

VINO
Briose effervescenze

ANDAR PER CAMPI
La salvia

SUPERFOOD
La frutta secca

€ 5,00 MENSILE #77
Dicembre 2021 - Gennaio 2022

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

RICETTE DI NATALE

I protagonisti sono gusto
e benessere

SUA MAESTÀ... IL GAMBERO

L'oro rosso
di Mazara
del Vallo

LA PASTA SUONA BENE

Tanti piatti e una playlist
musicale per le Feste

ZUPPE

Un alimento perfetto
per le giornate più fredde

PATATA DI BOLOGNA DOP GOURMET

10 prestigiose firme della cucina bolognese
la interpretano con originalità

più di
90
idee light

Inoltre

Formaggio Piave DOP

Il cestino della spesa
di dicembre

Dieci pietanze
a base di piselli

Dolci da servire
e regalare

Il bello e buono
delle clementine

Coloranti naturali



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione: 13/12/2021

Le ricette di Natale dello chef Gianpiero Cravero

La tradizione piemontese interpretata con creatività

Lo chef Gianpiero Cravero è l'anima del suo "Cravero Osteria Contemporanea" a Caltignaga, a 6 km dal centro di Novara sulla strada che porta ai laghi, che gestisce dal 1984 e che ha rinnovato poco prima della pandemia. Il ristorante, aperto proprio nel 1984, ora ha una veste nuova, quella di "un'osteria contemporanea" caratterizzata dalla cura dell'ambiente e del servizio, da un'assoluta attenzione alla qualità e all'originalità delle materie prime, tutto accomunato dal calore di un contesto rilassato e informale. Il locale, segnalato nelle migliori guide tra cui Michelin e L'Espresso, conta 60 coperti nella sala principale, 20 posti nella saletta privata, spesso usata anche per gli eventi di degustazione con i prodotti del territorio, e un grande giardino en plein air che circonda interamente la struttura. La cucina del Cravero Osteria Contemporanea non può che risentire dell'influenza del territorio circostante, immerso tra le risaie, arricchito dai profumi dei vini delle colline novaresi e noto in tutto il mondo per essere la patria di tanti formaggi tra cui il Gorgonzola DOP. Chef Cravero, circondato da uno staff giovane tutto al femminile, interpreta la tradizione lasciando spazio alla creatività. Il pane e la pasta sono fatti in casa e i piatti sono realizzati con ingredienti sempre freschi e di prima qualità, reperiti principalmente tra quelli del territorio. Non solo la Fassona piemontese o la tipica Paniscia novarese, Cravero punta anche sul pescato sempre accompagnato da salse e vellutate realizzate con verdure e ingredienti stagionali. Spazio anche alle carni bianche come faraona, agnello e quaglie. Tra i dolci non manca ovviamente la golosa tradizione piemontese fatta di Bunet, Tortino di nocciole, Pera al Moscato, Tartufini al Gianduja insieme ai semifreddi e alle crostate casalinghe.

Gianpiero Cravero

Gli studi all'Alberghiero di Stresa, le esperienze in Svizzera, il primo ristorante a Caltignaga (NO), il "Cravero", aperto a 24 anni e rinnovato a novembre 2019 con il nome di "Osteria Contemporanea", fino al "Convivium", punto di riferimento nel centro di Novara per gli amanti della buona cucina dal 2011. Lo chef, classe 1960, è novarese DOC. Il suo legame con prodotti e produttori del suo territorio lo ha reso uno chef di riferimento per realtà come il Consorzio per la tutela del Gorgonzola DOP, ma anche di aziende come Riso Buono, Riso Due Alfieri e Macelleria Oberto. Lo chef gestisce insieme alla famiglia anche l'hotel 3 stelle "Cravero Rooms", sempre a Caltignaga nella stessa struttura che ospita l'Osteria Contemporanea.

Cravero Osteria Contemporanea

Indirizzo: Via Novara 8 - Caltignaga (NO)

Tel: 0321.652696

Mail: osteria@gianpiero cravero.it

Sito web: www.gianpiero cravero.it

VITELLO TONNATO DELLA TRADIZIONE PIEMONTESE (SENZA MAIONESE)

INGREDIENTI PER 4

½ girello o magatello (ca. 800 g)

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla

1 foglia di alloro

1 scatoletta di tonno sott'olio

6-8 filetti di acciuga

1 cucchiaino di capperi

2 uova sode

Olio extravergine d'oliva

1 bicchiere di vino bianco

Sale e pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Rosolate delicatamente il pezzo di carne in teglia con poco olio, sale e pepe. Aggiungete gli aromi tagliati a dadolini e la foglia di alloro. Quando ben rosolati, bagnate con metà del vino bianco e cuocete in forno a 120° per circa 1 ora (la cottura dovrà risultare tendente leggermente al rosa).



DUE: Togliete la carne dal forno e avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciate raffreddare. Una volta completamente fredda conservate in frigorifero.

TRE: Travasate il contenuto della teglia (sia verdure che liquido di cottura, eliminando la foglia di alloro) nel minipimer. A questo punto, aggiungete il tonno ben sgocciolato, i capperi, le acciughe, le uova sode, il restante vino bianco e iniziate a frullare, incorporando un paio di cucchiari di olio (se necessario, aggiungete un po' di acqua fino a ottenere una crema morbida spalmabile). Conservate in frigorifero.

QUATTRO: Al momento del servizio, affettate la carne, disponetela sul piatto da portata, completate con la salsa tonnata e decorate con frutti di capperi e insalatina novella.

GIRELLO O MAGATELLO?

Ogni regione ha il suo termine per definire questo taglio ricavato dalla coscia del vitello.



RAVIOLO APERTO AI FIORI OMAGGIO AL MAESTRO GUALTIERO MARCHESI

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 cucchiaino 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
sfilettate (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 prima cosa preparate la sfoglia. Impastate bene uova, entrambe le farine e olio. Lasciate riposare l'impasto un paio d'ore in frigorifero. Stendete la sfoglia abbastanza sottilmente (usando l'apposita macchina per tirare la pasta); ricavate delle strisce di 40 cm circa di lunghezza. Lucidate per metà con l'uovo, posizionatevi 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.

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

TRE: Ora 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 sfumando con poco vino bianco.

QUATTRO: 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.



CARNAROLI MANTECATO ALLO ZAFFERANO CON RAGÙ DI OSSOBUCCO

INGREDIENTI PER 4

350 g di riso Carnaroli "Due Alfieri"

1 l di brodo

2 bustine di zafferano

2 cipolle

1 carota

2 coste di sedano, finemente tritate

2 ossibuchi di vitello

1 limone biologico

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 ossobuchi leggermente infarinati con poco olio, insaporite con sale e pepe, girateli e salateli di nuovo. Una volta ben rosolati, toglieteli dalla padella e aggiungete al fondo il trito di cipolla, sedano e carota; dorate un paio di minuti, rimettete gli ossobuchi e il bicchiere di vino bianco. Appena il vino sarà evaporato, versate 2 bicchieri di acqua, coprite con coperchio e cuocete lentamente a fuoco basso per 60-80 minuti (se necessario, aggiungete un altro bicchiere d'acqua). Quando completamente cotti, toglieteli dalla pentola e lasciateli intiepidire.

DUE: 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.

TRE: Per il risotto, rosolate un po' di cipolla tritata in poco olio e burro, aggiungete il riso e lasciatelo 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, aggiungete l'altra bustina di zafferano stemperata in poco brodo (per avere sapore e colore più intensi). Mantecate con burro e Grana Padano DOP. Impiattate il risotto, mettendo al centro il ragù di ossobuco. Decorate con foglioline di prezzemolo e una piccola grattata di limone.

PER IL BRODO

Il brodo è ottenuto facendo bollire ossa di vitello, sedano, carote, cipolle, una foglia di alloro, un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio.



LA "MIA" PANISCIA NOVARESE

INGREDIENTI PER 4

320 g di riso Razza 77
 2 cipolle
 1 costa di sedano
 1 cavolo verza
 2 porri
 200 g di fagioli borlotti secchi
 (precedentemente ammollati in acqua
 per una notte)
 200 g di bieta
 1 spicchio d'aglio
 1 rametto di rosmarino
 Qualche foglia di salvia
 1 ciuffo di prezzemolo
 150 g di pasta di salame (o salsiccia
 fresca)
 1 bicchiere di vino rosso Colline
 Novaresi
 Olio extravergine d'oliva
 Sale, pepe
 Grana Padano grattugiato

PROCEDIMENTO

UNO: Per la zuppa di verdure, soffriggete 1 cipolla, 1 porro e il

sedano tagliati a dadini in poco olio; incorporate i fagioli, cuocete qualche minuto e bagnate con acqua calda. Insaporite con un pizzico di sale e cuocete lentamente per mezz'ora. A questo punto unite la verza e la bieta tagliate a strisce e completate la cottura per almeno 2 ore.

DUE: Per il risotto, fate un fondo con cipolla e porro. Non appena iniziano a dorare aggiungete le briciole di salsiccia; rosolate bene, aggiungete il riso, tostatelo per qualche minuto e sfumate con il vino rosso. Bagnate con il brodo di verdure e portate a cottura il risotto (circa 15 minuti).

TRE: Togliete dal fuoco e rimestate per far scendere la temperatura e terminare la cottura del riso. Aggiustate con eventuale brodo per un effetto all'onda e mantecate con Grana Padano. Aggiungete un trito di aglio, prezzemolo, salvia e rosmarino. Impiattate.

TARTARE DI FASSONA TRADIZIONALE CON TARTUFO BIANCO D'ALBA

INGREDIENTI

600 g di polpa magra ricavata dalla fesa (o dallo scamone o dal controfiletto)
 Succo di ½ limone
 Olio extravergine d'oliva
 Sale, pepe
 ½ cucchiaino di senape delicata
 Prezzemolo, tritato
 Scaglie di Grana Padano DOP
 Tartufo bianco, intero
 Verdurine miste

PROCEDIMENTO

UNO: Tagliate la carne prima a fettine, poi a filettini e infine a dadini; terminate battendo al coltello. Mettetela in una ciotola e conservate in frigorifero.

DUE: Nel frattempo, preparate il condimento. Mettete in una ciotolina un pizzico di sale e pepe e stemperate con il succo di limone. Aggiungete la senape, l'olio e il prezzemolo. Miscelate bene con una forchetta.

TRE: Togliete la carne dal frigorifero e conditela con circa metà dell'ingrediente. A questo punto, create con la carne delle palline senza lavorarle troppo e posizionatele nel centro del piatto. Completate con qualche verdurina, le scaglie di Grana, il restante condimento e le lamelle di tartufo.



SCOTCH EGG DI CAPASANTA

INGREDIENTI PER 4

4 noci di capasanta
 1 petto di pollo
 1 bicchierino di panna fresca
 Prezzemolo
 Sale, pepe
 1 uovo sbattuto
 1 cucchiaio di farina
 Pangrattato
 Olio di semi per friggere
 Olive nere, disidratate e tritate

PER L'HUMMUS:

100 g di ceci cotti (più un po' della loro acqua di cottura)
 100 g di bietola rossa
 Olio extravergine d'oliva

PER LA CREMA ACIDA:

100 g di panna fresca da montare
 ½ limone
 Sale, pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Per la farcia, frullate la carne di pollo con panna, sale, pepe e prezzemolo. Dividetela in 4 parti formando delle palline. Tenendo una pallina sul palmo della mano, create un incavo al centro, inserite la capasanta, facendo in modo che sia ben avvolta dal composto, e modellate a forma di uovo. Passatela nella farina, poi nell'uovo sbattuto e nel pangrattato, poi friggete in olio caldo (ma non troppo, affinché si possa ottenere una bella doratura e al contempo far cuocere la capasanta). Lasciate intiepidire prima di servire.

DUE: Per l'hummus, frullate bene i ceci con un po' della loro acqua di cottura; aggiungete metà della bietola e l'olio. Frullate bene incorporando eventualmente dell'acqua per ottenere una crema vellutata.

TRE: Per la crema acida, versate la panna in una ciotola, regolate di sale e pepe e aggiungete succo di limone. Nel giro di un paio di minuti la crema si addenserà come fosse yogurt.

QUATTRO: A questo punto, stendete l'hummus al centro del piatto e aggiungete la restante bietola rossa a striscioline. Tagliate la capasanta a metà nel senso della lunghezza e posizionate sulla bietola rossa al centro del piatto; completate con gocce di crema acida, un filo di olio, la polvere di olive e servite.

CURIOSITÀ

Questo piatto prende spunto dal popolare Scotch egg (Uovo scozzese), in cui l'uovo sodo viene avvolto in pasta di salsiccia, panato e fritto. Si è semplicemente sostituito l'uovo sodo con una noce di capasanta e la salsiccia con la farcia di pollo.



POLPO ROSTICCIATO CON CECI NERI DI MURGIA

INGREDIENTI PER 4

1 polpo medio-piccolo
250 g di ceci neri di Murgia secchi
(messi a bagno per una notte)
1 cipolla
1 carota
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine d'oliva
Sale, pepe
Pomodorini gialli

PROCEDIMENTO

UNO: Lessate il polpo intero con metà carota, cipolla e sedano. Dopo circa 2 ore, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

DUE: Tritate finemente lo spicchio d'aglio e la cipolla, la carota e il sedano rimanenti. Procedete con un soffritto a cui aggiungere anche i ceci scolati. Bagnate con acqua e portate a cottura (aggiungendo altra acqua se necessario). Una volta ben cotti, lasciatene una parte

interi e frullare il resto con un filo di olio fino a ottenere una bella crema morbida.

TRE: Togliete il polpo dall'acqua, tagliate gli 8 tentacoli e asciugateli bene. Arrostiteli brevemente in padella molto calda con poco olio; non appena ben dorati, togliete e tenete al caldo. Versate sul fondo del piatto la crema di ceci, adagiatevi due tentacoli e completate con pomodorini gialli, i ceci rimasti interi e qualche goccia di olio.

