

Ricette di viaggio: dal nostro contest, i “mondeghili”

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest “Ricette di Viaggio” è quella dei MONDEGHILI o polpette, piatto tipico della cucina povera lombarda.

Il nostro lettore ci ha fornito anche una breve storia di questa pietanza: “mondeghili” è una delle parole che in seguito a 150 anni di dominazione spagnola è rimasta nel dialetto di Milano. I Castigliani chiamarono questa preparazione “albondiga” e da questo termine i milanesi hanno ricavato la parola albondeguito che, successivamente, diventò albondeghito, per arrivare nel tempo a “mondeghilo”. La parola mondeghilo in realtà deriva dall’arabo “al-bunduc”. E’ infatti questo popolo che insegnò a quello spagnolo l’uso di confezionare una sfera di carne trita, per poi friggerla.

Ingredienti:

500 g carne cotta avanzata (pollo, manzo, maiale)

100 g pangrattato

70 g grana grattugiato

2 uova

1 spicchio d’aglio

1 ciuffo di prezzemolo

1 dl latte

scorza di un limone

Sale e pepe q.b.

Burro per friggere

Preparazione: macinare la carne nel tritacarne. Tritare l’aglio e il prezzemolo

Impastare il macinato con il latte, le uova, il pangrattato, il grana, il trito di prezzemolo aglio, sale e pere e scorza

di limone. Formare con l'impasto delle polpette della grandezza di un uovo. Scaldare il burro (chiarificato) e friggere le polpette sino a doratura. I mondeghili sono ottimi sia caldi che freddi.

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricetta di stagione: asparagi alla milanese

Gli asparagi alla milanese sono un secondo piatto di origine lombarda. Si tratta di una pietanza semplice che è diventata un classico e ha finito per diffondersi dalla Lombardia a tutto il territorio nazionale.

In Lombardia il territorio è molto favorevole alla crescita spontanea di questo ortaggio che trova il suo clima ideale nella stagione primaverile. Mangiare cibi di stagione vuol dire innanzi tutto mangiare saporito. Scegliendo verdure e ortaggi freschi e raccolti secondo la loro maturazione naturale si potrà assaporare il loro vero gusto in tutta la sua ricchezza. Mangiare di stagione vuol dire anche mangiare salutare perché le verdure non hanno bisogno di espedienti per crescere, soprattutto se si scelgono prodotti biologici. Inoltre, variare i cibi in tavola secondo le stagioni vuol dire diversificare in automatico l'apporto di vitamine, sali minerali e altri nutrienti di cui l'organismo ha bisogno.

Di seguito la ricetta degli asparagi alla milanese, un secondo piatto di stagione gustoso e semplice da preparare direttamente dal capoluogo lombardo.

Ingredienti (per 4 persone):

4 uova

1,5 kg di asparagi

Parmigiano reggiano da grattugiare (4/5 cucchiaini)

20 g di burro

Pepe nero

Preparazione: lavate gli asparagi e togliete con un coltello le parti bianche e più dure dei gambi. Con un pelapatate o un coltello eliminate la parte esterna per facilitarne la cottura. Raccogliete gli asparagi puliti a mazzetto, legandoli con dello spago da cucina, sistemateli verticalmente in una pentola alta contenente più o meno 4 litri di acqua: in questo modo i gambi si lesseranno nell'acqua e le punte cuoceranno col vapore. Lasciate cuocere gli asparagi finché saranno morbidi.

Intanto preparate le uova al tegamino (meglio cuocere un uovo alla volta) sciogliendo il burro in una padella e adagiandovi le uova senza romperle, perché si cuociano all'occhio di bue. Quando l'uovo sarà cotto toglietelo dalla padella e tenetelo da parte. Nella stessa padella adagiate gli asparagi scolati, disponendoli a raggio sulla padella con le punte al centro e copriteli con le uova. Aggiungete sale e pepe e spolverate il parmigiano reggiano. Infine cuocete a fiamma bassa fino a far sciogliere parzialmente il formaggio, e servite gli asparagi alla milanese ancora caldi.