



L'UTILE E IL DILETTEVOLE

OGGETTI E ATTREZZI PER LA CUCINA



Il grande fritto

CARNEVALE È ALLE PORTE. È IL MOMENTO DI DOTARSI DEGLI ATTREZZI GIUSTI PER COTTURE CROCCANTI ED EXTRA LIGHT

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

Febbraio è, per tradizione, il mese delle frittiture. Sarà perché si festeggia il Carnevale, goloso trionfo di bugie, chiacchiere e tortelli. E anche perché un fritto veloce e ben fatto, con l'olio giusto e l'attrezzatura adeguata, permette di non danneggiare i nutrienti contenuti nei cibi: vitamine e minerali di cui abbiamo bisogno soprattutto adesso, alla fine dell'inverno. A lungo la frittura è stata la "bestia nera" della dietetica, perché si commettevano troppi errori: eccesso di grassi animali, olio utilizzato più volte, pentole prive di fondi antiaderenti... Oggi però, per fortuna, ci sono gli strumenti per friggere in leggerezza. Per prima cosa bisogna dotarsi di un termometro: solo a partire da 180°, infatti, i cibi cuociono in maniera sana, restano croccanti e non s'imbevono di grassi.

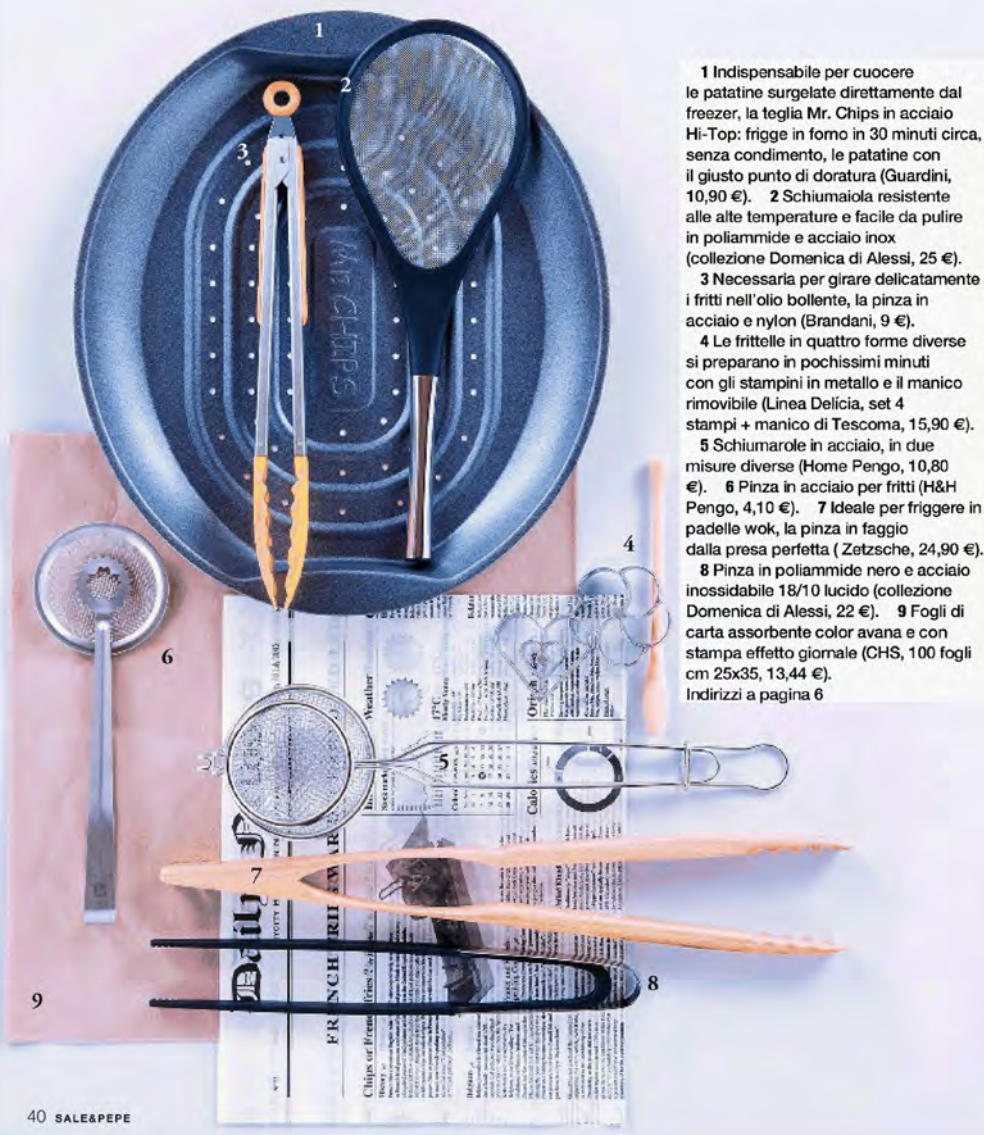
> segue a pag. 40

1 Utile per realizzare infinite ricette il Multicooker è ideale anche per le frittiture: permette di cucinare cibi freschi con una minima quantità di olio (1 kg di patate fresche con 1 solo cucchiaino di olio) e quelli surgelati addirittura senza olio (De'Longhi, 250 €). **2** Padella in acciaio inox con strato centrale in alluminio, compatibile con tutte le fonti di calore, induzione compresa (Le Creuset, diam. cm 24 con coperchio, 169 €). **3** Pentola ideale per frittiture, con cestello in acciaio inox e coperchio in vetro (Home-Pengo, 23,80 €). **4** Tegame con rivestimento interno antiaderente Protection Base®, esterno in alluminio spazzolato e corpo in alluminio ad alto spessore (Moneta, 99,70 €). **5** Termometro per fritti in acciaio inox (Paderno, 8,50 €).
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 39

Poi ci vuole un tegame (se ha il coperchio, mantiene i fritti più soffici all'interno) e un olio che resista alle alte temperature senza produrre scorie tossiche: è ottimo l'extravergine d'oliva, seguito dagli oli di arachide, girasole e cocco che ha un bassissimo contenuto di colesterolo. Indispensabili le pinze, in acciaio e in legno, la schiumarola e i nuovi stampi per ottenere ciambelle perfette. E per i surgelati? Nessun problema: esiste una teglia speciale per cuocere le patatine

passandole direttamente dal freezer al forno; prima di servirle basterà scolarle pochi minuti sull'apposita carta per fritti. Ma per evitare fumo e odori molesti, è sempre vincente l'opzione della friggitrice: quelle di ultima generazione, dotate di fondi antiaderenti e di coperchi trasparenti per controllare la cottura, sfruttano l'aria calda e un elemento grill per dorare zeppole, olive ascolane e pesciolini, utilizzando un solo cucchiaino di olio. A tutto vantaggio del gusto, della linea e della salute.



- 1 Indispensabile per cuocere le patatine surgelate direttamente dal freezer, la teglia Mr. Chips in acciaio Hi-Top: frigge in forno in 30 minuti circa, senza condimento, le patatine con il giusto punto di doratura (Guardini, 10,90 €).
- 2 Schiumaiola resistente alle alte temperature e facile da pulire in poliammide e acciaio inox (collezione Domenica di Alessi, 25 €).
- 3 Necessaria per girare delicatamente i fritti nell'olio bollente, la pinza in acciaio e nylon (Brandani, 9 €).
- 4 Le frittelle in quattro forme diverse si preparano in pochissimi minuti con gli stampini in metallo e il manico rimovibile (Linea Delicia, set 4 stampi + manico di Tescoma, 15,90 €).
- 5 Schiumarole in acciaio, in due misure diverse (Home Pengo, 10,80 €).
- 6 Pinza in acciaio per fritti (H&H Pengo, 4,10 €).
- 7 Ideale per friggere in padelle wok, la pinza in faggio dalla presa perfetta (Zetzsche, 24,90 €).
- 8 Pinza in poliammide nero e acciaio inossidabile 18/10 lucido (collezione Domenica di Alessi, 22 €).
- 9 Fogli di carta assorbente color avana e con stampa effetto giornale (CHS, 100 fogli cm 25x35, 13,44 €).

Indirizzi a pagina 6