

N°1 - GENNAIO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

68

NUOVE RICETTE

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

VERDURE ANTISPRECO

RADICCHI, FINOCCHI, BROCCOLI E
VERZE IN CREME, SFORMATI
E TORTE SALATE



IDEE NOVITÀ
BRODI RAPIDI

DOLCE TRADIZIONE
BONET E TIRAMISÙ

STAR BENE
A TAVOLA CON LE ARANCE

**RUSTICO
PREZIOSO**
Pasta, fagioli
e zucca con
polpa di astice





Qui sopra, una classe al banco della “veranda” della Scuola, postazione conviviale e disinvolta, ideale per la formula speciale del “**Midday Kitchen**”, “pausa pranzo con lezione”. In compagnia di un bicchiere di spumante si assiste alla preparazione delle ricette in programma (questa volta lo chef Cesare sta componendo alcuni **panini gourmet**, in cui entra anche un appetitoso cavolo rosso marinato). Una volta pronti i piatti, si pranza tutti insieme. Poi, a casa, si replicherà ciò che si è imparato.



Fotografie di Eleonora Pavese, Riccardo Lettieri, 123rf, Arch. LCI



In calendario

CUCINA AL CARTOCCIO

12 e 27 gennaio

Questa tecnica di cottura consente di preparare qualsiasi tipo di alimento in modo sano e dietetico, con l'aggiunta di pochissimi grassi. Carne, pesce e verdure, racchiusi in **colorati pacchettini**, faranno anche bella figura in tavola, con presentazioni di effetto.



QUINTO QUARTO

11, 20 e 24 gennaio

Un termine gentile per indicare tutti i tagli di minor pregio dell'animale macellato: **le frattaglie, la testina, la coda, i piedini**. Il nostro corso insegna a conoscerli e a valorizzarli, seguendo alcune delle ricette saporitissime della nostra tradizione regionale.



BIO VEGAN CON GUSTO

16 gennaio

Primo dei 4 incontri organizzati presso la nostra sede in collaborazione con Sana Gola, la scuola di cucina vegana con ristorante macro bio vegan a Milano. Tre ore per imparare a perdere peso e mantenersi in forma, senza rinunciare ai buoni sapori.



BRASATI E STUFATI

10 e 30 gennaio

Non lasciatevi spaventare dalle marinature e dalle **lunghe cotture**: i nostri cuochi dimostreranno che preparare ottimi stufati e morbidi brasati può essere molto facile. Durante il corso saranno illustrati tutti i passi necessari e i segreti per arrivare a un risultato impeccabile.



Info e contatti

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:   



SCELTE MIRATE

Questo è un piatto molto semplice e la sua riuscita dipende in gran parte dagli ingredienti. Antonella ha preferito un **olio delicato**, che si sposasse bene con gli aromi del lime, e un sale che valorizzasse i sapori senza coprirli.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 ottobre**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Virginia Casa, tovaglia Once Milano, bicchiere Zafferano; olio e vino forniti dall'azienda Ciù Ciù.



LA RICETTA

Anatra al lime

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 20'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,4 kg 1 anatra

4 lime - timo - menta - maggiorana
erba cipollina - rosmarino

zenzero in polvere - brandy invecchiato
olio extravergine di oliva
sale grosso rosa

1 STRINATE l'anatra, tagliatela a pezzi, eliminando le parti finali delle ali, lavateli e asciugateli. Sistemateli in una pirofila e irrorateli con il succo di 2 lime. Massaggiate un po' i pezzi di carne, quindi bagnateli con un bicchiere di brandy. Fate marinare per 10-15'.

2-3 PREPARETE un trito aromatico con le erbe, ottenendone 3 cucchiainate. Mescolatele con mezzo bicchiere di olio e sale grosso macinato. Scolate l'anatra dalla marinata, conditela abbondantemente con l'olio alle erbe. Disponete i pezzi di carne su una placca coperta con carta da forno e irroratela con il succo di 1 lime.

4-5 TAGLIATE a mezza fettine sottili un altro lime e mettetelo sopra l'anatra. Completate con ciuffetti di rosmarino, sale grosso e una spolverata di zenzero. Unite un altro bicchierino di brandy, versandolo però sul fondo della placca e non sulla carne. Infornate a 180 °C per circa 45', nel forno statico.

6 IRRORATE l'anatra ogni tanto con il suo sugo di cottura e, negli ultimi minuti, accendete la ventola del forno, per dorare la carne, asciugando un po' i succhi. Sfornatela e servitela calda, decorando a piacere con fettine di lime fresco, rametti di rosmarino e gocce di aceto balsamico.

IL VINO Antonella accompagna l'anatra con un Offida Rosso, caldo e corposo vino del Piceno.