

Week end Tempo Libero



Venerdì 8 Agosto 2014
www.ilmessaggero.it



BISTROT GLAMOUR

Baccano

Spazi, bric à brac di gusto, una formula che va dalla colazione del mattino alla cena della sera hanno fatto il successo di questo locale in pieno centro. Molto centrate le insalate: dalla Caesar al pollo alla Greca al salmone con aneto finocchi e aneto.

► Sui 35 euro - via delle Muratte 23 - tel. 06.69941166

SFIZI DI CUCINA

Bleve

La famiglia Bleve rappresenta un riferimento, dalle polpette alle selezioni di formaggi e salumi. Da non perdere qui i mitici involtini: peperone con spuma di tonno capperi e acciughe; pesce spada con frutta; fiore di zucca ripieno di pistacchi ricotta e mozzarella.

► Sui 50 euro - via del Teatro Valle 48 - tel. 06.68300475

VERDURE CON VISTA

Vivi Bistrot

Il Museo di Palazzo Braschi si apre a uno spazio dal cuore verde, e una proposta attenta ai bambini. Buone le insalate: cereali con verdure grigliate, valeriana, lollo, champignon, uva, noccioline, melograno pecorino e vinaigrette agli agrumi.

► Sui 25 euro - Palazzo Braschi (piazza Navona) - tel. 06.6833779

CREATIVITÀ

Gli Ulivi

La carne è senza dubbio una delle eccellenze di questo locale, ma senza trascurare le proposte verdi come la variazione di funghi (crema di porcini, insalata di ovetti, cotoletta alla milanese di champignon).

► Sui 50-60 euro - via Luciani 23 - tel. 06.32600301



VIGNE E ORTI

Fiorano

In mezzo alle vigne di un grande Cru con orto della Fattoria Fiorano, caseificio aziendale, vocazione bio e vista a intero orizzonte sulla campagna romana, gusterete una cucina sana e intelligente, come l'insalata di lattuga zucchine grigliate mandorle fresche pomodori secchi pane croccante e dadolata di pecorino primo sale.

► Sui 35 euro - via di Fioranello 34 (uscita GRA Ciampino aeroporto) - tel. 342.3658581

EAT DRINK



Classica & moderna Non solo rifugio delle diete la verdura viene rivisitata in tante varianti creative

Insalata gourmet

a cura di Giacomo A. Dente

L'insalata non è solo un rifugio per gli appetiti a dieta. La sua presenza a mensa, già ampiamente testimoniato al tempo dei romani, divenne una faccenda molto seria nel periodo barocco, quando furono scritti veri e propri trattati sull'arte dell'insalata, della quale si occuparono il diplomatico modenese Giacomo Castelvetro, primo codificatore "scientifico" del metodo per condire le insalate in una sua opera del 1614, ma anche il medico aquilano Salvatore Massonio che scrisse nel 1627 il poderoso Archidipno, ovvero dell'arte di condire ogni tipo di insalata. Ai nostri tempi al concetto gastronomico di insalata si è sovrapposta un'idea salutistica

e dietetica sempre più attenta anche a fattori di tipo culturale. Sarebbe limitativo considerare l'insalata solo come una proposta tutta "verde", perché in ambito gourmet, dilatandone il significato di piatto unico ne sono nate infinite varianti. Dalla versione dura e pura al trionfo caravaggesco di verdure alla wok di Antonello Colonna, dal chilometro zero della incantevole Fattoria di Fiorano agli involtini post moderni della famiglia Bleve. La classicità vegetariana de Il Margutta, e l'eleganza un poco internazionale del Jardin del sofisticato Hotel De Russie. Dall'american bar Galleria, da Baccano, a Babington's raffinata sala da tè.

La ricetta

Insalata di gamberi e mele

Ingredienti:
350 g. di maionese
1 manciata di capperi e cetriolini
1 cipolla fresca
½ bicchiere di Cognac
100 g. di olive verdi denocciolate
1 kg. di gamberi
1 kg. di mele Golden

Esecuzione:

Versione di Tonino Palladino. Consigliata, una maionese fatta in casa con l'extravergine. Poi incorporare un trito di cetriolini, capperi e cipollina. Diluiamo quindi con un poco d'acqua fino ad avere una consistenza più cremosa e aggiungiamo un mezzo bicchierino di Cognac. Ora che la base è pronta non resta che lessare al vapore un chilo di gamberi, tagliare a piccoli spicchi delle mele, prendere le olive e armonizzare nelle proporzioni.

VINO

Prosecco, o uno Spumante di razza.

1



Vallefredda Resort

Via di Vallefredda 14 - tel. 06.9510033 - Labico
Prezzo sui 70 euro

In questo relais iper moderno di Antonello Colonna, se chiedete "due verdure" vi comparirà un caravaggesco tagliere di castagno con una parata di verdure scottate al Wok e profumate con olio e erbe: zucchine, ravanelli, friggittelli, melanzane, scorzonera, fagioli corallo, scalogni, topinambur.

2



Galleria

Galleria Alberto Sordi 53 tel. 06.85355431
Prezzo sui 50-70 euro

Autentica oasi al riparo dal trambusto della Fontana di Trevi, questo locale di grinta e design nel cuore della Galleria Alberto Sordi offre cucina di prodotti, ma anche un felice menù di insalate: perfetta Caesar Salad e sfiziosa Pantelleria, con tonno pomodorini patate capperi e cipolla rossa.

3



Le Jardin de Russie

Via del Babuino 9 tel. 06.32888870
Prezzo sui 70-100 euro

Nel raffinato giardino del Valadier sotto al Pincio la cucina di questo raffinato ristorante d'albergo (Hotel de Russie) sa conquistare il cuore verde con la sua notevole misticanza, ma anche con insalate non banali come è il caso della bella combinazione di asparagi al vapore e crema di burrata.

4

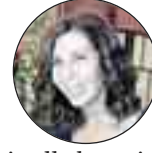


Le Tre Zucche

Via Mengarini 43 tel. 06.5560758
Prezzo sui 30-45 euro

Bel dehors, cucina intelligente, bel rapporto prezzo qualità, fanno di questa tavola uno degli indirizzi da non perdere, capitolo insalate compreso: tiepida di astice al vapore con maionese e mango, riso Venero su gelatina di pomodoro e melanzana, carpaccio di mozzarella con sorbetto di pomodori.

5



Il Margutta

Via Margutta 118 tel. 06.32650577
Prezzo sui 30 euro

Trent'anni sulla breccia con una cucina bio di qualità, propone una linea tutta vegetariana che trova nelle insalate uno dei suoi punti forti, dalla coppa di panzanella datterini cipolla di Tropea capperi e olive al tortino di quinoa con fagiolini zucchine ravanelli e salsa di limette alla paprika.

Offerta valida per immatricolazioni fino al 31/08/2014 per Ford Focus 1.0 EcoBoost 125CV a fronte di permuta o rottamazione di una vettura immatricolata entro il 31/12/2008 e posseduta da almeno 6 mesi. Solo per vetture in stock presso i Ford Partner aderenti all'iniziativa. Prezzo raccomandato dalla Ford Italia S.p.A. IPT e contributo per lo smaltimento pneumatici esclusi. Ford Focus: consumi da 3,7 a 7,6 litri/100 km (ciclo misto); emissioni CO2 da 88 a 169 g/km. Esempio di finanziamento per Ford FOCUS a € 15.000. Anticipo zero (grazie al contributo dei Ford Partner), 36 quote da € 245,63, escluse spese incasso Rid € 3, più quota finale denominata VFG pari a € 8.190. Importo totale del credito di € 15.931,43 comprensivo dei servizi facoltativi Guida Protetta, Assicurazione vita, Invalidità e disoccupazione. Totale da rimborsare € 17.140,68. Spese gestione pratica € 300. Imposta di bollo in misura di legge all'interno della prima quota mensile. TAN 2,95%, TAEG 4,29%. Solo per i concessionari aderenti all'iniziativa. Salvo approvazione FCE Bank plc. Documentazione precontrattuale in concessionaria. Per condizioni e termini dell'offerta finanziaria e delle coperture assicurative fare riferimento alla brochure informativa disponibile presso il FordPartner o sul sito www.fordcredit.it. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le immagini presentate sono a titolo puramente illustrativo e possono contenere accessori a pagamento.

ford.it

17 giri di GRA

1.174 km con un pieno. OmniAuto.it

FORD FOCUS 1.0 EcoBoost

€ 15.000

e in più anticipo zero,
TAN 2,95% TAEG 4,29%



Ford EcoBoost. Migliore motore al mondo per il terzo anno consecutivo.

VI ASPETTIAMO ANCHE AD AGOSTO

CARPOINT
Se pensi Ford, scegli Carpoint.

FordStore
CARPOINT

• GRA Uscita via della Pisana
• Via Pontina 343
• Viale Marconi 307/313
• Pomezia: Via dei Castelli Romani, 63

06 51 7621
www.carpoint.it

Litoraneauto
La nuova Ford a Ostia e Dragona

Dragona • Via P. A. Casamassa 60/62
Ostia • Via C. Casella, 56

06 56 19 31
www.litoraneauto.it

fordstar
il FordPartner di Roma nord

• Via Flaminia, 1113
• Via Salaria, 1282

06 33 235 1
www.fordstar.it



Go Further

