

GALLURA IN TAVOLA

OMAGGIO AI LETTORI DE IL SARDEGNA

il Sardegna

||||| **E Polis** |||||

Le ricette di Rita



Indice

5 Cozze allo yogurt

6 Frittini del Golfo

7 Formaggio caprino
con uova di Cappellano

9 Capra marina
alla moda nostra

11 Cozze di Cala Saccaia
allo zafferano

13 Tagliolini neri
alle ostriche e funghi porcini

14 Zuppa di ceci con arselle

15 Insalata di seppie
finocchio e bottarga

16 Risotto con piselli
e tartufi di mare

17 Tortino di asparagi di mare
con salsa di carote

19 Sogliola alla parmigiana
alla moda di Angelo

22 Roll mops
di filetto di sgombro

23 Orata alla Vernaccia

25 Cefalo serida al sale marino

27 Spigola con scalogno e alloro

29 Coda di Rospo
alla Golfarancina con agrumi

31 Aragosta alla catalana

33 Spigola alla Vernaccia

34 Razza con le mele
ai profumi nostrani

37 Spezzato di vitello Gallurese

39 Cinghiale al Cannonau

40 Budino di ricotta
con abbamele

41 Gelato di riso al latte
con salsa ai frutti di bosco

42 Panna cotta





Olbia, Luglio 2010

Ci siamo rivolti a Rita per avere alcune delle sue ricette perché è una piccola donna vulcanica, ricca di amore, di energie e di positività.



Non chiede, non pretende, lei c'è, consiglia, aiuta...



Creativa, forse perché il papà era napoletano? Curiosa, forse perché la mamma era veneta? Testarda, saranno stati i 5 anni passati in una scuola in Germania?... Bisognerebbe chiederlo ad Arnaldo, suo compagno e complice di vita, lui sì che la conosce bene, dal 1972. Sono incredibili, 2 personaggi d'altri tempi.



Anche i loro "ragazzi" (tutto il loro personale) dicono le stesse cose e sono gli stessi da una vita, personale di sala e di cucina.



E lei, più che la titolare del Gallura, così come Arnaldo, sono tutto quello che hanno permesso al Ristorante Gallura di diventare una meta conosciuta, famosa ed ambita da coloro che sanno apprezzare la vera buona cucina.



I piatti di Rita trasmettono amore, passione, cura, attenzione e lei non è mai stanca di stare in cucina, anzi, non vede l'ora di tornarci.



Grazie, grazie veramente a tutti voi che ci avete aiutato a far conoscere le ricette più originali e prelibate del Ristorante Gallura ed un grazie particolare a Rita.... Se non ci fossi bisognerebbe inventarti !!!



fotografie di Mike Hofstetter





pag. 05



Cozze allo yogurt

INGREDIENTI (per 4 persone)

2,5 kg. di COZZE di Olbia
3 cucchiaini di SENAPE semidolce di Digione
3 coste di SEDANO tagliato a Julienne
1 cucchiaino di ZUCCHERO di CANNA
1 cucchiaino di ACETO BALSAMICO
1 piccolo PORRO tagliato a Julienne
250 gr. di JOGURT greco di capra
1 cucchiaino di SEMI di SENAPE
4 cucchiaini di ACETO BIANCO
4 cucchiaini di MAIONESE
10 gocce di TABASCO
SALE q.b.

Preparazione

Lavare le cozze e privarle del bisso, metterle in una pentola e farle aprire a vapore, farle raffreddare toglierle dal guscio conservando l'acqua di cottura che potrebbe servire per diluire la salsa. Prendere una zuppiera versare tutti gli ingredienti nelle dosi sopra descritte ed aggiungere le cozze mescolando delicatamente.



Frittini del Golfo



Preparazione

Rita ci dice che i Frittini del Golfo cambiano tutti i giorni in funzione del pescato di giornata... I "suoi pescatori" tutte le mattine le portano quello che hanno pescato la notte: attinie, connaretti, scarpette, e cappuccetti..... questo pescato purtroppo non sarà più reperibile perché non potrà più essere utilizzato in base alle nuove norme comunitarie.

Al momento la ricetta utilizzata è la seguente:

lavare con acqua e ghiaccio il pescato, infarinarlo con metà farina "00" e metà "grano duro", passarlo al setaccio con rete grossa e friggere in olio d'oliva con 4 cucchiai di strutto molto caldo ma non eccessivamente bollente in modo che cuocia e diventi croccante, alla fine scolare e far asciugare, salare solo prima di servire.



Foto di Miko Hofstetter



pag. 07

Formaggio caprino con uova di Cappellano

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 CIPOLLOTTO
- 4 CAPRINI freschi da 40 gr. cad.
- 1/2 mazzetto di ERBA CIPOLLINA tritata
- 4 cucchiaini di UOVA di CAPPELLANO o di uova di lompo (succedaneo del caviale)
- 1 cucchiaino di PEPERONCINO *macinato molto fine*
- OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA (8 cucchiaini)
- 4 scorze di LIMONE tagliate a Julienne
- 20 gr. di trito di CAPPERI sottaceto

Preparazione

Disporre i caprini su singoli piatti, predisporre un trito di erba cipollina e capperi, il limone tagliato a Julienne molto fine ed il cipollotto tagliato a striscioline fini della lunghezza di circa 5 cm. Mettere l'erba cipollina ed i capperi nell'olio. Preparare, servendosi di due cucchiaini, delle "quenelle" con le uova di cappellano e disporle sui caprini. Aggiungere su ogni caprino un cucchiaino del trito di erba cipollina e capperi, alcune striscioline del cipollotto ed il limone tagliato a Julienne. Spolverizzare con poco peperoncino e finire con un filo d'olio.



pag.09



Capra marina alla moda nostra

INGREDIENTI (per 2 - 4 persone)

1 CAPRA MARINA di 2 kg. GRANSEOLA (ragno di mare)
FOGLIE di SEDANO
CROSTINI di PANE
SALE grosso q.b.
PAN GRATTATO
OLIO di OLIVA
PREZZEMOLO
1 CIPOLLA
1 LIMONE

Preparazione

Prendere 1 pentola che contenga 4 litri di acqua e che possa contenere il crostaceo, metterla sul fuoco con foglie di sedano, mezza cipolla, uno spicchio d'aglio, una manciata di sale grosso, portare ad ebollizione ed inserire la capra marina per 40 minuti quando l'acqua bolle. Togliere dal fuoco e farla raffreddare in un contenitore, levare il guscio e con "santa pazienza", come dice Rita, con una piccola forchettina sguosciare e svuotare completamente il crostaceo e mettere la polpa in una zuppiera, schiacciare le zampe ed estrarre la polpa. Ad "operazione" avvenuta, condire il tutto in questo modo: 1 limone spremuto senza semi, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di pane grattato abbrustolito, 1 cucchiaio di olio di oliva extra vergine, 2 girate di pepe a mulinello, far riposare il tutto in frigorifero per un'ora circa, togliere dal frigo il guscio, che è stato precedentemente messo da parte, dopo averlo lavato bene e poi messo in una ciotola di media grandezza con ghiaccio, inserire il composto, arricchirlo con foglioline di prezzemolo fresco e servire con un filo di olio extra vergine di oliva con, eventualmente, crostini di pane abbrustolito.



pag. 11

Cozze di Cala Saccaia allo zafferano

INGREDIENTI (per 4 persone)

2 kg. di COZZE di Olbia
1/2 cucchiaino di pistilli di ZAFFERANO
PANE CASARECCIO a fette (*abbrustolite*)
1 bicchiere di VINO (*vermentino frizzante*)
OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA q.b.
500 gr. di passata di POMODORO
1 cucchiaio di FECOLA di PATATE
1 cucchiaino di ZUCCHERO
2 bustine di ZAFFERANO
1 CIPOLLA BIANCA dolce
5 foglie di ALLORO
2 spicchi di AGLIO
1 PEPERONCINO
SALE q.b.

Preparazione

Aprire le cozze a vapore, sgusciarle e tenerle da parte conservando, dopo averla filtrata, l'acqua di cottura. Prendere una casseruola da 20 cm. di diametro, versare l'olio, gli spicchi d'aglio con la buccia schiacciati con le mani, la cipolla tagliata a Julienne, le foglie di alloro tagliate molto sottili (con le forbici) ed il peperoncino tagliato in 4 parti, far appassire il tutto e sfumare con il vino facendolo evaporare. Aggiungere la passata di pomodoro con 2 mestolini dell'acqua di cottura delle cozze. Far cuocere per 10 minuti. Aggiungere lo zafferano e continuare la cottura per altri 5 minuti, far rapprendere aggiungendo la fecola di patate diluita in un po' d'acqua di cottura delle cozze. Aggiungere lo zucchero e per ultime, molto delicatamente, aggiungere le cozze, mescolare, aggiungere i pistilli di zafferano e spegnere il fuoco, servire su crostoni di pane abbrustolito.



PER LA PASTA

- 4 vescichette di Nero di Seppia
(oppure una bustina di nero di seppia da acquistare in pescheria)
- 1/2 bicchiere di ACQUA minerale gassata
- 300 gr. di FARINA "00"
- 1 pizzico di SALE
- 1 UOVO intero

INGREDIENTI (per 4 persone)

PER LA SALSA

- 1 bicchiere di VINO bianco secco (possibilmente frizzante)
- 2 spicchi di AGLIO interi sbucciati e schiacciati
- 20 OSTRICHE "Claire" (aperte a crudo)
- 2 rametti di ROSMARINO (solo gli aghi)
- 2 mestoli di BRODO (fumetto di pesce)
- 250 gr. di FUNGHI PORCINI freschi
- OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA
- 1 cucchiaino di TIMO di montagna
- qualche cucchiaino di LATTE
- 1 piccolo PEPERONCINO
- 1 cucchiaino di MAIZENA
- 1 DADO ai FUNGHI
- 1 costa di SEDANO
- 2 foglie di ALLORO
- 6 foglie di SALVIA
- 50 gr. di PORRO
- SALE q. b.

Preparazione della pasta

Disporre la farina a fontana, incorporare l'uovo ed il nero di seppia aiutandosi con una forchetta, versare lentamente l'acqua, lavorare l'impasto con le mani fino ad ottenere un panetto liscio e sodo, lasciare riposare coperto da un tovagliolo per circa 30 minuti. Stendere una sfoglia non troppo sottile con il mattarello, formare dei rombi e cospargerli di semola per evitare che si attacchino fra di loro.

Preparazione della salsa

In una casseruola del diametro di 20 cm. soffriggere il porro tagliato a Julienne, l'aglio, il sedano, il peperoncino, il rosmarino, l'alloro e la salvia, inserire le ostriche crude ed i funghi porcini tagliati a Julienne. Cuocere a fuoco medio per 5 minuti e sfumare con il vino bianco. Irrorare con il brodo e far cuocere altri 10 minuti. Addensare il tutto con la maizena precedentemente diluita con un poco di latte. Aggiungere il dado ai funghi e salare quanto basta. Ultimare la cottura con un pizzico di timo di montagna.



Zuppa di ceci con arselle

INGREDIENTI (per 4 persone)



Foto di Mike Hofmeister

- 1/2 kg. di CECI
- 1 kg. di ARSELLE di prima scelta
- 4 POMODORI sbucciati e tagliati a piccoli pezzi
- OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA q.b.
- 1 cucchiaio di aghi di ROSMARINO
- 1 PORRO tagliato a Julienne
- 1 pizzico di PEPERONCINO
- 10 foglie di BASILICO
- 1 PATATA sbucciata
- 2 spicchi di AGLIO

Preparazione

Mettere a bagno i ceci per una notte. Lessarli in acqua con 2 foglie di alloro e 1 patata sbucciata. In una pentola per minestre versare l'olio, aggiungere l'aglio, il porro ed il rosmarino. Aprire le arselle a vapore, sgusciarle e versarle nella pentola con la loro acqua di cottura. Cuocere per circa 5 minuti, aggiungere i pomodori ed i ceci con un po' di acqua di cottura e la patata schiacciata, cuocere per circa 30 minuti, aggiustare di sale e peperoncino ed aggiungere infine le foglie di basilico.



pag. 15

Insalata di seppie, finocchio e bottarga

INGREDIENTI (per 4 persone)

kg. 1 di SEPIE freschissime e non eccessivamente grandi *che devono essere tenute in frigo per un giorno in modo da farle leggermente frollare.*
Il succo di 1 LIMONE
alcune foglie di SEDANO
50 gr. di BOTTARGA di Cabras grattugiata da 1 giorno *(deve restare "sgranata")*
1 FINOCCHIO tagliato a Julienne e passato con succo di LIMONE *(perché non annerisca)*
OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA
barbe di FINOCCHIO selvatico
PEPE NERO di mulinello q.b.
SALE GROSSO

Preparazione

Pulire bene le seppie, farle bollire per 25 minuti in acqua con poco succo di limone, un pò di sale grosso e 2-3 foglie di sedano. Toglierele dal liquido di cottura e farle raffreddare. Lavarle ancora bene con acqua e sale (che le rende bianchissime) e tagliarle a Julienne finissime con la punta di un coltello affilato, prendere 4 piatti ed adagiarvi le seppie con il finocchio ben amalgamato. Spolverare di bottarga grattugiata ed aggiungere alcune barbe di finocchio spezzettate a mano. Emulsionare 1/2 limone con pochissimo sale e olio, versare a filo sulle seppie e cospargere con una grattata di pepe nero di mulinello.



Risotto con piselli e tartufi di mare

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr. di RISO Carnaroli sardo
- 150 gr. di PISELLI freschi (al netto del baccello)
- 1 CIPOLLA fresca tagliata a Julienne
- 600 gr. di TARTUFI di mare
- 1 gambo di SEDANO
- 2 spicchi di AGLIO
- 1/2 bicchiere di VINO bianco secco frizzante (possibilmente sardo)
- 1/2 cucchiaino di PECORINO grattugiato
- 3 bucce di LIMONE tagliate a Julienne
- 40 gr. di OLIO VERGINE di OLIVA
- 2 pezzettini di PEPERONCINO
- 4 foglioline di MENTA
- 4 riccioli di BURRO

Preparazione

In primis lavare bene i tartufi, aprirli in una padella con aglio olio e peperoncino, appena aperti metterli da parte e farli raffreddare, levare i tartufi dalla valva e conservarli in una ciotola coperti dalla loro acqua ben filtrata, perchè serve per preparare il risotto e lasciarli insaporire. In un tegame schiacciare l'aglio e farlo dorare insieme al riso con l'altro composto di olio, sedano e cipolla fresca tagliati a fettine sottili, quando il riso è dorato bagnarlo con il vino, togliere l'aglio, aggiungere l'acqua dei tartufi, i piselli crudi (Rita ci dice che, se è stagione, usa quelli freschi, altrimenti in alternativa vanno bene anche i surgelati) far cuocere il tutto per 15 minuti aggiungendo dell'acqua, quindi mettere i tartufi, la Julienne di limone, le foglioline di menta, amalgamare il tutto con un ricciolo di burro ed un cucchiaino di pecorino grattugiato. Il riso deve essere servito bene al dente in piatti individuali avendo cura di aggiungere un filo di olio di oliva.





pag. 17

Tortino di asparagi di mare con salsa di carote

INGREDIENTI (per 4 persone)

PER IL TORTINO

250 gr. di ASPARAGI di mare (*si comprano in pescheria*)
1 cucchiaino di trito di AGLIO e PREZZEMOLO
la scorza di 1/2 LIMONE tagliata a Julienne
1 cucchiaino di ERBA CIPOLLINA tritata
BURRO per ungere gli stampini
100 gr. di PANNA da cucina
5 UOVA intere
SALE e PEPE q. b.

PER LA SALSA DI CAROTE

2 CAROTE
1 cucchiaino di PARMIGIANO grattugiato
2 cucchiaini di PANNA da cucina
MAIZENA (*amido di mais*) q. b.
1/2 bicchiere di VINO bianco
NOCE MOSCATA q. b.
1 CIPOLLINA
SALE q. b.

Preparazione del tortino

Far bollire gli asparagi e raffreddare, sbattere le uova insieme al trito di aglio e prezzemolo, aggiungere l'erba cipollina, la scorza di limone, mettere gli asparagi avendo l'accortezza di eliminare, sfilandolo, il bastoncino interno, aggiungere la panna ed un cucchiaino di maizena. Prendere 4 stampini individuali da budino imburrati, versarvi il composto, disporre gli stampini in una placchetta e far cuocere a bagnomaria in forno a 180° gradi per circa 20 minuti.

Preparazione della salsa

Far bollire le carote, saltarle in padella con poco olio e la cipollina, far raffreddare il tutto e passarlo al mixer con un po' del vino. Mettere tutto in un pentolino, rimettere sul fuoco, aggiungere la panna, il parmigiano grattugiato ed una grattata di noce moscata, salare, aggiungere una macinata di pepe e far addensare la salsa aggiungendo la maizena, tenere in caldo. Sformare i tortini e servirli singolarmente in un piatto, ricoperti di salsa.



Foto di Mike Hirsberger



Sogliole alla parmigiana alla moda di Angelo

(Angelo Denza era il papà di Rita, fondatore del Gallura)

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 SOGLIOLA di circa 200 gr. (a persona)
spellata dalla parte scura (lo fa il pescivendolo)
- 3 cucchiaini di PARMIGIANO grattugiato
- SALE e PEPE di mulinello q.b.
- FARINA "00" per infarinare
- 1 filo di OLIO di OLIVA
- 4 riccioli di BURRO

Preparazione

*Prendere un tegame (anche antiaderente) che possa contenere 4 sogliole ed irrorare con l'olio
Infarinare le sogliole da entrambe le parti ed adagiarle nel tegame. Mettere il ricciolo di burro su
ogni sogliola, aggiungere un filo di olio e mettere in forno pre-riscaldato a 180° gradi per circa
15 - 20 minuti, togliere dal forno e girare le sogliole, irrorarle con il fondo di cottura, spolverizzarle
con il parmigiano, aggiungere 2 riccioli di burro oltre a sale e pepe quanto basta. Terminare la cottura
fino ad una lieve doratura.*



Roll mops di filetto di sgombro



foto di Mike Hofmeister

INGREDIENTI (per 4 persone)

- BISERI o SGOMBRI o LACERTI n. 2 da 100 gr. a persona
- 1 cucchiaino di SENAPE chiara non piccante
- 1/2 CIPOLLA
- 1 CIPOLLA rossa
- 2 bicchieri di ACETO
- PEPE in grani
- 1/2 CAROTA
- Semi di CORIANDOLO
- 6 CHIODI di GAROFANO
- OLIO di OLIVA q.b.

Preparazione

Sfilettare i pesci (biseri, sgombri o lacerti) aprirli, prendere un tegame, mettere una foglia di alloro i chiodi di garofano i semi di coriandolo ed un cucchiaino di olio di oliva. Passare i pesci sopra la senape a crudo e, tipo involtino, inserire un pezzettino di cipolla cruda, carota, arrotolarli e adagiare gli involtini. Lasciarli 3 minuti ricoperti di aceto bianco, cuocerli per 15 minuti, aggiungendo un po' d'acqua perché solo l'aceto in genere è troppo forte. Toglierci dal fuoco, scolarli, raffreddarli, prenderli e metterli in una terrina, con un mestolo forato riprendere tutti gli odori, con le erbe, e scolarli molto bene. Ricoprire i roll mops aggiustando di sale, pepe, un filo di olio e servire con patate lesse.



pag. 23

Orata alla Vernaccia

INGREDIENTI (per 4 persone)

1 ORATA di circa 800 gr. squamata ed eviscerata
FARINA "00" per infarinare
2 riccioli di BURRO
1 CIPOLLA bianca
2 foglie di ALLORO
PEPE in grani
OLIO di OLIVA
SALE q.b.

Preparazione

Prendere un tegame che possa contenere il pesce, ungerlo con olio ed infarinarlo, adagiarlo nel tegame mettere in forno pre-riscaldato a 180° gradi per circa 15 minuti, prendere una cipolla, tagliarla a Julienne e farla rosolare in una padella con le foglie di alloro ed il pepe in grani, bagnarla con una parte della Vernaccia e sfumare. Spegnere il fuoco, dopo 15 minuti estrarre il pesce dal forno, versare il composto con la cipolla distribuendolo sull' orata, rimettere in forno per 5 minuti, estrarre ed irrorare ancora con la Vernaccia, infornare per altri 5 minuti, togliere il pesce ed adagiarlo su un piatto da portata, far restringere la salsa sul fuoco ed infine distribuire omogeneamente sull'orata.



pag. 25

Cefalo serida al sale marino

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 CEFALO SERIDA freschissimo da 1 kg. (eviscerato)
- ACQUA (possibilmente di mare)
- 2 spicchi di AGLIO con la "camicia" schiacciati
- 1 PEPERONCINO
- alcune foglie di PREZZEMOLO spezzato con le mani
- 1 cucchiaio abbondante di OLIO di OLIVA
- 1 cucchiaio di SALE MARINO grosso (se non è possibile reperire l'acqua di mare)
- 1 kg. di SALE MARINO fino (possibilmente sale di Sardegna)

Preparazione

Su una teglia da forno disporre uno strato di sale marino, adagiare il cefalo e ricoprire bene con dell'altro sale. Cuocere in forno pre-riscaldato a 200° per circa 20 minuti. Nel frattempo preparare la salamoia versando in un pentolino 250 gr. di acqua di mare o la stessa quantità di acqua naturale dove avrete aggiunto un cucchiaio di sale marino grosso, gli spicchi d'aglio, il peperoncino ed un cucchiaio di olio d'oliva; riscaldare il tutto e far sobbollire per alcuni minuti. Togliere il cefalo dal forno, ripulirlo dal sale e cospargerlo con la salamoia, decorare con il prezzemolo tritato.



pag. 27



Spigola con scalogno ed alloro

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 SPIGOLA da 800 gr. squamata ed eviscerata
- 1 bicchiere di VERMENTINO di Gallura
- 2 SCALOGNI di media grandezza
- 3 foglie di ALLORO
- PEPE in grani
- FARINA di riso
- OLIO di OLIVA
- SALE q.b.

Preparazione

Prendere una teglia capiente, aggiungere un filo d'olio, infarinare la spigola con due foglie di alloro nella pancia, adagiarla sulla teglia e cuocerla per 5 minuti, rigirla, a questo punto aggiungere lo scalogno e continuare la cottura per altri 15 minuti. Nel frattempo irrorare con il Vermentino di Gallura, salare ed ultimare la cottura stando attenti alla morbidezza della salsa che non deve essere nè troppo liquida nè troppo compatta, aggiungere una macinata di pepe e presentare la spigola ricoperta dalla sua salsa di cottura.



foto di Mike Hefreuter

INGREDIENTI (per 4 persone)

600 g. di CODA di ROSPO
privata della pelle e delle lische
listarelle di scorze di LIMONE e di ARANCIA
scottate più volte in acqua bollente,
cambiandola ogni volta, per guarnire.



pag. 29

Coda di Rospo alla Golfarancina con agrumi

PER LA SALSA

2 piccoli POMODORI, scottati in acqua bollente per qualche istante,
e spellati, privati dei semi e tagliati a dadini
2 cucchiaini di OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA
2 PEPERONCINI secchi tagliati a quartini
1 cucchiaino di semi di CORIANDOLO
1 punta di fili e polvere di ZAFFERANO
il succo di 1 ARANCIA e di 1 LIMONE
1 cucchiaino di MAIZENA (amido di mais)
1 CIPOLLA, affettata a listarelle fini
SALE e PEPE bianco di mulinello
5 dl. di ACETO di vino bianco
10 BACCHE di GINEPRO
1 CAROTA affettata sottile
2 spicchi di AGLIO tritati
2 cucchiaini di ZUCCHERO
5 foglie di MENTA fresca
1 foglia di ALLORO

Preparazione del pesce

Tagliare la coda di rospo a pezzi di 4 centimetri. Disporli in un tegame e ricoprirli di acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere dolcemente per 5 minuti. Sgocciolare il pesce con un mestolo forato, farlo scolare su un colino e sistemarlo in una grande ciotola. Conservarlo al caldo.

Preparazione della salsa

Scaldare l'olio in un tegamino, unirvi la cipolla, l'aglio tritato, la carota affettata e farli dorare. Spegnerli con il succo di arancia e di limone, bagnare con l'aceto e far restringere. Unire quindi i dadini di pomodoro, il peperoncino, i fili e la polvere di zafferano, lo zucchero, la foglia di alloro, il ginepro e lasciar cuocere dolcemente per qualche minuto. Spolverizzare con la maizena, e portare la salsa, a fuoco basso, alla consistenza desiderata. Regolare di sale e pepe. Dopo averlo nappato con la salsa, passare il pesce a scaldare brevemente in forno. Servirlo su piatti caldi, guarnendo con le listarelle di scorza di limone e di arancia.



Aragosta alla Catalana

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 ARAGOSTA da 1 kg. (possibilmente femmina)
- 2 foglie di ALLORO
- ACETO di Vermentino
- OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA (possibilmente sardo)
- OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA FRUTTATO
- 1 CIPOLLA bianca
- 2 POMODORI rossi ben sodi
- 1 SEDANO a foglie verdi
- SALE e PEPE di mulinello



Preparazione

Mettere sul fornello una pentola di acqua alla quale avrete aggiunto una manciata di sale, due foglie di alloro ed un cucchiaino di aceto. Quando bolle immergere l' aragosta e farla bollire per 20 minuti. Tirla fuori dall' acqua, farla raffreddare, spaccarla a metà, togliere il budellino e tagliarla a pezzi di circa 4 cm. Tagliare a Julienne la parte superiore delle coste di sedano eliminando le foglie più dure, tagliare a Julienne la cipolla, privare i pomodori della calotta e tagliarli a fette fini. Disporre tutto nella zuppiera e condire il tutto con 32 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 16 cucchiaini di aceto, sale q.b. e pepe di mulinello macinato al momento. Aggiungere per ultimo 3 cucchiaini di extra vergine di oliva fruttato.



pag. 33



Spigola alla Vernaccia

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 SPIGOLA da 800 grammi squamata ed eviscerata
- FARINA tipo "00" per infarinare
- 20 cc. di Vernaccia di Bosa
- 2 riccioli di BURRO
- 2 foglie di ALLORO
- 1 CIPOLLA bianca
- OLIO di OLIVA
- PEPE in grani



Preparazione

Prendere un tegame che possa contenere la spigola, ungerlo con olio, infarinare il pesce ed adagiarlo nel tegame dopodichè infornare nel forno pre-riscaldato a 180° per circa 15 minuti. Prendere la cipolla e tagliarla a Julienne farla "sautè" in una padella con un ricciolo di burro e le foglie di alloro, quando sarà appassita aggiungere il pepe in grani e bagnarla con una parte della Vernaccia, lasciare sfumare e spegnere il fuoco. Dopo 15 minuti estrarre il pesce dal forno, versarci sopra il composto con la cipolla distribuendolo sulla spigola e rimetterla in forno per altri 5 minuti, estrarla e bagnarla ancora con la Vernaccia e rinformare per altri 5 minuti. A questo punto togliere il pesce e adagiarlo su un piatto di portata, far restringere sul fuoco la salsa e distribuirla sulla spigola.



Razza con le mele ai profumi nostrani

INGREDIENTI (per 4 persone)



Foto di Milka Hofmeister

- 600 gr. di RAZZA privata della pelle
- 1 CIPOLLA tagliata a Julienne molto fine
- 1 MELA golden sbucciata, privata del torsolo e passata con mezzo limone per evitare che annerisca e tagliata a Julienne
- 1 bicchierino di liquore di ANICE
- 2 bicchieri di ACETO di Mele
- 1 cucchiaino di semi di ANICE
- 1 bicchiere di VINO bianco
- 20 bacche di GINEPRO
- 20 grani di PEPE nero
- MAIZENA (amido di mais)
- OLIO di OLIVA q.b.
- alcuni rami di ANETO
- SALE q.b.

Preparazione

Tagliare la razza a pezzetti di 4 cm, disporli in un tegame e ricoprirli con acqua salata, portare a bollore e cuocere dolcemente per 5 minuti. Quindi con un mestolo forato togliere il pesce, farlo sgocciolare ed adagiarlo in una ciotola capiente conservandolo al caldo. In un tegame mettere l'olio, la cipolla tagliata a Julienne, i semi di finocchio, le bacche di ginepro, il pepe ed i semi di anice; bagnare tutto con l'aceto di mele il vino bianco ed un bicchiere di acqua; continuare la cottura per altri 6 - 7 minuti quindi aggiungere le mele, riprendere il bollore e cuocere per altri 5 minuti addensando il tutto con la maizena diluita in un po' di aceto o vino bianco. Aggiungere i rametti di aneto spezzati disponendoli sulla razza, lasciare riposare 5 minuti e servire il piatto tiepido.



pag. 37

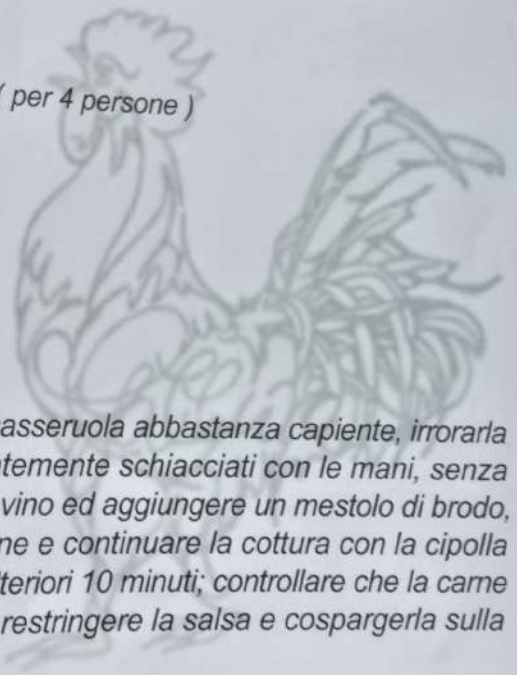
Spezzato di vitello gallurese

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg. e 200 gr. di LOMBATA di VITELLO disossata
- 1 mazzetto di PREZZEMOLO
- 1 piccola CIPOLLA bianca
- 3 spicchi di AGLIO
- 1 bicchiere di VERMENTINO di Gallura
- 1/4 di acqua con brodo di dado *per bagnare la carne*
- OLIO di OLIVA q.b.
- SALE q. b.

Preparazione

Ridurre la carne a pezzetti regolari non molto grandi, disporli in una casseruola abbastanza capiente, irrorarla con l'olio e farla insaporire, aggiungere gli spicchi d'aglio precedentemente schiacciati con le mani, senza però aver tolto la pellicola, far cuocere per 6-7 minuti, bagnare con il vino ed aggiungere un mestolo di brodo, proseguire la cottura per 10 minuti; unire la cipolla tagliata a Julienne e continuare la cottura con la cipolla e prezzemolo, avendo cura però che la cipolla non si spappoli, per ulteriori 10 minuti; controllare che la carne sia cotta, toglierla con una schiumarola ed adagiarla in una terrina, restringere la salsa e cospargerla sulla carne prima di servirla, accostandola con delle patate lesse.





pag. 39

Cinghiale al Cannonau

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg. e 200 gr. di CINGHIALE disossato
- 1 bottiglia di VINO CANNONAU da 750 cl.
- 3 spicchi di AGLIO
- 2 POMODORI secchi
- 2 CIPOLLE medie (1bianca ed 1rossa)
- 1 CAROTA
- 1 costa di SEDANO
- 3 foglie di ALLORO
- 1 bicchiere scarso di ACETO di Vermentino
- 1 cucchiaino di ZUCCHERO
- Un cucchiaino di STRUTTO
- 15 bacche di GINEPRO
- OLIO di OLIVA
- PEPE in grani
- SALE q.b.

Preparazione

Rita ci dice che preferisce, per questo piatto, non mettere il cinghiale a marinare in quanto lo fa frollare nel congelatore. Tagliare la carne a pezzi non molto grandi, prendere un tegame di media grandezza, mettere lo strutto, l'olio, le cipolle, l'aglio, la carota tagliata a pezzettini, il sedano, le foglie di alloro tagliate a listarelle con le forbici, il pepe in grani, le bacche di ginepro, i 2 pomodori tagliati a pezzettini unite la carne, far rosolare e far insaporire per 10 minuti circa, bagnare e ricoprire il tutto con il Cannonau, dopo 30 minuti, unire l'aceto, lo zucchero e continuare la cottura, dopo altri 15 minuti unire l'ultima parte del vino rimasto a cui avrete precedentemente aggiunto un cucchiaino di farina, mescolare bene il tutto, assaggiare a cottura avanzata e se il sapore risultasse un po' forte diluire con acqua calda ed una modesta quantità di dado.



Budino di ricotta con abbamele

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 8 cucchiaini di ABBAMELE (è un decotto di miele con aggiunta di polline e buccia di arancia)
 250 gr. di RICOTTA di Capra
 1 grattata di buccia di ARANCIA
 1 bicchiere circa di LATTE
 4 cucchiaini di ZUCCHERO
 4 UOVA
 4 stampini singoli per budino

Preparazione

Versare tutti gli ingredienti in una zuppiera ed amalgamare bene aggiungendo il latte fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Prendere gli stampini e versare in ognuno un cucchiaino di abbamele, deporli in freezer fino a quando l'abbamele non si sarà rappreso. Tirare fuori gli stampini dal freezer, riempirli (non all'orlo) con il composto e farli cuocere a bagnomaria in forno pre-riscaldato a 180° per 25 minuti. Sforarli, lasciare raffreddare e capovolgere ogni stampino su di un piatto aggiungere l'abbamele rimasto e cospargere sopra con qualche scaglia di cioccolato amaro grattugiato.





pag. 41

Gelato di riso al latte con salsa ai frutti di bosco

INGREDIENTI (per 4 persone)

100 gr. di RISO Carnaroli
6 dl. di LATTE intero fresco
4 tuorli di UOVO
150 gr. di ZUCCHERO
1 albume di UOVO *montato a neve ferma*
4 dl. di PANNA fresca *montata*

PER LA SALSA

150 gr. di LAMPONI, MORE e MIRTILLI
2 zollette di ZUCCHERO di CANNA
1 bicchiere di VINO rosso corposo
1 bicchierino di GRAND MARNIER
2 cucchiaini di ZUCCHERO
1 bicchierino di KIRSH
20 gr. di BURRO

Preparazione

Far bollire il latte e cuocervi il riso, finchè sarà tenero. Intanto montare i tuorli a spuma con lo zucchero, incorporarvi delicatamente gli albumi montati a neve, il riso lessato ed il latte. Scaldare la crema a fuoco dolcissimo, sempre mescolando, senza portarla ad ebollizione. Appena inizierà a consolidarsi toglierla dal fuoco e farla raffreddare continuando a mescolare. Incorporarvi la panna montata e passarla a consolidare nella gelatiera, oppure metterla in freezer per un'ora, mescolando di tanto in tanto. Far fondere il burro in un tegamino di rame, unirvi le zollette di zucchero e far caramellare.



Panna cotta

INGREDIENTI (per 6 persone)



foto di Mike Hogreiter

- 1 litro di PANNA
- 4 cucchiaini di ZUCCHERO bianco
- 1 cucchiaino di ZUCCHERO vanigliato
- 1 busta di VANIGLIA
- 6 fogli di COLLA di PESCE
- 1 barattolo di CARMELLO
- 1 bicchierino di RHUM scuro

Preparazione

Mescolare in una pentola tutti gli ingredienti esclusa la colla di pesce ed il caramello, scaldare a fuoco basso o in forno a microonde senza far bollire; mettere a bagno in acqua fredda 6 fogli di colla di pesce, toglierli dall'acqua, strizzarli ed aggiungerli al composto mescolando bene il tutto. Filtrare con un passino aggiungendo un bicchierino di rhum scuro. Prendere gli stampini e versare in ognuno un cucchiaino raso di caramello, aggiungere il composto con la panna e mettere in frigo e far raffreddare bene. Per sformare la panna cotta basta immergere un attimo il fondo dello stampino in acqua calda, prima di servire aggiungere qualche goccia di caramello.