

# LIGHTCUISINE

LA RIVISTA ITALIANA DI ALTA CUCINA NATURALE

N.4/2015 - APRILE



SEI MAESTRI DELLA CUCINA ITALIANA VI DEDICANO UN LORO RICETTA



ANTONINO CANNAVACCIUOLO  
SIMONE RUGGIATI  
GUALTIERO MARCHESI  
BRUNO BARBIERI  
CARLO CRACCO  
GIANFRANCO VISSANI



72803 24879 88123

PREZZO DI COPERTINA EURO 5,50 - ABBONAMENTO ANNUALE (12 NUMERI) EURO 55,00

4

RISOTTO AGLI SCAMPI

ANTONINO CANNAVACCIUOLO



TAGLIOLINI AL TARTUFO

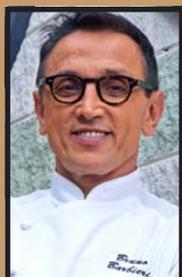
SIMONE RUGIATI

6

8

RISOTTO ALLA ZUCCA

GUALTIERO MARCHESI



RISOTTO AGLI ASPARAGI

BRUNO BARBIERI

10

12

SPAGHETTI ALL'ASTICE

CARLO CRACCO



SPAGHETTI ALLE VONGOLE

GIANFRANCO VISSANI

14

**Preparati all'estate  
massaggio sculturante**

**1 ORA di MASSAGGIO  
per LEI - per LUI  
in un pacchetto di 5 massaggi  
ad euro 150,00.  
Prenota, la tua prova costume  
non può attendere.**

**alice**  
CENTRO ESTETICO E BENESSERE

via B. Dovizi, 77/79 - 52100 AREZZO  
Tel. 0575 23931 - Cell. 348 8820308 - 339 859439

WIND STOPPER  
partner autorizzato  
nel progetto  
"WINDSTOPPER® PRODUCTS Club"

**Pella**  
advanced technology sportswear

SPONSOR TECNICO del TEAM

**KTM**  
BIKE INDUSTRIES

**GIANT**  
TEAM

TEAM  
**SILMAX-AMD**  
Kappa

tel. +39 (0)15 881532 - fax +39 (0)15 8282463  
www.pellasportswear.com - info@pellasportswear.com  
**HIGH TECH BIKE WEAR**  
personalizzazioni per gruppi sportivi

**Pella**  
advanced technology sportswear

# RISOTTO AGLI SCAMPI

UNA RICETTA DI ANTONINO CANNAVACCIUOLO



- 500 g di riso
- 800 g di scampi
- 125 g di panna da cucina
- 100 ml di passata di pomodoro
- 30 ml di brandy
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 limone
- 4/5 cucchiaini d'olio extravergine
- Sale grosso quanto basta
- Sale fino quanto basta

GLI INGREDIENTI - 4P

## LA PREPARAZIONE

Lavate e pulite gli scampi, togliendo la testa, il guscio e il filo nero intestinale.

Preparare il brodo con la cipolla, la carota, il sedano, il prezzemolo, il succo del limone spremuto attraverso un colino, il sale e gli scarti degli scampi. Dopo averlo fatto bollire mezz'ora filtratelo.

Rosolate nel frattempo in un tegame l'olio e l'aglio, togliete poi lo spicchio e aggiungete le code degli scampi. Versate il brandy e fate evaporare a fuoco vivace. Unite il pomodoro e cuocete ancora per dieci minuti, fino a che gli scampi si saranno ammorbiditi.

Tenete da parte qualche coda e frullate il tutto. Aggiungete la panna, il sale e amalgamate fino ad ottenere una crema omogenea.

In un tegame fate appassire la cipolla con olio, cipolla tritata e tre cucchiaini di brodo.



Quando sarà evaporato aggiungete il riso e fatelo tostare. Continuate ad aggiungere il brodo e quando mancheranno dieci minuti alla cottura, anche la crema. Terminate la cottura, mescolate e servite.

Per evitare che si attacchi sul fondo della pentola, girate il riso frequentemente.

Abbellite il piatto guarnendo con qualche coda che avete tenuto prima da parte.



# TAGLIOLINI AL TARTUFO

UNA RICETTA DI SIMONE RUGIATI



- 320 g di tagliatelle all'uovo
- 80 g di tartufo
- 2 spicchi d'aglio
- 5 cucchiaini d'olio extravergine
- Pepe nero quanto basta
- Sale grosso quanto basta
- Sale fino quanto basta

GLI INGREDIENTI - 4P

## LA PREPARAZIONE

Due parole riguardo al tartufo: sapete sicuramente che ne esistono diverse varietà in commercio, tra le quali il tartufo bianco di Alba è la più pregiata e difficile da reperire, per non dire la più costosa. Perciò, se preferite qualcosa che sia facile da trovare, ma soprattutto che non abbia un impatto eccessivo sul portafogli, optate per un più comune tartufo nero, che comunque non comprometterà affatto il risultato finale.

Eliminate i residui di terra e sporco dal tartufo, utilizzando uno spazzolino a setole medie o un apposito pennellino; poi tagliatelo in pezzi fini, cercando di non rovinarlo: per tagliarlo al meglio potete munirvi di un taglia tartufi, che come il nome suggerisce è lo strumento studiato apposta per eseguire questa operazione.

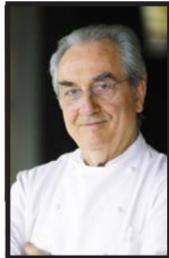


Mettete poi in una pentola dell'acqua, portatela a bollore, salatela, e cuocetevi normalmente le tagliatelle. Nel frattempo, unite in una padella olio e aglio e fate rosolare a fuoco basso. Pronta la pasta, scolatela, versatela nella padella in cui avete appena preparato aglio e olio, e aggiungetevi il tartufo; spolverizzate col pepe a piacere e fate saltare il tutto per il tempo necessario affinché le tagliatelle assorbano il loro condimento.



# RISOTTO ALLA ZUCCA

UNA RICETTA DI GUALTIERO MARCHESI



- 200 g di polpa di zucca
- 1 scalogno
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 50 ml di vino bianco secco
- 160 g di riso
- 20 g di parmigiano grattugiato

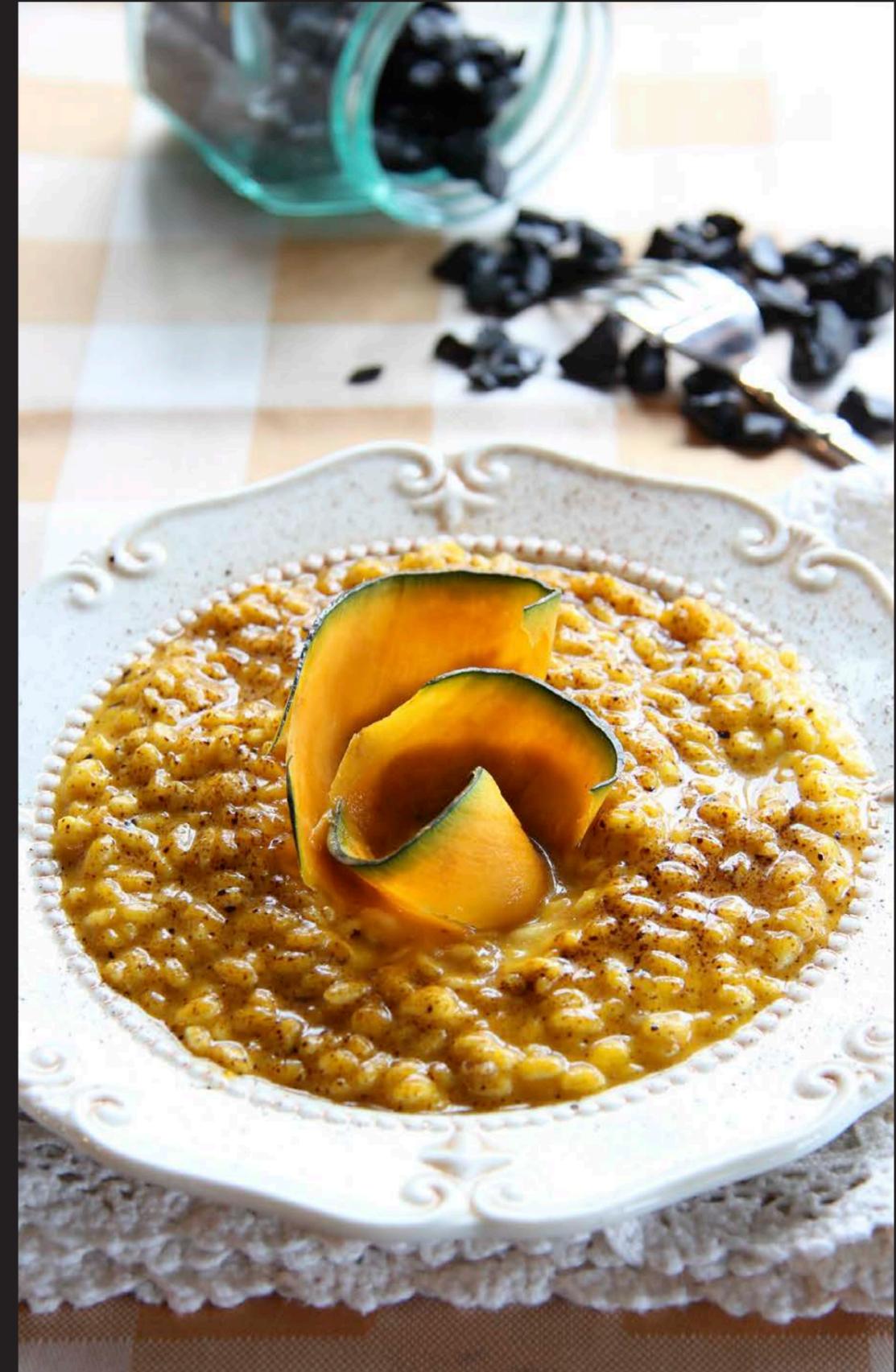
GLI INGREDIENTI - 2P

## LA PREPARAZIONE

Lavare la zucca sotto acqua fresca corrente e tagliarla a metà. Eliminare i semi e i filamenti aiutandosi con un cucchiaio. Tagliarla a pezzetti e sbucciarla. Dai pezzetti ricavati ottenere dei cubetti di un centimetro di lato. Spellare lo scalogno e tritarlo finemente. Lavare bene le foglie di salvia e il timo. Avvolgere il rametto di timo fra le foglie di salvia e legarle strettamente con dello spago da cucina. Scaldare il brodo. Mettere in una pentola da minestra l'olio, lo scalogno tritato e farlo dolcemente dorare. Unire la zucca, un pizzico di sale, il mazzetto aromatico, una macinata di pepe, mescolare e far insaporire per un paio di minuti su fiamma vivace. Unire il vino bianco, mescolare e far evaporare. Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando di continuo.



Unire 3-4 mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti). Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo. A fine cottura spegnere il fuoco, unire il Parmigiano grattugiato e mescolare bene.



# RISOTTO AGLI ASPARAGI

UNA RICETTA DI BRUNO BARBIERI



- 250 g di asparagi
- 1 scalogno
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale quanto basta
- 160 g di riso
- 20 g di parmigiano grattugiato

GLI INGREDIENTI - 2P

## LA PREPARAZIONE

Lavare gli asparagi, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Tagliare le punte ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di 4-5 millimetri. Scaldare il brodo.

Mettere in una pentola da minestra piuttosto ampia l'olio, lo scalogno tritato finemente e portarla sul fuoco. Farlo dorare dolcemente con un paio di cucchiai di brodo e un pizzico di sale, quindi unire gli asparagi e lasciar insaporire per un paio di minuti a fiamma mescolando. Unire un mestolino di brodo, un pizzico di sale e cuocere a fiamma dolce, coperto, per 5 minuti. Quindi scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso. Ritirare le punte degli asparagi da tenere da parte.

Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando. Unire



4-5 mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti).

Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo. 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire le punte di asparagi. Mescolare continuamente e portare a fine cottura. Spegner il fuoco, unire il Parmigiano e mescolare bene.



# SPAGHETTI ALL'ASTICE

UNA RICETTA DI CARLO CRACCO



- 350 g di spaghetti
- 300 g di pomodori ben maturi
- 1 astice di circa 600 g
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- Peperoncino
- Sale

GLI INGREDIENTI - 4P

## LA PREPARAZIONE

Con un coltello pesante, separate la testa dell'astice dalla coda. Spaccate la testa a metà nel senso della lunghezza e tagliate a tronchetti la coda. Recuperate le parti gialle e cremose all'interno della testa e tenetele da parte insieme al grappolo di uova se ve ne sono.

Tuffate i pomodori in acqua in ebollizione, passateli sotto l'acqua fredda quindi pelateli, privateli dei semi e tagliuzzateli.

Scaldare l'olio in un tegame e fatevi rosolare a fuoco vivo i pezzi di astice facendoli colorare in modo uniforme quindi tirateli su e mettete nel tegame la mezza cipolla tritata finissima insieme allo spicchio d'aglio.

Abbassate la fiamma e fate appassire dolcemente il trito per una decina di minuti. Rompete con il batticarne le chele e recuperate tutta la polpa contenuta.



Quando la cipolla comincia a prendere colore, unitevi i pomodori e il prezzemolo, mescolate e rimettete nel tegame i pezzi di astice. Insaporite con sale e peperoncino sbriciolato, sfumate con il vino e proseguite la cottura per circa un quarto d'ora.

Al termine, regolate il sale e amalgamate al sugo le parti cremose della testa e le uova. Lessate le linguine, scolatele al dente e fatele saltare per un minuto nel sugo di astice prima di servirle ben calde.



# SPAGHETTI ALLE VONGOLE

UNA RICETTA DI GIANFRANCO VISSANI



- 500 g di vongole
- 160 g di spaghetti
- 6 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Pepe nero macinato al momento
- sale quanto basta

GLI INGREDIENTI - 2P

## LA PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente e metterle in una capace casseruola. Porle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto. Quando sono pronte sgusciarle lasciandone qualcuna intera per decorare e filtrare il liquido di cottura attraverso un colino a maglie fini, senza unire anche il fondo, dove si sarà depositata gran parte della sabbia.

Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio spellato. In una capace padella mettere l'olio, il trito e farlo appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.

Unire le vongole e mescolare accuratamente ed aggiungere 2 cucchiaini di liquido di cottura. Far insaporire qualche istante,



unire una macinata di pepe, spegnere il fuoco e coprire.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.

Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.

Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo e decorare con foglie di prezzemolo.





Caremi



**ARC**

ProgrammaCamerette