



ZENATO®

Pubblicazione: La Cucina Italiana

Luogo: Italia

Data: 1 marzo 2024

LA CUCINA ITALIANA

RICETTARIO MARZO 2024

CARNI E UOVA

UOVA AL TEGAMINO ALLA DIAVOLA

Cuoco Nicola Cavallaro

Impegno Facile

Tempo 30 minuti

Vegetariana

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

Abbrustolite le fette di pane con un filo di olio in una padella per 4-5 minuti, quindi stregatele con 1 spicchio di aglio tagliato a metà. **Tritate** ½ spicchio di aglio e un pezzetto di scalogno. Rosolateli insieme con un pezzetto di peperoncino in una larga padella (a 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. **Completate** 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

Impegno 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 pirofila, 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.

Raccogliete le costine in un pirofila e conditele 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 all'interno con uno scavino, per eliminare la barba, e tagliateli in 8 spicchi ognuno.

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

Cuocete anche le costine con un filo di olio e uno spruzzo di vino bianco, per circa 9-10 minuti, voltandole. **Servitele** con i carciofi, completando con foglie di timo fresche e pepe.



Uova al tegamino alla diavola pag. 72
Ciufatura dell'orto pag. 68

Un rosato morbido e delicato è il compagno giusto per le uova con il pomodoro e sta bene anche con le verdure al fiammaggio di capra. Ci piace il **Bardolino Chiaretto** 2023 di Zenato, per il suo elegante color corallo e gli intriganti profumi di lamperti e ribes. Servitelo a 10 °C. 8 euro, zenato.it

Pollo laccato all'arancia pag. 72

Stappate un rosso giovane e pieno di carattere, come il Rosso di Valtellina Grigio 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

Costolette di agnello pag. 72

Il binomio tra agnello e carciofi porta subito in Sardegna, per un abbinamento all'insegna della tradizione con un rosso **Cannonau**. Ci piace l'Ona Grande 2022 di La Contraltà per i suoi aromi speziati e balsamici e il gusto elegante ed equilibrato. 29 euro, lacontraltàvini.it

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

UOVA AL TEGAMINO ALLA DIAVOLA