

UNICHE, FIRMATE, STELLATE. ECCO CINQUE INSALATE DA OSCAR!

DI CESARE ZUCCA –

Estate 2020: sulla tavola trionfa la 'regina' dei piatti estivi: la verdura!

Cruda, cotta, fritta o in insalata...sana, colorata, fresca, *green* e... firmata!

Ecco 5 piatti a base di verdura... da Oscar, creati da top Chef di tutto il mondo.

BERND KNOLLER

RIFF Valencia, Spagna (Stella Michelin)



"Ho pensato a una coloratissima e sana insalata, piatto ideale per sopravvivere alle calde giornate estive, ma direi sempre valido , così per sentirsi in estate tutto l'anno , anche se fuori piove..."

"ALIOLI" CON VERDURE

Per l "alioli": 1 patata cotta con buccia, ancora calda, ,1 tenda d'aglio,, 2 tuorli d'uovo

200 ml di olio extra vergine di oliva di ottima qualità, Sale

marino non raffinato

Verdure 2 piccole carote, 4 pomodori piccoli, 8 tirabeques, 4 pezzi di broccoli, 4 pezzi di cavolfiore. 4 ravanelli. Diversi fiori, Sale marino non raffinato

Le verdure vengono sbiancate in acqua salata e raffreddate con acqua salata con ghiaccio.

Viene preparato, con l'aiuto della patata pressata, i tuorli, un po' di purea d'aglio (occhio, non troppo), una maionese con olio extra vergine di oliva e, se necessario, con un po' di acqua di cottura delle verdure

La maionese (alioli) viene messa sul piatto e le verdure, i fiori e le gemme vengono posate sopra.



PHILIP SINSHEIMER

Vive a Los Angeles, è lo chef privato di molte star, tra cui Jane Fonda e autore del libro Les Pâtes du Terroir Italian,



“L’Estate salute! Una tazza di kale provvede al fabbisogno giornaliero di vitamine A e C. È ricco di elementi antiossidanti, antinfiammatori e anticancro, fornisce una buona fonte di calcio, riduce il colesterolo e migliora le funzioni disintossicanti. Nella mia ricetta c’è leggera amarezza del kale e la naturale dolcezza della frutta, armonia tra le foglie spugnose e lo scricchiolio della mela, perfetto per tutti coloro che cercano un piatto leggero, sano, nutriente e disintossicante”

INSALATA CON KALE, MELE, MELOGRANO, NOCI E SUCCO DI AGRUMI.

Ingredienti per 4

8 gambi di *kale* (in Italia, il cavolo nero), 4 cucchiaini di noci sgusciate. 4 cucchiaini di semi di melograno, 1 mela (biologica se si utilizza la pelle), $\frac{1}{2}$ arancia biologica, $\frac{1}{2}$ limone biologico

$\frac{1}{4}$ cipolla rossa (facoltativo), 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di salsa di soia

Sale, pepe nero



Preparazione

Per realizzare il condimento, risciacquare l'arancia e il limone. Grattugiare 1 cucchiaino di scorza di ciascuno e mescolare in un'insalatiera con 3 cucchiiai di succo d'arancia. Aggiungere l'olio d'oliva, la salsa di soia, un po 'di sale e pepe. Scartare la vena centrale dei gambi di cavolo e tritare grossolanamente le foglie. Lavare, eliminare l'acqua, mettere in una salatiere, unire il condimento e lasciare riposare dai 15 ai 45 minuti. Nel frattempo affettare sottilmente la cipolla rossa e lasciarla in ammollo in una ciotola di acqua fredda, quindi scolare e asciugare. Tostare le mandorle in una padella 1 o 2 minuti a fuoco medio. Risciacquare e sbucciare la mela, rimuovere il nucleo e i semi e tagliare la carne a fiammiferi. Mescolare in una ciotola con 1,5 cucchiiai di succo di limone. Assaggiare l'insalata e aggiungere sale e pepe se necessario. Aggiungere metà delle noci, melograno, mela e cipolla rossa. Mescolare bene e guarnire con la metà rimasta.



Attenzione: a differenza di altre insalate a foglia verde che devi condire all'ultimo minuto in modo che non appassiscano, il *kale* deve essere condito almeno 15 minuti in anticipo per diventare più piacevole nella consistenza.

Ricette top dalla Spagna e dalla California... ora tocca all'Italia! Ecco tre delizie 'Made in Italy'

MARCO DOMENELLA



"Ho pensato a un'insalata-pasta che potesse essere servita

anche fredda e che portasse sulla tavola una tavolozza di colori estivi: il verde degli spinaci, il rosso delle fragole e il blu dei mirtilli”

SPINACI, FRAGOLE, MIRTILLI E PACCHERI

Ingredienti per 4 persone:

250 g di paccherini alla fragola Rustichella d’Abruzzo

100 g di spinaci freschi a foglia

50 g di mirtilli

1 spicchio d’aglio in camicia

Pecorino marchigiano a pasta morbida q. b.

Olio Evo q. b.



Preparazione

Mettete a bollire l’acqua per la pasta e salatela leggermente, versate i Paccherini alla Fragola ed attendere la cottura al dente. Nel frattempo mondate le foglie di spinaci, lavatele con acqua corrente e ponetele a scolare in un passino, così anche per i mirtilli. Una volta poste a scolare le foglie di spinaci e i mirtilli, in una padella scaldate l’olio evo con lo spicchio d’aglio schiacciato ma non sbucciato e lasciate insaporire l’olio per qualche istante e poi togliete l’aglio. A cottura della pasta al dente, scolatela e saltatela a fiamma bassa nella padella con l’olio insaporito, aggiungete le foglie degli spinaci e i mirtilli. In alternativa si può mescolare con un cucchiaio di legno per amalgamare il tutto. Spegnete la fiamma, impiattate ed aggiungete il pecorino a scaglie, dopodiché servite.



© Cesare Zucca

Ecco un' insalata 'sorpresa', dove la zucchini diventa spaghetti.

GIOVANNI MARZOLINI

Locanda alla mano Forlimpopoli (FC)



© Cesare Zucca



“Vi propongo un piatto ideato in un momento della mia vita, quando, per problemi di salute, mi era stato consigliata un' alimentazione vegana. Quel periodo mi ha lasciato insegnamenti, stimoli e immaginazioni, tra cui anche questa speciale insalata”

CRUDO DI SPAGHETTI DI ZUCCHINE, PESCHE NETTARINE, SEMI E NOCI

Ingredienti per 4 persone

4 zucchine medie

1 pesca nettarina di Romagna IGP

1 Lime

6 Noci

Q.B. Semi di zucca

Q.B. semi di lino

Q.B. semi di sesamo

Q.B. sale dolce di Cervia

Q.B. pepe

Q.B. olio evo

Preparazione

Ricavare lo spaghetti dalle zucchine utilizzando uno spiralizzatore per verdure. Lasciare riposare, tagliare a cubetti la pesca nettarina, e metterla a marinare con la scorza del lime x circa 1 ora (se vi piace potete anche profumarle con qualche fogliolina di menta)

Distribuire le zucchine in 4 fondine cospargere con una manciata di semi e noci a piacere, aggiungere le pesche precedentemente marinate, condite con olio, sale e pepe



E se la zuccina diventa una 'finta' frittella estiva?

TOMMASO MAIO

Trattoria di Via Serra, Bologna (Bib Gourmand dI Guida Michelin)



"Il nostro desiderio? Essere una semplice e onesta 'trattoria' dove le materie prime e la gentilezza siano la base del nostro lavoro. Il nostro Oscar? La zuppa inglese.."



“La nostra forza? Piccoli produttori come il caseificio di Rosola di Zocca con i prodotti di Vacca Bianca Modenese, l’Az.Agr. Mesini con le farine biologiche, l’aceto balsamico da mela prodotto dall’amico Bezzecchi d Modellara, le patate da Castel d’Aiano e poi salumi, carni e pollame di piccole realtà ‘amiche’ da cui ci riforniamo di volta in volta”.

La ricetta di Tommaso Maio

“FRITTELLE” AL FORNO DI ZUCCHINE, RICOTTA DI LATTE VACCINO, FARINA DI CECI E MENTA CON SALSA ALLO ZAFFERANO.

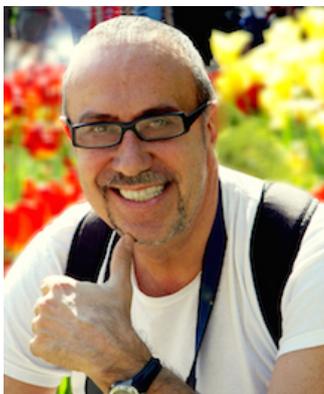
Ingredienti per 6 persone

Per le “frittelle” : 500 gr. di ricotta vaccina fatta scolare in colino una notte in frigorifero, 12 Fiori di zucca , 4 zucchine chiare , uno scalogno, un ciuffetto di menta fresca, 500 gr pane di grano duro raffermo e grattugiato, sale e pepe q.b., 80 gr Parmigiano Reggiano 24 mesi, 2 uova, olio extravergine di oliva

Per la salsa che prepareremo precedentemente: 200 gr di ricotta, 30 gr panna fresca, 1 gr di zafferano, dell’Aquila, sale. Mettere a mollo per qualche ora i pistilli di zafferano nella panna liquida. Con una frusta (o un frullatore) montare la ricotta , l’olio extra vergine il sale e la panna aromatizzata allo zafferano . Tenere in frigo

Procedimento

Tritare lo scalogno finemente e far rosolare. affettare a rondelle fini le zucchine e saltarle in padella con un filo d’olio e dorarle . Metterle da parte. In una tazzona mettere la ricotta, le due uova, il parmigiano, un pizzico di sale ed una spolverata di pepe fresco. Aggiungere la farina di ceci e due cucchiari di olio extravergine. Aggiungere le zucchine tiepide e la menta tagliata grossolanamente assieme ai fiori di zucca privati del pistillo e anche loro spezzati in maniera grossolana. Aggiungere un pugno di pan grattato



CESARE ZUCCA

Travel, food & lifestyle.

Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo.

Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto qui, in stile 'Turista non Turista'