

Sfizi leggeri sotto l'ombrellone

*I consigli di alcuni chef romani per preparare degli spuntini da gustare a casa o in spiaggia
Pezzotti unisce l'anguria a una tartare di pesce, Coppola propone una frittata di maccheroni*

Valeria Arnaldi

■ Qualcosa di buono, leggero e sfizioso, capace di solleticare l'appetito sotto il sole, quando il caldo rende «pesante» ogni ricetta: l'estate è la stagione in cui il palato sembra essere più difficile, pronto a sdegnare la tavola per farsi sedurre da più rapidi e golosi stuzzichini da gustare a casa, in un picnic in campagna o magari in una delle tante Ville romane, o perfino da mangiare sotto l'ombrellone, tra un tuffo e l'altro. Se la fame è poca, qualità e fantasia devono eccellere, per riuscire a vincere l'inappetenza e far venire l'acquolina in bocca. Abbiamo perciò chiesto idee e ricette ad hoc ad alcuni chef capitoli.

IDEE LIGHT Baldassarre e una strana Sangria
Da Ciavattini la fonduta con pomodoro e fave

Pesce e frutta si incontrano in

un gioco di contrasti nella proposta di **Enrico Pezzotti**, chef del Sin dell'hotel Aleph (via di San Basilio 15; 06422901): «Si sbuccia un cubo di cocomero, privato dei semi. Lo si condisce con un poco di sale grosso dell'Atlantico e lo si accompagna a una tartara o a un carpaccio di gamberi rossi o mazzancolle. L'unica accortezza è proprio nella preparazione del carpaccio. Se è vero che il pesce crudo va di moda, lo è pure che ai palati romani piace di più se non è un crudo vero e proprio ma lievemente marinato. Quindi è bene lasciarlo almeno un'ora, tra due fogli di carta forno, ben schiacciati, con olio extravergine di oliva, timo, basilico e acqua del cocomero. L'abbinamento di pesce e frutta è ottimo anche con il pesce azzurro, peraltro economico e ad oggi poco utilizzato, come lo sgombrò con un'insalata di pesche tagliate molto sottili».

Punta sulla tradizione napoletana delle sue origini **Marco Coppola**, chef del ristorante Piero & Francesco (via Fabio Massimo 75; 063200444), con una frittata di maccheroni o di

spaghetti, questi ultimi più semplici da preparare perché si intrecciano, rimanendo uniti. «Per sei persone occorre circa un chilo di pasta. Scolata al dente, si mette in una ciotola con due uova sbattute, parmigiano grattugiato, pomodori pachino o pendolo del Vesuvio spellati e una spruzzatina di pepe. Si mischia il tutto e si pone in una padella antiaderente, precedentemente riscaldata, con olio di oliva. Si fa friggere, girando la frittata da entrambi i lati, si taglia a spicchi ed è pronta da mangiare subito o portare con sé».

È invece «alcolica» la ricetta di **Adriano Baldassarre**, chef del Tordo Matto (Borgo San Martino, Zagarolo; 0695200050): «Si prepara la sangria secondo la ricetta classica e, unita a un poco di sciroppo di zucchero e acqua frizzante, la si fa ghiacciare fino ad ottenere una grattachecca. Nel frattempo, si tagliano delle fettine sottili di guanciale dei maiali neri dei Monti Lepini, che poi si stenderanno su un piatto, coperte dai ghiaccioli di sangria, piccolo trucco che consente di

gustare il guanciale d'estate, stagione in cui di solito è bandito dalle tavole».

Pecorino romano, succo di pomodoro e fave o piselli sono gli ingredienti della ricetta di **Daniilo Ciavattini**, chef del ristorante Piperò, che prende il nome dal patròn Alessandro, già premiatissimo sommelier di Antonello **Colonna** (via del Collegio Nazareno 14; 069322251; Albano Laziale): «Per il succo si passano nel cutter tre pomodori maturi, basilico, mezza fetta di pane ammorbidente in acqua, mezza cipolla bianca, olio extravergine, sale e mezzo cucchiaino di aceto bianco, fino ad avere una salsa vellutata profumata. Poi si fa una fonduta con 500 grammi di latte e 60 di pecorino. Si passano le fave in acqua e si liberano dall'involucro, per poi condire con menta fresca, pepe e sale a scaglie. Si adagiano sul piatto, versandoci sopra il succo di pomodoro e la fonduta tiepida. Va servito con una grattugiata di pepe da mulino. La ricetta si può realizzare anche con i piselli e si offre facilmente in mini piattini, per mangiarla come finger food». Stuzzichini da mare. Anzi d'amare.

