

## OGGI IN FAMIGLIA

LE RICETTE DI

**Antonella Clerici**



• Una ricetta che unisce la tradizione mediterranea a quella orientale con sapori decisi e un po' piccanti. Potete servire questo piatto così, o accompagnarlo con il riso basmati (vi consiglio quello al gelsomino o al cocco). Mettete il riso in stampi da muffin o ciotoline, per poi farne un piccolo sformato da servire con il pollo.

# POLLO ALL'ORIENTALE CON ANETO E POMODORO



### INGREDIENTI

✓ 400 gr. di petto di pollo;  
500 gr. di pomodori maturi;  
una patata a pasta bianca;  
tre cipolle; una carota;  
sedano; olio e. v. di oliva;  
due rametti di aneto; mezzo  
peperoncino piccante; sale.

### PREPARAZIONE

✓ Lessate in un litro e mezzo di acqua una cipolla pulita, la carota, la patata

• sbucciata e il gambo di sedano, per 30 minuti.  
• Filtrate il brodo e salatelo.  
✓ Eliminate le ossa e le cartilagini dal petto di pollo, tagliatelo a cubetti di due cm di lato. Pulite le cipolle rimaste, affettatele a velo e rosolatela a fuoco lento, fino a renderle trasparenti.  
✓ Unite la carne e rosolatela a fuoco vivace per 10 minuti.

• Toglietela, salatela e tenetela al caldo. Spellate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini.  
• Aggiungeteli al soffritto. Dopo due minuti, versate il brodo e unite peperoncino e aneto tritati. Fate cuocere per 20 minuti. Frullate con il mixer a immersione.  
• Salate, aggiungete il pollo e cuocete per altri otto minuti.

### SCELTI PER VOI

## NUOVI SAPORI PER L'ESTATE

- 1 Filetti di acciughe** pescate nel Mar Cantabrico. Angelo Parodi (vasetto di vetro da 100 gr., euro 5,49).
- 2 Pipe rigate** trafilate al bronzo, Pasta bianca Ecor (500 gr.; euro 1,19).
- 3 Per cocktail:** Menta Fabbri bio (da 5,25 a 5,49 euro).
- 4 Mix mediterraneo** della linea Cotti a Vapore Valfrutta (confezione di tre lattine da 150 gr., euro 2,40). Tutti i prezzi sono indicativi o consigliati.



### SPUNTI E CONSIGLI

#### Che pizza! Su una guida trovi le migliori

Oltre 450 locali, di cui 45 super. Pizzerie d'Italia, la nuova guida del Gambero Rosso, dispensa indirizzi, consigli e storie su e giù per la penisola. Intanto Umberto Veronesi elegge la pizza "regina" della sana alimentazione, grazie all'incontro tra salsa di pomodoro e olio extravergine. Le migliori sono contrassegnate da tre spicchi e tre rotelle. Napoli primeggia come da tradizione. Ma a Brugnera (Pordenone) c'è una meta inaspettata: tenete a mente il nome, Mediterraneo, e affidatevi al pizzaiolo chef Orlando Bortolami.



#### Per non sentire i dolori serve la vitamina C

Ossa che scricchiolano? Su [www.lemiearticolarioni.it](http://www.lemiearticolarioni.it), portale promosso da Fish Facto, trovate i consigli della nutrizionista Samantha Biale per mantenervi in forma. Per esempio, non tutti sanno che chi ha problemi articolari deve assicurarsi i grassi omega-3 del pesce azzurro e maxi dosi di vitamina C che protegge le cellule dai radicali liberi ed è essenziale per la produzione endogena di collagene, fondamentale costituente delle cartilagini.

#### Una mela al giorno...

Mela verde, rossa e gialla: è l'iniziativa promossa da La Trentina e Giunti Progetti Educativi, rivolta agli insegnanti delle scuole di Puglia, Sicilia, Lazio, Marche, Abruzzo e Toscana. Obiettivo: aumentare il consumo di frutta. Per ricevere il kit necessario per una lezione: tel. 055.50.62.383; [proed.concorsi@giunti.it](mailto:proed.concorsi@giunti.it).

• Pic-nic sull'erba e cene sotto le stelle in agriturismo estivo a Mezzano (Trento), [www.mezzanoromantica.it](http://www.mezzanoromantica.it)

OGGI 93