

Cotto e  
mangiato

il MENU



Maddalena Bassi  
maddalena.montagnani  
@tastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

# + Gusto - Spesa

Goloso e sano: **menu completo**  
per **quattro persone a 15 euro**

## Bruschette

di pere e taleggio



€  
4,00

**INGREDIENTI PER 4 persone**  
pane integrale 5 fette - miele di castagno 4 cucchiaini - pere 2 -  
taleggio 100 g - sale e pepe

**TOSTATE** 4 fette di pane integrale in una padella antiaderente, un paio di minuti per lato, versate un filo di miele su ogni fetta e giratela per farla caramellare. Salate leggermente.

**TAGLIATE** le pere molto sottili e poi collocate un paio di fette su ogni pezzo di pane tostato. Pepate a piacere.

**TOSTATE** l'ultima fetta di pane e passatela al mixer.

**COMPLETATE** ogni fetta di pane collocando sopra le pere un pezzetto di taleggio. Infine, spolverizzatele con il pane sbriciolato.



### IL CONSIGLIO

Al posto del taleggio potete utilizzare un altro tipo di formaggio, come lo stracchino oppure, per un gusto più deciso, il caprino

< 76 >



## Pasta al pesto di prezzemolo

€ 2,00

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pasta 350 g - prezzemolo 1 mazzetto - aglio 1 spicchio - acciughe sott'olio 3 - cipollo piccolo mezza - capperi 20 - olive 10 - pinoli 20 - pomodorini 4 - olio evo - sale e pepe



**CUOCETE** la pasta del vostro formato preferito in abbondante acqua bollente, quindi scolatela al dente e conservate l'acqua di cottura.

**COLLOCATE** nel mixer il mazzetto di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, le acciughe, metà cipolla, i capperi, le olive e i pinoli e tre cucchiai di olio e frullate fino a ottenere un pesto denso.

**PELATE** i pomodorini e tagliateli a filetti. Versate la pasta in padella per qualche minuto, risottandola aggiungendo il pesto e poca acqua di cottura. Terminate il piatto aggiungendo i filetti di pomodoro.



## Spiedini di pollo al rafano con salsa di panna acida

€ 9,00

### INGREDIENTI PER 12 spiedini

petto di pollo 500 g o cubotti - olio evo 60 ml - salsa al rafano 3 cucchiai - vino rosso 1 bicchiere - salsa Worcester 2 cucchiai - rosmarino - sale e pepe per la salsa panna 200 g - limone mezza, il succo - senape 1 cucchiaino - erba cipollina 1 cucchiaino

**METTETE** in un sacchetto di plastica per il freezer il pollo, l'olio, qualche ago di rosmarino tritato, la salsa di rafano, il vino rosso, la salsa Worcester, un pizzico di sale e pepe.

**CHIUDETE** il sacchetto e agitate bene. Dopodiché lasciate marinare gli ingredienti per una notte.

**INFILZATE** i bocconcini di pollo negli spiedini di legno precedentemente bagnati e tenete da parte la marinatura che vi servirà successivamente.

**CUOCETE** gli spiedini su una griglia girandoli ogni tanto e spennellandoli con la marinata.

**CREATE** la salsa di panna acida: mescolate in una ciotola panna, limone ed erba cipollina. Servite la salsa a parte, accanto agli spiedini.

