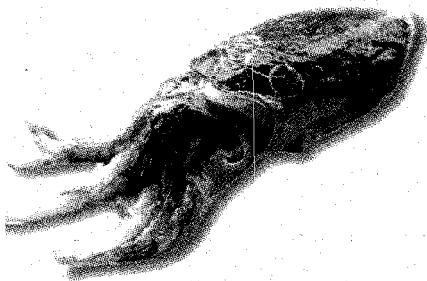


**GOURMET** LA RICETTA PER CHI AMA UN PRIMO PIATTO CHE SA DI VACANZA E PROFUMA DI MARE

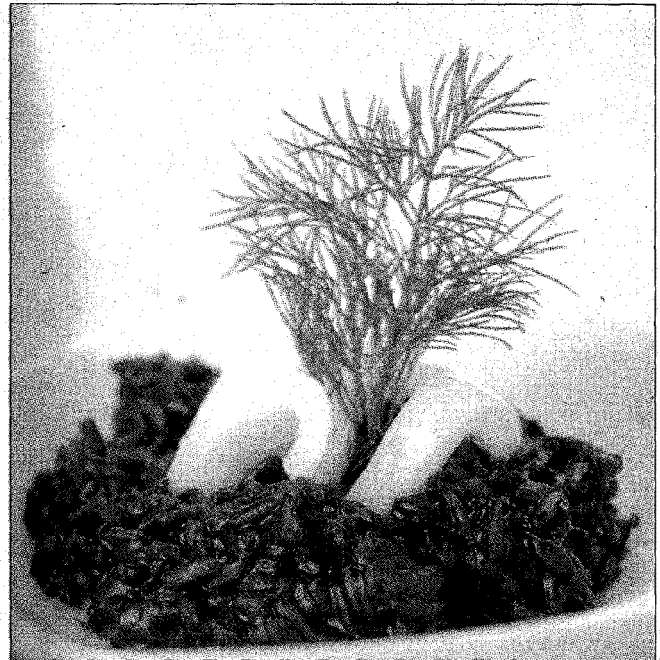


# Un risotto abbronzato Tutto merito delle seppie

Antonello Colonna

La ricetta di questa settimana è semplice e veloce, un primo piatto tipico della cucina italiana: il risotto. E'

vero che il riso arriva dall'oriente, ma non tutti sanno che il risotto è il metodo di cottura tipico ed esclusivo della nostra cucina che, diciamoci la verità, ha fatto scuola in tutto il mondo. Oggi ve ne propongo una versione dal sapore di mare, uno dei piatti di pesce più noti: Il risotto con le Seppie. La preparazione è piuttosto semplice, tranne per la rimozione della sacca d'inchiostro dalle seppie, che richiede una certa abilità. Nella nostra ricetta useremo il riso Carnaroli, riso dai chicchi grossi, consistenti e affusolati, ottimo per la preparazione di risotto poiché assorbe facilmente gli odori e si lega con armonia agli ingredienti



ricette  
d'autore



## SFORMATINO DI RICOTTA, SALSA ALLE AMARENE E GELATO YOGURT E MENTA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 300GR  
SEPIE 4 DA 120 GR L'UNA  
BURRO 40 GR

VINO BIANCO 1 BICCHIERE  
BRODO VEGETALE 1 LT  
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
ALLORO 2 FOGLIE  
AGLIO 2 SPICCHI

BASILICO 10 GR  
PREZZEMOLO 5 GR  
SALE QB  
PEPE QB  
PEPERONCINO QB

### PREPARAZIONE

Preparare il brodo vegetale, quindi filtrarlo in un passino. Pulire le seppie, eliminare tutti i residui di sabbia e conservare il sacchetto del nero; tagliarle a listarelle nel senso della lunghezza e poi diagonalmente formando dei rombi. Porre i rombi di seppia e i tentacoli in una casseruola facendoli marinare con un filo di olio, aglio, alloro e una presa di sale. Procedere ta-

gliando finemente la cipolla, metterla in una padella con un filo di olio, farla sudare per 10 minuti, unire il riso e tostarlo. A tostatura ultimata, sfumarlo con il vino bianco precedentemente scaldato. Quando il riso sarà completamente asciutto iniziare la cottura aggiungendo il brodo bollente. Nel frattempo dorare le seppie in una padella, regolare di sale, peperoncino, facendo attenzione a non asciugarle troppo.

Prima di concludere la cottura del riso, dividerlo in due parti, una da mantecare con le sepioline precedentemente dorate e l'altra da insaporire con il nero di seppia conservato. Togliere dal fuoco, aggiungere sale, pepe e un po' di peperoncino, unire il burro tagliato a dadini e un filo d'olio. Montare velocemente i due risotti con una paletta di legno e comporre il piatto di portata con il basilico e il prezzemolo



**VIVERE BENE****LA SEPPIA**

È molto importante, per la buona riuscita dei vostri piatti, saper scegliere le seppie più fresche. Quando si acquista la seppia, è bene controllare che abbia un colore iridescente, non presenti macchie particolari sul corpo ed odori di mare; diffidate dal comprare invece seppie dalle carni non sode, e prestate attenzione che gli occhi siano ancora di un nero lucente. Per valutare se la seppia è fresca o meno, si può anche osservarne l'inchiostro: se questo è rappreso, significa che la seppia è stata congelata. Un altro modo per essere sicuri che la seppia sia fresca è osservare le sue dimensioni: da agosto a settembre infatti le seppie non superano i 100 g, mentre nei mesi invernali è più frequente trovare seppie di 300g. La seppia ha valori nutrizionali molto simili ai così detti "pesci magri": ricchissima di vitamine (la A, la B1, la D), fosforo, potassio, calcio e proteine. Dato che è un alimento ricco di fibre, la seppia può risultare faticosa da masticare; in cambio però è facilmente digeribile, ed è indicata nelle diete ipocaloriche, poiché ha un apporto calorico ridotto

**Deviancioci sopra****MASSIMO CLAUDIO COMPARINI**

Spesso il pinot grigio viene percepito come un vino di non particolare struttura e complessità. Bene con una ricetta ricca di sapore proviamo, per ricrederci, il Dessimis splendido pinot grigio di Vie di Romans. Un colore brillante dorato si apre al naso maturo ed ampio. Ai richiami floreali seguono le note calde di frutto a polpa gialla e tropicale. Creosità e ricchezza ci avvolgono al palato, il gusto della pesca bianca emerge accanto a note minerali che equilibrano la struttura importante del vino. Un finale elegante, con nota amaricante che rende gli aromi e il gusto maturo in equilibrio pregevole con l'alcol. Perfetto nell'abbinamento.

**IL VINO****DESSIMIS PINOT GRIGIO - VIE DI ROMANS, FRIULI VENEZIA GIULIA****ACCADEMIA DEL PANE****TERZO SIMPOSIO TECNICO SUL PANE****IL FORNAIO SFORNERA' DI GIORNO, ECCO IL COMUNIPANE**

**Una piccola rivoluzione alle tradizioni per rimanere a passo con i tempi.**

**D**al 20 al 22 giugno Vighizzolo d'Este (Pd) sarà la sede di Comunipane, il terzo simposio tecnico sul pane italiano organizzato dall'Accademia del Pane. Ma i riflettori della edizione 2011 si accenderanno su un nuovo modello di gestione del panificio che esalta la qualità del prodotto, abbatta drasticamente i costi del laboratorio e restituisce al panettiere la qualità della vita persa negli ultimi decenni, eliminando ore di lavoro notturno e basando il processo di lavorazione su turni più brevi. Il format è nato da un'idea di Chiara Quaglia e Piero Gabrieli del Molino Quaglia ed è stato realizzato interamente con tecnologia Esmach su progetto dell'architetto Maurizio Marchetto. Questo nuovo concetto di panificio, in pratica, ricrea il clima di casa per la disposizione degli arredi, per il fatto di non avere barriere sensoriali tra la zona di consumo e vendita ed il laboratorio di produzione. Entrando nella panetteria il cliente vedrà sempre qualcuno che impasta, forma a mano e sforna pane fresco, a testimonianza di una costante attenzione per la qualità dell'offerta e le tecniche di lavorazione.