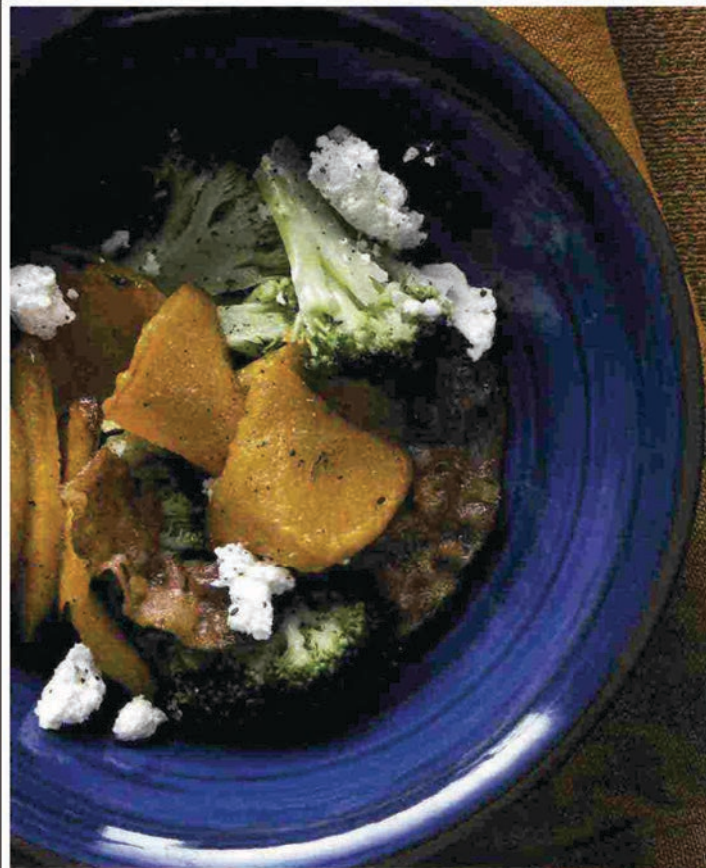




**Ricche come
un piatto unico,
attraenti per
gli accostamenti,
leggere come
solo gli ortaggi.
E, a sorpresa,
tiepide**

ricette di Luigi F. Di Biagio
foto di Enzo Truoccolo
art work Linda Redolfi

Insalate d'inverno



ZUCCA, BROCCOLETTI, BACON E CAPRINO

Ingredienti per 4 persone

400 g di polpa di zucca, 1 piccolo broccolletto da 400 g, 1 cucchiaino di timo secco, 8 fettine di bacon, 300 g di formaggio caprino, 2 spicchi d'aglio, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di aceto balsamico, olio evo, sale e pepe

Mondate il broccolletto, ricavatene le cimette e lessatele in abbondante acqua leggermente salata. Tagliate la zucca a fettine abbastanza sottili e mettetele sulla placca foderata con carta forno con l'aglio e il timo. Condite con un filo d'olio, sale e pepe e mescolate bene con le mani per fare insaporire. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti circa, mescolando a metà cottura.

In una padella, fate arrostitire il bacon da ambo i lati. Mescolate in una ciotola 5 cucchiaini d'olio, il succo di limone, l'aceto balsamico, sale e pepe. Sistemate le verdure tiepide sui singoli piatti, unite il bacon spezzettato e il caprino a ciuffetti e condite con l'emulsione all'aceto balsamico.

BARBABIETOLE, PATATE, UOVA SODE E ACCIUGHE

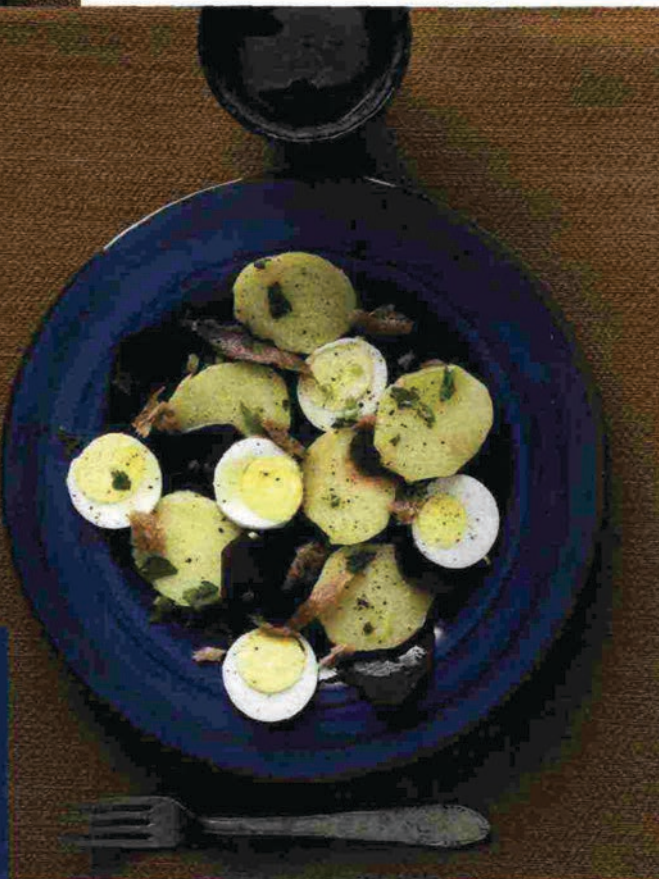
Ingredienti per 4 persone

2 piccole barbabietole precotte, 3 patate, 4 uova sode, 8 filetti d'acciuga, 1 cucchiaino di erba cipollina e prezzemolo tritati, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiaini d'aceto, 5 cucchiaini d'olio evo, Sale e pepe

Lessate le patate intere finché diventano tenere, scolatele e lasciatele intiepidire. Affettate le barbabietole a rondelle sottili.

Tagliate a rondelle anche le uova sode e tenetele da parte. Mescolate in una ciotola l'olio, la senape, l'aceto, il sale e il pepe. Pelate le patate, affettatele e sistematele su un piatto da portata.

Aggiungete le barbabietole, le uova e i filetti di acciuga spezzettati e condite con l'emulsione alla senape. Spolverate con il trito di erbe e altro pepe se vi piace.



**Il segreto
è cucinare le
verdure per pochi
minuti, così
da mantenerle
croccanti, con un
sapore intenso**

Per la spesa si ringrazia Almaverde Bio Market, c.so Sempione 43, Milano. Piatti e bicchiere, Mario Luca Giusti. Tovagliolo di lino arancio, Society. Teglia ovale, Le Creuset. Americana di cotone operato, Ferò.

STORIE IRRESISTIBILI

Romanzi culinari, nuova collana enogastronomica di Giunti editore, si inaugura con l'autobiografia di Philippe Lèveillé, *La mia vita al burro*. Non un vero ricettario di cucina ma un racconto di vita, appassionato come un romanzo d'avventura, dello stellato chef bretone che a Concesio (Brescia) ha ottenuto la consacrazione delle 2 stelle Michelin presso il Miramonti l'altro.

FINOCCHI, ARANCIA E SEMI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

3 finocchi, 2 arance, 2 cucchiaini di semi di zucca, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di succo di limone, timo, olio evo, sale e pepe

Mondate i finocchi eliminando le parti esterne più dure. Affettateli abbastanza fini e sistemateli sulla placca foderata con carta forno. Conditeli con un filo d'olio, sale e pepe e fateli dorare sotto il grill del forno per 15/20 minuti da ambo i lati. Sbucciate le arance, privatele dei filamenti e della pellicina e tagliatele a rondelle. Tostate i semi di zucca in una padella per circa 2 minuti, non devono bruciare. Mescolate in una ciotola 4 cucchiaini d'olio con il miele, l'aceto, foglioline di timo, sale e pepe. Sistemate finocchi e arance su un piatto da portata, unite i semi di zucca e condite con l'emulsione al miele.

CAPONATA AL FORNO

(Foto in apertura) Per 4 persone

2 zucchine, 1 grossa melanzana, 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo), 2 coste di sedano, 150 g di pomodorini, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 100 g di olive nere, prezzemolo e basilico, 1 cucchiaino di origano secco, 3 cucchiaini d'aceto bianco, 1 cucchiaino di zucchero, olio evo, sale e pepe

Mondate le verdure, tagliate a pezzetti zucchini, melanzana e sedano e affettate la cipolla e i peperoni. Strofinare una teglia con l'aglio e sistematevi i pomodorini interi e le verdure. Mescolate in una ciotola 100 ml d'olio, l'aceto, lo zucchero e l'origano. Versate l'emulsione sulle verdure e mescolatele per farle insaporire uniformemente. Livellatele, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere in forno caldo a 200°, girandole di tanto in tanto, finché diventano dorate. Poco prima di spegnere, aggiungete le olive e una manciata di prezzemolo e basilico tritati.