

DM POSSO AIUTARTI?

Pranza sulla neve col panino dello chef

Al posto del solito filoncino al salame, tira fuori dallo zaino un'alternativa gourmet. Come queste, create da sei super cuochi

di Francesca Romana Mezzadri — [@cuochina](#)



Lungomare

di **Alessandro Frassica**

Sbuccia e trita 10 g di **zenzero**, poi strizza la polpa in un colino per ricavare il succo (puoi usare la centrifuga). Frullalo con 2 albumi, 1 cucchiaino di succo di limone e 50 g di olio di semi, per ottenere una salsa densa e non troppo liquida (quella che avanza si conserva in frigo 1 settimana). Taglia 1/2 **patata** a fette sottilissime e friggile in olio di semi, per renderle super croccanti. Taglia 100 g di **polpo** lessato (già pronto) a rondelle e saltale in una padella con un filo d'olio extravergine. Dividi a metà un filoncino di pane, spalma su un lato l'emulsione allo zenzero aggiungi le rondelle di polpo, le chips di patate e qualche ciuffo di **finocchietto** selvatico.



Tricolore

di **Alessandro Frassica**

Taglia a metà 4 **pomodori** datterini o ciliegini, disponili su una placca su carta da forno, condiscili con un filo d'olio e qualche scorzetta d'arancia e cuocili a 150° per circa 1 ora (per far prima puoi usare i pomodorini al forno in vasetto sott'olio). Riunisci, nel bicchiere del mixer a immersione, 50 g di foglie di **basilico**, 15 g di grana grattugiato, 15 g di granella di pistacchi, 15 g di granella di mandorle e frulla aggiungendo olio extravergine a filo fino a ottenere un **pesto** non troppo liquido quello che avanza si conserva in frigo 3-4 giorni). Taglia a metà un filoncino di pane, spalma sulla base un velo di pesto, aggiungi 2 cucchiaini di stracciatella di **burrata** e 60 g di **prosciutto** crudo, completa con i pomodorini e chiudi.

Tra i due

di **Claudio Sadler**



Dividi a metà 1 panino rotondo di farina di frumento e grano arso (oppure un panino integrale). Spalma la base con un paio di cucchiaini di stracciatella di burrata, unisci un velo di crema di olive taggiasche, 1-2 fiori di zucca puliti tagliati a striscioline e 80 g di bresaola della Valtellina a fettine sottili, infine chiudi con la calotta. Una curiosità: il nome di questo panino richiama quello usato dai futuristi, nei primi del Novecento, per chiamare in italiano i sandwich, senza usare termini stranieri. Se vuoi assaggiarlo lo trovi in esclusiva nei menu Panino giusto (paninogiusto.com).

SAPEVI CHE?

Per trasportare i panini nello zaino, una volta pronti impacchettali in un pezzo di carta da forno, poi avvolgili in un tovagliolo di carta e infine in un paio di giri di pellicola, stringendola bene e sigillando le estremità a caramella. Per non schiacciarli, riponili se possibile in un contenitore di plastica.



La frittata dello sciatore

di **Filippo La Mantia**

Sguscia in una ciotola 2 **uova** e sbattile leggermente con 2 cucchiaini di latte. Unisci 30 g di **guanciale** tagliato a cubetti, 1 cucchiaino di grana grattugiato, 20 g di **ricotta** salata a scaglie, un filo d'olio e regola, se occorre, di sale. Versa in una piccola teglia quadrata, unta con un velo d'olio, e inforna a 180° per circa 10 minuti, finché il composto è rassodato. Taglia a metà un trancio di focaccia integrale e farciscila con la frittata.

Trucchi stellati

1

Usa pane morbido

Scegli varietà ricche di mollica o fette di focaccia alta. Usa pane fresco oppure, per farlo rinvenire, puoi tostarlo un po' prima di farcirlo.

2

Ricicla

Impara a imbottire i panini con gli avanzi in frigo: fette di arrosto, cotolette, verdure cotte come ratatouille o crauti, fondi di formaggio, insalata.

3

Non dimenticare le salse

Sono indispensabili per mantenere umida la mollica. Quelle proposte nelle ricette durano tutte almeno qualche giorno in frigo. Non ne hai la voglia o il tempo? Usa mostarde e sughi pronti oppure, ancora più facile, un velo di formaggio fresco, come la crescenza o la straciatella.



Milano Palermo

di **Filippo La Mantia**

Compra pronta o fai la caponata: taglia 1 **melanzana** a tocchetti di 1 cm. Friggili in olio di semi, scolali in un colino su una ciotola, coprili con carta da cucina e metti un peso per far uscire l'olio in eccesso. Ripassali in un tegame con qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, un pizzico di zucchero e una spruzzata di aceto bianco. Completa con capperi dissalati, pinoli tostanti, basilico, sale e pepe. Batti 2 fettine sottili di fesa di vitello (100 g). Passale in 1 uovo sbattuto, pangrattato, granella di pistacchi e friggile in olio di semi. Farcisci un trancio di focaccia con le cotolette, un po' di caponata, un giro d'olio extravergine.



Viva il vitello tonnato

di **Andrea Berton**

Rosola 600 g di **magatello** di vitello con un filo d'olio, sale e pepe. Inforna a 140° per 40 minuti. Lascia raffreddare e taglia la carne a fettine. Per la **salsa tonnata**: monta 4 tuorli, con il mixer a immersione, unendo a filo 330 g di olio di girasole, sale e unisci 1 cucchiaino di aceto balsamico. Incorpora 200 g di tonno frullato. Affetta per il lungo 200 g di **sedano** bianco e metti le fettine in acqua e ghiaccio. Dividi a metà 6 piccole baguette, spalmale con la salsa, aggiungi la carne, **capperi** di Pantelleria e il sedano condito con olio, sale, pepe (se vuoi far prima puoi usare il vitello tonnato pronto).



La merenda del pastore

di **Riccardo Gaspari**

Sbuccia e affetta 4 **cipolle** bianche. Taglia a dadini 2 **mele** renette sbucciate. Pela 1 **limone** al vivo, taglialo a fette. Metti in una casseruola la **frutta** con 400 g di zucchero, mescola, porta a bollore e fai cuocere per 50 minuti, mescolando spesso, per ottenere una mostarda densa. Versala in 1-2 vasetti, chiudi bene e tienili capovolti fino a quando saranno freddi. Taglia a metà per il lungo 1/2 puccia di segale (o un panino integrale). Spalma sulla base un velo di mostarda (puoi usare una mostarda di mele pronta). Farciscila con 150 g di speck poco stagionato, 40 di formaggio di capra (lo chef ha usato un erborinato affinato nel pane nero) e foglioline di timo. Chiudi e servi.