



Antonella Clerici, oltre a condurre *La prova del cuoco*, è titolare del ristorante Casa Clerici

RIVISITA
IL CLASSICO
FINGER
FOOD
USANDO
VERDURE
GUSTOSE
E DI COLORE
BRILLANTE

Le ricette di Antonella Clerici

Le crocchette: cuore verde oppure rosso?

Se cercate una ricetta per un finger food sfizioso, originale e dal gusto unico, ecco due idee che fanno per voi. Perfette per una cena tra amici, ma anche per un aperitivo in famiglia, queste crocchette a base di verdure stupiranno tutti.

Le prime sono una deliziosa alternativa alle più classiche di patate. **L'aggiunta dei broccoli le renderà più leggere**, ma il sapore sarà davvero goloso. Una dritta in più: sapete che con i broccoli potete preparare un puré con un gusto davvero molto simile a quello di patate?

La seconda ricetta unisce sapori dolci e speziati. **Le patate dolci** si differenziano da quelle tradizionali per la consistenza più compatta, il colore aranciato ma soprattutto il gusto più zuccherino e **si sposano alla perfezione con la barbabietola rossa**. Se avete difficoltà a trovarle potete sostituirle con patate normali a pasta gialla. Le spezie rendono originale la ricetta. In alternativa usate solo curcuma e aceto di mele.

CROCCHETTE DI PATATE E BROCCOLI

INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE:

400 g di patate; 320 g di broccoli puliti; 3 uova; 60 g di Parmigiano reggiano grattugiato; 200 g di farina; 220 g di pangrattato; 500 ml di olio di semi di arachide; sale; pepe.

PREPARAZIONE

✓ Lessate le patate con la buccia in una casseruola, partendo dall'acqua salata fredda. Nel frattempo, lessate i broccoli, in acqua salata, in un'altra pentola. Schiacciate le patate con lo

schiacciapate e i broccoli con una forchetta, versate il puré in una ciotola e amalgamate. Unite 1 uovo, il Parmigiano grattugiato e 20 g di pangrattato, e mescolate. Salate e pepate.

✓ Formate con le mani leggermente inumidite delle crocchette. Sbattete le uova rimaste in un piatto. Passate le crocchette prima nelle uova sbattute, poi nel pangrattato rimasto. Friggete le crocchette in olio caldissimo, fino a quando non saranno ben dorate, e servitele ben calde.



CROCCHETTE DI BARBABIETOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

220 g di barbabietole rosse crude già pulite; 100 g di patate dolci; 2 albumi; 50 g di mandorle; 1 pezzetto di curcuma fresca (o 2 cucchiaini di quella in polvere); 1 cucchiaino di paprica affumicata; 1 cucchiaino di aceto di mele; 1 cucchiaino di salsa Worcester; 1 cucchiaino di cipolla tritata; 40 g di semi di sesamo per l'impanatura; sale; pepe.

PREPARAZIONE

✓ Preriscaldate il forno ventilato a 200 °C. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a piccoli cubetti e fatele cuocere a

vapore per 10 minuti.

✓ Inserite tutti gli ingredienti in un robot a lame e azionate fino a ottenere un composto umido (le mandorle non devono ridursi in polvere ma rimanere a pezzettini). Regolate di sale e pepe.

✓ Dividete l'impasto in 8 palline, modellatele con le mani e schiacciatele per ottenere delle crocchette tonde e piatte. Passatele nei semi di sesamo e mettele in una teglia rivestita con carta da forno.

✓ Infornate e fate cuocere per 20-25 minuti, fino a quando le crocchette non risulteranno sode e asciutte al tatto.

IL VINO



IL CALICE DA ABBINARE ALLE CROCCHETTE

Ha note di mela, pesca, albicocca e fiori gialli il **Trebbiano d'Abruzzo Doc Biologico Valori 2017**, vino bianco sorretto da buona acidità e con chiusura tipicamente amarognola. Matura in vasche d'acciaio. Da bere giovane (13°, € 10). **S.L.**

IL LIBRO

PER PICCOLI GOURMET

Dai consigli per la spesa al modo più "furbo" di impiattare con 235 ricette, dallo svezzamento ai 6 anni: è il **Grande Cucchiaino d'argento**, la versione baby del best seller di Editoriale Domus (€ 49).



PAGINE UTILI!

QUANTI SAPORI DA (RI)SCOPRIRE

IL BENESSERE VIENE DAL RISO

Sempre più attenti alla salute, desiderosi di riavvicinarsi a **sapori autentici ma anche di provarne di nuovi**: così sono gli italiani a tavola. Per questo Riso Gallo ha messo a punto una linea di prodotti *ad hoc*, Chicchi di natura, e, in particolare, i nuovi mix che abbinano i cereali (riso integrale e riso rosso) ai semi di quinoa (pseudo cereale proteico e senza glutine) e ai legumi (riso integrale e grano saraceno con lenticchie e piselli gialli). «Cereali integrali, dall'alto potere saziante, e legumi, sono un pasto completo eccezionale», spiega Marco Bianchi, esperto in alimentazione e benessere. «I componenti nutrizionali lavorano in sinergia, fornendo un apporto ottimale di carboidrati, fibre e proteine vegetali, senza dimenticare vitamine e composti bioattivi importanti». **Per chi ama le ricette esotiche**, la novità di Riso Gallo si chiama Aroma: l'alternativa 100% italiana al Basmati, con chicco lungo e un aroma naturale di legno di sandalo.



Con i legumi fibre e proteine

SI FA PRESTO A DIRE PANE

Cibo semplice per antonomasia, il pane assume da un capo all'altro d'Italia forme e caratteristiche uniche, alcune famose, altre tutte da scoprire: come i **5 "pani da rivalutare"** a cui è dedicato un progetto firmato Molini Lario. Scopo dell'azienda comasca, invitare gli artigiani panificatori a rimettersi a produrli, potendo contare su lieviti e farine adatti. Dal **Pan de Com**, dalla crosta friabile, alla **Biova piemontese**, derivata dalla "micca", dalle **Pucce pugliesi**, che i contadini del Salento mangiavano prima di tornare ai campi, alla **Pitta calabrese**, bassa e ottima da farcire, al nutriente e durevole **Civraxiu Sardo**, dalla crosta bruna.



Il Pan de Com da rivalutare