine i peperoni a listerelle. Fate insaporire alcuni minuti, versate la pasta, spegnete il fuoco e mescolate bene. Mondate il prezzemolo, privatelo dei gambi, lavatelo, tritatelo finemente e cospargetelo sopra la pasta quando è fredda.

## IL ROSSO

## SORNI

## Particolarità

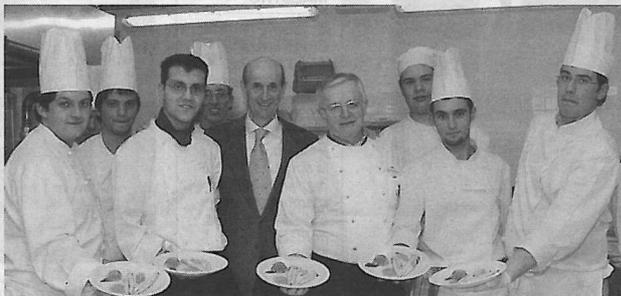
Dai vitigni "Schiava" e "Teroldigo", provincia di Trento

## Caratteristiche

Colore rosso rubino, profumo di sottobosco; sapore pieno, armonico, di stoffa consistente. Tenore alcolico minimo 10,5 °C. Temperatura di servizio 16-18 °C

## Abbinamenti

Buon vino da tutto pasto, predilige i piatti a base di carni bianche e rosse, i salumi affumicati e i formaggi semistagionati

Grigliata in compagnia  
I consigli e le ricette per un perfetto barbecue con gli amici

## IN CUCINA

Lo chef Angelo Novati e gli allievi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera", diretto da Franco Soldaini, per questo weekend hanno pensato a un menù da preparare all'aperto (fotoservizio Mv)

Estate tempo di grigliate. In giardino o sul terrazzo, con tanti amici o per pochi intimi, la brace che sfrigola mette allegria e concilia il relax. Ecco allora un menù ad hoc per una cena all'aperto. I cuochi dell'Istituto alberghiero "Gianni Brera" di Como hanno pensato a un primo a base di pasta fredda, con, in aggiunta o in alternativa, polpette di riso e tonno. Per secondo, misto griglia, spiedini "creativi" preparati con involtini di carpaccio, e

per finire, frittelle di mele alla griglia. Qualche consiglio per un barbecue ottimale. Il fuoco va preparato e acceso un'ora prima di iniziare la grigliata. Solo quando la fiamma non sarà più viva e le braci

avranno acquistato un colore biancastro sarà arrivato il momento giusto per mettere la griglia a scaldare. Quando la griglia è diventata ben calda, le grate vanno pulite strofinandole con una spazzola di ferro e quindi leggermente unte con olio di oliva. I pezzi piccoli vanno cotti pochissimo e sempre a calore vivo, per quelli un poco più grossi, dopo la rosolatura iniziale, bisogna proseguire la cottura a calore più moderato.

## POLPETTE DI RISO E TONNO



## Ingredienti per 8 persone

⇒ 400 g di riso, 200 g di tonno sott'olio, 3 uova, 1 cipolla

⇒ 20 g di farina, olio, sale e pepe

## Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua salata per circa un quarto d'ora, scolatelo e lasciatelo raffreddare. Mettete in un tegame qualche cucchiaio di olio e la cipolla tritata; quando quest'ultima sarà appassita, levate dal fuoco e unitevi il tonno sminuzzato, il riso, 2 uova intere e un tuorlo. Salate, pepate e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti. Lasciate raffreddare, quindi, con le mani infarinate, formate delle polpette e friggetele in abbondante olio ben caldo. Sgocciolatele su una carta assorbente, lasciatele raffreddare completamente e mettele in un contenitore ermetico.

## MISTO GRIGLIA



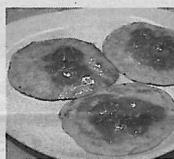
## Ingredienti per 8 persone

⇒ 8 piccole salsicce, 4 nodini di vitello, 8 fettine di filetto di manzo, 8 costolettine di agnello, olio, sale e pepe

## Preparazione

Tagliate le salsicce senza staccare le due metà e apritele a libro. Condite tutte le carni di olio e disponetele su una griglia ben calda, in modo che formino subito in superficie una leggera crosticina croccante. Quando sono ben rosolate da una parte, rigiratele con una paletta e fatele rosolare anche dalla parte opposta. Salate e pepate tutto a fine cottura e servite.

## FRITTELLE DI MELE



## Ingredienti per 8 persone

⇒ 2 mele, 2 uova, 2 litri di latte, 120 g di farina, 20 g di olio, 1 cucchiaino di lievito, marmellata a piacere, un pizzico di sale

## Preparazione

Pelate le mele e sminuzzate la polpa. Sbattete in una terrina le uova, unitevi la farina, stemperatela bene e diluite con il latte e l'olio. Aggiungete il lievito, il sale e stemperate i grumi. Completate con le mele tritate finemente. Scaldate una bisticchiera da griglia senza ungerla e versatevi il composto a cucchiaiate, in modo da formare delle frittelle rotonde. Spalmate le frittelle con un velo di marmellata e servite.

## SPIEDINI CON INVOLTINI

Ingredienti  
per 8 persone

⇒ 40 fettine di filetto sottili (si consiglia di tagliarle poco più spesse del carpaccio), 80 g di pane grattugiato, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 80 g di pecorino grattugiato, olio, sale e pepe

## Preparazione

Bagnate con poco olio il pane grattugiato e conditelo poi con il prezzemolo tritato, sale e pepe. Amalgamate con la punta delle dita questi ingredienti, che dovranno risultare piuttosto asciutti, e cominciate a distribuire l'impasto sulle fettine di carne insieme con un pizzico di pecorino grattugiato. Schiacciandole poi con la punta delle dita per allargarle, pressate il ripieno facendolo ben aderire. Arrotolatele strette come involtini, o come fagottini nel caso qualcuno si fosse rotto e, a mano a mano, infilatele negli spiedini. Quando tutti saranno pronti, utilizzate il ripieno rimasto per cospargere la carne facendola ben penetrare tra gli involtini. Allineateli sulla griglia ben calda e fateli cuocere da ambo le parti su brace ben accesa per 8-10 minuti al massimo.

## IL BIANCO

## CAPENA

## Particolarità

Vitigni "Malvasia" e "Trebbiano". È prodotto a Castelnuovo di Porto, Murlupio e Fiano Romano

## Caratteristiche

Colore giallo paglierino, anche dorato; profumo aromatico, caratteristico, gradevole; sapore asciutto o leggermente abboccato. Tenore alcolico minimo 11,5 °C. Temperatura di servizio 8-12 °C

## Abbinamenti

Ideale per gli antipasti misti e per le minestre asciutte

## A TAVOLA

## L'ALLESTIMENTO

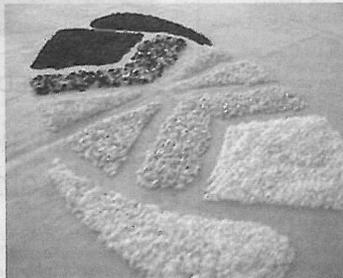
## Stencil spolverati di riso su lino grezzo

Lisa Vigano, della classe Il Liceo Artistico "Giuseppe Terragni" di Como, si è ispirata agli stencil per realizzare questo decoro a base di riso, e nei colori delle terre. Procuratevi una tovaglia oca (meglio di lino grezzo) e realizzate uno stencil ritagliando con il taglierino una forma a vostro piacere dal cartoncino. È possibile trovare in commercio forme già pretagliate.

Disponete al centro della tavola il vostro stencil e spolverate del riso all'interno degli spazi vuoti (per la proposta di oggi sono state utilizzate varie tipologie di riso, in modo da creare dei giochi di colore e chiaroscuro). Una



volta completato il lavoro togliete con molta delicatezza il cartoncino dal tavolo e sistemate il disegno con l'aiuto di un cucchiato.



Due immagini della tavola proposta oggi. Per dare un tocco di eleganza, si consiglia di arrotolare il tovagliolo e legarlo con fili di rafia naturale e bordeaux intrecciati