



12 Agosto 2016

Ragù al capretto L'aroma di baita mette appetito

Una carne magra e proteica, da riscoprire
che rende la pasta casalinga un piatto unico
E per concludere la cena, i dolci di mela

ARIANNA AUGUSTONI

Se state partendo per la montagna e cercate ricette con il sapore alpino dei rifugi, mettetevi in valigia questa idea.

I "maccheroncini fatti in casa con ragù di capretto" dello chef Devis Cameli e del collegastellato Walter Miori uniscono la ricerca dei sapori al gusto un po' selvatico della carne, tipico dei menù delle vette trentine.

Ma veniamo alle proprietà del nostro piatto unico, di cui trovate gli ingredienti nel box. La carne di capretto - che dalle nostre parti si consuma quasi unicamente nel periodo pasquale - possiede un alto contenuto proteico e un basso contenuto calorico (è meno grassa anche di quella di agnello). In particolare, le proteine sono presenti nel 30% di 100 grammi di carne. Buona fonte di ferro e vitamina PP (niacina). Il contenuto lipidico è modesto, in prevalenza grassi saturi. La particolarità di questa carne è di essere facilmente digeribile e molto saporita. Potete tenerne una parte per la grigliata, classico appuntamento del giorno di Ferragosto in alternativa al picnic. Ecco come preparare il nostro piatto. Unite gli ingredienti tipici per la pasta fatta in casa nella vasca della macchina in trafila di bronzo e fate impastare il tutto per 10 minuti. Se impastate a mano, tagliate i maccheroncini con una forma quadrata. Per il ragù, tritate le verdure e posizionatele in una pentola non troppo grande, con l'olio. Cucinare fino a farle appassire. Unite il capretto tritato e fate dorare,

poi bagnate col vino rosso. Unite gli altri ingredienti e fate cuocere per un'ora e venti minuti. Aromatizzate con rosmarino e un trito di erbe aromatiche di montagna, fresche se possibile.

I maccheroncini si abbinano agli eccellenti vini rossi del Trentino e vengono seguiti da un dolce alle mele, per enfatizzare l'atmosfera del territorio. In cerchi di pasta sfoglia, tagliate pezzi di mela con pinoli, spolverate con pangrattato, zucchero e cannella, cuocete in forno pre-riscaldato a 180 gradi per 30 minuti e servite.



La proposta è firmata da Devis Cameli, chef del Grand Hotel Imperial di Levico Terme (Tn) con il collega "stellato" Walter Miori, pure trentino. Per chi vuole misurarsi con i piatti tipici delle baite, c'è il libro di Francesca Negri "La cucina di montagna" (Ponte alle Grazie, 234 pag., 16 euro)

LA FOTO DEL PIATTO È SOLO INDICATIVA.



1. Il "risotto con le quaglie" è un piatto della sezione "Esse-re primi".
L'alternativa? Maccheroni col soffritto, torta di riso o stricchetti al ragù.



2. Decisamente "Fuori gara" per chi compete con una dieta, le "Tigelle e gnocchini fritti con lardo e affettati vari" danno appetito.



3. Se cercate un dolce filosofico (qui il tema è "Prima dell'agone"), la "Crostata con amarene brusche di Modena" farà al vostro caso.