

IN FAMIGLIA



“
QUANDO
LO SCEGLIETE
STATE ATTENTI
AL PROFUMO:
SE SA DI ACIDO
O AMMONIACA
NON È FRESCO
”

Le ricette di Antonella Clerici

Gli spaghetti più leggeri? Falli col pesce

I sughi di pesce sono decisamente **facili e veloci da preparare**, gustosi e per tutte le tasche. Ve ne propongo due entrambi molto delicati.

Le canocchie (dette anche pannocchie di mare o cicale) andrebbero acquistate ancora vive perché si disidratano rapidamente svuotandosi di polpa: **fate attenzione al profumo che deve essere salmastro** e non di acido o ammoniacale, sinonimo di poca freschezza. La trota salmonata, a causa del nome e del colore della carne, può trarre in inganno: non è salmone. **Ha meno calorie e costa molto di meno.** Canocchie e trota salmone sono ingredienti perfetti per menu ipocalorici, ricchi di proteine e vitamine ma con pochi grassi. ●

SPAGHETTI CON LE CANOCCHIE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

180 g di spaghetti; 7-8 canocchie; 1 spicchio di aglio; 1 ciuffetto di prezzemolo; 50 ml di vino bianco secco; 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale; pepe.

PREPARAZIONE

✓ Lavate le canocchie e, con delle forbici, tagliate le zampe laterali, quelle sulla parte inferiore del carapace e quelle nella coda, in modo da eliminare tutte le parti che pungono. Dividete le canocchie in due o tre pezzi.

✓ Tritate l'aglio finemente e fatelo soffriggere in un'ampia padella nell'olio, poi aggiungete le canocchie e lasciate cuocere per 3 minuti, sfumando con il vino bianco. Salate, pepate e, quando il vino sarà evaporato, spegnete il fuoco e aggiungete il prezzemolo tritato.

✓ Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, scaldate il sugo con le canocchie e unitevi la pasta con 2-3 cucchiaini di acqua di cottura. Fate saltare per insaporire e servite.



PAGINE UTILI!



SPAGHETTI CON LA TROTA SALMONATA ALLA VODKA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 trota salmonata freschissima da 300 g; 320 g di spaghetti; 2 bicchierini di vodka; 1 mazzolino di menta; 1 limone non trattato; 1 mazzolino di prezzemolo; 2 spicchi di aglio; 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale; pepe.

PREPARAZIONE

✓ Pulite, squamate, sfilettate il pesce e togliete tutte le spine (se preferite, potete acquistare i filetti già puliti). Fate rosolare i filetti di trota in 2 cucchiaini di olio dalla parte della pelle, girateli dopo alcuni minuti, e rimuovete con l'aiuto di una forchetta la pelle che si sarà staccata.
✓ Spezzettate la polpa della trota e continuate a farla rosolare con gli

spicchi di aglio schiacciati. Sfumate a fiamma viva con la vodka e regolate di sale e di pepe.

✓ Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli nella padella con la trota. Se necessario, aggiungete 1 cucchiaino di olio.

✓ Spegnete il fuoco e aggiungete alla pasta un trito di menta e prezzemolo appena fatto e la scorza di limone grattugiata (fate attenzione a utilizzare solo la parte gialla del limone e non quella bianca, che conferirebbe al piatto una sgradevole nota amara).

✓ Trasferite la pasta in un bel piatto da portata, finite con l'olio rimanente, decorate con qualche fogliolina di menta e servite.

I VOSTRI PIATTI DEL CUORE

MANDATE COSÌ LE RICETTE AD ANTONELLA CLERICI

L'appuntamento settimanale di Oggi con Antonella Clerici si trasforma: dal prossimo numero, in edicola dal 14 maggio, si chiamerà "Le Ricette del cuore", e sarà fatto con i piatti che voi, lettori del nostro giornale, ci invierete insieme con le vostre immagini e le vostre storie. Se volete inviare ad Antonella Clerici il vostro piatto del cuore e vederlo pubblicato su Oggi, ecco i sei passi da seguire.

1. Preparate la ricetta

e fotografatela con davanti un foglio bianco con la **scritta fatta a mano**: "La mia Ricetta del cuore", come quello che vedete nell'immagine qui sotto.

2. Scattate la foto così:

non usate il flash ma sfruttate la luce naturale, **spostando il piatto vicino a una finestra**; stringete il più possibile l'inquadratura, fotografando il piatto a 45° circa oppure dall'alto; **non usate piatti troppo colorati** o con

disegni complessi, preferiteli bianchi o di tinte tenui; fotografate il piatto appena finita la preparazione.

3. Descrivete la ricetta

con l'elenco degli ingredienti, il numero di persone e il procedimento.

4. Spiegate in massimo 200 battute

perché quella è la vostra Ricetta del cuore, **che cosa o chi vi ricorda**, in che occasione particolare l'avete realizzata ecc.

5. Scegliete una vostra foto,

meglio se con la vostra famiglia, e scrivete nomi, età e una breve descrizione al massimo in 300 battute.

6. Inviare tutto

alla casella di posta elettronica ricettedelcuoreoggi@rcs.it.

La mia Ricetta del cuore

Una scritta fatta a mano

Fotografate il vostro piatto con questa frase scritta da voi.

SCELTI PER VOI

BRINDISI FRIZZANTI PER LA MAMMA

In alto i calici, domenica 10 maggio, per festeggiare le mamme con tante bollicine: il formato magnum Rymarosé Spumante Igp Sangiovese di Ciù Ciù è l'ideale per il brindisi in famiglia (€ 25); si prestano a sfiziosi antipasti il Réserve Exclusive Rosé di Nicolas Feuillatte (€ 45) e il profumato Aurora Rosé Spumante Extra Dry di Ponte1948 (€ 6,90); perfetti pure a tutto pasto Bottega Rose Gold (€ 24) e Champagne Deutz Brut Rosé, ottimo abbinato a carni rosse e formaggi (da € 53).

