Guida CUCINA

IDEE, CURIOSITÀ E RICETTE DAL MONDO DELLO SPETTACOLO

Thelma & Louise

Tessa Gelisio (35 anni) conduce «Cotto e mangiato» tutti i giorni alle 12.25 su Italia 1.

La ricetta di Tessa

Pollo al limone e menta

INGREDIENTI 8 sovracosce di pollo • 75 g di burro • 1 cipolla • 1/2 litro di brodo di verdure • 2 limoni non trattati (il succo di entrambi e la scorza di uno) • farina q. b. • un ciuffetto di menta • sale e pepe.

PREPARAZIONE Adoro il piatto che sto per proporvi, perché anche nelle giornate di pioggia regala un po' di sole estivo. Laviamo le sovracosce di pollo, le asciughiamo e le infariniamo. Le mettiamo a rosolare in una casseruola in cui abbiamo già fatto imbiondire nel burro la cipolla tritata. Facciamo prendere colore alle sovracosce su tutti i lati e irroriamo con un po' di brodo. Saliamo, pepiamo e facciamo cuocere a fiamma bassa per 20 minuti, continuando ad aggiungere brodo, se occorre. A cinque minuti dalla fine della cottura, aggiungiamo il succo dei limoni diluito con un poco di acqua e la scorza grattugiata di un limone. Spegniamo quando il pollo sarà ben cotto e il sughetto sarà cremoso. Spolveriamo con una manciata di menta tritata, facciamo riposare qualche minuto e serviamo. Per un pasto completo vi consiglio di abbinare al pollo del riso venere bollito: regalerà una nota di colore e un aroma orientaleggiante.

Vissani e Michela alla scoperta del buon cibo italiano

Gianfranco Vissani e **Michela Rocco di Torrepadula (sopra)** riprendono, per il secondo anno, il loro viaggio per il Belpaese alla ricerca delle eccellenze italiane in cucina. **Dal 7 ottobre riparte, ogni domenica alle 10 su La7, «Ti ci porto io»**, programma itinerante alla scoperta dei luoghi più caratteristici e dei prodotti tipici della nostra gastronomia, delle beauty farm e dei vini locali più rari. Non solo. **Dal lunedì al sabato alle 12.20, sempre su La7 e in replica alle 20.10 su La7d va in onda anche «Ti ci porto io... in cucina con Vissani»**, in cui il celebre chef apre le porte del suo «regno» a Baschi (Terni) per insegnarci nuove e vecchie ricette tipiche.

Cracco, il bello dei fornelli

Averlo in cucina che ci segue passo passo sarebbe l'ideale. Ma non potendosi moltiplicare per tutti i suoi fan, **Carlo Cracco**, chef stellato nonché giudice del talent show culinario di Cielo (da quest'anno su Sky Uno) «MasterChef», ha scritto **«Se vuoi fare il figo usa lo scalogno» (Rizzoli, € 15,90)**. Sottotitolo: «Dalla pratica alla grammatica: imparare a cucinare in 60 ricette». In questo corso accelerato di cucina, Cracco insegna come destreggiarsi ai fornelli. Perfetto per chi non sa cucinare nemmeno un uovo sodo o per chi invece pensa di essere già un cuoco provetto.

Buono a sapersi

IN UN LIBRO LE RICETTE DI GIALLO ZAFFERANO

Sonia Peronaci è l'amica che tutti vorrebbero avere in cucina. Il suo sito web **www.giallozafferano.it** è uno dei più cliccati dai buongustai, perché è ricco di idee golose (anche in video) e aneddoti personali. Dopo il successo di «Le mie migliori ricette», Sonia pubblica ora «Giallo Zafferano» **(Mondadori, € 16,90)** con **100 nuove proposte.**

CUCINARE? ROBA DA RAGAZZI

Il 6 e 7 ottobre a Modena si terrà il primo **Festival nazionale di cucina per bambini.** Decine gli appuntamenti, i laboratori e i corsi durante i quali i piccoli cuochi (sotto i 12 anni) impareranno anche ad avere un rapporto sano col cibo. Il costo del biglietto varia a seconda delle attività. Parte del ricavato servirà per ricostruire una scuola emiliana colpita dal terremoto. **Info: www.cuochiperungiorno.it, tel. 059.21.22.21.**