

Costa: "Porto in tavola la Liguria"

Abilità e passione: è il segreto dello chef. Che propone una crema di zucchette con seppie

Mare ed entroterra si incontrano nella cucina di Flavio Costa, chef appassionato dell'Antico Arco di Savona. Ha assimilato la passione della cucina dalla famiglia: «Ho passato l'infanzia vicino alla madia dove si faceva la pasta. Lì ho cominciato a "pasticciare". Poi, alla scuola alberghiera ho innestato la tecnica sulla passione». La sua è una cucina di territorio: «La Liguria è una regione ricca di pesce, carne e anche verdure eccellenti. Mi piace molto giocare anche con piatti di sole verdure, per quanto siano i più difficili da realizzare. Con le verdure, non è semplice azzeccare gli accostamenti di sapori, la consistenza. Ce ne sono alcune trascurate, come le rape o le radici, con le quali però si possono ottenere creazioni



A sinistra, Flavio Costa. Sotto, crema di zucchette trombette con seppie al nero e scorzette di limoni candite. In basso, olio extravergine Mosto del Frantoio Sommariva di Albenga.



pesce. Per la crema, frullate le zucchette con un po' della loro acqua e aggiungete l'olio a filo, senza raggiungere il bollore. In una fondina, servite la crema con una cucchiata di seppie, le scorzette, un rametto di aneto e alcuni fiori di rosmarino.

Ingredienti per 4: 1 kg di zucchette trombette; 400 gr. di seppie; 500 gr. di olio extravergine; un limone non trattato; due scalogni; un porro e un po' di brodo di pesce. Come olio, ottimo l'extravergine Mosto del Frantoio Sommariva di Albenga.

molto interessanti».

LA RICETTA

Costa propone una crema di zucchette trombette con seppie al nero e scorzette di limoni candite.

Preparazione: Tagliate le zucchette a dadi e fa-

tele bollire in acqua salata con gli scalogni. Pulite le seppie e tagliatele a dadi piccoli, tenendo a parte le sacche del nero. Fatele rosolare per 15-20 minuti col porro stufato. Bagnate le seppie col nero frullato col brodo di

LA TECNICA: LA CANDITURA

La canditura è una tecnica tipica della pasticceria. Ma nella ricetta di Flavio Costa viene usata per preparare un complemento a un piatto salato. Per candire le scorze di limone occorre tagliarle sottili a julienne e farle bollire per 3 minuti, poi versarle in uno sciroppo preparato con 200 gr. di acqua e 100 di zucchero, in cui dovranno bollire fino a quando non risulteranno trasparenti (circa 5 minuti). Così si possono candire le scorze di limone o di arancia. Ma se si vuole eliminare il sapore amarognolo delle bucce ed evidenziarne l'aspetto dolce, il segreto è di ripetere più volte l'operazione di bollitura e lasciarle nello sciroppo zuccherato finché non sarà del tutto evaporato.

Da provare: Il Postale



Cinque tavoli, di cui uno in cucina, fianco a fianco con lo chef. Il Postale, che Marco Bistarelli ha aperto nel Castello di Monterone, a Perugia, offre un'esperienza unica. Per la cucina (Bistarelli è una

stella Michelin) e per il contesto. Menu alla carta o degustazione da 80 o 90 euro (tra i cavalli di battaglia: la carbonara destrutturata e il piccione per scaloppa di foie gras).

Per i più giovani c'è il Gradale, l'altro ristorante del castello, con cucina umbra e carne alla griglia. Il Postale, Castello di Monterone, strada Montevile 3, Perugia (tel. 075-57.24.114; www.castellomonterone.com).

Non perdetevi il dizionario

- L'olio e la mozzarella sono tra i protagonisti del nono volume de *La Cucina Italiana*, allegato al numero di *Oggi in famiglia* uscita la prossima settimana.
- Troverete informazioni sull'olio: come riconoscerlo, come aromatizzarlo, come ottenere un condimento perfetto per i diversi tipi di insalata, come utilizzarlo per conservare le verdure.
- Consigli utili anche per usare la mozzarella nei piatti caldi e in quelli freddi.
- E poi due punti fermi della nostra cucina: il risotto alla milanese e le minestre,



compreso il tradizionale minestrone.

- Non manca un'incursione nella cucina giapponese, con i consigli per preparare il sushi.
- Tra le ricette, il minestrone tiepido al pesto delicato (pag. 237); il polpettone di carne e spinaci (pag. 251) o gli involtini di tacchino con acciughe e mozzarella (pag. 261) e, per finire, una millefoglie (pag. 45) o delle più leggere pere allo yogurt e miele (pag. 227).

Chi avesse perso le precedenti uscite e/o volesse prenotare l'intera collana, può chiamare lo 02-50.36.67.91, scrivere a iniziativecs@rcsdirect.it oppure visitare il sito www.sceltipeme.it.