

Natale Cenone «low cost» con 4 superchef

Bonci di «Pizzarium», **Colonna** di «Open», Pascucci di Fiumicino e Beck della «Pergola» creano per noi un menu gustoso da tempi di crisi. Sessanta euro per quattro persone con antipasto, primo, secondo e dolce

Valeria Arnaldi

■ Ricco di sapore ma «povero» nei costi. Sarà così il cenone della vigilia di Natale. Per fare piatti indimenticabili, tenendo d'occhio il portafogli, abbiamo chiesto a alcuni chef capitolini di ideare ricette *low cost*, che non superino il tetto complessivo di 100 euro per una cena da quattro persone. Il risultato è un menù d'artista sorprendentemente economico: una vera «magia» di Natale.

Gabriele Bonci, chef di *Pizzarium* (via della Meloria 43; 0639745416), propone pane e antipasto: «Per il pane servono 400 grammi di pasta lievita, 80 di tonno sott'olio, 40 di olive taggiasche denocciolate, altrettanti di concentrato di pomodoro. Si impastano gli ingredienti e si lascia riposare il tutto per 40 minuti, si divide in quattro pagnotte, da far lievitare altri 40 minuti e poi mettere in forno a 200° per mezz'ora». Il pane è la base dell'antipasto: una bruschetta «speciale». «Per la farcitura occorrono 600 grammi di cime di rapa cotte al vapore, 150 di uvetta e pinoli in parti uguali, due spicchi di aglio, un'acciuga. Si mettono in padella aglio, olio e acciuga. Si aggiungono frutta secca e, poi, cime di rapa. Si salta tutto e si lascia al caldo. Si affetta il pane, si tosta, lo si pone sul vassoio con la farcitura». Attenzione ai tempi di lievitazione: «Bisogna regolarsi a occhio perché dipendono dalla temperatura della cucina». Entrambe le ricette costano circa 12 euro.

Al primo piatto pensa **Antonello Colonna**, che all'*Open Colonna* (via Milano 9; 06 47822641) offre *brunch* e *lunch* a prezzo fisso - con proposte ad hoc per le feste, incluso il pranzo del 25 - per consentire a tutti il piacere della buona tavola. Per il nostro menù, firma spa-

ghetti con aglio, olio, broccoli, acciughe e nocciole. Gli ingredienti sono 400 grammi di spaghetti, un broccolo, 8 filetti di acciughe, 100 grammi di nocciole tritate, uno spicchio di aglio e pangrattato. «Bisogna lessare e salare il broccolo - dice **Colonna** - insaporirlo in padella con soffritto di scalogno. Frullarlo, aggiungendo olio extravergine. Si otterrà una crema. In una padellina, si saltano uno spicchio di aglio senza anima, olio, acciughe e prezzemolo tritato. Cotti gli spaghetti, si ripassano nella padella con le acciughe. Si aggiunge la crema e si serve con pangrattato e nocciole tritate». Il costo della portata è di circa 10 euro.

Il secondo è un millefoglie invernale di **Gianfranco Pascucci** di *Pascucci al Porticciolo* (viale Traiano 85; 0665029204; Fiumicino). La lista della spesa è a persona: un cucchiaino di parmigiano - sciolto con mezzo cucchiaino di panna - cinque grammi di alga, 50 o 100 di pesce, a seconda del gusto e della fame, una castagna. «Si bagna del pane carasau e si taglia in rettangoli, da infornare per seccarli - racconta Pascucci -. Si fa una fonduta di parmigiano o grana, semplicemente facendolo fondere con poca panna. In padella si mette pesce serra o muggine, che si fa saltare con alga rossa dolce, molto facile da trovare nei negozi, aglio e castagne». Un piatto semplice che garantisce un effetto «sottobosco», al palato e alla vista. «Si prepara in poco tempo ed è ottimo - assicura -. Basta usare poca panna e far cuocere appena il pesce, neanche un minuto. Un tono in più al sapore si può dare aggiungendo a fine ricetta, in padella, una colatura di alici». Costo: tra 4 e 5 euro a persona.

E il dolce? Ci pensa **Heinz Beck**, maestro della *Pergola al Rome Cavalieri* (via Cadlolo 101; 06-35092152), con una sofisti-

cata - e solo all'apparenza complessa - mousse al caffè con cilindro al rum e gelato al latte ridotto. Stavolta, gli ingredienti sono per otto, perché - assicura Beck - «una buona mousse non si fa per quattro». Vorrà dire che il bis è garantito... La prima cosa da fare è un biscotto al miele: 200 grammi di uova, 90 di zucchero, 30 di miele, 100 di farina. «Si montano le uova intere con zucchero e miele - spiega - e si aggiunge delicatamente la farina setacciata. Si stende su silpat e infornare a 200° per circa 5 minuti e si taglia col tagliapasta». Per il croccante: sciolti a bagnomaria 100 grammi di cioccolato al latte e 50 di bianco, si incorporano 50 grammi di feuilletine e si stende tutto sul biscotto. Si passa poi alla mousse al caffè e occhio alle dosi da farmacista: due tuorli, due uova, 28 grammi di zucchero, 2 di caffè solubile, 5 sia di rum che Tia Maria, 3 di gelatina, 180 di cioccolato al latte, 540 di panna. «Montare a bagnomaria tuorli, uova, zucchero e caffè solubile. Aggiungere gradualmente rum e Tia Maria. Incorporare gelatina e cioccolato al latte. Poi, la panna semimontata. Disporre un biscotto nel tagliapasta e versare la mousse. Far riposare in frigo. Spruzzare cioccolato fondente e burro cacao». Per il gelato al latte ridotto, si pone sul fuoco a fiamma moderata un pentolino con un litro di latte intero e cento grammi di zucchero sino a quando non si riducono della metà. Si passano e gelano. Per la salsa al rum, 125 grammi di latte, altrettanti di panna, un baccello di vaniglia, due tuorli, 65 grammi di zucchero e dieci di rum: «Portare a 40° latte, panna e vaniglia, incorporare il rullo di tuorli e zucchero portando a 80°. Passare. Una volta fredda aggiungere il rum, versare cento grammi di salsa con 200 di panna in un sifone». Per impreziosire il piatto si può fare un

cannellone di cioccolato fondente. Il dolce è pronto: «Bisogna porre un disco di mousse, adagiarvi una sfoglia di ciocco-

lato e un cannellone con salsa al rum». E poi si affianca il gelato. Piatto complesso ma economico. «L'ingrediente più costo-

so è il cioccolato, per cui non si spendono più di 5 euro». Il proposito è rispettato: la cena costa circa 60 euro. Il resto è per brindare.



AI LETTORI

Novità in vista per «La capitale del gusto». Quella del prossimo 29 dicembre sarà l'ultima uscita del lunedì. Con il nuovo anno l'appuntamento è anticipato alla domenica. Cambia il giorno, non i contenuti, sempre più golosi. Per pareri e segnalazioni scrivete ad andrea.cuomo@ilgiornale.it

