



ROMA

domenica 17 gennaio 2010, 07:00

Come sopravvivere con sapore

di Valeria Arnaldi

Vota Risultato

Strumenti utili

- Carattere
- Stampa
- Salva l'articolo
- Rss
- Invia a un amico
- Pdf
- Condividi su Facebook
- Condividi su Twitter

Chi ama cucinare lo sa bene: un buon piatto non si prepara in cucina, ma già al mercato, quando si fa la spesa, scegliendo gli ingredienti più buoni e freschi. Non a caso, sapersi «muovere» tra i banchi è considerata un'arte, cui gli chef dedicano intere lezioni, quando dai fornelli passano in cattedra. Perché, lo dice la saggezza popolare, chi ben comincia è a metà dell'opera, quindi, pure del piatto. Se preparare un'ottima cena con una spesa ad hoc è spesso un'impresa, farlo improvvisando con ciò che si trova in casa è addirittura un'avventura. In molti casi, quotidiana. Il segreto per chi non ha il tempo - e, in taluni casi, la

voglia - di andare frequentemente al mercato è avere una dispensa ben organizzata, magari con pochi ingredienti ma «intelligenti». Abbiamo chiesto ad alcuni chef capitolini di dirci cosa, secondo loro, non dovrebbe mai mancare in una sorta di kit di sopravvivenza del gusto. Gli ingredienti fondamentali di Marco Coppola, chef di Piero e Francesco (via Fabio Massimo 75; 063200444), sono tre: farina, olio extravergine di oliva e pomodori secchi. «Consentono di preparare facilmente e in poco tempo dei piatti gustosi - spiega -. Basta fare un impasto con acqua e farina, ricordandosi di lasciarlo riposare almeno trenta minuti prima di stenderlo, per realizzare un ottimo pannello da saltare in padella con pomodori secchi e olio». La ricetta si può impreziosire, aggiungendovi un poco di caciotta o provolone piccante. «Con gli stessi ingredienti si può preparare un carasau fatto in casa. Si stende l'impasto in una sfoglia sottilissima, da passare al forno, per ottenere un pane leggero simile a quello sardo. Si serve con julienne di pomodori, conditi con olio, e, se c'è, del provolone a scaglie. È un ottimo snack». Il trucco? «Mettere un cucchiaino di olio di semi nella pasta per renderla più croccante».

Punta sui primi piatti, invece, lo chef Gaetano Costa, anima del ristorante che porta il suo nome nella zona di via Veneto (via Sicilia 45; 0642016822): «Si preparano in poco tempo, consentono di sbizzarrirsi con i condimenti e, soprattutto, sono abitualmente a base di ingredienti secchi». Nella dispensa, per lui, non dovrebbero mai mancare farina per il cus-cus, olive taggiasche, capperi, olio e dado da brodo, oltre, ovviamente, a pasta e riso. «Per fare il cus-cus è sufficiente farlo ammorbidire in brodo vegetale, portato a ebollizione e poi tolto dal fuoco, in modo che la farina si cuocia senza stare sui fornelli. Si condisce con olio, sale, olive, capperi e un po' di pepe. Il segreto è aggiungere, alla fine, un po' di olio a crudo».

Marco Gallotta, chef di Primo al Pigneto (via del Pigneto 46; 067013827), non ha dubbi: «Per stupire gli ospiti con un'ottima ricetta, preparata all'ultimo minuto, basta avere della pasta - perfetti gli spaghetti - una scatola di acciughe sott'olio, un tozzo di pane secco, aglio e prezzemolo secco o perfino quello mortaccino, rimasto in frigo da una settimana. Si fa il soffritto con uno spicchio d'aglio, in cui si lasciano quasi squagliare le alici. Intanto, tritate le molliche di pane, si ripassano in padella per tostarle. Mantecata la pasta, si serve cospargendola di briciole di pane e, per chiudere, una spolverata di prezzemolo».

«Mia moglie non fa mai la spesa - confessa lo chef

Commenti

Condividi la tua opinione con gli altri lettori de ilGiornale.it
Leggi tutti i commenti

Log in / Registrati alla community e lascia il tuo commento

Pagina 1 - 2 | Successiva ▶

immobiliare.it annunci immobiliari Roma

Tipologia:

Contratto:

Provincia:

Motori di Ricerca

BusinessFinder
by Interconsult S.r.l.

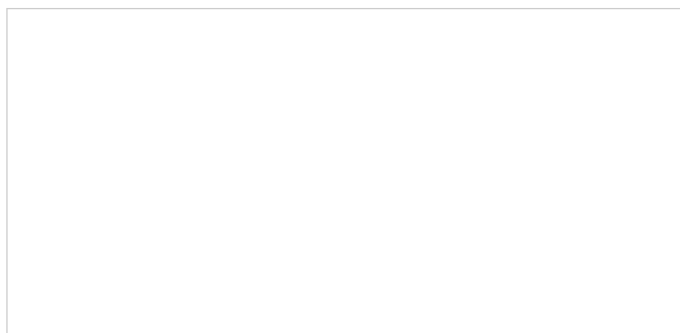
Internet Marketing

- più letti** | più votati | più commentati
- » Da Santoro Berlusconi come Mussolini... di Redazione
 - » La cena bulgara di Di Pietro con boss... di Gabriele Villa
 - » È nato in diretta il partito... di Maurizio Caverzan
 - » Santoro, sconto anche sui dati di... di Redazione
 - » Lo show dei «perseguitati»... di Stefano Filippi

ilmioGiornale

Username Password

»Hai dimenticato la password?
»Che cos'è? »Leggi il disclaimer »Registrati
»Leggi la nostra privacy policy



ilmioGiornale

Con ilGiornale.it la **tua** opinione fa informazione

Inviaci il tuo commento su questo articolo e condividi il tuo punto di vista con tutti gli altri lettori.

Se non sei ancora registrato [scopri tutti i servizi](#) che ilGiornale.it ti mette a disposizione per fare de ilGiornale il **tuo** Giornale.

Se fai già parte della nostra community effettua il login qui sotto:


Username Password

Hai dimenticato la password?


[Accedi](#)


[» Leggi il disclaimer](#)

[» Leggi la nostra privacy policy](#)















Gli editoriali


Pubblicità















Archivio ilGiornale
e ilGiornale.it




© IL GIORNALE ON LINE S.R.L. - Via G. Negri 4 - 20123 Milano - P.IVA 05524110961

[Chi siamo](#) - [Codice Etico](#) - [Disclaimer](#) - [Privacy Policy](#) - [Pubblicità](#) - [Contatti](#) - [Aiuto](#)





Ricevi ilGiornale
a casa tua
Ricevi ilGiornale.it
sul tuo computer
Ricevi ilGiornale.it
sul tuo lettore portatile



Le iniziative in edicola
Ricevi ilGiornale.it
sul tuo computer
Ricevi ilGiornale.it
sul tuo lettore portatile

