

Il mare in pianura

Non solo pizza per i pranzi e le cene d'estate. Il Ristorante Marechiaro di Garlasco svela un piatto leggero e ricco di sapore per stare bene e sentirsi in vacanza





Maria Fava

È un'evocazione di brezze marine, la cucina che al Marechiaro di Garlasco portano in tavola. Dal nome ormai storico del locale, alle proposte in menu, tutto sembra elogiarne una terra altra d'estate. È un'oasi del gusto dove è possibile concedersi cene all'aperto anche nei mesi più caldi, confortati dal grande patio che, ultima novità, aumenta la scelta di spazi e richiami.

Il giovane cuoco Andrea Recalcati, da due anni parte dell'equipe di Tonino Generale, preparatosi alla scuola alberghiera Ciro Pollini di Mortara, interpreta le origini della famiglia che, in un crescendo di proposte e sapori, da 55 anni, ha portato un pezzo di Campania in Lomellina. Per Oltre ha preparato un primo piatto di pasta molto ricco che, in estate, può essere una gradevole portata unica, equilibrata nel contenuto di macronutrienti. Tutto bilanciato, tutto di qualità sceltissima. Gli spaghetti sono gli artigianali Afetra di Gagnano, una pasta dal sapore antico, ottenuta da farine di grani selezionati con acqua dei Monti Lattari, do-

A destra:
Andrea
Recalcati



po lunghi tempi di essiccazione.

Il polpo, prima lessato e poi grigliato, dal colore molto chiaro, carne soda ed elastica, pelle lucida e ventose ben consistenti, sinonimi di freschezza, è rigorosamente italiano. Con pochissime calorie fornisce un'ottima quantità di proteine a fronte di grassi e carboidrati pressoché



inesistenti. Vitamine (A, C, B12, B3) e sali minerali (Calcio, Magnesio, Potassio, Selenio e Sodio), ne fanno il re della cucina estiva equilibrata e gustosissima.

Perché il polpo lessato, secondo la maggiore tradizione della cucina casalinga, non risulti duro, si consiglia di non levarlo dalla pentola una volta cotto: per mantenerne le carni morbide è necessario che venga lasciato all'inter-

no della propria acqua sino a che non si sia raffreddato. L'uovo, l'olio extravergine d'oliva e il formaggio pecorino, oltre ad aggiungere note nel concerto di sapori, conferiscono la giusta quantità di grassi perché la ricetta sia davvero completa.

Ristorante Pizzeria
Marechiaro
Via Pavia, 33
27026 Garlasco PV
Tel. 0382 822436
www.pizzeria-marechiaro.it



Carbonara di mare

Ingredienti per 4 persone

320 gr di spaghetti di Gagnano Afetra, 4 tuorli d'uovo, 4 tentacoli di polpo, 20 gr di Pecorino, prezzemolo, cipolla rossa, olio evo, sale e pepe q.b.

Preparazione

Grigliare il polpo precedentemente bollito. Immergere gli spaghetti in abbondante acqua bollente e salata e, intanto, rompere in un recipiente le uova separandone i tuorli che saranno amalgamati al Pecorino grattugiato, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Tagliare il polpo a rondelle e metterle in una padella con l'olio e la cipolla. Saltare per due o tre minuti finché diventa croccante. Toglietelo dalla padella dove si butteranno gli spaghetti scolati riportandoli a cottura. Al termine, mescolare il polpo agli spaghetti aggiungendo le uova e il pecorino, quindi impiattare.

