



Ricette, bottiglie e libri

scrivete a:
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38100 Trento

Piatto unico e sfizioso o piatto freddo, ideale per una sera d'inizio estate? Protagonista è la carne. Il segreto? è nella salsa.

A ritmo di salsa

RISOTTO CON POLLO E CURRY

Ingredienti: una mela sbucciata e tagliata a pezzettini; due cipolle tagliate a pezzi; una carota; un gambo di sedano; uno spicchio d'aglio; tre cucchiari di curry; due cucchiari di farina; olio extravergine di oliva; brodo vegetale; due cosce di pollo disossate tagliate a pezzetti; sale e pepe; riso vialone nano; mezzo bicchiere di vino bianco; burro; a piacere, grana grattugiato.



Mettere gli ortaggi lavati e tagliati a pezzetti assieme alla mela in una padella con poco olio, rosolare bene per far insaporire. Aggiungere la farina ed il curry, continuando la cottura e mescolando bene perché non attacchi; dopo qualche minuto, quando gli ingredienti sono ben amalgamati, aggiungere 1 litro circa di brodo vegetale ben caldo e mescolare bene. Portare tutto ad ebollizione e continua-

tinuare la cottura per circa 20 minuti.

Tostare il riso sul fuoco vivace con poco olio, mettere il vino bianco e far evaporare; aggiungere il resto della salsa al curry e continuare la cottura con poco brodo. Dopo 12 minuti circa, aggiungere il pollo al riso e continuare la cottura per altri 5 minuti circa; spegnere e mantecare il risotto con un po' di burro e – a gusto – con grana, aggiu-



Un giorno con
Rinaldo Dalsasso

Nel mese di giugno Rinaldo Dalsasso vi aspetta nei negozi di:

Coop Trentino

- Rovereto, piazza N. Sauro, 19/a
giovedì 4 giugno
- Rovereto, viale Trento, 31
venerdì 5 e sabato 6 giugno
- Vezzano, via Roma, 45
venerdì 19 giugno
- Trento, via Solteri, 43
giovedì 25 e venerdì 26 giugno

Supermercati Trentini

- Trento, corso 3 novembre, 2
venerdì 12 giugno

- Trento, piazza G. Cantore, 30
sabato 20 giugno
- Rovereto, via Mazzini, 65
mercoledì 24 giugno
- Trento, via Menguzzato, 85
sabato 27 giugno

Famiglia Cooperativa

- Lavis, via Degasper, 2
sabato 13 giugno
- Trento, via Brigata Acqui, 2
mercoledì 17 giugno

stando di sale.

È possibile servire il pollo al curry da solo, oppure con riso bollito; la salsa al curry che può avanzare si conserva bene in frigorifero per qualche giorno e, volendo, si può congelare.

VITELLO TONNATO

Ingredienti: un pezzo di girello di vitello; brodo vegetale preparato con carota, cipolla, sedano; tonno sott'olio; capperi; tre cucchiari di panna; per la maionese: 2 rossi d'uovo, mezzo litro di olio di semi (un seme solo), 1 cucchiario di aceto bollente, acqua fredda.

Iniziare la cottura della carne: rosolare il girello in una padella con olio, fino a dorarlo bene; poi trasferire il girello nel brodo