

GOLOSE, CLASSICHE *e gluten free*



Per questo numero di FREE, **Marco Scaglione** ha preparato delle deliziose lasagne al ragù, perfette per ogni occasione, e degli originali chicchi di grano saraceno accompagnati da un medaglione di pesce spada e da un tortino di spigola. Nella scuola di cucina, invece, troverete la ricetta delle crespelle di sorgo con verdure, illustrata passo dopo passo.

Marco Scaglione crea piatti semplici, che nascono dalla tradizione gastronomica del Bel Paese e si arricchiscono di influenze d'Oltralpe. Si è specializzato in cucina senza glutine nel 2001, e da allora è diventato uno dei più famosi chef del settore.



LASAGNE ALLA BOLOGNESE



CHICCHI CON PESCE SPADA



CREPELLE DI SORGO CON VERDURE



LASAGNE alla bolognese

TEMPO 3 ore e 30 minuti + riposo DIFFICOLTÀ media

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 G DI PREPARATO PER PASTA SENZALTRO - 5 uova - 20 ml di olio extravergine di oliva - 8 g di sale
Per il ragù: 500 g di carne macinata di manzo - 2 coste di sedano - 1 carota - 1 cipolla bionda
1 bicchiere di vino rosso - 1 l di passata di pomodoro - 2 foglie di alloro
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale - pepe nero in grani
Per la besciamella: 1 l di latte - 35 g di burro
45 G DI FARINA DI RISO FINISSIMA IMPASTO IO - noce moscata - sale
Inoltre: 200 g di Parmigiano Reggiano da grattugiare - 100 G DI PANGRATTATO SENZALTRO
burro - FARINA DI RISO IMPASTO IO

Preparate il ragù: mondate e tritate il sedano, la carota e la cipolla. Fate rosolare il trito in un ampio tegame con l'olio per 5 minuti. Aggiungete la carne e fate cuocere per 10 minuti, mescolando di continuo per sgranare bene la carne. Bagnate con il vino, lasciatelo evaporare a fiamma vivace, quindi unite l'alloro, la passata di pomodoro e 120 ml di acqua. Fate cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto. A 20 minuti dal termine della cottura, regolate di sale e di pepe.

Preparate la pasta: miscelate il mix in una terrina, sgusciate le uova al centro e unite l'olio; aggiungete il sale e amalgamate. Se necessario, in base alla grandezza delle uova versate un po' di acqua per rendere l'impasto compatto ed elastico al punto giusto. Lavate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Create una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e fatela riposare in frigorifero per 30 minuti.

Riprendete la pasta e stendetela con l'apposita macchinetta, portandola a uno spessore di 2-3 mm. Adagiate la sfoglia su un tagliere,

ricavate dei quadratoni, spolverizzateli con la farina di riso e fateli asciugare per 1 ora.

Preparate la besciamella: lasciate scaldare il latte in un pentolino a fiamma dolce. Nel frattempo, fate sciogliere il burro in una casseruola e aggiungete la farina. Mescolate velocemente con una frusta per evitare che si formino grumi, quindi versate il latte caldo, profumate con un po' di noce moscata, regolate di sale e lasciate addensare continuando a mescolare.

Versate un po' di besciamella in una teglia larga e formate uno strato di lasagne. Coprite con altra besciamella e con parte del ragù, aggiungete una manciata di Parmigiano grattugiato e completate con il pangrattato. Create un altro strato di pasta e ripetete il procedimento fino a esaurire gli ingredienti, terminando con il ragù e con il Parmigiano grattugiato. Distribuite sulla superficie delle lasagne il burro a fiocchetti e lasciate cuocere in forno caldo a 180 °C per circa 40 minuti, quindi sfornate, fate riposare per 15 minuti e portate in tavola.



CHICCHI CON PESCE SPADA e tortino di spigola

TEMPO 1 ora e 30 minuti DIFFICOLTÀ media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di chicchi di grano saraceno - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 1/2 cipolla bionda
1 l di brodo vegetale • - 400 g di pesce spada - 50 ml di bicchiere di vino bianco
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per il tortino di spigola

250 g di spigola già pulita e filettata - 1 scalogno - 6 cucunci
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva - 200 ml di birra rossa ••

2 uova - 60 ml di panna fresca - sale - pepe

Inoltre: fiori secchi edibili - burro - farina di riso • finissima

Mondate le carote, il sedano e la cipolla e tritate tutto con un mixer da cucina. Fate rosolare il trito aromatico in una padella con 2 cucchiaini di olio per qualche istante, poi aggiungete i chicchi di grano saraceno, lavati sotto l'acqua corrente, e lasciateli tostare per qualche minuto, mescolando con un cucchiaino. Sfumate con il vino e portate a cottura il grano saraceno come se fosse un risotto, versando, di tanto in tanto, 1 mestolo di brodo caldo.

Fate rosolare lo scalogno tritato finemente in una padella con l'olio per qualche minuto. Aggiungete i filetti di spigola e fateli dorare da entrambe le parti. Sfumate con la birra, chiudete con un coperchio e lasciate cuocere. Unite 2 cucunci tagliati a rondelle, regolate di sale e di pepe e trasferite il composto in un robot da cucina. Frullate per qualche minuto, unite le uova e la panna e frullate ancora, fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

Imburrate e infarinate 4 stampi monoporzio-
ne in alluminio e distribuite il composto di spigola. Fate cuocere in forno caldo a 170 °C, in una teglia con un dito di acqua sul fondo, per circa 25 minuti.

Ricavate dal pesce spada, con un coppapasta circolare, 4 dischi, e fateli cuocere in una padella con un po' di olio per 3-4 minuti a fiamma viva. Regolate di sale e di pepe e scolate i medaglioni di pesce sulla carta assorbente.

Mettete un coppapasta tondo nel piatto e aggiungete una porzione di grano saraceno, schiacciando bene con un cucchiaino. Unite 1 medaglione di pesce spada e terminate con 1 tortino di spigola. Completate il tutto con 1 cucuncino infilzato con uno stecchino e decorate il piatto con i fiori secchi. Ripetete per creare le altre porzioni e portate in tavola.





CRESPELLE DI SORGO con verdure

TEMPO 1 ora e 30 minuti + riposo DIFFICOLTÀ media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pastella: 250 ml di latte fresco - 50 G DI FARINA DI SORGO IMPASTO IO
2 uova - sale - pepe nero in grani

Per Il ripieno: 2 zucchine - 1/4 di broccolo siciliano
1/2 melanzana - 2 scalogni - 2 rametti di maggiorana
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la besciamella: 500 ml di latte - 50 G DI FARINA DI RISO IMPASTO IO
40 g di burro - sale - noce moscata
Inoltre: olio extravergine di oliva - burro

Preparate la pastella: versate il latte in una terrina, unite le uova (foto 1), il sale e una macinata di pepe (foto 2). Aggiungete la farina di sorgo, poca per volta (foto 3) e frullate con un frullatore a immersione (foto 4). Passate la pastella in un colino a maglie fitte e fate riposare per 30 minuti.

Preparate il ripieno: tritate finemente gli scalogni e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiai di olio per qualche secondo. Unite la zuccina tagliata a mezza luna e lasciate

saltare per 3-4 minuti. Dividete il broccolo in cimette, sbollentatele per qualche minuto poi scolatele. Lasciate saltare 2/3 del broccolo nella padella con le zucchine e tenete da parte il resto, condendolo con olio, sale e pepe. Affettate la melanzana a rondelle sottili e fatele cuocere in una padella con l'olio. Giratele dopo qualche minuto e, appena cotte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e salatele.

Preparate la besciamella: fate sciogliere il burro



in una casseruola a fuoco dolce e unite la farina, mescolando velocemente con una frusta per evitare che si formino grumi. Versate il latte caldo, profumate con la noce moscata, salate e fate addensare, sempre mescolando. **Ungete** una padella antiaderente con un po' di olio (foto 5), e asciugatela con carta da cucina. Versate 1 mestolo di pastella (foto 6 e 7) e lasciate cuocere per 1 minuto, quindi girate la crespella con una spatolina (foto 8 e 9) e fate cuocere dall'altro lato. Trasferite la crêpe

su un vassoio e proseguite fino a esaurire la pastella, unguendo ogni volta la padella.

Mescolate le verdure in padella con la besciamella e unite la maggiorana tritata. Farcite le crêpes con il ripieno (foto 10) e chiudetele a portafoglio (foto 11 e 12).

Mettete le crêpes in un teglia con qualche fiocchetto di burro e fate cuocere in forno caldo a 140 °C per 10-15 minuti. Sfornate, lasciate riposare per 2 minuti e servite con le melanzane e il broccolo tenuto da parte.

