

Pubblicazione: La Cucina Italiana
Luogo: Italia
Data: 1 marzo 2024

LA CUCINA ITALIANA



CARNI E UOVA

UOVA AL TEGLAMINO ALLA DIAVOLA

Foto di Antonio Los Ottomani - cucinare Zeffirato Italia

RICETTARIO MARZO 2024

UOVA AL TEGLAMINO ALLA DIAVOLA
Cuoco: Nicola Cavallaro
Impiego: Facile
Tempo: 30 minuti
Vegetariano:

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
 350 g passata di pomodoro
 4 uova
 2 fette di pane casareccio
 aglio
 scalogno
 peperoncino
 cumino
 zucchero
 timo
 prezzemolo
 olio extravergine di oliva
 sale - pepe

Abbrustolate le fette di pane con un filo di olio in una padella per 4-5 minuti, quindi sfregatele con il spicchio di aglio tagliato a metà.
Tritate ½ spicchio di aglio e un pezzetto di scalogno. Rosolatevi insieme con un pezzetto di peperoncino in una larga padella [e 25 cm] con un filo di olio.
Aggiungete la passata di pomodoro, sale, pepe e una punta di zucchero.
Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato, quindi aggiungete nel sugo le uova.
Profumate con un pizzico di cumino e qualche foglia di timo, e cuocete per circa 8 minuti a fuoco bassissimo.
Complestate alla fine con un ciuffo di prezzemolo tritato e peperoncino a piacere, e servite le uova con le fette di pane all'aglio.

POLLO LACCATO ALL'ARANCIA E VERDURE
Cuoco: Nicola Cavallaro
Impiego: Facile
Tempo: 1 ora e 30 minuti
Senza glutine:

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
 1 pollo intero pulito
 100 g cavolfiore bianco pulito
 100 g patata dolce
 100 g broccolo pulito
 50 g succo di arancia
 50 g miele
 rosmarino
 limone
 aglio
 olio extravergine di oliva
 sale - pepe

Profumate il pollo all'interno con 2 rametti di rosmarino, sale, pepe e ½ limone.
Legatelo con lo spago da cucina, per tenerlo in forma, e rosolatelo in una padella con un velo di olio, su tutti i lati, per circa 15 minuti.
Accomodate poi il pollo in un'ampia padella, copritelo con un foglio di alluminio e infornatelo a 180 °C per circa 1 ora.
Pelate intanto la patata, tagliatela a pezzetti e rosolateli in una padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio per 5-6 minuti.
Tagliate a pezzetti anche il cavolfiore e il broccolo e aggiungeteli nella teglia del pollo, insieme con le patate, dopo 30 minuti di cottura.
Mescolate il miele con il succo di arancia e, con questa miscela, spennellate il pollo 10 minuti prima di toglierlo dal forno.
Servite il pollo con le verdure.

COSTOLETTE DI AGNELLO CON CARCIOFI
Cuoco: Nicola Cavallaro
Impiego: Facile
Tempo: 30 minuti più 40 minuti di marinatura
Senza glutine:

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
 1kg costoletti di agnello
 2 carciofi romaneschi
 timo - salvia
 rosmarino - aglio
 vino bianco
 olio extravergine di oliva
 sale - pepe

«Idealì per una cena al volo, queste uova interpretano una tipica ricetta campana con l'aggiunta mediorientale del cumino»

Raccogliete le costine in un piatto e conditelle con un trito di salvia, rosmarino, aglio, sale e pepe. Aggiungete un filo di olio e un goccio di vino bianco e lasciate marinare la carne con questi profumi per 40 minuti.

Pulite i carciofi, tenendo anche un pezzetto del loro gambo, scavateli dall'interno con uno scavnino, per eliminare la barba, e tagliateli in 8 spicchi ognuna.

Cuoceteli in una padella con un filo di olio, sale, 1 spicchio di aglio e uno spruzzo di vino bianco per 10-12 minuti.

Cuoceteli anche le costine con un filo di olio e uno spruzzo di vino bianco, per circa 9-10 minuti, voltandole.

Servitelle con i carciofi, completando con foglie di timo fresche e pepe.



Uova al tegamino alla diavola pag. 72
Claudia dell'Arte pag. 68

Un rosso morbido e delicato è il compagno giusto per le uova con il pomodoro e sta bene anche con le verdure al formaggio di capra. Ci piace il **Bardolino Chiarotto** 2023 di Zenato, per il suo elegante color corallo e gli irraggiati profumi di lamponi e ribes. Servitelo a 10 °C. 16 euro, zenato.it

Pollo laccato all'arancia pag. 72
 Stappate un rosso giovane e pieno di carattere, come il Rosso di Volterrano Gilen 2022 di Nino Negri, un **Nebbiolo** di montagna, che conquista per i suoi aromi fruttati e delicatamente speziati e il sapore fresco e minerale. 12,50 euro, ninonegri.it

Costoletti di agnello pag. 72
 Il binomio tra agnello e carciofi porta subito in Sardegna, per un abbinamento all'insegna della tradizione con un rosso **Carrasch**. Ci piace L'Oro Grande 2022 di La Contrada per i suoi aromi speziati e balsamici e il gusto elegante ed equilibrato. 29 euro, laccontrada.it