

DAL BLOG RICETTE LIVE

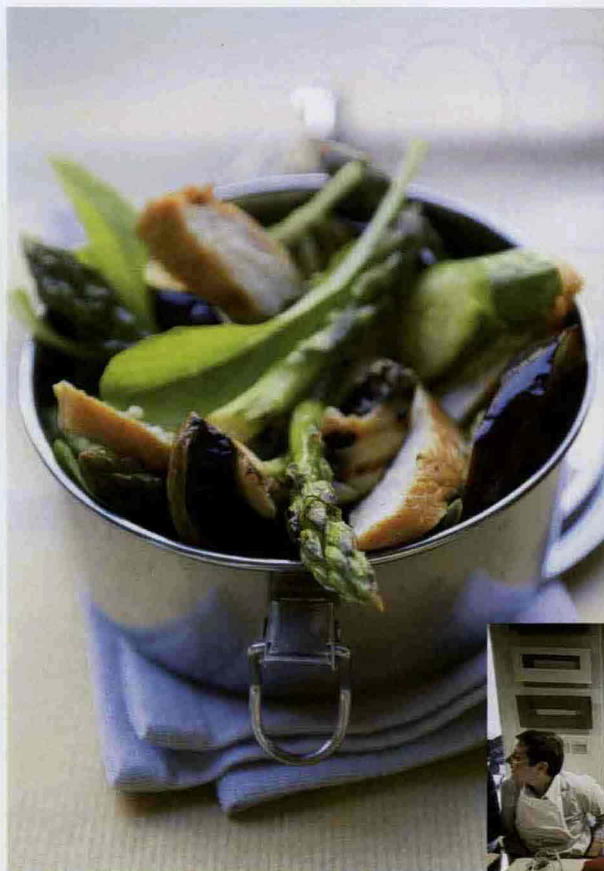


CUCINA

Il Cavoletto di Bruxelles è uno dei siti culinari più cool della rete. Oggi organizza incontri dove imparare piatti creativi e gastronomia emotiva

di Leonora Sartori
Foto di Giuliano Koren
e Sigrid Verbert (food)





Nelle food session i nickname diventano persone



Sono una ragazza strana, atipica. Se mi portano dei fiori, me li dimentico subito. Se invece mi regalano un sedano rapa, una pianta di peperoncini o un mazzetto di asparagi selvatici, impazzisco di gioia», scrive Sigrid Verbert sul food blog Il Cavoletto di Bruxelles (www.cavolettodibruxelles.com), uno dei salotti culinari più famosi della rete, dove, tra chiacchiere e ricette, passano settemila visitatori al giorno. A ideare e curare il blog, 5 post alla settimana di confessioni davanti ai fornelli, c'è Sigrid, arrivata dal Belgio all'Italia per amore, dove da giornalista di cultura e spettacoli si è trasformata in esperta *food-photographer* e collaboratrice di diverse testate tra cui il *Gambero Rosso*. L'idea di partenza era tenere un quaderno di ricette da poter condividere con gli amici, ma l'approccio informale e le belle immagini hanno reso il sito un successo con moltissimi fans organizzati anche su facebook. Per conoscersi live, sono nati rari, ma gustosissimi, incontri culinari dove i nickname diventano persone in carne e ossa. Per l'ultima food session a Milano, presso

la cucina-studio del Teatro 7, Sigrid ha lanciato sul blog un "concorso" per assegnare i pochi posti disponibili. Tra i messaggi dei vincitori che si sono accaparrati l'invito a pranzo con scuola di cucina inclusa, ecco le motivazioni più curiose: per festeggiare la nascita imminente del figlio, per fare invidia ai colleghi, per realizzare il sogno di diventare cuoca (e lasciare il posto da segretaria), per convincere il fidanzato di essere la donna della sua vita o per sopravvivere alla prima esperienza fuori casa dei genitori (senza ricorrere ai surgelati).

INSALATA DI VERDURE ALLA GRIGLIA CON POLLO E LIMONE

Le verdure

1 zucchini

1 melanzana

16 funghi

16 asparagi verdi

200 g di insalatina da taglio

mezzo limone non trattato

1 presa di foglioline di timo fresco

sale e pepe, olio d'oliva

Lavate le verdure, tagliate la zucchini e la melanzana a metà nella lunghez-

za, poi a fette, raschiate i gambi degli asparagi, tagliate i funghi a metà. Sistemate tutto in una ciotola capiente, condite con il succo e la buccia grattugiata del limone, un filo di olio d'oliva, sale, pepe e timo, e mescolate. Lavate l'insalatina da taglio. Scaldete una griglia e fate arrostiti velocemente tutte le verdure, tranne l'insalata, e tenetele da parte.

Il pollo

1 petto di pollo intero

mezzo limone

2 cucchiaini di miele

1 cucchiaino di salsa di soia

sale e pepe, olio d'oliva

Condite il petto di pollo, intero, con il miele, la salsa di soia, un cucchiaino di olio d'oliva, il succo del limone, sale e pepe. Copritelo con della pellicola da cucina e lasciatelo marinare per una ventina di minuti. Sgocciolatelo dalla marinata e fatelo dorare per 4-5 minuti su ogni lato in una padella antiaderente senza condimenti, finché non diventa leggermente dorato. Tagliatelo a fette spesse 1 cm. Distribuite infine, nei piatti, l'insalatina, le verdure grigliate e le fettine di pollo e servite.

**TRIANGOLINI CROCCANTI
RIPIENI DI CAROTA**

200 g di carote
100 g di ricotta fresca
8 sfoglie di pasta brick
2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
mezzo cucchiaino di semi di cumino
sale e pepe; olio d'oliva

Sbucciate le carote, tagliatele a pezzetti e cuocetele al vapore per 10 minuti. Poi frullatele fino a ottenere una crema omogenea, aggiungete la ricotta, il Parmigiano e i semi di cumino pestati. Condite con sale e pepe e mescolate. Con un pennello, ungete con olio d'oliva una sfoglia tagliata a metà. Farcite con un cucchiaino di ripieno e chiudetele ripiegando la sfoglia a triangolo. Procedete nello stesso modo con le altre sfoglie, poi disponete i 16 involtini su una teglia rivestita con carta da forno. Infornate a 180°C per 15 minuti o finché gli involtini non siano dorati e croccanti.

**ZEPPOLE DI GAMBERI
AL SESAMO**

600 g di gamberi medi
200 g di farina

30 g di semi di sesamo

5 g di lievito di birra
olio per friggere
sale e pepe

Fate sciogliere il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida e versatelo sulla farina. Mescolate e aggiungete un altro bicchiere d'acqua, fino a ottenere una pastella piuttosto densa. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente per un'ora. Pulite i gamberi eliminando la testa, poi sgusciateli lasciando solo l'ultima parte di coda. Praticate un piccolo taglio lungo il dorso ed eliminate il budello di colore scuro. Infine immergeteli nella pastella lievitata tenendoli per la coda, cospargete con pochi semi di sesamo e tuffateli nell'olio caldo. Fate friggere poche zeppole per volta, finché non sono leggermente dorate. Sgocciolatele su carta da cucina e salatele.

La salsina per accompagnare

2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di miele
2 cucchiaini di acqua

Fate bollire gli ingredienti in un pentolino per 5-8 minuti. Servite sul piatto con le zeppole o in una ciotolina.

TORTINE LIMONE E RICOTTA

Per 12 tortine

200 g di farina
150 g di zucchero
150 g di ricotta vaccina fresca
120 g di burro
1 uovo

1 limone non trattato

1/5 cucchiaino di lievito per dolci
estratto di mandorla amara

Sbattete l'uovo con lo zucchero. Aggiungete, sempre sbattendo, ricotta, burro fuso, succo e buccia grattugiata del limone, poche gocce di estratto di mandorla e infine la farina setacciata assieme al lievito. Quando il composto è liscio, riempite per tre quarti 12 pirottini e infornate a 200°C per circa 15 minuti o finché le tortine saranno lievitate e dorate. Lasciatele intiepidire.

La decorazione

200 g di zucchero

1 limone non trattato

Fate delle striscioline di buccia di limone. Preparate uno sciroppo con 200 g di acqua e 200 g di zucchero, fate bollire e aggiungete le bucce. Lasciate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti. Sgocciolate le bucce e decorate.

Ogni giorno al blog si collegano 7.000 persone