

€ 4  
LUGLIO  
2023

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

**100**  
**GELATERIE**  
**LE MIGLIORI**  
**D'ITALIA**

**LA CAPONATA**  
**NELL'ASPIC,**  
**NEI BIGNÈ,**  
**CON IL CUSCUS**

**MANGIARE**  
**LEGGERO**  
**TAGLIATA**  
**DI ANGIURIA,**  
**FORMAGGIO**  
**AL LIME,**  
**CARPACCIO**  
**VEGETALE**



# PIÙ SAPORE

*Pasta fredda e friggiteLLi, costine allo yogurt, polpo tonnato, sorbetto fai da te*

**#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ**

ISSN 1121-1504 30007  
9 11771121 150004  
IN EDICOLA DAL 22.06.23

POSTI ITALIANI S.p.A. - REVISIONE IN ABBONAMENTO POSTALE N. 4594 / CO.N. 019 / A. / 2019 - PERIODICO I.C. - CO. MI - AUSTRIA € 1,30 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 1,30 - LUS. € 9,00 - SPAGNA € 3,00 - SVIZZA SFR 10,00 - CANTON TICINO CHF 12,50 - SVIZZERA CHF 10,00 - U.A. GBP 9,99 - PORTOGALLO € 6,00

## ORECCHIETTE E POLPETTE

**Cuoco** Paolo Bussolino

**Impegno** Medio

**Tempo** 2 ore più 3-4 ore di riposo

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g orecchiette fresche

250 g mozzarella

60 g Grana Padano Dop scamorza dolce

### PER LE POLPETTE

300 g polpa macinata di vitello e maiale

200 g sakè

60 g pane raffermo

40 g pecorino grattugiato

1 uovo

«sette spezie giapponesi» (shichimi togarashi)

pangrattato

olio extravergine di oliva sale

### PER IL SUGO

800 g polpa di pomodoro

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano – sale

concentrato di pomodoro

olio extravergine di oliva

**Ammollate** il pane raffermo in poca acqua o latte per una decina di minuti, poi strizzatelo e raccoglietelo in una ciotola.

**Impastatelo** con la carne, l'uovo, il pecorino, sale, un po' del misto «sette spezie» e, a piacere, poco aglio tritato. Lavorate fino a ottenere una consistenza compatta ma morbida; se dovesse risultare troppo cedevole, aggiungete poco pangrattato fino a raggiungere la consistenza desiderata.

**Modellate** l'impasto in polpette grandi quanto delle ciliegie.

**Rosolatele** vivacemente in un ampio tegame velato di olio finché non avranno la crostina. Sfumatele con il sakè e fatelo evaporare.

**Unite** quindi sedano, carota e cipolla, tritati oppure interi (per eliminarli alla fine), la polpa di pomodoro, 300 g di acqua, 1 cucchiaino di concentrato e, a piacere, 2-3 cucchiaini di zucchero.

**Cuocete** per almeno 1 ora a fuoco basso, poi spegnete e lasciate riposare le polpette nel sugo per qualche ora. L'ideale sarebbe prepararle il giorno prima.

**Lessate** le orecchiette, scolatele al dente e conditele con un filo di olio e le polpette con il sugo (tenetene da parte qualche mestolino). Aggiungete la mozzarella a tocchetti e il grana.

**Stendete** in una pirofila 2-3 mestolini di sugo, distribuitevi le orecchiette con le polpette, livellate, cospargete la superficie con grana e altro sugo.

**Infornatele** a 200 °C per 25-30 minuti. Sforinatele quando saranno gratinate e completatele con scamorza grattugiata.

**Raccogliete** il bulgur in una casseruola con un pizzico di sale, aggiungete 600 g di acqua bollente e lasciate riposare per 30 minuti circa (in alternativa cuocetelo come indicato sulla confezione); infine sgranatelo con una forchetta aggiungendo un filo di olio.

**Tagliate** a metà i datterini, distribuiteli in una teglia foderata di carta da forno, conditeli con sale e erbe aromatiche e infornateli a 200 °C per 45 minuti. In alternativa aggiungeteli crudi alla fine.

**Lessate** in acqua salata i fagiolini e gli edamame. Scolate tutto molto al dente. Riducete a pezzetti i fagiolini e saltate tutto in padella in un velo di olio con sale, se serve, e curcuma.

**Preparate** la salsa allo yogurt: frullate lo yogurt con qualche foglia di menta la scorza grattugiata e il succo di 1 limone, un pizzico di sale e pepe.

**Raccogliete** in un piatto di portata il bulgur, aggiungete le verdure e condite con la salsa allo yogurt. Completate con gli anacardi, una manciata di timo e maggiorana, 2-3 cucchiaini di bacche di goji e un filo di olio.

## PASTA TIEPIDA, PESTO DI FRIGGITELLI, BURRATA E PEPERONI CRUSCHI

**Cuoco** Paolo Bussolino

**Impegno** Facile

**Tempo** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g mezzi paccheri

400 g peperoni friggittelli

125 g stracciatella di burrata

30 g Parmigiano Reggiano

Dop grattugiato

20 g mandorle tostate

1 cipolla

taralli al grano arso

peperoni cruschi

timo

basilico

olio extravergine di oliva

sale

pepe

**Tritate** la cipolla e appassitela in una padella con un filo di olio.

**Pulite** i friggittelli eliminando picciolo e semi. Lavateli e asciugateli, tagliateli a pezzi e frullateli con la cipolla appassita, le mandorle tostate, 10 foglie di basilico, poche foglioline di timo,



**Crostata salata con verdure estive** pag. 46

Abbinare un bianco con profumi fruttati ed erbacei, come il Sauvignon.

Vi suggeriamo per la sua eleganza il Rovella 2020 di Parusso, che nasce nelle Langhe e sfoggia profumi agrumati e balsamici. Servitelo sui 10-12 °C. 32 euro, [parusso.com](http://parusso.com)

**Aguglie marinate** pag. 46

Scegliete un bianco avvolgente e rotondo, con qualche anno di età. Ci piace il Lugana Menasasso Riserva 2018 di Podere Selva Capuzza per la sua morbidezza, in grado di dialogare con l'aceto della marinatura, e il suo finale minerale e persistente. 20,50 euro, [selvacapuzza.it](http://selvacapuzza.it)

## TABOULÉ CON LEGUMI VERDI, BACCHE DI GOJI E ANACARDI

**Cuoco** Paolo Bussolino

**Impegno** Facile

**Tempo** 50 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g bulgur

300 g fagiolini

300 g edamame surgelati

300 g pomodori datterini

300 g carotine baby

250 g yogurt naturale

50 g anacardi tostatati

bacche di goji

timo

maggiorana

curcuma

menta

limone

olio extravergine di oliva

sale

pepe