



CARTOLINA
DALLA
CUCINA

Andrea Costantini

tutta un'altra **insalata**

BIBLIOTHECA CULINARIA



Insalata di radicchio di Treviso e cannoli croccanti di battuta di fassona

Per 4 persone

Preparazione:
15 minuti

400 g di filetto di fassona
4 cespi di radicchio di Treviso
tardivo
mezzo pane toscano
2 pere Williams
mezzo limone
20 gherigli di noce
mezzo dl di aceto rosso
di Xeres o altro aceto di vino
rosso pregiato
un dl di olio extravergine
di oliva
un cucchiaino di olio di nocciole
20 g di senape all'antica
in grani
sale e pepe

La carne

Tagliare il pane toscano a fette sottili con l'affettatrice, avvolgerle su stampi da cannolo, irrorare con un filo d'olio extravergine di oliva e far dorare in forno, facendo attenzione che la parte in cui combaciano le fette di pane sia verso il fondo e, in questo modo, rimanga chiusa. Battere finemente al coltello il filetto di fassona. Condire con olio extravergine di oliva, sale e una macinata di pepe.

Radicchio e pere

Sfogliare il radicchio rosso di Treviso, lavarlo accuratamente e asciugarlo nell'apposita centrifuga per insalate. Sbucciare le pere, privarle del torsolo, tagliarle a spicchi sottili e irrorarli con il succo di limone, per evitare che anneriscano.

La salsa

Versare in un vasetto l'aceto rosso con i due tipi di olio e aggiungere la senape in grani, sale e pepe. Mettere il coperchio e scuotere il vasetto, in modo da ottenere una salsina ben emulsionata. Disporre le foglie di radicchio in una ciotola o in 4 ciotole individuali; aggiungere, gli spicchi di pera, i gherigli di noce e condire il tutto con la vinaigrette alla senape in grani. Farcire i cannoli croccanti di pane con la battuta di fassona; appoggiarli sull'insalata e servire subito.



Insalata di melone, calamari grigliati, germogli e vinaigrette all'aceto di lamponi

Per 4 persone
Preparazione:
30 minuti
Cottura:
5 minuti

un melone
8 calamari freschi di 5-7 cm
di lunghezza
germogli misti, a piacere
12 steli di erba cipollina
20 lamponi freschi
un dl di olio extravergine
di oliva
mezzo dl di aceto di lamponi
sale e pepe

I calamari

Privare i calamari delle teste, che si possono conservare per altre preparazioni. Spellarli, rovesciarli ed eliminare le interiora. Tagliarli, nel senso della lunghezza, e ricavare 4 pezzi, che andranno incisi a rete dalla parte interna, facendo attenzione a non tagliare completamente la polpa.

I mazzetti di germogli

Tagliare a metà il melone, eliminare i semi con un cucchiaio o con uno scavino, sbucciarli e tagliarli a cubettoni. Scottare per un istante l'erba cipollina in acqua bollente, raffreddarla in acqua e ghiaccio e utilizzarla per legare dei mazzetti fatti con i germogli.

La vinaigrette

Sbattere in una ciotolina con una piccola frusta l'aceto di lamponi, sale e pepe, versando a filo l'olio extravergine di oliva; quindi aggiungere i lamponi freschi.

Le operazioni finali

Ungere con un velo d'olio i calamari e grigliarli per un paio di minuti su una piastra rovente; quindi regolare di sale e pepe. Disporre in un piatto da portata o in piatti individuali i cubettoni di melone, sovrapporvi il calamaro grigliato, i mazzetti di germogli e condire il tutto con la vinaigrette all'aceto di lamponi.



Insalata di cavolo cappuccio, mele, cipollotti e speck

Per 4 persone

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

2 minuti

mezzo cavolo cappuccio
piccolo bianco
mezzo cavolo cappuccio
piccolo rosso
150 g di speck del Trentino
150 g di pane di segale
2 mele Pink Lady®
mezzo limone
4 cipollotti freschi o 2 cipolle
di Tropea

2 cucchiaini di miele d'acacia
5 cucchiaini di aceto di mele
8-9 cucchiaini di olio di vinaccioli
+ quello per rosolare
sale e pepe

Le operazioni preliminari

Pulire e lavare i due tipi di cavolo cappuccio. Tagliare lo speck prima a fette di 5 mm di spessore; quindi a listarelle. Lavare e tagliare a fettine le mele senza sbuciarle; irrorarle con succo di limone, per evitare che anneriscano. Tagliare anche il pane di segale a fettine e tostarle in padella con un filo d'olio.

La vinaigrette al miele

Versare in un vasetto il miele, l'olio, l'aceto, sale e pepe. Mettere il coperchio e scuotere energicamente il vasetto, fino a ottenere una salsina ben emulsionata.

La presentazione

Affettare sottili con l'affettatrice i due tipi di cavolo cappuccio e disporli nel piatto da portata o in piatti individuali. Guarnire con le fettine di pane di segale, quelli di mela, i cipollotti puliti e tagliati a fettine e le listarelle di speck. Completare con la vinaigrette al miele e servire.



tutta un'altra insalata

Promossa da semplice contorno a protagonista della tavola moderna e salutista, l'insalata si è trasformata nella forma e nella sostanza. Liberata dalla collocazione rigida nel menu, può presentarsi come antipasto, spuntino, piatto unico, dessert o perfino stuzzichino. Sciolto il legame anche con condimenti tradizionali, può osare sfumature esotiche o stendere tutti in abito classico: un velo di olio extravergine di oliva e un filo di sale marino. Ma, le insalate che diventano nostre, che entrano davvero a far parte del proprio repertorio sono quelle generose, capaci di giocare con l'andirivieni delle stagioni e le idiosincrasie dei gusti personali. Sono fatte di elementi comuni e nobilitate con qualche ingrediente a sorpresa. Le 28 insalate presentate in queste pagine offrono spunti per nuove composizioni, inediti abbinamenti di ingredienti e suggestive presentazioni. Dalle *Millefoglie di carasau e caprino fresco* alla *Nizzarda in verticale* offrono un bel mix tra il familiare e l'intrigante.

Il percorso professionale di **Andrea Costantini** parte nel 1990 dalla provincia di Udine, sua città di nascita, e si snoda tra la Sardegna di Porto Cervo e la Svizzera di St. Moritz. Con una solida base di esperienza nella cucina internazionale come *chef Garde-manger* è approdato nel 2001 al Relais Villa del Quar dove attualmente svolge l'attività di *sous-chef* del pluristellato Bruno Barbieri.

€ 13,90

ISBN 978-88-950-5616-6



9 788895 056166 >