



Marco Valletta
chef, segretario
Nazionale
Italiana Cuochi

LaPosta**DelCuoco**

lo chef risponde

TECNICHE DI COTTURA, RICETTE, INGREDIENTI: AVETE UN DUBBIO O VOLETE UN SUGGERIMENTO? LA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI RISPONDE ALLE DOMANDE DEI LETTORI

Ho fatto il sorbetto di anguria, ma è venuto troppo acquoso: dove ho sbagliato? L'anguria era di qualità.

Elena S., Grosseto

Per fare in casa un buon sorbetto di anguria occorre prima eliminare i semi e la parte acquosa, strizzando la polpa in un canovaccio di lino a trama sottile e poi frullandola bene. L'ideale è usare soltanto la parte centrale del frutto, che è quella più zuccherina.

Complimenti per le favolose ricette che ci offrite ogni mese! Non trovo più quella del "pasticcio di pane", potete aiutarmi?

Sandra R., Rho (MI)

Esistono molte ricette del pasticcio di pane, un'idea che ricopia la classica "frisella" del Sud o la "panzanella" toscana. Si tratta di ammorbidire del

pane (sottilissimo) con latte e intercalare i diversi strati con verdure cotte o con formaggi morbidi oppure con salumi misti a verdure. Dev'essere preparato almeno tre ore prima di servirlo e va conservato in frigorifero. Consiglio di usare la carta musica sarda come strato di pane, leggermente inumidito, e poi puré di ortaggi cotti o ricotte morbide. Con la vostra fantasia potete preparare ottimi ripieni.

Vorrei preparare una veloce "chicken salad", ma non vorrei fermarmi a pollo e maionese. Avete una ricetta particolarmente gustosa?

Alex S., Firenze

Un'ottima insalata, che si prepara usando sempre carni bianche, pollo, tacchino, a volte coniglio, ottimi se cotti "alla goccia" (una cottura morbida al cuore) e mescolati con ortaggi grigliati. Per condire, non usate salse grasse ma le citronette o agrumi sbucciati a vivo. Non deve mai mancare, però, un filo d'olio extravergine. La vostra insala-

ta sarà più gustosa se preparata con qualche ora di anticipo, conservata in frigorifero coperta con pellicola. Perfetto in questa preparazione è anche l'uso di erbe aromatiche fresche (mentuccia, erba luigia, basilico, melissa, timo o origano) e di yogurt magro, per condire, magari profumato con il pepe.

Sconsiglio di arricchire l'insalata con sott'aceti o olive, meglio usare gli ortaggi di stagione. Infine, un'idea originale: insalata di pollo con melanzane alla griglia e melone giallo croccante, che sostituisce il classico sedano bianco. Da provare!

Vorrei conoscere qualche ricetta estiva di pesce che utilizzi il cedro tra gli ingredienti. Grazie

Letizia T., Brescia

Scegliete a piacere un pesce a fette, privo di lisce o adatto a essere scaloppato in padella con poco olio e succo di cedro fresco.

Molti usano il cedro sbucciato al vivo e inserito in padella a fuoco vivace durante la cottura. Ottime sono anche le insalate di piovra e seppie bollite condite con macedonia di mele e cedro sempre sbucciato al vivo.



**FEDERAZIONE
ITALIANA CUOCHI**

Via Pergolesi 29 - 20124 Milano

Tel. 02.66983141

Fax 02.66984690

e-mail: info@fic.it - www.fic.it

www.nazionaleitalianacuochi.com