

OGGI CUCINO • con un tocco di rosa

RABARBARO

salato e dolce

Apprezzato per il suo gusto gradevolmente amaro e per le sue sfumature di colore, si accompagna egregiamente con i piatti di carne, oltre che con i dolci, come insegna la tradizione inglese.

I rabarbaro è tipico della cucina anglosassone, soprattutto per la preparazione di torte e confetture, mentre nella nostra consuetudine è utilizzato principalmente per ottenere liquori e caramelle.

- Si impiegano le **coste**, simili come aspetto a quelle del sedano (e infatti si puliscono nello stesso modo), e i **piccoli** fogliari carnosi.

- Al momento dell'acquisto, i gambi devono essere di **colore brillante**, teneri, ma **croccanti**: spezzandosi, devono emettere una goccia di liquido. Se sono troppo maturi, invece, presentano un gusto acidulo poco gradevole.

- Si consiglia di consumarli il **prima possibile**, perché con il tempo l'amaro si accentua.

Da sapere

Più il colore è **rosso**, più il sapore del rabarbaro è **dolce**.

Pulire e cuocere

Il rabarbaro si consuma soltanto **cotto**. I gambi meno giovani devono essere anche **pelati** prima dell'utilizzo, quelli più giovani, una volta lavati, vanno soltanto **spuntati**.

- Si tenga conto che in cottura rilasciano parecchio liquido.

IN CUCINA NON SI DEVONO MAI UTILIZZARE LE FOGLIE, PER LA FORTE PRESENZA DI ACIDO OSSALICO, CHE PUÒ CAUSARE DIVERSI DISTURBI, E LE RADICI.

Virtù medicinali

Ancora oggi, la radice (rizoma) del rabarbaro è impiegata in erboristeria e fitoterapia per le sue **proprietà benefiche**, ben note fin dall'antichità, soprattutto digestive, regolatrici dell'intestino e antiossidanti.

Limonata in rosa

Pulite e tagliate a pezzetti **130 g di rabarbaro** e cospargeteli di **zucchero**; coprite con pellicola da cucina e lasciate riposare mezz'ora. Portate a ebollizione **400 ml di acqua con 130 g di zucchero**, unite il rabarbaro e fate cuocere 5 minuti. Aggiungete **aromi a piacere** (menta, anice stellato, vaniglia o zenzero), coprite e lasciate in infusione 10 minuti. Filtrate e unite **400 ml di acqua fredda e 60 ml di succo di limone**. Fate raffreddare 2 ore in frigorifero e servite.



Bracirole di maiale al timo

Facile Prep. 15 min. Cott. 22 min.

Ingredienti per 4

●bracirole di maiale 4 ●olio extravergine di oliva 2 cucchiaini ●gambi di rabarbaro 4 ●zenzero fresco tritato 1 cucchiaino ●timo fresco 1 mazzetto ●vino bianco ½ bicchiere ●sale e pepe nero

1. Pulite il rabarbaro e tagliatelo a pezzetti. ●Fate scaldare in una padella l'olio, aggiungete il rabarbaro con lo zenzero e qualche fogliolina di timo, salate, fate ro-

solare 1 minuto e poi unite il vino bianco.

●Lasciate sfumare 1 minuto, aggiungete un po' d'acqua e lasciate cuocere, con il coperchio, a fuoco moderato 20 minuti circa, finché il rabarbaro sarà cotto ma ancora croccante. ●Mescolate ogni tanto e aggiungete un po' d'acqua se necessario.

2. Cuocete, intanto, su una griglia calda le bracirole 5 minuti per parte, salatele e adagiatele su un piatto. ●Unite il rabarbaro stufato, spolverizzate con il pepe, decorate con qualche rametto di timo e servite.

Conservare

Il rabarbaro si può anche surgelare, ben pulito e sbollentato. Poiché, però, perde in parte la sua consistenza, è meglio poi usarlo per salse e conserve.

Secondo piatto	
calorie	€
422	1,25
	a porz.



Servite con un Negroamaro Puglia Igt, in bianco, come il Taersia di Duca Carlo Guarini.



OGGI CUCINO • con un tocco di rosa

Costolette di agnello piccanti



Secondo piatto	
calorie	€
200	1,30
	a porz.

Condimento	
calorie	€
145	1,10
	a porz.

Facile Prep. 30 min. Rip. 30 min.
Cott. 12 min.

Ingredienti per 4

●costolette di agnello 8 ●olio extravergine di oliva 2 cucchiai ●limone ½ ●peperoncino secco ½ ●salvia tritata 2 cucchiari ●aglio 1 spicchio ●sale e pepe

1. Conditte le costolette di agnello con sale, pepe, l'olio e il succo di limone. ●Unite la scorza grattugiata del limone, il peperoncino, la salvia e l'aglio schiacciato. ●Coprite le costolette con pellicola e lasciatele marinare almeno 30 minuti in frigorifero, girandole ogni tanto.

2. Cuocete le costolette su una griglia calda, circa 6 minuti per ogni lato, spennellandole con la marinata. ●Servite con il chutney di rabarbaro (vedi accanto).

Chutney di rabarbaro

Tostate, in una padella calda, ½ cucchiaino di coriandolo macinato e ½ cucchiaino di senape in polvere, 2 minuti a fuoco medio, mescolando. Unite 75 ml di aceto di mele e 50 ml di acqua, cuocete ancora 1-2 minuti. Aggiungete 50 g di zucchero di canna, 1 cipolla a fette, 2 cucchiaini di zenzero fresco tritato e 1 cucchiaino di pepe rosa in grani. Lasciate cuocere 5 minuti. Abbassate il fuoco, unite 100 g di uvetta, prima ammollata, e 400 g di rabarbaro pulito e tagliato a pezzetti. Cuocete, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario, finché il rabarbaro sarà quasi disfatto (25-30 minuti).



vegetariano

Insalata di asparagi e rucola con feta

Pulite e lessate in acqua bollente salata **100 g di rabarbaro** (15-20 minuti) e **200 g di asparagi** (10 minuti), separatamente, lasciandoli croccanti. Scolateli e tagliateli a tronchetti. Emulsionate **2 cucchiaini di olio extravergine di oliva** con **1 cucchiaino di succo di limone** e sale a piacere. Mescolate in un'insalatiera gli asparagi, il rabarbaro, **100 g di rucola** e sbriciolatevi sopra **50 g di feta greca** e $\frac{1}{2}$ **peperoncino secco**. Conditte con l'emulsione, decorate con **1-2 rametti di timo** e servite.



vegetariano

Sfogliatine al formaggio

Lessate in acqua bollente salata **4 gambi di rabarbaro**. Scolateli e tagliateli a metà sia in lunghezza sia in larghezza. Ricavate da **1 rotolo di pasta sfoglia** 4 lunghi triangoli. Disponete al centro dei triangoli **2 fettine di formaggio tipo Galbanino**, appoggiatevi sopra 4 bastoncini di rabarbaro e arrotolate la pasta sfoglia intorno a essi. Disponete le sfogliatine su una teglia foderata di carta forno, spennellatele con poco **uovo sbattuto** e cospargetele di **granella di mandorle**. Infornate e cuocete 10-15 minuti a 180°.



Fusi di pollo al miele

Secondo piatto
calorie 340
€ 1,75 a porz.

Facile Prep. 20 min. Cott. 50 min.

Ingredienti per 4

●fusi di pollo 4 ●olio extravergine di oliva 4 cucchiaini ●patate novelle 500 g ●rabarbaro 500 g ●zucchero di canna 2 cucchiaini ●cipolla bianca 1 ●miele 2 cucchiaini ●basilico 1 rametto ●sale e pepe

1. Salate e pepate i fusi di pollo e disponeteli in una pirofila insieme alle patate con la buccia, tagliate a metà per il lungo. ●Conditte con l'olio, infornate e cuocete 45-50 minuti a 200°, irrorando con un po' d'acqua tiepida se necessario.

2. Pulite, nel frattempo, il rabarbaro e tagliatelo a pezzetti. ●Unitevi lo zucchero di canna, mescolate e aggiungetelo al pollo insieme alla cipolla tagliata in spicchi sottili, circa 20 minuti prima che il pollo sia cotto. ●Mescolate il miele con 2 cucchiaini d'acqua e, 5 minuti prima di sfornare, spennellate i fusi con il composto. ●Sfornate, spolverizzate con il basilico tagliuzzato e servite caldo.

Se preferite una preparazione più classica, sostituite miele e zucchero con qualche goccia di aceto balsamico

OGGI CUCINO • con un tocco di rosa

Torta integrale di farro con mandorle

Facile Prep. 20 min. Cott. 50 min.

Ingredienti per 8

• gambi di rabarbaro 2 • burro 160 g • uova grandi 2 • zucchero 160 g • latte 4 cucchiaini • farina bianca 170 g • farina integrale di farro 150 g • farina di mandorle 40 g • lievito per dolci ½ bustina • zenzero in polvere ½ cucchiaino • sale fino • burro e farina per lo stampo

1. Scaldate il forno a 180°.

• Imburrate e infarinate una tortiera da 24 cm di diametro, con il bordo a cerniera apribile.

• Pulite e tagliate a pezzetti i gambi di rabarbaro, infarinateli con 20 g di farina.

• Lavorate energicamente con la frusta il

burro, prima ammorbidito, con le uova, lo zucchero e il latte, finché il composto sarà spumoso.

• Versatelo sulle farine setacciate con il lievito, lo zenzero e 1 pizzico di sale, e mescolate finché tutti gli ingredienti risulteranno ben amalgamati.

Unite un po' di farina o di latte, se il composto risulta troppo liquido o troppo sodo.

• Incorporate alla fine metà rabarbaro.

2. Versate il composto nella tortiera e disponete l'altra metà del rabarbaro sulla superficie.

• Infornate e cuocete 50 minuti circa.

• Fate raffreddare e sformate.

• Servite.

Quello giusto

Per i **dolci** si utilizza soprattutto il rabarbaro **estivo**, più consistente, mentre per i piatti **salati** si preferisce quello a **raccolta primaverile**, più tenero.



Dolce	
calorie	€
345	0,50
	a porz.