

# LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le originali proposte culinarie di stagione curate dall'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como

## Ricco menù del Lario

### ALBORELLE IN CARPIONE



#### Ingredienti per 6 persone

⇒ 600 g di alborelle, 6 agoni, olio per frittura q.b., 150 g di farina, 1/2 cipolla, 1/2 gambo di sedano, una carota, uno spicchio d'aglio, pepe nero in grani, chiodi di garofano, 20 g di prezzemolo tritato, un mazzetto di timo selvatico (o segrigiola), 1/2 litro di aceto, 1/2 litro di vino bianco secco, sale q.b.

#### Preparazione

Pulire dalle interiora gli agoni e le alborelle, lavarli e asciugarli. Infarinarli e friggerli in olio bollente, scolandoli con la schiumarola quando saranno ben croccanti. Disporre il pesce in un vaso di terracotta. Tritare le cipolle, l'aglio, il sedano e la carota. Rosolare in poco olio il trito, imbiandendolo, quindi aggiungere il timo, i chiodi di garofano e i grani di pepe. Aggiungere l'aceto e il vino, portare all'ebollizione. Versare la salsa ottenuta sul pesce, dentro una terrina di terracotta, quindi aggiungere il prezzemolo e coprire. Si può consumare il pesce appena raffreddato oppure dopo averlo conservato per alcuni giorni in luogo fresco.

### TROTA ALLA COMASCA



#### Ingredienti per 4 persone

⇒ 4 trote (da 200-250 g l'una), 60 ml di olio extravergine di oliva, un limone, 70 g di cipolle, 80 g di prezzemolo, 3 rametti di rosmarino, 50 g di burro, 2 acciughe salate, uno spicchio d'aglio, vino bianco secco, sale e pepe q.b.

#### Preparazione

Pulire accuratamente, eviscerare, sciogliere e asciugare le trote. Praticare, con un coltello affilato, delle incisioni diagonali sui due fianchi dei pesci per facilitare l'assorbimento della marinata e la cottura. Tritare il prezzemolo, affettare la cipolla, spremere il limone e preparare la marinata con olio, sale,

succo di limone, cipolla affettata e metà del prezzemolo tritato; adagiare le trote e lasciare riposare per almeno due ore. Scaldare la graticola e farvi arrostire i pesci a fuoco vivo, con i rametti di rosmarino, per una decina di minuti per parte, fino a quando le trote non stilleranno un liquido chiaro; deporre allora su un piatto di portata ben caldo. Nel frattempo, preparare una salsa, facendo sciogliere in una padella il burro con le acciughe pestate, il rimanente prezzemolo, l'aglio e un bicchiere di vino bianco secco con un pizzico di sale. Lasciare ridurre della metà e versare la salsa sui pesci.

### GNOCCHI ALLA COMASCA



#### Ingredienti per 6 persone

⇒ 500 g di farina di frumento, 2 uova, 500 ml di latte, sale, pepe, noce moscata q.b., 80 g di burro, 50 g di cipolla, uno spicchio d'aglio, 80 g di pancetta, 100 g di pomodori ben maturi, 100 g di robiola d'alpe

#### Preparazione

Amalgamare in una bacinella con un cucchiaio di legno la farina, le uova e il latte fino a ottenere una pastella abbastanza consistente. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Portare a ebollizione una pentola con acqua salata. Versare a cucchiaiate la pastella nell'acqua bollente, facendo cuocere per circa un quarto d'ora gli gnocchi che si andranno formando. Nel frattempo, soffriggere nel burro lo spicchio d'aglio (che andrà poi tolto). Affettare finemente la cipolla, ridurre i pomodori in filetti, tagliare a cubetti la pancetta e la robiola. Riunire tutti questi ingredienti, ottenendone un sugo freddo. Scolare gli gnocchi e farli saltare in una padella con il burro. Versare sugli gnocchi anche il sugo freddo, fare amalgamare il condimento e servire il piatto ben caldo.



Gnocchi, alborelle, trota alla comasca, involtini di carne accompagnati dalla classica polenta, e, per concludere, il "masigott", il tipico dolce erbese preparato con farina gialla e bianca, canditi, uvette e nocchie. Si ispira ai genuini sapori del Lario il menù proposto oggi dagli chef dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como, diretto da Franco Soldaini. (Fotoservizio Mattia Vacca)

### IL MASIGOTT

#### Ingredienti per 4 persone

⇒ 200 g di zucchero a velo, 200 g di burro, 5 uova, 100 g di farina di semola, 60 g di farina di fraina, 30 g di fecola di patate, uva sultanina, pinoli, noci sminuzzate, scorze d'arancia candite, 1/2 bustina di lievito vanigliato per dolci

#### Preparazione

Dopo aver montato molto bene il burro con lo zucchero a velo (chi ha lo zucchero normale deve prima macinarlo) aggiungere le uova intere, quindi le diverse farine setacciate (stando sempre attenti a non lasciare grumi nell'impasto), infine, con generosità, le uvette, le noci, i pinoli e i canditi. Versare quindi l'impasto in una tortiera e porre quest'ultima nel forno già ben caldo, regolato sui 190 °C, per una quarantina di minuti, controllando dopo mezz'ora come procede la cottura.

### CALICE DOC / Terre di Franciacorta bianco



#### Caratteristiche

Uvaggi Pinot bianco e Chardonnay. Colore giallo paglierino con sfumature verdognole; profumo fruttato; sapore sapido e armonico. Gradazione alcolica min. 11°

#### Temperatura di servizio

8-10°

#### Abbinamenti

Pesce d'acqua dolce, antipasti, minestre e formaggi

### INVOLTINI DI CARNE CON POLENTA

#### Ingredienti per 4 persone

⇒ 500 g lonza di maiale, 100 g di pancetta a dadini, 50 g di burro, farina bianca, 1/2 bicchiere di vino bianco, sale, pepe

#### Preparazione

Battere leggermente le fettine di lonza con il batticarne. Disporre su ognuna una foglia di salvia e un dadino di pancetta, quindi avvolgerle e chiuderle con uno stuzzicadenti. Far scaldare il burro e l'olio e dopo aver infarinato la carne metterla a cuocere. Insaporire con sale, pepe e mezzo bicchiere di vino. Verso fine cottura, aggiungere un cucchiaio di concentrato di pomodoro. Cuocere per 30 minuti nella padella, a metà cottura girare gli involtini con una forchetta. Servire il piatto caldo accompagnato da polenta.

## LA TAVOLA

### APPARECCHIARE CON STILE

## Vasi di grissini con fiori da gustare

Una composizione bella e buona che invita alle feste: vasi di grissini con fiori realizzati con la pasta. Sciogliere un cubetto di lievito in 250 cc di acqua e lasciar riposare per 5-10 minuti. Mettere 300 g di farina sulla superficie di lavoro e aprirvi nel centro un cratere. Aggiungere piano piano il lievito sciolto e il resto dell'acqua mescolando bene. Continuare a lavorare l'impasto finché non raggiunge una consistenza morbida (circa 5 minuti). Aggiungere l'olio e il sale e amalgamare finché l'impasto diventa liscio ed elastico (approssimativamente 10 minuti). Mettere l'im-

pasto a lievitare in una ciotola infarinata, e lasciare che aumenti di volume fino al doppio circa dell'originale. Stendere la pasta su un piano infarinato in forma di un rettangolo dello spessore di circa 1/2 cm, facendone uscire l'aria. Con un coltello tagliare delle strisce larghe 1/2 cm, lunghe a piacere secondo la dimensione della teglia di cottura, e arrotolarle tra le mani o sul piano di lavoro senza torcerle. Allineare i grissini sulla teglia, dopo averla ricoperta con un foglio di carta da forno. Cuocere in forno a 200 °C per 15-20 minuti. Far raffreddare prima di gustare.

