



CARTOLINA
DALLA
CUCINA



Monica Bianchessi
e Stefano Fagioli

niente fumo
solo arrosto

BIBLIOTHECA CULINARIA



Coniglio in porchetta con cicoria ripassata

Per 4 persone

Preparazione:

40 minuti

Cottura:

un'ora e 45 minuti

un coniglio disossato di medie dimensioni con il suo fegato

100 g di finocchietto selvatico

50 g di prosciutto crudo a fette

100 g di pancetta arrotolata

50 g di salame morbido, non troppo stagionato

2 spicchi d'aglio

2 teste d'aglio intere

30 g noce di burro

200 g di pancetta stesa a fette

un bicchiere di vino bianco

brodo

salvia e rosmarino

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Per la cicoria:

un kg di cicoria

2 spicchi di aglio

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

un peperoncino fresco

sale

Il ripieno

Lavare il coniglio intero e tenere da parte il fegatino. Tritare grossolanamente il prosciutto crudo, la pancetta arrotolata e il salame e trasferire il trito in una ciotola. Tritare il finocchietto con gli spicchi d'aglio e unirlo ai salumi. Tagliare il fegatino a pezzetti piccoli, trasferirlo nella ciotola con i salumi e amalgamare bene.

La carne

Sistemare sul piano di lavoro il coniglio disossato, salare e pepare la carne; distribuirvi sopra, il ripieno preparato. Riunire i lembi opposti e bardare il coniglio con fette di pancetta stesa, formare un lungo salsicciotto e legarlo con un filo di rafia. Scaldare in una casseruola antiaderente adatta al forno un filo di olio e il burro. Rosolare il coniglio uniformemente, poi regolare di sale, unire le erbe aromatiche, le teste d'aglio tagliate a metà e irrorare con un bicchiere di vino bianco secco. Lasciare evaporare il vino, trasferire la casseruola in forno già caldo a 170° C e cuocere per circa un'ora e 30 minuti. Se il fondo di cottura tendesse ad asciugarsi troppo, bagnare il coniglio con brodo caldo o vino.

Il contorno

Lavare bene la cicoria, lessarla in abbondante acqua bollente salata per circa 2 minuti, sgocciarla e tagliarla grossolanamente. Scaldare l'olio in una padella, rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati, unire il peperoncino tagliato a rondelle e saltare la cicoria a fuoco vivo per circa 4-5 minuti, regolando di sale e mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Servire l'arrosto di coniglio tagliato a fette spesse, accompagnandolo con la cicoria.



Lonza di maiale all'arancia con scalogni e carote

Per 4 persone

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

un'ora e 25 minuti

un kg di lonza di maiale in un solo pezzo non troppo magro
800 g di scalogni
5 carote
2 foglie di alloro
un rametto di rosmarino
mezzo bicchiere di vino bianco secco
un cucchiaino di concentrato di pomodoro
2 arance non trattate
un bicchierino di liquore all'arancia
olio extravergine di oliva
sale e pepe

La preparazione

Legare la carne con spago da cucina e massaggiarla con una manciata di sale fino e un pizzico di pepe. Scaldare 2 cucchiaini di olio in una casseruola e rosolare la carne. Quando risulterà ben dorata, unire gli scalogni spellati, le carote tagliate a bastoncini e, mescolando in continuazione, lasciare appassire il tutto per almeno 10 minuti. Irrorare con il vino, lasciare evaporare e aggiungere il concentrato di pomodoro e le erbe aromatiche. Regolare di sale, mettere il coperchio e proseguire la cottura a fuoco dolce per circa un'ora.

La presentazione

Intanto lavare le arance, asciugarle, ricavare la scorza con un pelapatate e tagliarla a julienne. Spremere la polpa e ricavare il succo con uno spremiagrumi. Girare la carne di tanto in tanto e, a metà cottura, irrorare l'arrosto con il succo d'arancia. Una volta pronta la carne, avvolgerla in un foglio di alluminio e tenerla in caldo. Unire le scorze a julienne al fondo di scalogni e carote, mescolare e lasciar insaporire. Versare il liquore, alzare la fiamma e, appena riprende il bollore, togliere dal fuoco. Servire la lonza a fette sottili, accompagnandola con le verdure stufate e la salsa ben calda.



Cosciotto di maialino da latte arrosto con verdure all'aceto balsamico

Per 4 persone

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

un'ora e 45 minuti

un cosciotto di maialino da latte (circa 1,5 kg)
3 cipolle rosse
2 mazzetti di cipollotti
2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
5 zucchine
2 melanzane viola
4 teste d'aglio + 3 spicchi d'aglio
un mazzetto abbondante di timo, rosmarino, salvia
mezzo bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
aceto balsamico
sale e pepe

La carne

Tritare metà delle erbe aromatiche e i 3 spicchi d'aglio. Praticare 3 o 4 incisioni profonde sulla carne e massaggiarla con sale, pepe e il trito di erbe aromatiche. Scaldare un filo d'olio e rosolare il cosciotto uniformemente, salare e pepare. Quando risulterà dorato, irrorare con il vino bianco, unire le erbe aromatiche rimaste e cuocere in forno già caldo a 180° C per un'ora e 15 minuti. Durante la cottura, bagnare spesso la carne con il fondo e, se fosse necessario, aggiungere di tanto in tanto un mestolino di brodo.

Le verdure

Lavare le verdure, asciugarle e tagliarle a pezzi grossolani. Trasferirle in un'ampia ciotola e condirle con abbondante olio, sale e un bicchierino di aceto balsamico. Aggiungere le verdure condite all'arrosto, unire le teste d'aglio tagliate a metà, mescolare e infornare nuovamente per circa 30 minuti. Servire il cosciotto a fette, accompagnandolo con le verdure caramellate.



niente fumo solo arrosto

Chi ha detto che non c'è più il pranzo della domenica con il suo bellissimo arrosto circondato dalle patate croccanti e le verdure insaporite nel sugo? Il rotolo di vitello farcito, lo stinco di maiale alla birra, il coniglio in porchetta, il pollo arrosto al profumo di limone, la faraona ripiena, il polpettone alle olive, il cappone di Natale... Non è un film, ma c'è un copione da seguire. La carne va scelta con cura, il forno preriscaldato e l'arrosto sì, anche un po' vegliato, ma questi piccoli sforzi svaniscono di fronte alla soddisfazione che proviamo quando il forno restituisce un bel pezzo di carne perfettamente dorato e succulento. Pochi momenti sono così appaganti per chi cucina come quello di portare in tavola un arrosto perfetto. Le 28 ricette di Stefano Fagioli e Monica Bianchessi vi regaleranno altrettante esperienze trionfanti. E se non avete mai cucinato un taglio di carne più grande di un filetto? Da qualche parte bisogna pure cominciare. Il loro decalogo per un buon arrosto è un buon punto di partenza.

Monica Bianchessi e Stefano Fagioli sono una coppia sia nella vita che nel lavoro. Sono volti noti ai più che li hanno seguiti nelle tante apparizioni televisive su Alice TV, tra cui la più recente *Pasta & Fagioli*. Stefano gestisce con il fratello Marco la Trattoria Via Vai a Bolzone di Ripalta Cremasca dal 1984, piccolo e accogliente locale di campagna con un menu particolarmente attento alla stagionalità e al territorio, anche se non mancano alcuni riusciti guizzi creativi.

€ 13,90

ISBN 978-88-95056-23-4



9 788895 056234