

VITA IN CASA **CUCINA**

di Terry e Toni Sarcina  
(altopalato@altopalato.it)  
foto di Claudia Ruggiero

VITELLO, AGNELLO  
E CONIGLIO. TRE CARNI  
DELICATE VALORIZZATE  
IN PREPARAZIONI  
MOLTO SAPORITE  
E VELOCI DA CUCINARE.

**T**re ottimi piatti di carni diverse che non richiedono molto tempo per la loro preparazione.

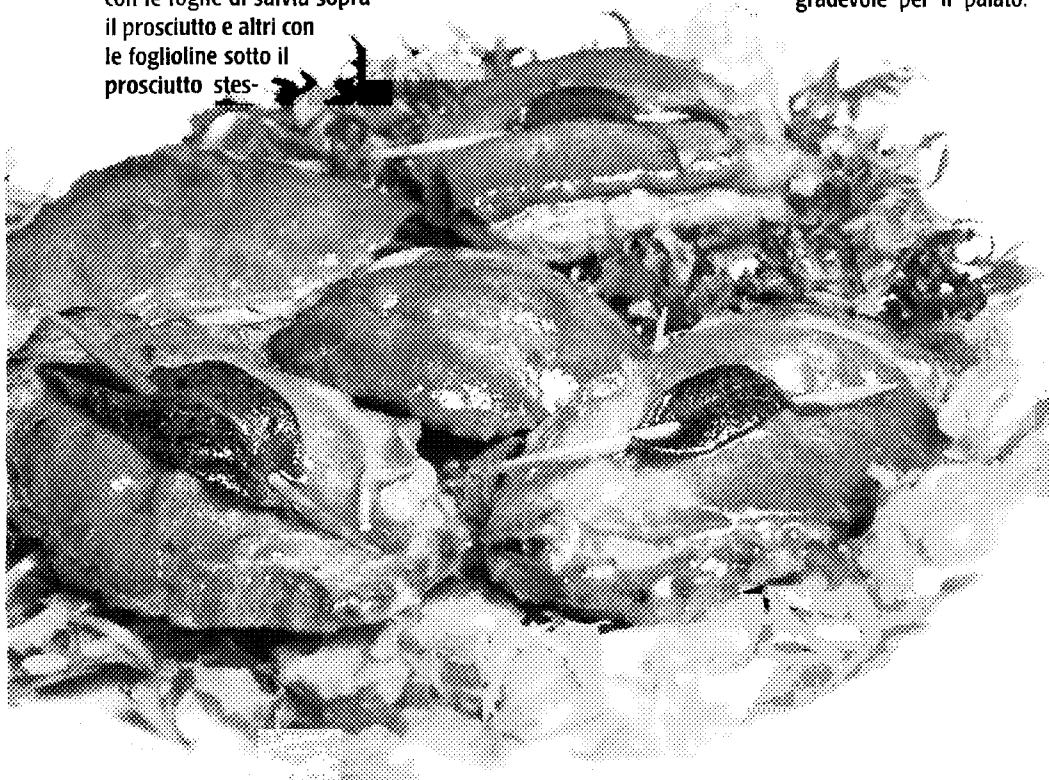
● Saltimbocca alla romana, in una versione d'insolita leggerezza poiché, come si potrà osservare dalla descrizione della ricetta, dopo la rosolatura delle fettine di carne il grasso di cottura viene eliminato. Inoltre, vi sono alcuni saltimbocca con le foglie di salvia sopra il prosciutto e altri con le foglioline sotto il prosciutto stes-

so. Comunemente si prepara come nella prima versione. Tuttavia, tenendo le foglie all'interno si migliora il sapore dei saltimbocca poiché si evita il rischio di bruciare le foglie e di bucare la carne.

● Costolette d'agnello alla senape. In questo piatto, la carne viene accompagnata da una salsa particolarmente gustosa: la senape dolce e l'aggiunta della Worcestershire sauce e il latte danno un sapore molto gradevole per il palato.

● Bocconcini di coniglio con ortaggi. La carne di coniglio ha il pregio di poter essere accostata a una gamma di molteplici ingredienti con ottimi risultati a condizione di equilibrarli perfettamente. Come in questa ricetta nella quale gli ortaggi sono dosati in modo da non prevaricare il gusto delicato dei bocconcini di carne.

# Secondi pronti in mezzora



## VINI CONSIGLIATI PER I TRE PIATTI

- Per i saltimbocca alla romana: "Marzemino" Letrari (rosso - Trentino) servito a 16'
- Per le costolette alla senape: "Cappello di Prete" Candido (rosso - Puglia) servito a 17'
- Per i bocconcini di coniglio: "Chiarandà" Donnafugata (bianco - Sicilia) servito a 12'

**CURIOSITÀ**

La Worcestershire sauce è una salsa inglese, leggermente piccante e agrodolce, di colore bruno scuro, la cui ricetta è tuttora segreta (si sa solo che ne fanno parte, in una sorta di "Onu gastronomico", cipolle britanniche, aglio francese, acciughe spagnole, cipolla scalogna olandese ed erbe aromatiche). Dopo tre anni d'invecchiamento in barilotti vi si aggiungono: aceto di malto, tamarindo di Calcutta, chiodi di garofano del Madagascar, peperoncino rosso della Cina e melassa di canna da zucchero dei Caraibi. Sulla sua storia si sa che l'idea iniziale, nel 1837, fu di Sir Marcus Sandys, ex governatore del Bengala, che chiese a due farmacisti di Worcester, John Lea e William Perrins, di riprodurre la ricetta di una salsa da lui assaggiata e molto gradita in India. L'esperimento fu disastroso e i due farmacisti si scordarono il barile con il contenuto in una cantina. Qualche anno dopo, prima d'eliminarla, assaggiarono la salsa e si accorsero che la stagionatura l'aveva resa buona. Così iniziarono a produrla e a diffonderla in tutto il mondo.

## Saltimbocca alla romana



**Tempo di preparazione:**  
20 minuti

**Ingredienti per 4 persone:**

- 8 fettine di polpa di vitello (400 g circa)
- 100 g di prosciutto crudo
- qualche fogliolina di salvia
- 5 cucchiaini di vino bianco secco
- 30 g di burro oppure 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe

**1**  
Battere leggermente le fettine di carne con un batticarne; mettere al centro di ognuna una fogliolina di salvia, coprire con una fetta di prosciutto crudo e premerla un poco per farla aderire.

**2**  
In una padella scaldare il burro (oppure l'olio); adagiarvi le fettine di carne in un solo strato con la parte del prosciutto rivolta verso il basso e insaporire con un pizzico di sale e pepe con la parte senza prosciutto brevemente dalle due parti.

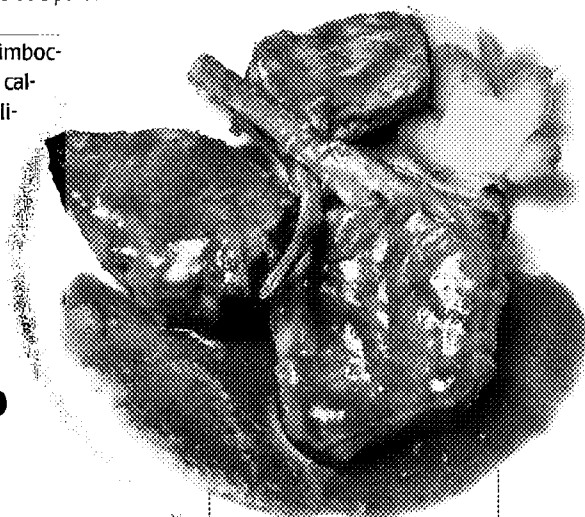
**3**  
Scolare i saltimbocca e tenerli al caldo coperti; eliminare il grasso di cottura, aggiungere il vino bianco e

farlo evaporare a fuoco vivace; unirvi qualche cucchiaino d'acqua o brodo; far bollire un poco per staccare il fondo di cottura e versare la salsa sulla carne.

**4**  
Servire i saltimbocca con insalata novella di stagione oppure con ortaggi cotti al vapore.

**Note e suggerimenti**

Le fettine di carne non devono essere troppo sottili, "batterle" significa solo pareggiarle, ma devono mantenere un certo spessore.



## Costolette d'agnello alla senape

**1**  
Versare in una terrina il brandy; aggiungervi la senape, la Worcestershire sauce, il latte, un pizzico di sale e pepe e amalgamarli.

**2**  
Spezzettare in 2 parti i rametti di timo, metterli in una padella con l'olio, la maggiorana e la salvia; farli scaldare e adagiare sopra le costolette d'agnello, salarle e pepare leggermente. Farle dorare dalle due parti a fuoco vivace; scolarle e tenerle coperte al caldo. Eliminare il timo, la salvia, la maggiorana e il grasso di cottura. Versare nella stessa padella la salsa alla senape preparata e far-

la ridurre un poco, mescolando con un cucchiaino di legno.

**3**  
Porre di nuovo nella padella le costolette d'agnello tenute da parte e l'eventuale succo formatosi. Cuocerle ancora per qualche minuto a fuoco moderato e rigirarle, facendole avvolgere nella salsa di cottura.

**4**  
Servirle calde e accompagnarle, a piacere, con verdure di stagione cotte al vapore.

**Note e suggerimenti**

Una purea di sedano rapa e di carote costituisce un altro accompagnamento ideale per queste costolette alla senape.

**Tempo di preparazione:**  
20 minuti

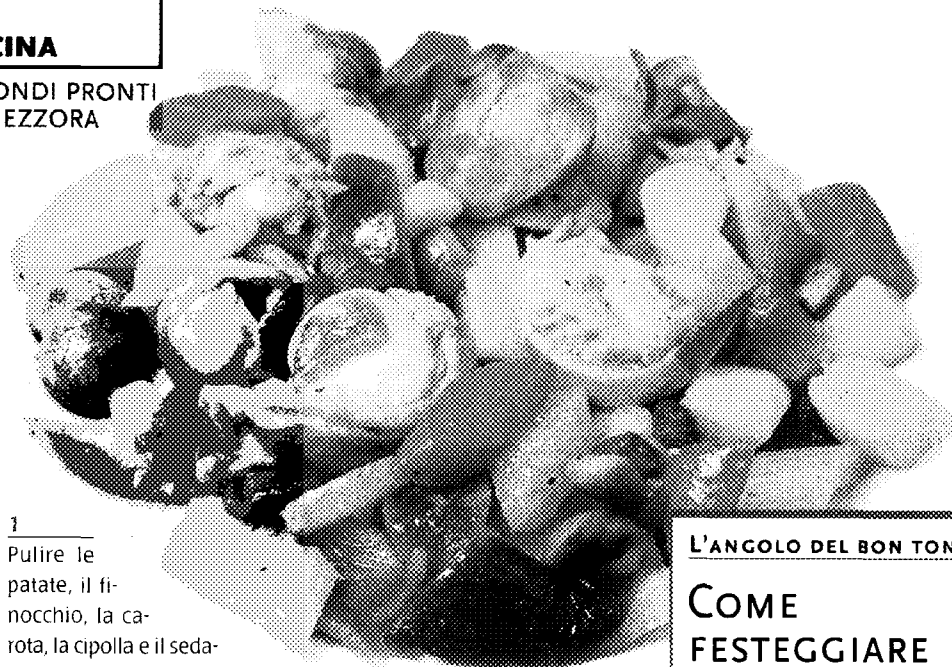
**Ingredienti per 4 persone:**

- 8-12 costolette d'agnello
- 4 rametti di timo
- un rametto di maggiorana
- 4 foglie di salvia
- un cucchiaino di senape dolce
- un cucchiaino di Worcestershire sauce
- 3 cucchiaini di latte
- 3 cucchiaini di brandy
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe

VITA IN CASA **CUCINA**

SECONDI PRONTI  
IN MEZZORA

## Bocconcini di coniglio con ortaggi



### Tempo di preparazione:

35 minuti

### Ingredienti per 4 persone:

- un coniglio del peso di 1,200 kg circa
- 150 g di patate novelle
- un piccolo finocchio
- una carota
- una cipolla
- una costa di sedano
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 30 g di olive verdi dolci
- 1 dl di olio d'oliva extravergine
- uno spicchio d'aglio
- 2 foglie d'alloro
- un mestolino di brodo (anche vegetale)
- sale e pepe

1

Pulire le patate, il finocchio, la carota, la cipolla e il sedano; lavarli e tagliarli a spicchi regolari. farli scottare per 2-3 minuti in acqua salata in ebollizione e scolarli.

2

Dividere il coniglio a pezzi, lavarli e asciugarli con un canovaccio.

3

In un tegame, scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio, una foglia d'alloro e rosolarvi i pezzi di coniglio, salati e pepati, a fuoco vivace, facendoli dorare da tutte le parti; aggiungere il vino bianco e farlo quasi evaporare. Unirvi il

brodo e continuare la cottura, a fuoco moderato, per 20 minuti; a metà cottura, aggiungere gli ortaggi scottati.

4

Poco prima di togliere il tegame dal fuoco, unirvi le olive e servire i bocconcini di coniglio caldi.

### Note e suggerimenti

*Gli ortaggi possono essere sostituiti a piacere e secondo la reperibilità di stagione. Lo stesso piatto può essere preparato con bocconcini di pollo o faraona.*

L'ANGOLO DEL BON TON

## COME FESTEGGIARE COMUNIONE E CRESIMA

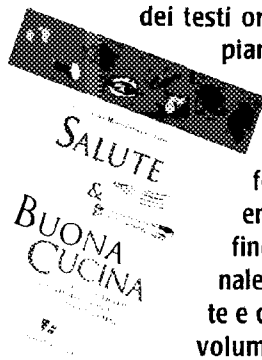
Queste due cerimonie, di carattere esclusivamente religioso, si svolgono collettivamente e si concludono in chiesa. Tuttavia è da sempre diffusa la tradizione di far festa ai piccoli protagonisti. Non è indispensabile inviare formali inviti. Si può organizzare nel pomeriggio un rinfresco al quale parteciperanno parenti e amici cari. Gli invitati possono fare, se lo desiderano e a seconda delle proprie disponibilità, un dono più o meno importante adatto all'età dei festeggiati. Sono da sconsigliare, per questa occasione, bomboniere e confetti. Il rinfresco dovrà essere sobrio, con torte e pasticcini, dolci e salati (molto apprezzati se preparati in casa), bevande analcoliche, tè e cioccolata per i bambini e spumante per gli adulti.

### LETTI PER VOI

#### SALUTE & BUONA CUCINA

di Luigi Veronelli  
e Mauro Defendente Febrari  
Veronelli Editore.  
Euro 21,00

È un libro che tratta di cucina in modo intelligente e utile per il lettore. La prima edizione risale al 1994 alla quale seguì una ristampa di successo del 1998. Ora, a distanza di dieci anni, vi è una nuova edizione che, pur mantenendo intatto il contenuto in ricette (oltre 200) interessanti e d'attualità, è stata integrata da ag-



giornate introduzioni agli alimenti e, soprattutto, impreziosita dal parere del medico in calce a ogni ricetta. L'estensore dei testi originari è il grande e compianto Luigi Veronelli, un vero poeta dell'enogastronomia; la parte medica è invece affidata a Mauro Defendente Febrari, famoso endocrinologo di Bergamo e fine gourmet, qualità eccezionale per chi si occupa della salute e della nutrizione. Ne esce un volume davvero singolare, con buone ricette, preziose informazioni del medico-nutrizionista e numerosi consigli sugli alimenti.