

AMICA

AMICA n. 09 - settembre 2006 - € 2.50



MODA

ACCURATE

RIPRENDERSI LA RISATA
COME
PRATICA PROGRESSISTA

COLTIVARE
IL SESSO URLATO
COME
TALENTO GENETICO

ESPLORARE IL VOLGARE
COME
PROGRAMMA ESTETICO

AFFRONTARE
LA QUESTIONE STENDINI
COME
AUTOANALISI DOMESTICA

RILEGGERE I GIALLI
COME
MANUALI DI SELF-HELP

SPASSARSELA CON LA FRUTTA DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

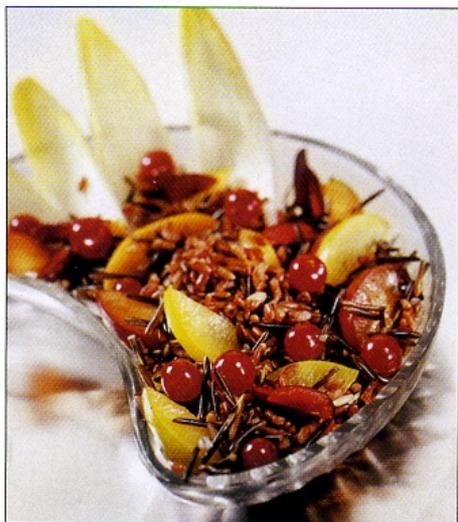
Come allestire un menu termo-compatibile
senza rinunciare a nessuna
portata, nemmeno la più calorica

Ricette di Deborah Tomeucci e Antonella Fazio,
foto di Alessandra Dragoni per *Amica*





Gli chef di *Amica* Agnese Seccavigne e Deborah Tomeucci.



INSALATA DI RISO SELVAGGIO ALLA FRUTTA

Ingredienti (per 6 persone)

200 gr di riso integrale
100 gr di riso selvaggio
(zizania acquatica)
3 cespi di indivia belga
2 coste di sedano tagliato a julienne
2 mele Granny Smith a dadini
50 gr di noci tritate
arance, uva, ribes, ciliegie, ananas,
fichi, albicocche, pesche, prugne
aceto balsamico
olio extravergine di oliva
menta fresca
sale e pepe

Preparazione

Bollire i due tipi di riso separatamente. Scolarli e lasciarli raffreddare. Tagliare la frutta in piccola dadolata, metterla in una ciotola capiente e unire il riso. Emulsionare una salsa con olio extravergine di oliva, succo di limone filtrato e alcune foglie di menta tritate. Affettare le coste di sedano a julienne e poi mescolarle al tutto. Versare la salsa sull'insalata di riso e lasciare insaporire coperta in frigorifero per mezz'ora.

Presentazione del piatto

Decorare con foglie di indivia belga.

Tempo di preparazione

25 minuti, più la cottura del riso.



RICCIOLI AL PESTO AGLI AGRUMI

Ingredienti (per 6 persone)

500 gr di riccioli
2 arance
1 limone
1 mazzo di basilico
6 foglie di menta
1 pizzico di origano
50 gr di parmigiano grattugiato
50 gr di capperi
70 gr di mandorle pelate
olio extravergine di oliva

Preparazione

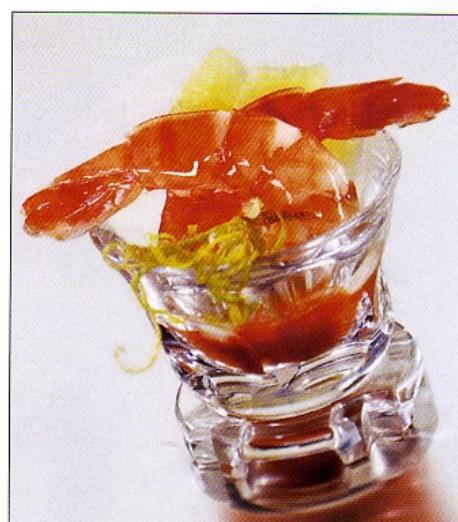
Mettere sul fuoco una pentola con l'acqua per la cottura dei riccioli. Eliminare con il rigalimoni a quattro buchi la buccia delle arance e del limone e tritarla. Pelare al vivo gli spicchi degli agrumi togliendo tutta la parte bianca. Frullare nel mixer l'arancia e il limone, le bucce, il basilico e la menta, l'origano e le mandorle, i capperi e il parmigiano. Diluire con l'olio fino a ottenere un pesto granuloso. Cuocere la pasta e condire con il pesto ottenuto, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura per tenere morbido il tutto.

Presentazione del piatto

Servire i riccioli guarniti con sottili nastri di limone e foglie di basilico.

Tempo di preparazione

20 minuti.



SCAMPI MARINATI AL LIME CON COULIS DI POMODORO

Ingredienti (per 6 persone)

12 code di scampo sgusciate
5 lime
500 gr di pomodori datterini
50 gr di mollica di pane frullata
1 cucchiaino di Martini dry
maggiorana, coriandolo
olio extravergine di oliva, sale,
pepe bianco

Preparazione

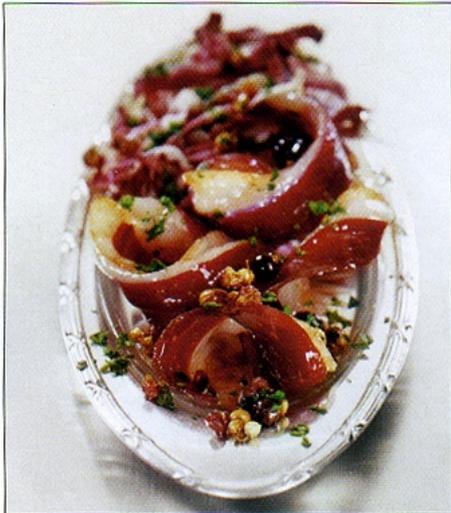
Preparare la marinata per gli scampi col succo e la polpa dei lime, la maggiorana, poco sale e grani di pepe bianco. Lasciare in infusione gli scampi per almeno tre ore girandoli di tanto in tanto affinché rimangano completamente coperti. Eliminare i semi dai pomodori e frullarli aggiungendo olio extravergine di oliva, una spruzzata di Martini dry e la mollica di pane. Regolare di sale.

Presentazione del piatto

Porre sul fondo di un bicchiere il coulis di pomodoro, due scampi e decorare con foglie di coriandolo e bucce di lime.

Tempo di preparazione

15 minuti più il tempo della marinatura.



**FILETTO DI ANATRA
ALL'ARANCIA CON PEPE ROSA
E CORIANDOLO**

Ingredienti (per 6 persone)

2 filetti di anatra
1 cucchiaino di pepe rosa in grani
grani di coriandolo pestati
pepe bianco
1 arancia
1 cespo di radicchio
aceto balsamico, senape,
2 cucchiari di miele
olio di arachidi e olio di noci
sale

Preparazione

Pulire il filetto di anatra eliminando eventuali parti grasse.
Cospargere il tutto con pepe rosa e bianco sia in grani sia pestato e il coriandolo. Avvolgere nella pellicola e mettere in frigorifero per una notte. Mescolare gli ingredienti per la marinata: succo d'arancia, aceto, senape, miele, oli. Tagliare il filetto a strisce e lasciarlo in marinata per almeno un'ora.

Presentazione del piatto

Mettere le fettine di filetto su un letto di radicchio e condire con la marinata.

Tempo di preparazione

20 minuti più il tempo di marinatura.



**TORTINO DI CAROTE,
ARANCE E LIMONI**

Ingredienti (per 6 persone)

3 tuorli
100 gr di zucchero
150 gr di carote tritate
150 gr di farina di mandorle
45 gr di farina 00
16 gr di lievito chimico
3 albumi
buccia di 1 limone
succo di 1 arancia
rum (facoltativo)

Preparazione

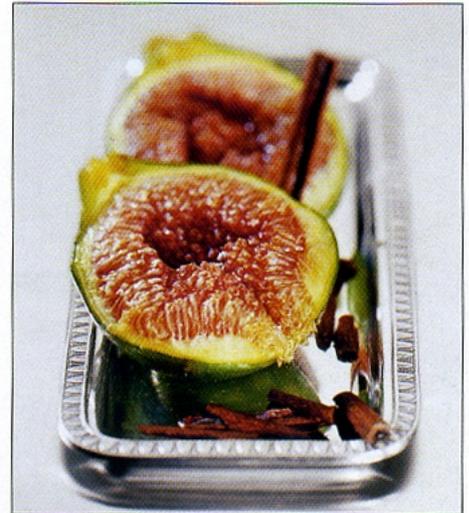
Montare i tuorli con metà dello zucchero e la buccia di un limone grattugiata, aggiungere le carote tritate, parte del succo d'arancia, le farine setacciate, il lievito e infine incorporare gli albumi montati con l'altra metà dello zucchero. Imburrare gli stampini monoporzione e riempirli del composto ottenuto.
Cuocere a 180 gradi per 30 minuti.
Spennellare i tortini caldi sformati con il restante succo d'arancia e un goccio di rum.

Presentazione del piatto

Guarnire il tortino con riccioli ottenuti dalle bucce degli agrumi.

Tempo di preparazione

20 minuti più cottura.



**FICHI CAMELLATI
ALLA CANNELLA**

Ingredienti (per 6 persone)

12 fichi
100 gr di zucchero
cannella in polvere
1 bicchiere di Marsala

Preparazione

Tagliare i fichi in senso verticale, disporli in una teglia da forno con la parte interna rivolta verso l'alto. Cospargerli di zucchero e infornarli a 180 gradi, dopo circa 15 minuti aggiungere il Marsala e una spolverata di cannella.
Far cuocere per altri 10 minuti circa. Sfornare e lasciar freddare.

Presentazione del piatto

Foderare un piatto da portata con le foglie di fico, appoggiare i frutti con il loro condimento all'interno e servire con una porzione di gelato allo zabaione.

Tempo di preparazione

10 minuti più il tempo di cottura.