

Il prodotto
del mese

GRANDE FAMIGLIA

MANDARINI



Hanno buccia rugosa, non aderente agli spicchi, che si stacca facilmente. La polpa dolce è ricca di succo e di semi. Ne esistono diverse varietà.

MANDARANCI



Sono l'incrocio fra arance e mandarini. La buccia ha un colore intenso, la polpa è succosa e aromatica. In genere sono del tutto privi di semi.



CLEMENTINE Nascono dall'incrocio del mandarino con il mandarancio. Hanno buccia sottilissima, ben aderente agli spicchi, polpa dolce e molto profumata. Sono praticamente senza semi.

SAPERNE DI PIÙ

- **Comprate** solo mandarini morbidi, pesanti e profumati, con buccia di colore uniforme, senza macchie verdi e con la rosetta alla base del picciolo: se manca, significa che il frutto ha parecchie settimane. Le foglie sono segno di freschezza. Ma attenzione: devono essere verdi, lucide, senza bordi avvizziti.
- **Conservateli** sia al fresco sia in frigo. Nel primo caso durano circa 10 giorni, nel secondo anche 2 settimane.
- **Consumateli** appena sbucciati: la polpa si "asciuga" in breve tempo e perde parte delle sue virtù nutrizionali.

dall'autunno inoltrato alla fine dell'inverno sono sulle nostre tavole e non solo come frutta per il fine pasto. In cucina, danno una marcia in più a salse e arrostiti



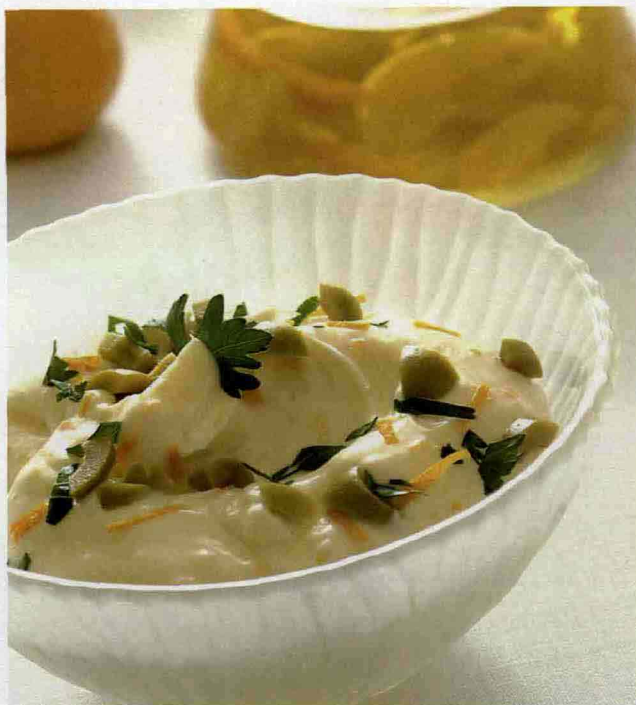
Mandarini & C

Originari della Cina sono i più amati fra gli agrumi invernali. Insieme a mandaranci e a clementine, con la loro polpa dolcissima, sono dissetanti a fine pasto, ottimi nei dessert e protagonisti di piatti salati. Spremuti, si trasformano in bevande per veri intenditori

di Michela Prandoni



Il prodotto del mese



www.ecostampa.it

Salsa aromatica

☆☆☆ facile

🕒 20'

🍷 nessuna

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 2 mandarini • 2 tuorli
 - 2 dl di olio di semi di mais oppure di oliva delicato
 - 5-6 olive verdi • un ciuffo di prezzemolo • sale e pepe
- 490 cal/porzione**

1 Lavate accuratamente i mandarini, asciugateli, tagliateli a metà, prelevate con un pelapatate 2-3 pezzetti di scorza arancione, poi spremete i frutti e filtrate il succo.

2 Mettete i tuorli nel vaso del frullatore con un pizzico di sale, azionate l'apparecchio e preparate una maionese versando a filo l'olio alternato al succo di mandarino.

3 Trasferite la salsa in una ciotola, profumatela con un pizzico di scorza di mandarino grattugiata, le olive tritate, un cucchiaino di prezzemolo tritato e servite. La salsa è ottima con salmone, crostacei e per condire un'insalata di pollo.

Lonza con speck e mirto

☆☆☆ facile

🕒 15'

🕒 1h

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di lonza di maiale
 - 8 mandarini o mandaranci
 - uno spicchio d'aglio • 100 g di speck a fette • 4 rametti di mirto • 1/2 bicchiere di vino bianco secco
 - 30 g di burro • sale e pepe
- 315 cal/porzione**

1 Affettate l'aglio; lavate 2 mandarini (o mandaranci) e prelevate la scorza con un pelapatate. Incidete in più punti

la lonza, infilate in ciascun taglio una fettina d'aglio avvolta in una strisciolina di scorza e richiudete.

2 Salate e pepate la lonza, avvolgetela nello speck, legatela con spago da cucina e rosolatela in una teglia con il burro. Bagnatela con il vino, fatelo evaporare, unite il mirto e il succo di 6 mandarini e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Unite i mandarini rimasti tagliati a metà e cuocete per altri 20 minuti.

LE VIRTÙ NATURALI

Il mandarino apporta vitamina C (42 mg per 100 g di polpa) che, combinata con i flavonoidi (antiossidanti naturali), rafforza il sistema immunitario e combatte l'invecchiamento.

IL LIQUORE FAI DA TE

La scorza contiene oli essenziali che val la pena di sfruttare. Mettete la scorza di 10 mandarini in infusione in 1 litro di alcol a 95° per 40 giorni. Filtrate, mescolate a 1 litro di acqua bollita con 300 g zucchero. Mettete in bottiglie e fate riposare per 10 giorni.

FACILISSIMO DESSERT AL GELO



Tagliate la calotta a 4 mandarini, svuotateli della polpa e mettete gusci e calotte in freezer, in modo che si induriscano bene. Mettete in una ciotola 400 g di sorbetto al mandarino e incorporate 8 cucchiaini di panna montata. Suddividetelo nei gusci, sistemate le calotte e servite.

FOTO DI MANDARINPRESS



AL SUPER

• La marmellata da agricoltura biologica fatta con mandarini mediterranei. Ottima anche con formaggi freschi.



Fiordifrutta mandarino, Rigoni di Asiago, 340 g, circa 4 €

• Un dessert da tenere a lungo in dispensa. Basta metterlo in freezer al momento giusto per avere un goloso sorbetto.



Gran Soleil Ferrero al mandarino. Vaschetta 2 porzioni a 1,34 €

Aspic con ribes brinati

☆☆☆ facile

30' + il riposo 5'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 1,5 kg circa di mandarini o mandaranci • 20 g di gelatina in fogli • 4 rametti di ribes
 - 1 albume • zucchero
- 90 cal/porzione

1 Mettete i fogli di gelatina in una ciotola, copriteli di acqua fredda e lasciateli ammorbidire per circa 10 minuti. Spremete il succo di 1 kg di mandarini o mandaranci (dovete ottenerne circa 5 dl) e filtratelo attraverso un colino a maglie fitte. Scaldare

2 dl di succo in un pentolino, toglietelo dal fuoco e unite la gelatina strizzata mescolando, finché sarà sciolta; poi incorporate il succo dei mandarini rimasti e 1 cucchiaino di zucchero. Lasciate intiepidire la gelatina ottenuta.

2 Sbucciate i mandarini rimasti e private gli spicchi della pellicina. Versate uno strato di gelatina sul fondo di uno stampo da 7 dl di capacità; mettetelo in freezer per circa 10 minuti a solidificare. Sistemate sopra uno

strato di spicchi di mandarino, coprite con un altro strato di gelatina e mettetelo nuovamente in freezer. Proseguite così, fino a esaurire gli ingredienti, facendo ogni volta rassodare in freezer. Fate solidificare l'aspic in frigo per almeno 6 ore.

3 Pulite il ribes delicatamente, passatelo prima nell'albume sbattuto e poi nello zucchero. Sformate l'aspic in un piatto da portata, decoratelo con il ribes brinato e servite.

L'ATTREZZO SU MISURA

Per ottenere succo di mandarino in un baleno, usate uno spremiagrumi automatico che rilascia il succo direttamente nel bicchiere. (Citromatic Braun, con beccuccio salvagoccia da 46,90 €).



Per grandi e piccini

Lo sciroppo fatto in casa: bollite per 10 minuti il succo di 1,5 kg di mandarini con 350 g di zucchero. Togliete dal fuoco, filtratelo e raccoglietelo in vasetti sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente e conservateli al buio. Lo sciroppo è perfetto per inzuppare pan di Spagna, savoiardi e per arricchire macedonie e coppe mangia e bevi.

Il punch

è il classico liquore perfetto da servire bollente nel tradizionale bicchiere di vetro con il manico. Oppure da usare per la preparazione di cocktail rinfrescanti.

Punch al mandarino Moccia, bottiglia da 1 litro, 10,50 € circa

