

# CIOCIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e

## Weekend con la vendemmia a Palazzo Tronconi

Peperone Dop di  
Pontecorvo in tavola con lo  
Chef Gabriele Capuano

Pontecorvo a cura di  
Dario Zompi

Le ricette di stagione:  
la parmigiana  
e la caponata

A scuola di Sushi  
by UMAMI

FIV

AGROPONTINO  
& CUCINA  
e x c e l l e n c e



a cura di Tiziana Colombo



I **bucatini con polpo, capperi e olive taggiasche** non sono solo una delle tante varianti di **primi piatti** a base di pesce, ma un vero e proprio capolavoro culinario dagli accostamenti decisamente azzeccati.

Se vi piace il **pesce** ed in particolare il **polpo** oggi siete fortunati perché ho da proporvi una **deliziosa ricetta** ricercata che davvero in pochi conoscono.



## BUCATINI CON POLPO, CAPPERI E OLIVE TAGGIASCHE

### Ingredienti per 4 persone

- 320 g di bucatini gluten free
- 200 g di polpo
- 80 g di olive nere denocciolate
- 40 g di capperi
- 1 bicchiere di sidro
- q.b. olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. sale

### Procedimento

1. Pulite il polpo privandolo del becco centrale e delle interiora contenute nella sacca. Lavatelo molto bene e cuocetelo in abbondante acqua bollente per circa un'ora. Scolatelo, spellatelo, eliminate le ventose più grandi, asciugatelo con della carta assorbente e tagliatelo a dadini.
2. Sciacquate i capperi, tritateli insieme alle olive. In una padella scaldate in un po' di sidro lo spicchio d'aglio tritato, aggiungete i pezzetti di polpo, le olive e i capperi e fate cuocere sfumando con il restante sidro; regolate di sale e lasciate insaporire per 10 minuti.
3. Fate bollire i bucatini e scolateli al dente. Versate la pasta nella padella del condimento, amalgamate e versate in un vassoio da portata, aggiungendo un filo di olio a crudo.

### Nota per celiaci o sensibili al glutine

Controllate sempre che gli ingredienti che adoperate per la preparazione delle vostre ricette senza glutine. Devono essere adatti ai celiaci e agli intolleranti al glutine, per cui, verificatene la spiga sbarrata, la presenza sul Prontuario dell'AIC o le indicazioni sull'etichetta del produttore



a cura di Tiziana  
Colombo



La **tartare di scottona**, per chi non lo sapesse, è sostanzialmente carne di scottona cruda e trattata non termicamente, ma solo a un livello di condimento. Il concetto di carne cruda può spaventare chi non è abituato a mangiarla, in quanto associata – a torto – con un rischio di infezione elevato e con una scarsa digeribilità. Ebbene non si incorre in nessun tipo di problema se la carne è di qualità, inoltre la nostra versione “tartare” non solo è sicura, ma reca all'organismo **vari benefici**.

Il riferimento è alla spiccata presenza di sostanze quali il ferro, il potassio, il magnesio e il calcio, che di norma si disperdono (ma non completamente) durante la cottura. Ovviamente è necessario che la carne sia molto fresca e di qualità, dunque il consiglio è di rivolgersi al proprio **macellaio di fiducia**. Tra l'altro, la scottona si presta alla realizzazione della tartare, in quanto dotato di una sottile **marezzatura** e di una morbidezza superiore alla media.



## TARTARE DI SCOTTONA, UNA VARIANTE DAL SAPORE DELICATO

### Ingredienti per 4 persone

- 600 gr. di coscia di fassone
- 1 mazzetto di maggiorana
- 1 limone
- 300 gr. di cipolle rosse
- 200 gr. di burrata Sabelli
- ½ lt di acqua
- 5 gr. di sale
- 20 gr. di zucchero semolato
- 2 chiodi di garofano
- 1 foglia di alloro
- 1 dl di aceto di vino rosso
- 120 gr. di misticanza
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- q. b. di sale e pepe

### Procedimento

Preparate la tartare facendo bollire l'acqua insieme all'aceto, al sale, allo zucchero, ai chiodi di garofano e all'alloro; poi fate raffreddare. Fate sbollentare per 2 minuti in acqua salata le cipolle sbucciate e tagliate a spicchi, poi scolatele e immergetele nella soluzione precedente. Fate marinare per almeno 24 ore. Nel frattempo frullate la burrata in un mixer e conservatela.

Dopo la marinatura, scolate le cipolle e conditele con un filo d'olio. Ora occupatevi della carne: riducetela a cubetti, unite un trito di maggiorana, la scorza del limone grattugiata e condite con un po' di olio, sale e pepe. Adagiate la carne sui piatti insieme alla burrata, la misticanza e le cipolle marinate.

Decorate come meglio credete e servite.

### Nota per celiaci o sensibili al glutine

Controllate sempre che gli ingredienti che adoperate per la preparazione delle vostre ricette senza glutine. Devono essere adatti ai celiaci e agli intolleranti al glutine, per cui, verificatene la spiga sbarrata, la presenza sul Prontuario dell'AIC o le indicazioni sull'etichetta del produttore