

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

SMART WORKING

Come mangiare
in modo salutare

Dolci idee

Regali fatti in casa con frutta secca
e fresca, cioccolato e miele

+ più di
90
piatti light

COME
TRADIZIONE VUOLE...

Menù a tutto pesce

*Mini red velvet
natalizie alla
barbabietola
e ai frutti rossi*

INOLTRE:

Il potere benefico
delle aromatiche

Riconoscere
il panettone
tradizionale

Imprevedibile
extravergine

Ricette
contro il freddo

La festa in tavola

ZAFFERANO: PRODOTTO DI NATURA
Una spezia perfetta per insaporire primi,
secondi, dessert e salse!



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione: 11/12/2020

Ricette



Un incontro gourmet per trasformare la propria casa in un ristorante stellato. Piatti originali che strizzano l'occhio a una tradizione sapientemente rinnovata

PER QUESTE FESTE CURIAMO IL MENÙ NEI MINIMI DETTAGLI, PORTANDO IN TAVOLA L'ECCELLENZA E MATERIE PRIME DI QUALITÀ, IL TUTTO CONDITO DALL'ESTRO DELLO CHEF GIANPIRO CRAVERO DEL CRAVERO OSTERIA CONTEMPORANEA DI CALTIGNAGA (NOVARA). Una delle ricette, il "Raviolo aperto ai fiori", è in omaggio al Maestro Gualtiero Marchesi, per una rielaborazione della sua creazione forse più famosa. Come dessert, invece, serviamo il "Guscio di meringa agli agrumi, crema al limone, frutti rossi", in cui il Lemon Curd, dolce tipico della tradizione anglosassone che veniva servito all'ora del tè in alternativa alla marmellata, è oggi abbinato alla meringa. Della Lemon-Meringue Pie, uno dei dolci preferiti in Inghilterra e Stati Uniti, vi proponiamo una rivisitazione con i frutti di bosco. Semplice ma d'effetto, può essere un'idea anche servirlo durante le feste. Basta realizzare i gusci di meringa, rivestendo delle cupoline in silicone da cuocere in forno, e riempirli al momento del servizio con un cucchiaino di Lemon Curd e i frutti di bosco.



TARTARE DI SPIGOLA, OSTRICA E CREMA AL LIMONE

INGREDIENTI PER 4

1 spigola freschissima (da ca. 800 g)

12 ostriche di media grandezza

1 zuccina a cubetti piccoli

Limone

Sale

Olio extravergine d'oliva

Panna fresca

1 filo di erba cipollina e perle di salmone (per decorare)

PROCEDIMENTO

UNO: Filettate la spigola, privatela della pelle e di tutte le lisce. Salatela bene su entrambi i lati e tenete in frigorifero per 20 minuti. Risciacquate con acqua fredda, asciugate bene e abbattete in freezer almeno 12 ore (abbattimento preventivo, per evitare il rischio Anisakis).

DUE: Aprite le ostriche, riducetele a dadolini, mettete in ciotola e tenete in frigorifero. Decongelate i filetti di spigola, tagliateli a dadolini, aggiungeteli al trito di ostrica con qualche goccia di limone e un filo di olio. Mescolate bene e lasciate marinare qualche minuto. Aggiungete i dadolini di zuccina. Condite la panna con succo di limone e pepe.

TRE: Con l'aiuto di uno stampino rotondo, posizionate la tartare sul piatto, completate con la crema al limone e decorate a piacere con un filo di erba cipollina e perle di salmone.

natalizie



CARNAROLI MANTECATO ALLO ZAFFERANO CON RAGÙ DI OSSOBUCO

INGREDIENTI PER 4

350 g di riso Carnaroli

1 l di brodo (ottenuto con ossa di vitello, sedano, carote, cipolle,
1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio)

2 bustine di zafferano

2 cipolle

1 carota

2 coste di sedano finemente tritati

2 ossibuchi di vitello

1 limone

1 bicchiere di vino bianco

Sale

Pepe

30 g di farina

Burro

Olio extravergine d'oliva

Prezzemolo

Grana Padano DOP

PROCEDIMENTO

UNO: In una padella rosolate gli ossibuchi leggermente infarinati con poco olio; aggiungete sale e pepe, girateli e salateli di nuovo. Quando sono ben rosolati, toglieteli dalla padella e aggiungete al

fondo il trito di cipolla, sedano e carota; dorate un paio di minuti, rimettete gli ossibuchi e il bicchiere di vino bianco.

DUE: Appena il vino evapora, aggiungete 2 bicchieri di acqua; coprite con coperchio e cuocete lentamente a fuoco basso per 60-80 minuti. Se necessario, aggiungete un altro bicchiere di acqua. Quando completamente cotti, toglieteli dalla pentola e lasciateli intiepidire.

TRE: Aggiustate il fondo di cottura, riducendolo se necessario, fino a ottenere un bel sugo leggermente denso. Tagliate la polpa dell'ossobuco a dadolini e rimettete nel sugo. Aggiungete un trito di prezzemolo e scorza di limone (gremolata) e tenete al caldo in attesa del risotto.

QUATTRO: Per il risotto, rosolate un po' di cipolla tritata in poco olio e burro, aggiungete il riso e lasciate tostare per un paio di minuti. Bagnate con il brodo, aggiungete una bustina di zafferano e portate a cottura. Qualche minuto prima del termine della cottura, spegnete il fuoco e aggiungete l'altra bustina di zafferano stemperata in poco brodo (così sia il sapore che il colore rimangono più intensi).

CINQUE: Mantecate con burro e Grana Padano DOP. Impiattate il risotto mettendo al centro il ragù di ossobuco. Decorate con foglioline di prezzemolo riccio e una piccola grattata di limone.



RAVIOLO APERTO AI FIORI

INGREDIENTI PER 4

PER LA SFOGLIA:

2 uova a pasta gialla (1 tuorlo + 1 intero)

100 g di semola rimacinata

50 g di farina 0

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Petali di fiori eduli

Foglie di basilico fresco

1 uovo sbattuto per lucidare

PER IL RIPIENO:

4 triglie di media grandezza filettate (8 filetti)

12 scampi

Zafferano

50 g di farina

1 noce di burro

1 cipolla tritata

Olio extravergine d'oliva

Vino bianco

Sale

Pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Per la sfoglia, impastate bene le uova con le farine e l'olio. Lasciate riposare un paio d'ore in frigorifero. Stendete la sfoglia abbastanza sottile (usando l'apposita macchina per tirare la pasta), ricavando delle strisce di circa 40 cm di lunghezza.

DUE: Lucidate per metà con l'uovo, posizionate i petali di fiori e le foglie di basilico, richiudete con l'altra metà della striscia e tagliate in quadrotti di circa 10-12 cm per lato. Ripassate di nuovo in macchina i quadrotti per ottenere una sfoglia molto sottile, con i fiori e il basilico visibili in trasparenza.

TRE: Per il ripieno, sgusciate gli scampi (tenendo le code a parte, che verranno tagliate in due o tre pezzi) e rosolate con olio e cipolla. Sfumate con il vino bianco, aggiungete un po' di acqua e cuocete per 20 minuti circa.

QUATTRO: Passate poi al colino per recuperare il sugo ottenuto; fatelo ridurre a fuoco lento e, una volta ben ristretto, aggiungete lo zafferano. Aggiustate eventualmente con sale e pepe, filtrate ancora e tenete al caldo. Al momento di servire, stemperatevi una noce di burro.

CINQUE: Per comporre il raviolo aperto, scottate velocemente in poco olio i filetti di triglia solo dal lato della carne, senza mai girarli; toglieteli dalla padella e tenete al caldo. Nella stessa padella rosolate le code degli scampi per qualche secondo e sfumate con poco vino bianco.

SEI: Lessate i fogli di pasta in poca acqua salata per 1 minuto e scolate. Impiattate posizionando un primo quadrotto di pasta, un filetto di triglia, qualche scampo e un velo di salsa allo zafferano. Procedete poi con un secondo quadrotto, il pesce e la salsa e chiudete con un terzo foglio e un ultimo giro di salsa. Servite subito.



CANNOLI AL RIPIENO DI BACCALÀ MANTECATO SU VELLUTATA DI CROSTACEI ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 4

500 g di baccalà dissalato

½ cipolla

2 patate

1 bicchiere di vino bianco

Foglia di alloro

Prezzemolo

1 spicchio di aglio

Olio extravergine d'oliva

PER LA PASTA:

4 uova

300 g di farina 00

100 g di farina di grano duro

50 g di spinaci lessati e passati al setaccio (per un colore verde)

PER LA VELLUTATA:

4 gamberoni interi

Trito di: cipolla, sedano e carota

1 bicchiere di vino

1 cucchiaio di farina

2 bustine di zafferano

PROCEDIMENTO

UNO: Preparate un brodo con poca acqua, cipolla, alloro, vino bianco, prezzemolo e aglio e fate bollire 15 minuti. Togliete gli aromi

e immergetevi il baccalà tagliato a pezzi; coprite e lasciatelo cuocere senza rimettere sul fuoco per una decina di minuti (se non fosse sufficiente il calore riscaldate leggermente, assolutamente non deve bollire perché altrimenti il baccalà diventerebbe stopposo). Togliete il baccalà e nel liquido di cottura lessate le patate tagliate e fettine.

DUE: Mettete in uno sbattitore le patate e il baccalà: iniziate a montare aggiungendo poco a poco il brodo fino alla consistenza desiderata e completate con l'olio.

TRE: Preparate la pasta fresca, stendetela fine e tagliate a rettangoli di 20 x 15 cm, poi lessateli in acqua salata.

QUATTRO: Per la vellutata, rosolate i gamberoni tagliati a pezzi nel trito di verdure; aggiungete la farina, sfumate con il vino e coprite con acqua. Cuocete una ventina di minuti, frullate il tutto, passate al setaccio, aggiungete lo zafferano stemperato in poca acqua e tenete al caldo.

CINQUE: Stendete i fogli di pasta lessati, riempite una sacca da pasticceria con il mantecato di baccalà, create una striscia sulla lunghezza della pasta, richiudete a cannelloni, tagliate della lunghezza desiderata, posizionate su un vassoio da forno, spennellate con burro, una spolverata di Grana e gratinate leggermente in forno a 150°.

SEI: Riscaldare bene la vellutata, versatela in un piatto fondo, adagiate i cannoli e servite subito.



INSALATINA DI RISO ROSSO ERMES, GIARDINIERA DI ORTAGGI, SCAGLIE DI BACCALÀ AL VAPORE

INGREDIENTI PER 4

200 g di riso *Ermes*

300 g di baccalà dissalato

1 bicchiere di vino bianco

Alloro

Prezzemolo

1 spicchio di aglio

Carote

Cipolle

Cavolfiore

Sedano

Peperone

Aceto e olio extravergine d'oliva

Sale e pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Preparate un brodo con acqua, cipolla, alloro, vino bianco, prezzemolo e aglio e bollite 15 minuti, poi togliete gli aromi. Lessate il riso in un po' di brodo vegetale leggermente salato

per 50 minuti; scolate e lasciate raffreddare su un vassoio (non sciacquate con acqua, si perderebbero tutti i profumi tipici del riso *Ermes*).

DUE: Immergete nel brodo rimanente il baccalà tagliato a pezzi; coprite e lasciate cuocere senza rimettete sul fuoco per una decina di minuti (se non fosse sufficiente il calore riscaldate leggermente, assolutamente non deve bollire altrimenti il baccalà diventerebbe stopposo). Lasciate intiepidire, togliete il baccalà (conservando il brodo) e sminuzzate con le mani o una forchetta. Condite con un filo di olio e mantenete a temperatura ambiente.

TRE: Per la giardiniera, tagliate tutti gli ortaggi a piccoli tocchetti e condite con olio, aceto, sale e pepe; lasciate marinare per almeno 15 minuti.

QUATTRO: Condite il riso con olio e 2 cucchiaini di brodo di cottura del baccalà; stendetelo sul piatto di portata, aggiungete le scaglie di baccalà tiepide e completate con la giardiniera.

GUSCIO DI MERINGA AGLI AGRUMI, CREMA AL LIMONE, FRUTTI ROSSI

INGREDIENTI PER 4

PER IL LEMON CURD:

200 g di succo di limone

160 g di zucchero

5 tuorli

160 g di burro

INOLTRE:

Gusci di meringa

Frutti di bosco

PROCEDIMENTO

Fate bollire per circa 1 minuto il succo di limone con lo zucchero e i 5 tuorli. Quando la crema sarà intiepidita, non dimenticate di aggiungere il burro per dare al Lemon Curd una consistenza più liscia e cremosa. Al momento di servire, farcite con un cucchiaino di Lemon Curd i gusci di meringa. Decorate quindi con i frutti di bosco.

