

Ecco il cenone in casa low cost: il risparmio è servito a tavola

Paolo Petroni (Accademia italiana della cucina) dà i consigli per realizzare piatti facili e gustosi a cifre accessibili

UN GRAN cenone di San Silvestro low cost e nel segno della tradizione. E con qualche tocco di creatività e di innovazione. Spendendo 15 euro (vini esclusi) a testa per 2 antipasti, 2 primi e poi un classico come l'anatra all'arancia o la zampone con le lenticchie. Impossibile? «Non tra le mura domestiche — spiega Paolo Petroni, noto gastronomo e scrittore viareggino (d'adozione, ndr) di libri di cucina tradizionale e segretario dell'Aic — dove si respirano i profumi della cucina e si assapora il gusto delle amicizie. Quelle vere». Ecco i consigli di uno dei maggiori esperti dell'Accademia italiana della cucina. «La mia teoria è questa: si spende poco se si evita di comprare alimenti preconfezionati, tipo affettati in vaschetta o cibi già pronti. Meglio verdure sfuse e non imbustate ed è inutile cercare di risparmiare puntando sul pesce povero, dato che le acciughe ormai costano più del branzino. Il pesce, che ormai per l'80% deriva dagli allevamenti, si trova a prezzi accessibili. Il cenone di San Silvestro deve rispettare la tradizione e i piatti cucinati in casa». Partiamo dagli antipasti. «Come entrée vedo bene la battuta di tonno, portata molto leggera e di gran moda, che si può viaregginare con capperi e acciughe sott'olio. I crostini sono irrinunciabili. Come non puntare sulle vongole e i coltel-



ESPERTO
Paolo Petroni dell'Accademia italiana della cucina

lacci nostrali e le cozze di Spezia. I crostini ai fegatini sono un must, da fare in casa come la nonna ci ha insegnato. Un classico che non tramonta mai e molto stuzzicante. Vedo bene in tavola anche la mortadella di Camaiore a fette e il baccalà marinato, classico piatto della nostra costa. Accompagnati da spumante secco o vino bianco». Come primi piatti? «Il risotto alle cicale è un piatto viareggino doc e nei mesi invernali questi crostacei sono più polposi e gustosi. Sbrigatevi a prenotare il pesce, vista la grande richiesta che c'è

per l'ultimo dell'anno. Poi si può andare sulla pasta ripiena, segno di natività: tortelli o ravioli ripieni di ricotta e spinaci. Il ragù si può arricchire con la salsiccia ed è gustosa anche la variante con la braciola rosolata e tritata al posto del macinato. Da accompagnamento consiglio un rosso leggero e giovane». Arriviamo ai secondi. «La gallinella all'acqua pazza è un piatto succulento e abbordabile come prezzo. E' un pesce molto saporito e va abbinato ad un bianco. L'anatra all'arancia ha origini rinascimentali: era adorata da Caterina dei Medici e unisce il dolce dell'arancia e zucchero con il salato dell'arrosto. Si può azzardare anche un vino rosé. Per chi vuol il classico dei classici e ha pazienza e tempo, consiglio zampone o cotechino freschi, indubbiamente più buoni e a buon mercato rispetto a quelli precotti. Lo zampone va tenuto a mollo per una notte in acqua e non va bucato con la forchetta, perché potrebbe squarciarci, ma bensì con uno stecchino da denti». Dulcis in fundo. «I classici: panforte, pandoro, panettone e frutta secca. Per chi vuol cimentarsi nel fai da te, ci si può ispirare alla celebre panettone Marietta suggerito da Pellegrino Artusi nel 1891 nel libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene"».

Dario Pecchia

LA GUIDA DI SAN SILVESTRO

CHILOMETRO ZERO

PER IL MENU' MEGLIO RIFORNIRSI DI MATERIE PRIME CHE VENGONO DALLA NOSTRA TRADIZIONE SIA CHE SI TRATTI DI PRODOTTI DI MARE CHE DI TERRA

PRODOTTI NOSTRALI

IN TAVOLA NON POSSONO MANCARE COLTELLACCI VERSILIESI, COZZE SPEZZINE, MORTADELLA DI CAMAIORE E BACCALA' MARINATO

CON LA NAZIONE

CHI SI PRESENTA CON IL NOSTRO GIORNALE IL CAFFÈ' ISELIA IN PASSEGGIATA 5 BIGLIETTI CENONE E BALLO AL PREZZO DI QUATTRO



4 PRIMO PIANO VIAREGGIO

LA GUIDA DI SAN SILVESTRO

Ecco il cenone in casa low cost: il risparmio è servito a tavola e gustosi a cifre accessibili

Paolo Petroni (Accademia italiana della cucina) dà i consigli per realizzare piatti facili e gustosi a cifre accessibili

CON PRELAVORI E TUTTO DIVENTA ACCESSIBILE A COMINCIARE DA FREELANDER 2

5 PRIMO PIANO VIAREGGIO

È servito a tavola

Al ristorante Iselia in Pasceggiata 5 Biglietti con «Nessun'arma» nel tempio della lirica c'è la musica dance

«Da Viareggio con amore», un gioco di squadra diventato festa

www.ecostampa.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**Proposta (1)****L'ANTIPASTO****Battuta di tonno all'erba cipollina**

Ingredienti per 6 persone:

Filetto di tonno fresco:

grammi 350, un mazzetto

di erba cipollina, 1/2 limone

2 filetti di acciuga sott'olio

1 cucchiaino di capperi

sotto sale, olio d'oliva, sale

e pepe. B attete il tonno

con una coltella sul

tagliere, o tritatelo con la

mezzaluna; mettetelo in

una zuppierina e uniteci

un trito fine di erba

cipollina, acciuga e

capperi. Bagnate con il

succo del limone, salate

poco, pepate e unite 2

cucchiaini di ottimo olio.

Fate riposare una decina

di minuti al fresco, quindi

fatene degli sformatini o

delle palline che servirete

con fettine di pane tostate.

**Proposta (2)****IL PRIMO PIATTO****Risotto agli alle cicale**

Ingredienti per 6 persone:

Riso (Arborio o Carnaroli): g

350, Cicale di mare circa Kg

1, 2 spicchi d'aglio,

prezzemolo, peperoncino

1/2 bicchiere di vino bianco

Olio di oliva. Pulite le cicale e

mettetele a bollire 15 minuti

in un litro d'acqua alla quale

avrete aggiunto sale e

prezzemolo. Aprite le cicale

ed estraete la polpa. In una

casseruola rosolate, con 8

cucchiaini d'olio, un trito di

aglio e prezzemolo e prima

che prenda colore unite il

riso. Girate per qualche

minuto e poi bagnate con il

vino.

Portate a cottura il risotto

aggiungendo il brodo fatto

con le cicale. Quando il riso è

a metà cottura unite la polpa

delle cicale e proseguite

finché il risotto non sia al

dente e cremoso.

**Proposta (3)****SECONDO PIATTO****Anatra all'arancia**

Per 6 persone: un'anatra già

pulita di circa kg 1,2 (o due

anatrocchi), quattro arance,

due spicchi d'aglio, salvia, un

cucchiaino raso di zucchero,

odori (cipolla, carota, sedano),

due bicchieri di vino bianco,

olio d'oliva, sale e pepe. Farcite

l'anatra con mezza arancia

tagliata a fettine, un aglio,

salvia, sale e pepe; chiudetela

poi con uno spaghino in modo

da far aderire le ali e le cosce

al corpo. Salate e pepate anche

di fuori, mettetela in una teglia,

cospargetela con un filo d'olio

e passatela in forno a calore

moderato (170°C).

Cuocete per circa un'ora,

rigirandola ogni tanto e

bagnandola con un bicchiere di
vino. Quando è ben cotta e
rosolata toglietela dalla teglia
e tenetela al caldo.

Nel sugo rimasto nella teglia
(eliminate un po' di grasso se
vi sembra troppo), unite lo
zucchero e le restanti arance
sbucciate (togliete bene tutte
le pelli bianche) e tagliate a
fettine; fate insaporire bene e
poi bagnate con un bicchiere di
vino.

Quando si sarà ritirato unite
l'anatra che avrete diviso in
quattro pezzi; fatela riscaldare
un po', magari aggiungendo un
po' di brodo se la salsa fosse
troppo densa (in caso contrario
addensatela con un po' di
farina).