

UN RAGGIO DI SOLE TRA LE PENTOLE

E' facile! Con lo zafferano aggiungi fantasia e sapore ai tuoi piatti

Signori uomini, avete mai pensato a quelle care mogli che ogni giorno vi debbono mettere in tavola un pranzetto invitante e alla sera una cenetta che vi ritempri le forze; vi concili il sonno e sia facilmente digeribile... La soluzione: "Tre Cuochi" amico delle donne, con alcune semplici ricette allo zafferano.

Gamberetti marinati allo zafferano

per 4 persone

tempo di preparazione: 5 minuti

tempo di cottura: 10 minuti

tempo di riposo della preparazione, 1 ora

Fate cuocere in 3 tazze di acqua 400 g. di gamberetti già sgusciati (anche surgelati).

Scolateli e marinateli in una salsina preparata con olio d'oliva extravergine, 2 cucchiaini di succo di limone, il contenuto di una bustina di zafferano, un pizzico di sale e mezzo bicchiere di salsa Worcester.

Penne allo yogurt e zafferano

per 4 persone

tempo di preparazione: 5 minuti

tempo di cottura: 10 minuti

Fate cuocere 350 g. di penne in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione. In una ciotola mescolate 250 g. di yogurt naturale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato e il contenuto di una bustina di zafferano, amalgamate bene e, se necessario, aggiungete un filo d'olio. Quando le penne saranno cotte al dente, scolatele e conditele con la salsa allo zafferano e yogurt preparata.

Petto di pollo allo zafferano

per 4 persone

tempo di preparazione: 5 minuti

tempo di cottura: 15 minuti

Lavate, asciugate e tagliate a fettine 600 g. circa di petti di pollo. Fate rosolare le fettine così ottenute in una padella con 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine; bagnatele con un bicchierino di Marsala e lasciatele evaporare completamente.

Aggiungetevi quindi un bicchiere di brodo caldo in cui avrete sciolto il contenuto di una bustina di zafferano e portate a completa cottura; se necessario, aggiungete dell'altro brodo.

Se non avete problemi di linea, pochi minuti prima del termine della cottura, aggiungete 1 decilitro di panna da cucina. In quest'ultimo caso, dopo aver disposto i petti di pollo sul piatto da portata, irrorateli con il fondo di cottura.

Frittata allo zafferano

per 4 persone

tempo di preparazione: 5 minuti

tempo di cottura: 5 minuti circa

Sbattete in una terrina 6 uova fino a ottenere un composto spumoso, unite un pizzico di sale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, il contenuto di una bustina di zafferano e mescolate bene.

Fate scaldare una padella antiaderente unta con un filo d'olio e versatevi il composto. Fatelo spandere sul fondo della padella in modo uniforme e fate cuocere per qualche minuto.

Quando la parte superiore della frittata sarà asciutta, capovolgetela sul piatto da portata e servite in tavola.

Zucchine allo zafferano

per 4 persone

tempo di preparazione: 10 minuti

tempo di cottura: 30 minuti

Lavate, mondate, asciugate e tagliate a tocchetti le zucchine. Fate scaldare in un tegame 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine con uno spicchio d'aglio; aggiungete quindi le zucchine e fatele cuocere a recipiente scoperto mescolandole spesso con un cucchiaino di legno.

Verso fine cottura, aggiungete il contenuto di una bustina di zafferano sciolto in un poco di acqua calda. Terminate la cottura e servitele in tavola spolverizzate con un cucchiaino di buccia di limone grattugiata.

Prugne con crema di zafferano

per 4 persone

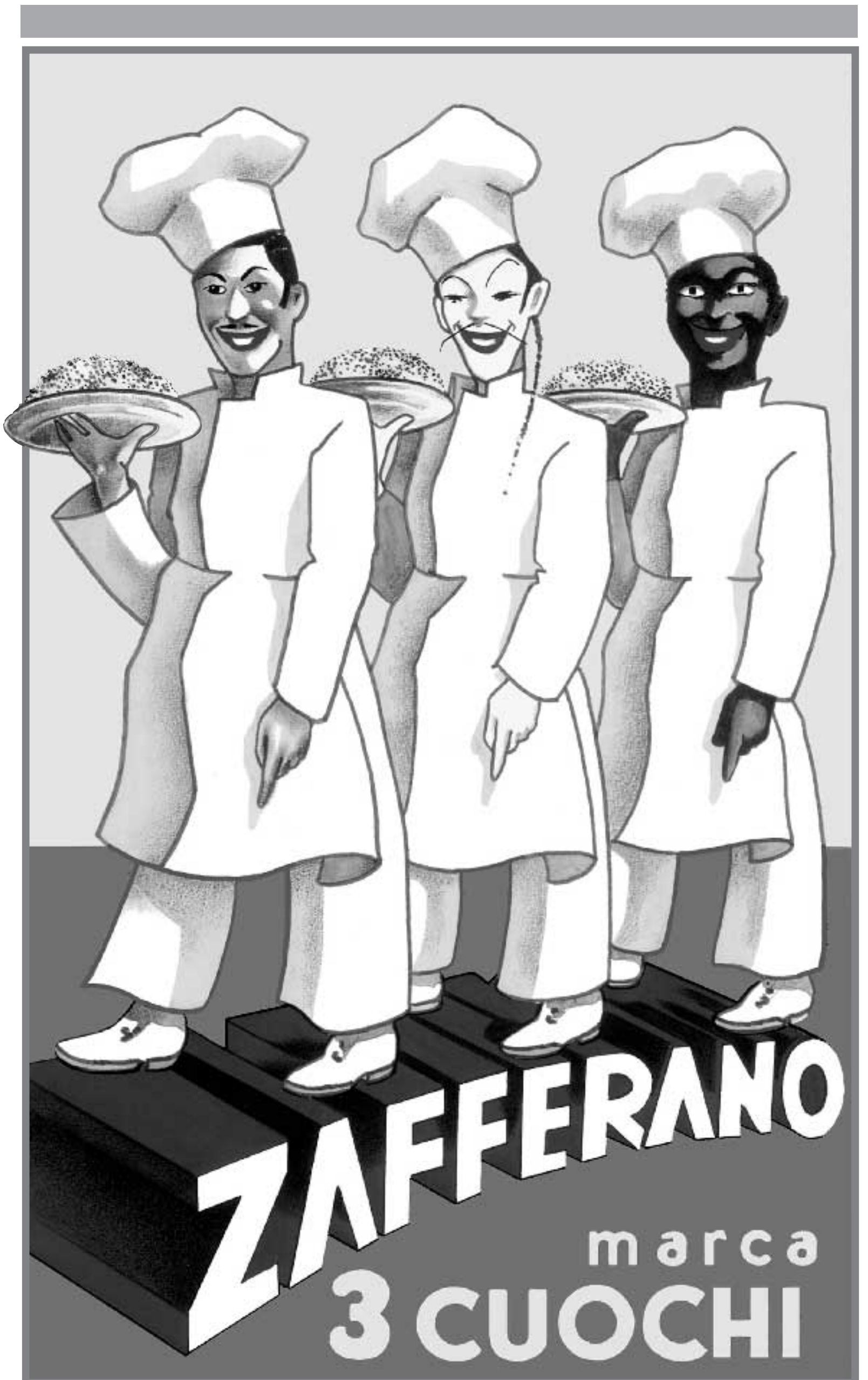
tempo di preparazione: 10 minuti

tempo di cottura: 20 minuti

tempo di riposo: 2 ore

Mettete in una terrina 150 g. di ricotta e schiacciatela con una forchetta. Unite 3 cucchiaini di zucchero o di miele, a vostra scelta, e poco per volta, 120 g. di latte sbattendo a lungo per avere una crema morbida e spumosa.

Aggiungete il contenuto di una bustina di zafferano e la scorza di un'arancia non trattata grattugiata. Ponete la crema in frigorifero per almeno 2 ore. Nel frattempo lavate 16 prugne e lasciatele a mollo nell'acqua per qualche ora, quindi cuocetele in un tegame dopo averle coperte d'acqua. Saranno cotte quando l'acqua sarà stata completamente assorbita. Mettete 4 prugne in ogni ciotolina individuale e ricopritele con la crema di ricotta e zafferano.



**DA 60 ANNI
IL VINCENTE
IN CUCINA**