

UN VERO AMICO IN CUCINA

Con lo zafferano piatti rapidi e gustosi

Anche se i ritmi della vita moderna richiedono alla donna di ridurre il tempo dedicato alla preparazione del cibo, ciò non significa che a tavola non sia possibile assicurare sapore, colore, salute e benessere all'intera famiglia.

La donna che lavora deve poter cucinare ricette di un certo livello in tempi brevi, seguendo le regole della moderna alimentazione che richiedono l'uso moderato di grassi e cibi di difficile digestione. Per la preparazione del cibo si dovrà poi tener conto delle condizioni di vita sedentarie e dei problemi di salute causati anche da un'alimentazione non sempre corretta.

Lo zafferano è particolarmente utile, oggi forse più di un tempo, per arricchire il sapore e dare colore (anche l'occhio vuole la sua parte!) a molte preparazioni della cucina tradizionale e moderna. L'apporto calorico dello zafferano è infatti nullo, e così si terrà conto dei problemi di linea che derivano dalla vita sedentaria che molti di noi conducono; tale spezia ha il grande pregio di migliorare le caratteristiche del cibo. Dall'antipasto al dessert vi condurremo alla scoperta dell'uso migliore che dello zafferano si possa fare in cucina.

Vi daremo alcune indicazioni che, arricchite dalla vostra fantasia, vi permetteranno di non dover mai rinunciare allo zafferano e quindi a tutte le sue benefiche qualità.

Bocconcini di ricotta e zafferano

(per 4 persone)

tempo di preparazione: 10 minuti

tempo di cottura: 15 minuti

In una terrina lavorate 400 g di ricotta con un cucchiaino di legno; incorporate, uno alla volta, 2 uova; aggiungete il contenuto di una bustina di zafferano, un ciuffo di prezzemolo tritato finemente e un pizzico di sale.

Amalgamate bene il composto e distribuitelo in modo uniforme in una teglia. Fate cuocere in forno a 180 °C per circa 15 minuti. Dividete poi in cubetti di 4 cm di lato e servite i bocconcini tiepidi o freddi.

Gnocchi gialli alla trevisana

(per 4 persone)

tempo: 30 minuti

800 g di gnocchi

2 bustine di zafferano

2 cespi di trevisana

parmigiano reggiano grattugiato

panna, burro, olio

Fate soffriggere in padella la trevisana tagliata a strisce con pochissimo burro e olio. Aggiungete panna da cucina, burro e lo zafferano stemperato in poca acqua calda. Fate cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli e unite- li al sughetto preparato cuocendo per alcuni minuti a fuoco moderato. Serviteli con una abbondante grattugiata di parmigiano reggiano.

Ricotta allo zafferano

tempo: 10 minuti

600 g di ricotta di pecora

1 bustina di zafferano, zucchero

cacao, vino passito q.b.

Amalgamate bene la ricotta di pecora e lo zafferano, unendo pochissimo zucchero e tre cucchiaini di vino passito. Sistemate in coppa, spolverizzate con cacao e servite come dessert accompagnato ad un bicchiere di vino passito.

Aggiungendo una bustina di zafferano al sugo di qualsiasi tipo di pasta, darete in modo semplice e rapido un tocco di colore e sapore ai vostri piatti.

Per informazioni: Bonetti S.p.A.

Via Delle Forze Armate, 320 - 20152 Milano

Tel. 02 45.62.082 - Fax 02 48.91.07.69



DA 60 ANNI IL VINCENTE IN CUCINA