



4 ragazze per uno chef

Alla prova fornelli ci sono quattro lettrici di Glamour. E tra sorprese, risate e trucchi accade che...

di Costanza Todini. Foto Marta Piazza



Megumi Formaggio fritto ad arte



Megumi alla prova antipasto. In alto, i consigli dello chef Rico Guarnieri, che ha aperto il ristorante-scuola di cucina.



State per assistere in diretta a una lezione di cucina davvero speciale: quattro lettrici di Glamour, molto diverse tra loro, si sono trovate al ristorante Teatro 7 di Milano (info: www.teatro7.com). Qui lo chef Rico Guarnieri, ex scenografo di teatro e televisione, insegna i trucchi per preparare una cena per gli amici, veloce e a effetto, in stile mediterraneo, ma reinterpretato in chiave nuova. La prima a cimentarsi è Megumi Takahashi, giornalista di moda. «Da buona giapponese so preparare il sushi e le ricette del mio Paese», dice. «Ma mi attira la cucina italiana. Mi ha divertito preparare come antipasto delle palline di parmigiano fritto. Lo garantisco: sono a prova di inesperienza».

Come si fa

«Questo è un antipasto che si prepara in 5 minuti», assicura Rico Guarnieri. Gli ingredienti per 6 persone sono: 300 g di parmigiano grattugiato, 3 albumi d'uovo, olio di semi di arachidi, sale e pepe. «Mescolate il parmigiano agli albumi fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungete sale e pepe a piacere. Fate delle palline di 3 cm di diametro e friggetele in olio bollente. Quando saranno dorate, scolatele e asciugate con panno carta». L'idea in più? «Guarnitele con un bastoncino di carota: le verdure crude ammorbidiscono il fritto».

L'antipasto è pronto: bocconcini di parmigiano fritto.



VIENI A CENA CON NOI?

Annalisa Mix a contrasto per il primo

Voglio scoprire tutti i trucchi per riuscire a cucinare bene e velocemente», ha detto subito Annalisa Mazzoli, fotografa. Perché lei ama mettersi ai fornelli, ma il tempo che ha a disposizione nella sua vita è poco. Annali-

sa si è cimentata con il primo: una pasta alla coppa e bucce d'arancia. Un mix non comune. «È stata quasi un'esperienza trasgressiva, per me che sono abituata ai sapori tradizionali della cucina emiliana». Ma la cosa che ha più soddisfatto Ann-

alisa è stata la scoperta dei trucchi: «Oggi ho imparato due cose che mi hanno folgorata. La prima: per togliere la pasta dall'acqua, è molto meglio usare delle pinze, come quelle da insalata. Così la pasta, ancora bagnata, si amalgama al sugo. Ed ecco il secondo trucco: farla "saltare" a bagnomaria. Basta mettere la padella, con il condimento, sopra una pentola con dentro dell'acqua che bolle. Si evita l'effetto colla e la pasta è molto più leggera».



Qui sopra: Annalisa cucina i suoi spaghetti alla chitarra con striscioline di coppa e bucce d'arancia. Pronti in 7 minuti.

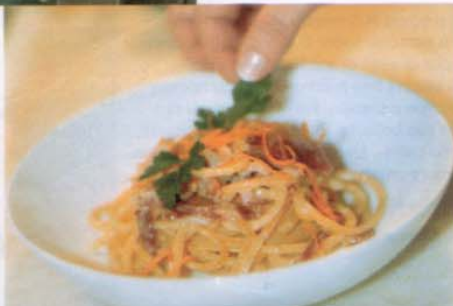


La fase apprendimento: Rico spiega ad Annalisa tutti i trucchi per preparare la pasta.

Come si fa

«Se si vuole stupire gli amici con una pasta sorprendente, sapori diversi, salati e dolci, come ha fatto Annalisa con la pasta alla coppa e arancia», spiega Rico Guarnieri. Ecco la ricetta per 6 persone: prima bollite (a metà cottura) 500 g di spaghetti alla chitarra. Poi fateli rosolare in una padella con olio, aglio e 90 g di buccia d'arancia tagliata molto fine. Aggiungete 40 g di burro e 140 g di parmigiano, mescolando bene. Quindi, versate nei piatti, con della coppa fresca tagliata a striscioline. La nota di colore? «Il segreto è tutto nella presentazione: spezzate la continuità cromatica della coppa e della buccia di arancia con il verde: quello delle foglie di prezzemolo».

L'ultimo tocco: le foglie verdi di prezzemolo.



VIENI A CENA CON NOI?

Laura Un secondo con effetto-design

alle prese con il secondo adesso c'è Laura Garavaglia, commerciante. Una cuoca eccellente, con una fissazione: l'estetica. «Quando presento un piatto in tavola, voglio riuscire a solleticare anche gli occhi, non soltanto il palato», dice. Si mette ai fornelli con aria professionale per preparare dei tranci di salmone. Ma quello che più la entusiasma è proprio il tocco finale di design. «Mi è piaciuta tantissimo la decorazione geometrica, sui toni del verde, in contrasto con il rosa del salmone. Sul piatto vuoto ho disegnato una elle con una siringa riempita di aceto balsamico. Poi ho preso la salsa a base di zucchine e alloro e con un cucchiaino ho fatto un semicerchio intorno al trancio di salmone. Alla fine, più che una cuoca mi sono sentita un'artista».



Laura e Rico, insieme, preparano il secondo. La fase che diverte di più Laura è la parte della decorazione.

Trancio di salmone al pepe bianco e timo, con una salsina alle verdure e semi di senape. Un secondo perfetto e veloce per una cena.



Come si fa

«Il segreto di questo piatto da realizzare in 10 minuti? Massaggiate i tranci di salmone con olio extra vergine di oliva», spiega Rico Guarnieri. «Poi, condite il pesce con sale, pepe bianco e timo. Scaldare una padella fino a farla diventare rovente e fate saltare il pesce per pochi minuti. Per la salsa, cuocete per 5 minuti zucchine, semi di senape, scalogno, alloro, brodo e buccia di limone. Per finire, frullate il tutto e filtrate con un colino. Sistemate il pesce al centro di un piatto e divertitevi a fare disegni geometrici con la salsa».

La preparazione della salsa: perfetta per "disegnare".



VIENI A CENA CON NOI?

Le risate: sono
i veri ingredienti
della cena.

Maria E alla fine arriva la morale



Sono negata!». Così si presenta Maria Barbato, di professione pierre. «Riesco a malapena a tenere in mano una padella. Spero di non rovinare tutto con qualche pasticcio. Altro che "dulcis in fundo"!». Maria si mette alla prova con un dessert di more calde servite con gelato al sapore di latte e senza zucchero. La sua "sofferenza" dura solo cinque minuti, questo è un altro piatto iper rapido, che va fatto e

La cottura delle more è in due fasi: prima a fuoco basso e poi alto.

mangiato subito. Sofferenza? La parola è decisamente impropria: perché Maria non fa che ridere e con lei tutte quante. La morale di questa esperienza la trae proprio Maria: «Il trucco fondamentale che abbiamo imparato oggi è che cucinare diventa divertente quando lo fai insieme, con persone simpatiche. Io ho deciso. La prossima volta che inviterò gli amici a casa, farò iniziare la serata in cucina. Con tutti ai fornelli!».

Come si fa

More, zucchero e gelato: è questa la base che occorre per il dessert, pronto in 5 minuti. «Sì, è velocissimo da preparare, ma occhio a eseguire bene i passaggi», consiglia Rico Guarnieri. «In una padella sciogliete 5 g di burro e 5 g di zucchero di canna, a fuoco basso, è fondamentale. Quindi, aggiungete le more e del liquore all'arancia (a piacere). Adesso saltate il tutto a fuoco alto, per 2 minuti. Mettete poi le more in una fondina aggiungendo del gelato al latte. Meglio quello senza zucchero, per non rendere il piatto eccessivamente dolce». Un tocco finale? «Le foglie di menta, per dare colore».

Dulcis in fundo:
il dessert alle more
calde con gelato.

