

Alchimie d'Oriente

ELEONORA DE MARCHI, ESPERTA DI CUCINA ASIATICA, PREPARA PER NOI IL PIATTO TIPICO DEL BHUTAN E UNA SPECIALITÀ INDIANA

di Alessandro Gnocchi, foto di Michele Tabozzi

DA MANTOVA ALL'HIMALAYA

Eleonora de Marchi, abita a Mantova, dove per lungo tempo ha gestito due ristoranti. Ora svolge l'attività "food consultant" ed è consigliere dell'Associazione Amici del Bhutan - Sezione Italia. In questa veste, e grazie alla sua esperienza professionale, tiene nel Paese asiatico corsi di formazione per il personale di cucina nelle scuole e nelle strutture alberghiere.



Oggi si dice "fusion", ma si potrebbe chiamare alchimia il sapiente insieme di sapori, colori e coesistenza che Eleonora de Marchi ha scoperto in un angolo sperduto dell'Asia. Tutto merito di un incidente, dice lei: "Dopo quasi un anno di immobilità, la migliore riabilitazione è stato un viaggio nel regno himalayano del Bhutan all'insegna del trekking". La passione per la cucina, il mestiere di ristoratrice e la curiosità per i cibi altrui hanno fatto il resto: così è nata l'idea di realizzare le ricette tipiche della cucina asiatica attraverso le tecniche occidentali, che è diventata la sua specialità. Per noi, Eleonora ha reinterpretato il riso con peperoni e peperoncini al formaggio, il piatto bhutanesi più popolare, e le polpettine più diffuse nell'India settentrionale.



1



2



3



4



5



6



7

RISO NERO CON PEPERONI E PEPERONCINO IN CREMA DI FORMAGGIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di riso Venere - 400 g di peperoni tipo friggittelli - 100 g di peperoncini rossi dolci e poco piccanti - 300 g di feta - 3 cucchiaini di gorgonzola morbido - brodo vegetale - 2 spicchi d'aglio - olio di semi - 4 pomodorini ciliegia - sale

- 1 Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete il riso per circa 40 minuti.
- 2 Intanto, lavate i peperoni e i peperoncini, asciugateli e, con un coltello, tagliateli a metà nel senso della lunghezza.
- 3 Pulite bene l'interno di peperoni e peperoncini togliendo accuratamente tutti i semi.
- 4 In una casseruola, fate insaporire 5-6 cucchiaini d'olio con l'aglio schiacciato.
- 5 Quando l'aglio comincia a dorare, unite le verdure preparate, aggiungete 1 mestolo di brodo vegetale e fatele cuocere per circa 3 minuti.
- 6 Aggiungete la feta sbriciolata, il gorgonzola e fateli sciogliere fino a quando formano un sugo cremoso ben amalgamato con i peperoni e i peperoncini.
- 7 Togliete il riso dal fuoco, scolatelo, disponetelo sui piatti singoli dandogli una forma tonda con un coppapasta del diametro di 7-8 cm e aggiungete la crema di verdure e formaggio. Decorate con i pomodorini ciliegia tagliati a metà e servite.

MEDAGLIONI DI SPINACI E LENTICCHIE IN SALSA DI POMODORO PICCANTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di lenticchie rosse - 300 g di spinaci - 1 uovo - 200 g di passata di pomodoro - 200 g di pangrattato - curcuma in polvere - cumino - curry - peperoncino piccante - zucchero - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 In una piccola casseruola, portate a ebollizione 1 l d'acqua con le lenticchie, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di cumino, 1 pizzico di peperoncino e 1 pizzico di curry.
- 2 Nel frattempo, in un pentolino, fate soffriggere l'aglio rimasto in 3 cucchiaini d'olio, unite la passata di pomodoro, 1 cucchiaino raso di zucchero, 1 pizzico di peperoncino e aggiustate di sale; poi, fate cuocere fino a ottenere una salsa densa.
- 3 In una casseruola, portate a ebollizione abbondante acqua, sbollentate gli spinaci e scolateli; strizzatene bene 2/3 e il resto tenetelo da parte.
- 4 Scolate le lenticchie, poi trasferitele in un contenitore alto e stretto con gli spinaci strizzati, l'uovo, 1 pizzico di curry, poco sale e frullate con il frullatore a immersione. Se l'impasto ottenuto risulta troppo morbido, potete aggiungere un po' di farina.
- 5 A parte, in una padella dal fondo antiaderente, fate dorare il pangrattato con 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e 1 spicchio d'aglio. Aggiungete 1 cucchiaino di curcuma e mescolate fino a quando il pangrattato ha preso un bel colore giallo.
- 6 Prelevate 1 cucchiaino alla volta dell'impasto preparato, passatelo nel pangrattato alla curcuma e, aiutandovi con le mani, formate tanti medaglioni impanati.
- 7 Disponete i medaglioni su una placca rivestita di carta da forno e infornate a 180° per 20 minuti. Poi, sformateli e serviteli con la salsa e gli spinaci tenuti da parte.



1



2



3



4



5



6



7

