



Cooking

di **Stefania Carlevaro**
 stefania.carlevaro@stileitaliaedizioni.it



IL SALMONE non delude mai

È tra i miei pesci preferiti. Per il gusto, la consistenza e l'incredibile versatilità: il salmone fresco, marinato o affumicato, in ogni ricetta dà il meglio. Vietato solo farlo stracuocere perché diventa stopposo. È tra le specie ittiche più sane e sostenibili. Quello allevato nei fiordi norvegesi, senza uso di antibiotici, è ricco di proteine, acidi grassi Omega 3, vitamine A, D e B12 e non contiene anisakis perché viene nutrito con mangime trattato termicamente e quindi sicuro. **Sceglilo sempre certificato** (pescenorvegese.it). I salmoni Coda Nera La Nef vengono affumicati su fuoco di legna e appesi per la coda: è un antico sistema per dare al pesce un aroma speciale. L'ho provato con una salsa al pistacchio, fatta mixando nel minipimer patate lessate a cubetti (200 g) con 200 g di pistacchi e poca acqua. Ogni fetta si rifinisce con granella di pistacchi e ravanelli. Se preferisci il fresco puoi prepararlo sotto sale in una marinatura aromatica e colorata: **frulla una barbabetola già cotta**, aggiungi sale grosso (1 kg), 1 cucchiaio di zucchero, 1 di wodka, pepe rosa e aneto e mescola. Ricopri completamente lasciando la pelle sul fondo e mettendolo 2 giorni in frigo. Una volta tolta tutta la marinata si affetta sottile e si serve con salsa all'aneto.

Te lo dice la food editor



CENA PER DUE

Non sapete come festeggiare San Valentino? Preparate insieme una cena romantica. La ricetta (Ro)manzo d'amore con burrata, gocce di tartufo, pomodorini caramellati e french toast alla salvia di Hello Fresh è facile anche per chi è alle prime armi. Ingredienti, ricette e schede si ordinano e arrivano a casa: basta accendere le candele e mettere il cappello da chef (hellofresh.it).

GASATA IN UN GESTO
 Spingi la leva e l'acqua frizzante è pronta. Con il gasatore Art prepari anche tante bibite diverse. Per la forma particolarmente innovativa ha vinto il premio 2021 Good Design: lo trovi bianco e nero, dotato di una bottiglia di plastica da 1 litro lavabile in lavastoviglie e bpa-free (sodastream.it).



Una merenda come Napoli vuole

'E marèrne per i napoletani non è una semplice merenda ma lo spezzafame prima del pranzo, il pre-aperitivo, uno spuntino a qualsiasi ora. Basta che ci sia pane "e sustanza", cioè prosciutto, mozzarella, pomodori o formaggio. Puoi gustarla da Pane, prosciutto & mozzarella, a Milano in via Spadari. Il panino te lo fai tu, con rosette e cuzzetielli al lievito madre farciti con salame, fiordilatte, pancetta paesana, ciccioli, provolone o cacetti. Anche in versione da passeggio nel cuoppo, il cono di carta tipico dello street food napoletano (ciroamodio.it).

