

Nonna Ada in cucina a MAGGIO La cucina facile di primavera n.2

Inviato da Marista Urru
domenica 09 maggio 2010

In questo mese la natura ci offre una gran quantità di verdure fresche, se avete l'orto, beati voi, raccogliete a piene mani, altrimenti cercatevi un bravo contadino " fuori porta" dal quale fare provviste a poco con l'indubbio vantaggio di una scorta di Sali e vitamine per l'estate come già fatto notare nel post n.1 della cucina di primavera.

Un po' di verdure di stagione, tutte non credo di riuscire ad enumerarle:

Carciofi,
borraggine, bietola, carote, cipolle, peperoni, rabarbaro, piselli,
fave, radicchio, tarassaco, rape, spinaci e
tutte le cicorie, i sedani, le insalate, i radicchi, non dimentichiamo
gli asparagi e le ortiche.

Qualche idea in cucina, come sempre tratto di cucina semplice e casalinga, quindi facile e poco costosa.

Pollo
alla griva

Ve lo consiglio, sia perché il pollo tutto sommato ancora costa poco, e perchè molti di voi andranno via per i fine settimana, ed avranno modo di raccogliere rami di mirto. Se poi avete modo di comperarvi un bel pollo da ruspo e ne gradite il gusto, meglio.

Pulito il pollo come si deve, mettetelo a lessare in abbondante acqua con il solito mazzetto aromatico: sedano, pomodoretto, rosmarino, timo, cipollotto, ed un mezzo bicchiere di vino bianco, sale. Dopo circa 1 ora, toglietelo dal bollire, che non sia sfatto ove fosse di supermercato, credo ci metta di meno a cuocere. Scolatelo bene e taglie telo a pezzi, una leggera salatine adagiatelo su

un letto di rami di mirto ben puliti e freschi, copritelo e lasciatelo riposare per almeno 24 ore al fresco (io lo metto nella parte bassa del frigo , dove vanno le verdure), in questo modo ci faccio anche i petti di pollo interi non sfilettati, che faccio lessare badando di non asciugarli troppo.

Quando lo porto in tavola ben avvolto nelle foglie fa una bel vedere, accompagno con salsa verde o maionese.

Cipolline
stufate

le potete accompagnare al pollo alla griva, ma sconsiglio di metterli nello stesso piatto di portata, l'aroma delle cipolle potrebbe soffocare quello del mirto a mio avviso.

Almeno
500 gr di cipollotti, burro, 1 cucchiata di farina, un poco di brodo vegetale

Mettete a bollire una pentola di acqua , poi buttate le cipolline ben lavate e non sbucciate, fatele bollire a fuoco basso per 5 minuti, poi scolatele , passatele sotto l'acqua fresca, sbucciatele. Mettetele in una casseruola larga, con burro od olio e doratele leggermente sempre girandole con cura, poi versate la farina, mescolate e copritele con il brodo leggermente salato, fate bollire a fuoco basso mescolando, dopo circa mezza ora saranno pronte, pungendole con lo stecchino sentite che affonda nel morbido. Dovreste ottenere un sughetto denso, certo vi dovete regolare col brodo.

Carciofi
all'uovo

In questo periodo capitano più spesso carciofi che hanno già le barbe interne, quindi è il momento dei carciofi ripieni o anche a spicchi, in questo modo potrete pulirli facilmente delle parti dure.

I
carciofi all'uovo sono sbrigativi, credo

li conosciate tutti, ma io ve li racconto, sia mai qualche giovane o qualche ultra inesperto mi legga, e poi mi ricordano nientepopodimeno che il mio dopoguerra: la grande aiola dei fiori autunnali praticamente occupata da carciofi e broccoli e poi a rotazione altre verdure di stagione, un pollaio nell'angolo più lontano messo su alla meglio vicino alla aiola delle Dalie, e si era fortunati.

Metti per
8 carciofi, tre uova, del prezzemolo, foglie di menta romana, aglio, limone, olio sale,

Puliti e tagliati e spicchi i carciofi, metteteli in acqua e limone, mettete olio in casseruola, con un paio di spicchi di aglio, fate soffriggere e poi aggiungete i carciofi, procedete la cottura come per normali carciofi trifolati, ma fate che vengano morbidi, quindi aggiungete un poco di acqua bollente, sale e coprite, a fuoco basso fate cuocere, quando state per spegnere, mettete il trito di prezzemolo e qualche foglia di menta romana e versate le uova sbattute e salate, io le emulsiono con qualche goccia di olio, a qualcuno piace aggiungere un paio di cucchiaini di parmigiano, versate le uova comunque mescolando in modo di non ottenere una frittata, ma una crema quasi, anche per averla a gusto vostro questa pietanza, abbisogna di un po' di mano.

Salsa al
cetriolo e dragoncello

Questa
la racconto per Stefania che è già riuscita a raccogliere cetrioli dal balcone, lei che mi aveva scritto che non le veniva nemmeno il prezzemolo! Fai fare un figurone ai tuoi cetrioli Stefi, lavoraci un po':

Sbucciali,
ne bastano uno o due a seconda delle dimensioni. Grattugiali usando la grattugia a fori grandi, metti in una ciotola, spruzza con aceto (io uso quello di mele, ma anche quello di Modena, niente male!), metti sale e pepe e fai riposare una mezza oretta in frigo. Monta a metà un dl di panna liquida, metti il cetriolo con tutto il sugo che ha prodotto riposando, vedi se serve del sale, ci puoi aggiungere una punta di zucchero volendo. Poi trita il dragoncello che mi sembra dovresti avere, se non è sopravvissuto, niente problemi, trita un po' di prezzemolo. Inutile dire che io la ho fatta anche sostituendo il prezzemolo con la menta silvestre. Questa è una salsa passe partout: carni, uova, pesci, patate, carote e perché no, zucchine lesse.

Sugo in bianco con piselli

40 gr

burro, 250 gr piselli sgucciati, ½ cucchiaino di farina, una tazza brodo, sale

Per fare una buona pasta asciutta con i piselli qualche accorgimento ci vuole

Mettere

nel tegame il burro o l'olio ed i piselli, cuocete con coperchio per 5 minuti a fuoco basso, poi unite la farina a pioggia, mescolate, alzate il fuoco e aggiungete del brodo o acqua calda, quando prende il bollore, sale e pepe, fate addensare per 10 minuti, a fine cottura controllate il sale. Condite la pasta con aggiunta di una noce di burro,

Lattuga,
cipolle, piselli

lattuga,
400 gr di piselli, 2 cipollotti, burro, zucchero, sale.

Lavate

bene la lattuga, lasciandola intera e tagliatela a liste per il largo. Fondete 50 gr di burro, unite i piselli, le cipolle fresche tagliate a fettine sottili, sale, zucchero, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti, poi se trovate che la lattuga ha ceduto molta acqua, tolto il coperchio, alzate il fuoco, asciugate, e prima di portare in tavola aggiungete una noce di burro.

Vedi anche Aprile in cucina: carciofi, asparagi e finocchi

