

DOSSIER

Il nostro Natale

Un pranzo da chef con soli 4 euro a testa

Siamo andati in un mercato di Roma con Luigi Nastri: abbiamo scelto ingredienti semplici e abbiamo preparato un menu sfizioso, dove non manca nulla, ma con un occhio ai portafogli. Low cost ma con gusto

ALESSANDRO FERRUCCI

Roma
aferrucci@unita.it



Prima regola: evitare il raffreddore. Il naso è fondamentale. Ovvio, anche mani e occhi non sono di secondaria importanza, ma «dall'olfatto parte tutto; è l'olfatto a selezionare le giuste emozioni, e a guidare la mente verso il risultato finale». Parola di chef. Parola di Luigi Nastri, uno dei migliori «mestoli» di Roma. Che in vista del pranzo di Natale ha studiato per noi un menù low cost di altissima qualità modulato su sei persone: un antipasto, due primi, un secondo e un dolce con un budget di circa 25 euro totali. Bevande escluse.

L'ANTIPASTO

Un raviolo di pomodoro cotto in una zuppa di limone. «Si versa un litro di acqua, si porta a ebollizione e successivamente si immergono le bucce, sole le bucce, del limone. A questo punto va spento il fuoco e lasciato il tutto in infusione per sei ore». Nel frattempo va tirata la sfoglia per la pasta («Bastano quattro etti di farina, tre rossi e un uovo») e vanno essiccati i pomodori: «Devono essere maturi, ma duri. Tolta la buccia e i semi, tagliati e conditi con delle erbe a piacere, si inseriscono per 4 ore in un forno a ottan-

ta gradi. Tolti dal forno si battono a coltello fino a farli diventare una purea e inseriti nella nostra sfoglia. Quindi cotti nell'infuso portato nuovamente a ebollizione. E serviti a 'mo di zuppa». Oppure «in un piatto con accanto una alice sfilettata, un pezzetto di sgombro o qualunque altro pesce fresco. L'importante è che sia crudo».

IL PRIMO

Un classico: pasta e ceci. «Amo i ceci biologici e li tengo a a mollo per 12 ore e senza nulla dentro: il bicarbonato altera il sapore. In seguito vanno messi in acqua fredda e cotti per un paio di ore. Quindi aggiunto dell'aglio in camicia, prezzemolo, olio sale e pepe e continuare la cottura per mezz'ora. Infine la pasta, quella che avete in casa».

SI REPLICA

Pasta con cipolle in stinco di vitello. «Preparare un kg di cipolle bianche, togliendo la parte esterna. Immergete tutto in acqua fredda. Accendete il fuoco e fate arrivare a ebollizione. Raggiunta la temperatura, si tolgono dalla pentola e si lasciano a riposo. Nello stesso tempo, su un'altra pentola, si fa rosolare nell'olio uno stinco di vitello. Dopo poco si aggiungono le cipolle precedentemente tagliate e si regola il fuoco al minimo. Con il coperchio ben piazzato, si lascia in cottura per due o tre ore. Infine si toglie lo stinco, si sfilaccia la carne e si rinerisce. A voi la scelta della pasta, magari dei paccheri o delle mezze-maniche».

SECONDO

Spalla di agnello con carciofi e men-

La scelta

Prodotti del territorio per combattere i prezzi

Per lo chef il pranzo è modulabile, a seconda dei prodotti del territorio o della disponibilità dei fornitori. «È fondamentale conoscere la qualità di ciò che si acquista, saperli riconoscere e valutare». Quindi campo aperto sulla qualità dei pomodori, delle mele o dello stesso stinco per il primo.

Dalla Francia una bollicina «madre» dello Champagne

Sul vino: le bollicine francesi sono di vitigni alle pendici dei Pirenei. Ben lontane dai «figli» celebri e costosi dello Champagne. Ma, Marco, socio di Luigi ne assicura qualità e gusto «una reale sorpresa». Poi, anche in questo caso, il consiglio è di affidarsi a etichette locali.

IL CASO

A Roma oltre 400 buoni per cenare gratis a Trastevere

Pensionati, migranti e famiglie che non arrivano alla terza settimana, tutti invitati a cena al ristorante. È l'iniziativa del Municipio di Roma "Un tavolo amico a Trastevere", realizzata in collaborazione con Acse, Caritas Diocesana, Casa dei diritti sociali Focus, Comunità di San'Egidio e Federazione chiese evangeliche italiane. In totale saranno distribuiti oltre 400 buoni per quello che è un «regalo di Natale».

ta fresca. «Per sei persone è necessario acquistare almeno un chilogrammo di carne. Quindi va disossata, salata e pepata. A parte si lavorano i carciofi (tanti quanti il numeri dei commensali, in questo caso sei). Presi i gambi, si tagliano alla julien e si fanno saltare in padella con olio, aglio e menta. Quindi inseriti dentro l'agnello e il tutto chiuso come una crepes con l'aiuto dello spago. Nel frattempo in una padella vanno cotte le teste dei carciofi: solo con l'aggiunta di un po' di sale, niente più. terminate le cotture della spalla e dei carciofi, si uniscono in una teglia si infornano per altri dieci minuti».

DOLCE

Mela ripiena. «Abbiamo scelto le Anurche. Tolto il torsolo e i semi, fanno svuotate. Quindi il contenuto va passato in padella con burro, zucchero e della frutta secca. A piacere. Terminata la cottura, si rinerisce dentro la mela e si serve».

IL VINO

Un «tocco» di esterofilia con dell'ottimo «Aimery, La bulle de limoux». «È considerato il padre dello Champagne, solo che è possibile trovarlo, con un po' di pazienza a poco più di dieci euro. È un prodotto dal rapporto qualità prezzo inarrivabile. E poi, le buone bollicine vanno su tutto».

RACCOMANDAZIONI

«Non correre, mai. Affrontate l'impresa con tutta la pazienza del mondo, magari aiutandosi con della buona musica. In questo caso, per completare l'opera, consiglio Fabrizio De Andrè». E buon appetito. ♦

Sai che pesci pigliare?

CONSUMO INTELLIGENTE Il Wwf ha realizzato una guida per scegliere 16 specie di pesci e crostacei senza commettere errori. Su www.wwf.it la lista completa in Pdf.

Olio extra vergine e biologico

FRANTOIO ON LINE Per imparare a conoscere l'olio, i prezzi, per scegliere i prodotti migliori senza spendere un occhio della testa. Il sito è www.frantoioonline.it

I migliori vini sotto i dieci euro

CALICI NOSTRANI Le etichette migliori d'Italia sotto i dieci euro. Il link: http://www.leiweb.it/cucina/news-cucina/08_g_sensofwine.shtml