

È nato prima l'uovo o la cucina?

Gastronomia All'apparenza non c'è nulla di più semplice che preparare un uovo, ma proprio per questo sono fondamentali alcuni dettagli

Allan Bay

Molte volte noi che scriviamo di cucina tendiamo a volare alti, ad affrontare argomenti di nicchia. E quindi dimentichiamo che ci rivolgiamo a un pubblico ampio. Il che è un errore, perché le basi soprattutto se semplici interessano tutti, mentre le nicchie per definizione interessano pochi. E poi le basi della cucina sono come i mattoni delle case: se di cattiva qualità, hai voglia avere un bravo architetto... Quindi, oggi, affrontiamo un argomento che più semplice non c'è: le uova sode. Ovvero le uova cotte in acqua.

Sono in assoluto il modo più semplice per gustare un uovo. Cominciamo da una base importante: bisogna tirarle fuori dal frigorifero almeno 1 ora prima, ma se sono 2 è meglio. Soprattutto per un motivo: i dati sotto riportati fanno riferimento a uova a temperatura ambiente, se sono fredde non sono più corretti. Quindi potete tranquillamente cuocerle «fredde da frigo», ma dovete allungare i tempi di cottura di una percentuale difficile da definire. Il secondo motivo per cui consiglio di cuocere le uova a temperatura ambiente è che così il rischio che si crepino lungo la cottura, facendo fuoriuscire l'albume, diminuisce. Diminuisce ma non si azzerà: per diminuirlo al massimo, unite nell'acqua di cottura 1 cucchiaino di aceto. Nonostante questo, a volte si creperanno... Succede. Vediamo ora i tempi di cottura della uova in acqua.

Uova alla coque

Sono uova che, ribadiamo: dopo essere state portate a temperatura ambiente, vengono cotte per 3' in acqua bollente (aromatizzata con 1 cucchiaino di aceto, questi due aspetti valgono anche per gli altri tempi di cottura, ma non li ripeterò...) e poi scolate e messe nel portauovo. Viene

tagliata la sezione superiore e si aromatizza solo con sale e pepe. L'albume deve essere morbido e il tuorlo liquido e appena tiepido, per mangiarle si usa un cucchiaino.

Uova bazzotte

Sono uova che vengono cotte per 6' circa. In alternativa, si possono anche mettere in acqua fredda, si porta l'acqua al bollore e si cuociono per 5' da quando l'acqua bolle. Vengono raffreddate sotto l'acqua corrente e sgucciate. Il tuorlo deve essere cremoso. Poi guarnitele a piacere.

Uova sode

Sono uova che vengono cotte in acqua bollente per 8' almeno fino a un massimo di 10'. Non oltre però, in quanto il tuorlo, per effetto del calore prolungato, si copre di uno strato color verde dovuto allo zolfo presente nell'albume che si mescola con un altro componente, il ferro, dando luogo al solfuro ferroso, appunto verdastro, che ha un sapore sgradevole ed è anche lievemente tossico - lievemente sia chiaro, dal punto di vista della salute non si rischia nulla. Dopo la cottura l'uovo va immerso in acqua fredda, quindi sgucciate. Le uova fresche non si sgucciano facilmente in quanto la membrana interna tende ad aderire all'albume, cosa che non succede con le uova meno fresche: il passaggio in acqua fredda subito dopo la cottura facilita l'operazione. In alternativa, le uova si possono anche mettere in acqua fredda, portarla al bollore e cuocere - in questo modo il rischio che il guscio si rompa è minore. Calcolate circa 1' in meno di cottura rispetto ai tempi indicati sopra. Ovviamente il tempo che occorre per portare l'acqua in ebollizione dipende dall'intensità del fuoco, quindi se utilizzate questa procedura dovrete essere guardinghi, per non stracuocere le uova.



CSF (come si fa)



Il biancomangiare è un dolce antichissimo dal nome particolarmente dolce e accattivante, gustato in tutta Europa o quasi, di origine probabilmente arabo-andalusa (la stragrande parte dei piatti europei ha origine arabo-andalusa). Risale infatti al medioevo, quando era di fatto una minestra fredda di mandorle, latte e carni (soprattutto volatili, ma anche lardo) che apriva il pasto. La

presenza della carne e l'assenza dello zucchero durano fino alla fine del Settecento, quando diventa un dolce da fine pasto. Come tutte le ricette di tradizione così antica, le varianti sono molte, questa che vi proponiamo è una variante moderna piemontese.

Per 6 persone

Pestate in un mortaio 200 g di mandorle dolci pelate, 3 mandorle amare e 50 g di zucchero semolato unendo qualche cucchiainata di acqua fredda. Portate a bollore mezzo litro di latte intero con 1 baccello di vaniglia, versatelo sulle mandorle pestate, coprite e lasciate in infusione per 1 ora almeno, ma se sono 3 o 4 è meglio. Versate il composto in un panno e torcetelo fino a spremere tutto il «latte di mandorle» che riuscite ad ottenere in una casse-

ruola. Ammollate 20 g di gelatina in fogli in acqua fredda per 15', scolatela e strizzatela bene. Portate a bollore il latte di mandorle, poi stemperateci la gelatina. Versatelo in una ciotola, unite 2 cucchiaini di liquore meglio se dolce (ma se trovaste l'acquavite di mandorle sarebbe perfetto) e fate raffreddare. Montate in neve soda 5 dl di panna fresca e amalgamatela al latte, poco alla volta mescolando con la frusta a mano. Versate il composto a cucchiaiate in uno stampo appena inumidito con acqua fredda, livellatelo battendo sul fondo e raffreddate il biancomangiare per circa 4 ore in frigorifero prima di gustarlo. Se volete, pestate le mandorle con 30 g di zucchero e, quando unite la gelatina, aggiungete 50 g di cioccolato non troppo amaro (diciamo con il 70 per cento di cacao) fuso a bagnomaria.

Ballando coi gusti

Oggi due primi piatti molto ma molto classici. Sono la pasta all'amatriciana, una gloria della tradizione romana, e gli gnocchi con la trippa, uno dei prediletti di Allan Bay, che per la trippa, oramai lo sapete, stravede.



Pasta all'amatriciana

Ingredienti per 4 persone: pasta a piacere g 360 · guanciale o pancetta g 150 · passata di pomodoro g 400 · 1 cipolla · peperoncino · pecorino · olio di oliva · sale e pepe.

Mondate e spezzettate la cipolla, stufatela con poca acqua per 20' e frullatela. In una padella fate rosolare il guanciale (tradizionale, ma potete usare anche la pancetta) tagliato a dadini o a julienne con 1 filo d'olio. Quando sarà dorato aggiungete la passata di pomodoro e la cipolla. Fate cuocere la salsa per circa 30', unendo poca acqua bollente se necessario, regolate di sale e profumate con 1 peperoncino secco sbriciolato. Nel frattempo portate in ebollizione in una pentola abbondante acqua, salatela e cuocete 360 g di pasta a piacere. Scolatela al dente e versatela nella salsa. Fatela saltare per 2' unendo 1 filo d'olio e 1 mestolo d'acqua di cottura. Profumate la pasta con pepe e poco pecorino (o grana o sbrinz) grattugiati e servite.



Gnocchi con trippa

Ingredienti per 4 persone: gnocchi di patate g 600 · avanzi di trippa mista bollita g 200 · 1 cipolla · concentrato di pomodoro · prezzemolo olio di oliva · sale e pepe.

Mondate e spezzettate la cipolla, stufatela con poca acqua per 20' e frullatela. Spezzettate la trippa, mettetela in una casseruola, unite la cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo tritato e 1 piccola punta di concentrato stemperata con poca acqua e cuocete per 5', mescolando e unendo poca acqua bollente se necessario. Regolate di sale e di pepe. Nel frattempo portate a ebollizione in una pentola una quantità abbondante di acqua, salatela e gettate gli gnocchi. Scolateli quando vengono a galla e versateli nella salsa. Fateli saltare per 2' unendo 1 filo d'olio e 1 mestolo d'acqua di cottura.