

# in Tavola

**IL CONIGLIO**  
Una carne bianca,  
saporita e leggera che  
conquista sempre  
pag.64

Zuppa alla  
portoghese  
pag. 24



## Zuppe di pesce e primi di mare

**INSERTO DA STACCARRE**  
15  
ricette

**IN QUESTO  
NUMERO**

*...e in più*

- ✓ Le zucchine: una  
verdura di stagione  
per tutte le portate
- ✓ Il pane carasau,  
per pizze, lasagne e  
perfino dolci golosità



**57** TEENAGER IN FESTA CON  
UN MENU PER LORO



**60** RICCHE INSALATE ESTIVE  
QUASI PIATTO UNICO



**71** DESSERT DA CHEF CON  
IL GELATO PRONTO



Sommario



GIUGNO 2013

# in Tavola

**PER TUTTI I GIORNI**



- 5** Il prodotto del mese  
Zucchine
- 8** La spesa intelligente
- 14** Non si butta via niente  
Anguria
- 16** Una buona idea  
Zucchero Mascobado
- 18** In quattro e quattr'otto

**LA CUCINA FILMATA**



- 24** Il sapore del mare a tavola  
Zuppa alla portoghese (caldeirada)
- 26** Malloreddus con involtini di acciuga
- 28** Orecchiette con polpettine di mare
- 30** Polentina con sughetto di mare
- 32** Brodetto all'anconetana
- 34** Spaghetti alla busara bianca
- 36** Insalata di orzo e polpo alle erbe
- 38** Carbonara di mare con la ricotta
- 40** Zuppa di baccalà e peperoni
- 42** Tagliolini con ricco ragù di mare
- 44** Gnocchi con cozze e zafferano
- 46** Risotto alla pescatora
- 48** Gazpacho di mare alla spagnola
- 50** Gnocchetti di ceci in zimino
- 52** Pennette con matarocco e frittino

**SAPER RICEVERE**



- 57** Domenica di festa  
Un party per teenager
- 60** Cinque modi per fare...  
Le insalatone
- 62** Una coppia ai fornelli  
Lui salato...lei dolce
- 64** Dal cortile  
Coniglio intero
- 66** Cosa posso fare con  
Carasau
- 67** Un bicchiere di bianco  
Moscato giallo
- 68** Aggiungi un posto a tavola  
In famiglia dopo un viaggio
- 70** L'angolo del drink  
Tè freddi alla frutta
- 71** Presto fatto ben fatto  
Gelato pronto
- 72** Casabella  
Giugno: fiori di campo e di terrazzo
- 73** Non solo TV  
Sintonizzati...

**LEGENDA**

- ★ difficoltà
- 🕒 tempo di preparazione
- 🕒 tempo di cottura
- costo ricetta
- €€€ molto economica
- €€€ economica
- €€€ costo medio



un primo rapido che  
racchiude tutti i buoni  
sapori della nostra  
tradizione marinara

Prato Foto: posata Mepra

### GLI ATTREZZI SU MISURA

- **Il giraspaghetti**  
Mentre mescola la pasta la mantiene perfettamente separata. Pratico e funzionale, si abbina a tutte le cucine. (Black Edition, Fissler, distr. da Schönhuber a circa 12 €).
- **La molla per la pasta**  
In acciaio inox, elegante da portare in tavola per servire spaghetti e scampi. (Tescoma, linea Presto, a 7,90 €).



### DUE BUONE IDEE



La pasta di semola biologica di grano duro Matt tiene la cottura ed è ottima con i sughi delicati a base di pesce. Spaghetti Felicetti, Monograno, 500 g, a 2,40 €



Un bianco classico piemontese dal sapore secco e fresco, perfetto con un primo di mare. Cortese Doc 2011 Piemonte, Giordano, a 5,40 €  
info: [www.giordanovini.it](http://www.giordanovini.it)



Foto: M. Idrade, Fotogalleria L'Espresso Mepra

### IL PRODOTTO GIUSTO



**Il pimentón** è un tipo di paprika leggermente affumicata e dà il giusto sprint al baccalà. (Il Mercante di Spezie, 30 g, a circa 3,52 €).  
[www.ilmercantedispezie.com](http://www.ilmercantedispezie.com)

### SAPERNE DI PIÙ

**Il baccalà**  
Cotto in zuppetta con i peperoni, è un piatto tipico del nord della Spagna. Leggero, saporito, servito con il pane tostato, è un buon piatto unico estivo. Se non usate il baccalà già ammollato dovete dissalarlo. Lavatelo sotto acqua fredda corrente, mettetelo in una ciotola, copritelo con acqua fredda e lasciatelo a bagno per 36 ore. Cambiate spesso l'acqua e, affinché il pesce resti sodo, unite cubetti di ghiaccio o tenete in frigo. Scolate il pesce, mettetelo in uno scolapasta con sopra un piatto capovolto e un batticame e fatelo sgocciolare.





Forchetta Mepra

### IL PRODOTTO GIUSTO



Al posto della panna fresca potete usare una a lunga conservazione di ottima qualità. Arricchisce il sugo e lo rende "avvolgente". (Panna per cucinare Chef, Parmalat, 200 ml, a circa 1,44 €)

### SAPERNE DI PIÙ

#### Gnocchi fatti in casa

Lavate 1 kg di patate vecchie o da gnocchi, mettetele in una casseruola con acqua salata e lessatele; scolatele, sbucciatele e passatele, ancora calde, allo schiacciapate, raccogliendo il passato sulla spianatoia. Salate, unite 1 uovo e 200 g di farina (o poco più, dipende dalle patate), finché la pasta non si attaccherà più alle mani. Formate dei bastoncini e tagliateli a tocchetti. Passateli a uno a uno sui rebbi di una forchetta o sull'apposita assetta in legno, premendo un poco con il pollice in modo da incidere un po' la superficie.





*ottimo primo da portare in tavola anche quando ci sono ospiti esigenti*

Piatto Fode, posate MEPRA

### GLI ATTREZZI SU MISURA

- **Le tovagliette all'americana**  
In cotone 100% doppio strato per la tavola informale. (disegnate da G. Biscalchin per Tablecloths, la coppia, a 45 €).

- **La risottiera**  
In ceramica Flame cuoce in modo uniforme su qualsiasi piano di cottura. La casseruola ha bordi arrotondati per mescolare bene i chicchi. (Emile Henry, da 87,90 €).



### I PRODOTTI GIUSTI



Per mantecare il riso, scegliete un burro di qualità. Questo, di panna fresca, è perfetto. Burro Beppino Ocelli, 125 g, a circa 2,05 €.



Un riso pregiato, proveniente da risaie lombarde, è quel che occorre per un buon risotto. Riso Carnaroli, Gallo, 1 kg, a circa 3,58 €