

E' LA MIA PASTA PER UNA SERA DI CARNEVALE

«Uso i tagliolini fatti con farina di kamut, molto proteica e facilmente digeribile» • «Cucino il sugo con i funghi porcini e aggiungo sapore con lo zafferano»

PRIMO LEGGERO

di Andrea Face

Roma, febbraio

Mi piace la buona tavola e credo di sapere apprezzare e cucinare squisite ricette pur essendo vegetariana e cercando di seguire una alimentazione basata su cibi il più possibile integrali, naturali e non trattati chimicamente. Tutto questo, però, non mi impedisce di preparare piatti gustosissimi e lo faccio anche nel periodo di Carnevale quando, per organizzare una serata fantasiosa, cucino i tagliolini con i funghi porcini e lo zafferano».

Sonia Grey mostra gli ingredienti del suo piatto: tagliolini, porcini, aglio, pistilli di zafferano e prezzemolo.

Quali ingredienti le occorrono per questa ricetta?

«Per quattro persone adopero cinquecento grammi di tagliolini semintegrali, quattrocento grammi di funghi porcini, uno spicchio di aglio, un grammo di pistilli di zafferano, sì, proprio un grammo, perché i pistilli di zafferano pesano pochissimo, un mazzetto di prezzemolo, tre cucchiaini di olio extravergine di oliva, un po' di sale».

Come sono i tagliolini semintegrali?

«Si tratta di pasta fatta con la farina di kamut, cioè un grano duro che non è trattato. La farina di kamut è altamente proteica e allo stesso tempo facilmente digeribile. Io mangio quasi esclusivamente pasta di kamut o di farro».

Bene. Come procede poi per preparare il piatto?

«Per prima cosa metto i pistilli di zafferano in acqua calda affinché rilascino il tipico colore giallo che poi colorerà anche la pasta. Poi mi occupo di pulire i funghi porcini».



Roma. Sonia Grey alle prese con la sua ricetta. In alto a sinistra, dopo averli lavati, taglia a fettine i funghi porcini che, a destra, cuoce in padella a fuoco lento. Qui a sinistra, Sonia mette a cuocere i tagliolini nella pentola in ebollizione. In basso a sinistra, scolata la pasta al dente e versata nella padella, aggiunge i pistilli di zafferano per dare maggiore sapore al piatto e, a destra, fa mantecare il tutto accuratamente.

«Sono vegetariana e so preparare squisiti piatti: come nel caso dei miei tagliolini ai funghi, che illustro in queste pagine»



Roma. Sonia Grey, 42 anni, che conduce domenica su RaiUno lo spazio "Domenica In... Amori", mostra il piatto di tagliolini ai funghi porcini, decorato con una mascherina di Carnevale, che ha appena realizzato nelle cucine del ristorante dell'Hotel Massimo D'Azeglio di Roma. «Questo dimostra che si possono realizzare ricette saporite e adatte anche per i periodi di festa senza grassi e altri ingredienti pesanti», dice.

Come?

«Con un piccolo coltello a punta tolgo delicatamente la terra dalle varie feritoie dei funghi e solo quando ho terminato questo lavoro li sciacquo per togliere le impurità rimaste, ma velocemente, per evitare che i funghi si impregnino di acqua che ne altererebbe il gusto. Poi li taglio a fettine sottili».

Questo è un lavoro da fare con molta calma...

«Certo, ma tutto quello che riguarda la cucina va fatto con calma. Cucinare deve essere un piacere, un'attività rilassante».

Poi, puliti i funghi?

«Prendo una padella abbastanza ampia, verso l'olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio. Quando questo è rosolato, lo tolgo e metto a cuocere i funghi a fuoco lento, con un pizzico di sale e un po' di prezzemolo tritato».

Intanto che cosa fa?

«Sempre facendo attenzione ai funghi che ogni tanto vanno girati altrimenti si attaccano, in una pentola porto a ebollizione dell'acqua salata e poi verso i tagliolini semintegrali che devono cuocere per circa cinque minuti. Non di più».

Quindi li fa mantecare?

«Sì, li metto a mantecare con i funghi e aggiungo i pistilli di zafferano, che, oltre al colore giallo, danno sapore al piatto senza aggiungere calorie. Quando tutto è ben amalgamato verso in un vassoio e prima di servire in tavola aggiungo ancora del prezzemolo tritato».

Andrea Face