

saranno diventate leggermente trasparenti ed un poco accartocciate. Tagliate i pomodori in due, liberateli dei semi e dell'acqua, ungeteli d'olio e metteteli anch'essi sulla griglia bollente. Intanto cuocete le uova in un tegame dove avrete fatto scaldare un bel pezzo di burro o due cucchiaini di olio. Cuocetele a fiamma viva ed appena la chiara si sarà rappresa, mettete sopra ad ogni uovo prima due fettine di bacon e poi mezzo pomodoro. Servite immediatamente.

Frittelle di Bianchetti

Per 4 persone:

400 gr. di bianchetti cotti,
3 cucchiaini di farina,
1 uovo,

1 limone,
olio, sale,
prezzemolo.

Mettete i bianchetti (che avrete comprati già cotti dal pescivendolo), in un colino e lavateli sotto l'acqua corrente, oppure tuffateli in un catino e cambiate molte acque, finché saranno completamente liberati dalla sabbia. Intanto fate la pastella nel modo seguente: mettete la farina in una terrina, stemperatela con tanta acqua quanta ne basta per fare una pastella di giusta consistenza, aggiungete un cucchiaino d'olio, una presa di sale, il tuorlo d'uovo e da ultimo la chiara montata a neve fermissima. Mescolate i bianchetti scolati alla pastella. Mettete al fuoco una padella piena di olio ed appena è bollente, friggete i bianchetti prendendoli a cucchiainate. Fate cuocere le frittelle finché avranno preso un bel colore dorato. Servite le frittelle sopra un piatto coperto da un tovagliolino e decorate con ciuffi di prezzemolo fresco e spicchi di limone.

Tonno fresco alla Griglia

Per 4 persone:

4 trance di tonno fresco,
2 cucchiaini d'olio,
sale e pepe,

75 gr. di burro
1 mazzetto di prezzemolo
1 limone

Accendete il grill e fate scaldare molto bene la piastra. Intanto versate sulle fette di pesce un filo d'olio e conditele con una presa di pepe. Cuocete il pesce cinque minuti per parte. Intanto preparate il burro nel modo seguente: mettetelo in una tazza, ammorbiditelo lavorandolo un momento con un cucchiaino di legno, quindi aggiungete una bella cucchiainata di prezzemolo tritato, una presa di sale ed una di pepe. Appena il pesce è cotto, conditelo con una presa di sale, mettetelo sul piatto da portata e sopra ad ogni trancia disponete un fiocchetto di burro al prezzemolo (se avete tempo mettete in precedenza il burro così preparato in frigo a rassodare). Servite con spicchi di limone.

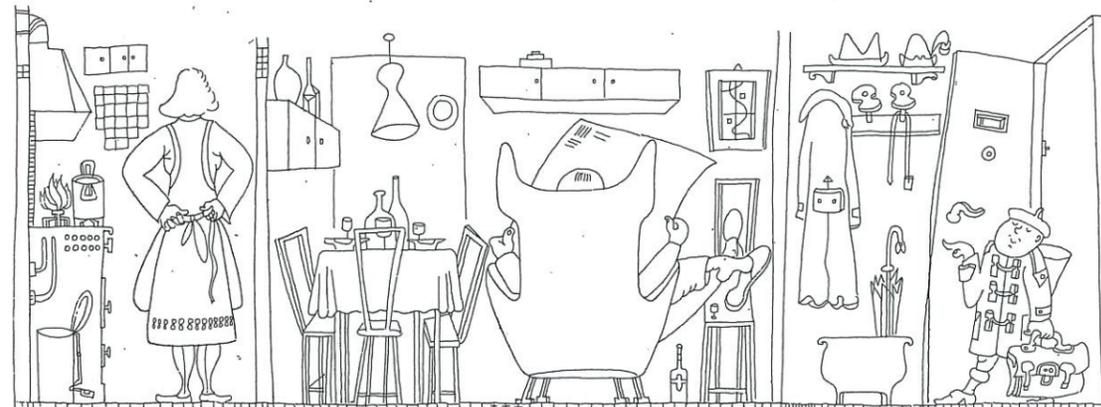
Trote alla Mugnaia

Per 4 persone:

4 trote di circa gr. 125,
1 bicchiere di latte,
1 manciata di farina,

1 limone,
1 mazzetto di prezzemolo,
burro, sale.

Svuotate le trote dalle branchie; tagliate le pinne; lavatele in abbondante acqua corrente e asciugatele in un canovaccio. Tuffatele in una scodella dove avrete versato il latte, rotolatele nella farina, quindi friggetele in una padella dove avrete fatto scaldare un bel pezzo di burro. Appena saranno dorate da una parte, giratele e fatele cuocere anche dall'altra; il segreto per la buona riuscita è di tenere il fuoco alto. Disponetele sul piatto da portata e guarnite ogni trota con una presa abbondante di prezzemolo tritato (sparso in tutta la sua lunghezza) ed una fettina di limone.



per chi ha tempo: in cucina da 30 a 90 minuti

Spaghetti alla Carbonara

Per 4 persone:

400 gr. di spaghetti,
150 gr. di pancetta magra o
guanciale, 2 tuorli d'uovo,

25 gr. di burro,
formaggio pecorino grattugiato,
sale, pepe abbondante.

Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata (almeno 4 litri); teneteli «al dente» ed appena sono pronti arrestate la cottura versando nella pentola un ramaiolo di acqua fredda, poi scolateli. Intanto a parte fate rosolare in un tegamino, con il burro, la pancetta o il guanciale tagliati a listerelle sottili; conditele con abbondante pepe. Mettete i tuorli d'uovo nel piatto da portata riscaldato, mescolateli ad un po' di formaggio grattugiato, aggiungete gli spaghetti appena scolati, mescolateli, quindi versate nel centro la pancetta rosolata. Condite con abbondante pecorino grattugiato e servite.

Arrosto di Vitello all'Agro

Per 4 persone:

600 gr. di vitello scelto nella noce,
1 rametto di rosmarino,
1/2 bicchiere di vino bianco,
25 gr. di burro, 1 cucchiaino d'olio,
sale e pepe;

Per la salsa:

1 cucchiaino di farina,
1 tuorlo d'uovo,
1 limone,
1/2 bicchiere d'acqua o brodo.

Legate la carne con diversi giri di spago sottile, conditela con sale e pepe, e mettetela in una casseruola di giusta grandezza con il rosmarino, il burro e l'olio. Fate rosolare la carne sul fornello a fiamma viva; quando avrà preso un bel colore dorato, bagnatela con il vino; lasciatelo evaporare completamente, quindi mettetela nella casseruola nel forno già caldo, sistemandola nel centro del forno, e fatela cuocere a calore moderato per circa un'ora e mezza, rigirandola spesso. Quando è cotta tagliatela a fettine e disponetele nel piatto da portata riscaldato. Scolate il grasso dalla casseruola, rimettetela al fuoco ed aggiungete la farina, che avrete stempe-