

**15**  
**GENNAIO**

## il menù del giorno

### PRANZO

- Risotto con crema ai piselli (15 gen.)
- Tacchino con fagottini alle verdure (5 gen.)
- Torta a spirale alla pasticciera (3 gen.)

### CENA

- Gnocchetti di polenta in brodo (5 gen.)
- Stinchi al forno al miele e senape (15 gen.)
- Carciofi fritti in pastella alla birra (12 gen.)



**INGREDIENTI PER 4** ■ 320 g di riso carnaroli ■ 60 g di burro  
■ 100 g di piselli sgucciati (anche surgelati) ■ una cipolla piccola  
■ 100 g di pomodori ciliegino ■ un bicchiere di vino bianco  
■ uno spicchio di aglio ■ zucchero ■ polvere di liquirizia ■ sale  
**Difficoltà:** facile **Preparazione:** 25 minuti  
**Cottura:** un'ora **Costo:** economico

### L'INGREDIENTE

Firmata dallo chef Francesco Alberti dell'Osteria Al ritorno di Grezzana (Vr), questa ricetta è una rivisitazione di un piatto che già guarda avanti, alla fine dell'inverno: il risotto primavera. Arricchito dai pomodori confit e dalla liquirizia, si distingue anche per la presenza del burro tradizionale Fiore bavarese di Meggle, cremoso e digeribile.



### PREPARAZIONE

**1. Dividete** i pomodorini a metà, disponeteli su una teglia foderata con carta da forno con la parte del taglio rivolta verso l'alto e spolverizzateli di sale a piacere. **2. Sbucciate** lo spicchio d'aglio, tritatelo finemente e mescolatelo con mezzo cucchiaino di zucchero, poi spolverizzate il miscuglio sui pomodorini e cuoceteli in forno a 80° per un'ora. **3. Pulite** la cipolla e tritatene metà, poi fatela imbiondire per un paio di minuti a fiamma bassa in una padella antiaderente con una noce di burro fuso, mescolando. **4. Aggiungete** i piselli e cuoceteli per circa 15 minuti a fiamma media e aggiungendo se necessario poca acqua tiepida. Regolate infine di sale e frullate fino a ottenere una salsa liscia. **5. Tritate** il resto della cipolla e rosolatela in una casseruola con una noce di burro. Aggiungetevi il riso e tostatelo per qualche minuto, poi sfumate con il bicchiere di vino. **6. Cuocete** il risotto aggiungendo poco alla volta acqua calda (o brodo vegetale), a mestolate. A cottura quasi ultimata incorporate la crema di piselli, togliete dal fuoco e aggiungete il burro rimasto. **7. Mescolate** con cura, quindi lasciate riposare il risotto per un minuto in pentola con il coperchio. Servite decorando ogni piatto con i pomodori confit, una spolverata di polvere di liquirizia e ciuffetti di salsa.

30 un mese in **cucina**





#### LA RICETTA VEG/TATIN DI CACHI

Impastate 200 g di farina semi integrale con 70 ml di olio extravergine, 20 ml di acqua e poco sale, fate riposare in frigo per 30 minuti, poi stendete allo spessore di 5 mm. Distribuite 60 g di malto di riso in una teglia, disponetevi a raggiera due cachi mela maturi a fettine, spolverizzate con cannella e zucchero di canna, coprite con la sfoglia, infornate a 180° per 20' e capovolgete.

## Stinchi al forno al miele e senape

**INGREDIENTI PER 4** ■ 500 g di cipolline ■ zucchero ■ 4 stinchi di maiale senza cotenna ■ uno spicchio d'aglio ■ miele ■ un limone ■ senape ■ un mazzetto di rosmarino ■ un mazzetto di timo ■ 4 patate grosse ■ vino bianco ■ aceto balsamico ■ brodo vegetale ■ burro ■ pepe in grani ■ olio extravergine d'oliva ■ sale

**Difficoltà:** facile **Preparazione:** 25 minuti

**Cottura:** 3 ore **Riposo:** 6 ore **Costo:** economico



#### PREPARAZIONE

**1. Sbucciate** l'aglio e tritatelo finemente con le foglie di un rametto di rosmarino, poi mescolatelo in una ciotola con una presa di sale, un cucchiaino di miele, uno di senape, il succo del limone, quattro cucchiaini di olio e una macinata di pepe.  
**2. Disponete** gli stinchi in una teglia, spennellateli con la marinata, poi copriteli e lasciateli marinare in frigo per 6 ore. Trasferiteli con la marinata in quattro cartocci di carta da forno e chiudete ognuno in carta di alluminio.  
**3. Cuocete gli stinchi** in forno già caldo a 180° per 2 ore e 30 minuti, poi aprite i cartocci e trasferiteli con il loro sughetto in una pirofila. Proseguite la cottura in forno, girandoli spesso e irrorandoli con il fondo fino a quando saranno dorati.  
**4. Lessate** intanto le patate in acqua inizialmente fredda fino a quando saranno tenere ma ancora sode, poi sbucciatele, tagliatele in spicchi e saltatele in una padella con olio e burro profumando con rosmarino e condendo con sale.  
**5. Pulite** le cipolline e rosolatele con olio e burro, rigirandole, sfumatele con il vino, spolverizzate con sale e zucchero, poi bagnate con aceto balsamico e brodo e cuocete per 20 minuti coperto. Fate asciugare il fondo e servite con gli stinchi, le patate e rametti di timo.



#### IL VINO CUSLANUS

Per apprezzare al meglio carni al forno dal gusto robusto, puntate su vini intensi come l'Amarone della Valpolicella Cuslanus Dogg Classico Riserva di Albino Armani.

#### PER LA SALUTE

##### Non solo dolce

Molto energetico e facilmente digeribile perché composto prevalentemente da zuccheri semplici (fruttosio, glucosio e saccarosio), il miele è anche ricco di minerali, di vitamine e dei principi attivi fitoterapici delle piante dalle quali le api estraggono il nutrimento, con sostanze antibiotico-simili.

#### IL CONSIGLIO

##### BINOMIO VINCENTE

L'accompagnamento di patate e cipolline consigliato per questi stinchi è un classico adatto alle carni al forno in genere. Se desiderate qualcosa di più rustico, puntate su un contorno a base di cappuccio rosso saltato in padella, puntando sul binomio vincente cavolo/maiale.