

Il pranzo di Ferragosto è veloce e chic, ecco le idee dello Chef

di **Redazione**

14 Agosto 2011 - 15:29



Al mare, al lago o in montagna, in famiglia o con amici, tutti a tavola per il grande pranzo di Ferragosto. Ma cosa preparare? Sicuramente piatti freschi, sfiziosi e soprattutto veloci per ricavare più spazio al relax, magari con un aperitivo in mano prima di gustare le prelibatezze estive da tavola.

Ecco allora un'idea per un finger food di grande effetto. Ad offrirla è Alessandro Circiello, chef di Rai Due. "Le mode gastronomiche ormai impazzano. E da mode, sempre più spesso, diventano vere e proprie abitudini. Al finger food sta accadendo più o meno questo - spiega a IGN, testata online del Gruppo Adnkronos, il cuoco amato dal pubblico de 'I Fatti Vostri', in onda su Rai Due -.

Non è ancora la pratica corrente di tutti i pasti domestici, ma potrebbe diventarlo. Il nome spiega già tutto: finger food, letteralmente significa 'cibo da dita', è una nuova tendenza inglese d'importazione, un modo nuovo e veloce per mangiare, il tutto rigorosamente con le mani". "Ma in questo caso - aggiunge il talento della cucina italiana (nel 2010 si è aggiudicato il premio Solidus come Migliore Chef dell'anno) -, è la vista che prima di tutto vuole la sua parte. Mangiare con gli occhi, dunque.

Si viene attratti alla vista, perché le pietanze del finger food hanno come caratteristica imprescindibile quella di essere sfiziose, colorate, belle. Insomma, capaci di vincere la ritrosia di molti a usare le mani e abbandonare forchetta e coltello. Poi, se ci pensate, - fa osservare - può risultare persino più comodo.

O quantomeno più pratico, anche a casa". Gli usi sono svariati "dai formaggi con i loro abbinamenti a prodotti composti, utilizzando le tecniche dell'alta ristorazione" ma, avverte Circiello, "non chiamate 'tartine' o 'stuzzichini' ciò che vi troverete a gustare con le mani. Il finger food è ormai una tendenza consolidata e c'è chi ne è diventato un esperto".

Allora largo alle proposte ferragostane e chic di Alessandro Circiello che per il 15 agosto ha pensato come aperitivo 'Bocconcini di salmone marinato al sale'; 'Gazpacho di pomodoro con mozzarella di bufala'; 'Praline al formaggio'. Mentre per i piatti da tavola 'Calamari in sorpresa di verdure'; 'Fiori di zucca farciti con ricotta, menta e olive nere', 'Prosciutto e melone cotto in padella'.

BOCCONCINI DI SALMONE MARINATO AL SALE Ingredienti per 4 persone: Salmone fresco in filetti g. 600; Sale g. 300; Zucchero semolato g. 200; Aneto q.b.; Pepe nero in grani q.b.; per l'accompagnamento zucchine, broccoli cimoni, timo Procedimento: marinare il salmone con gli ingredienti sopra citati, per almeno 30 ore in frigorifero, dopo di che eliminare il sale di marinatura passandolo velocemente in acqua corrente, tagliarlo nella forma desiderata e servire con le verdure cotte precedentemente che risultino croccanti, ed infine le erbe aromatiche.

GAZPACHO DI POMODORO CON MOZZARELLA DI BUFALA Ingredienti per 4 persone: per il gazpacho, pomodori ramati rossi g. 500, basilico 1 mazzo, olio extra vergine d'oliva g. 40, cetrioli g. 30, peperone rosso g. 30, pane bianco g. 50, sale q.b. Ovoline di mozzarella di bufala g. 300 insalata lollo q.b. Procedimento: frullare tutti gli ingredienti sopra citati per il gazpacho, porre in appositi bicchieri, infine spiedinare la mozzarella con l'insalata.

PRALINE AL FORMAGGIO Ingredienti per 4 persone: ricotta di pecora g. 200, caprino g. 100, mascarpone g. 100, sale q.b., timo q.b., semi di sesamo q.b. menta fresca q.b. olive nere g. 50. Procedimento: miscelare i formaggi, dare forma di piccole praline con l'aiuto di una sacca da pasticceria, ultimare con olive denocciolate, erbe aromatiche e semi di sesamo.