

LaPostaDelCuoco

# lo chef risponde

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

*Al mercato del pesce trovo le moleche (granchio verde o ripario, ndr): a parte fritte, come posso cucinarle? Grazie per qualche suggerimento.*

*Carlotta T., Portogruaro (VE)*

Può usarle per preparare una salsa veloce per gli spaghetti (proprio come la classica "busara"), oppure le può servire in un'insalatina tiepida con limone e sedano bianco.

*So che esiste una ricetta per preparare gli gnocchi di semola e castagne. Me la potete dare insieme a quella di un condimento adatto?*

*Martina D., Avellino*

Si tratta di una variante degli gnocchi di semolino, quelli "alla romana" per intenderci. Durante la fase di cottura del semolino si aggiunge all'interno una purea fine di marroni precedentemente lessati e schiacciati. Come condimento l'ideale è il burro e salvia oppure una fonduta di formaggio. Li può preparare nel modo classico, stesi quindi sul tavolo, oppure a mo' di gnocchetti di patate, in questo caso solo quando la massa sarà fredda. Tutto dipende dalla consistenza che avrà ottenuto. In entrambi i casi, tra gli ingredienti non devono mai mancare burro e Parmigiano grattugiato.

*Come si cucina il filetto di bufalo? Grazie in anticipo per l'aiuto.*

*Paolo C., Torino*

Quella di bufalo è una carne molto magra e per questo va cotta delicatamente e brevemente. Può trattarla come un classico filetto, cuocendola su una griglia ben calda e salandola soltanto a fine cottura.

*Che cosa sono le sarde a beccafico?*

*Angela S., Varese*

Il beccafico è un uccello migratore che si ciba di fichi e di uva. Il gastronomo francese Brillat-Savarin li descriveva come una vera leccornia gastronomica, oggi sono una specie protetta e non sono più usati in cucina. Le sarde cosiddette in "beccafico" ne richiamano la cottura in agrodolce con l'impiego di uva sultanina, così come per le sarde "in saor" alla veneta.

I pesci azzurri così trattati, con l'inserimento di uvetta o di fichi secchi, sono comuni alle cucine di molti Paesi del Mediterraneo.

*Mi hanno messa a dieta di carne di cavallo: qualche idea particolare?*

*Giorgio N., Roma*



**Marco Valletta**  
chef, segretario  
Nazionale  
Italiana Cuochi

È buona norma mangiarne secondo le quantità consigliate dal medico; solitamente i tagli pregiati devono essere cotti velocemente alla griglia o a modo di spezzatino non molto cotto. È una carne che va mangiata al sangue, proprio per la sua capacità di aiutare a risolvere problemi legati all'anemia.

*Nel menu di un ristorante ho letto di un piatto preparato con il "sale rosa dell'Himalaya". Di che cosa si tratta esattamente?*

*Carlo N., Milano*

È un sale cristallino fossile che viene estratto dalle rocce delle montagne tibetane. È molto pregiato e apprezzato per la sua purezza e il suo sapore. Si presenta con cristalli irregolari per forma e colore, in cui predomina il rosa, dovuto alla presenza di ferro. Ben si presta a insaporire e nello stesso tempo a decorare la carne di filetti e costate.



**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