

CARNI BIANCHE, COME CUCINARLE PER LE FESTE? IL 15 DICEMBRE STREAMING SHOW DI SONIA PERONACI

In vista delle feste natalizie il 15 dicembre andrà in scena lo show cooking condotto dalla nota food influencer per celebrare l'alta qualità delle carni bianche prodotte in Europa

È ormai iniziato il conto alla rovescia in vista delle feste durante le quali avremo modo di sperimentare numerose e divertenti ricette della tradizione gastronomica natalizia da condividere insieme ai propri cari. Gli italiani, da sempre grandi amanti delle carni bianche, tra Natale e l'Epifania, potranno portare sulle loro tavole, oltre al pollo, anche capponi, faraone e tacchinelle proposte nelle versioni più disparate: lesse, farcite, cotte in forno, in brodo, in gelatine e perfino a rollé. Tantissimi i possibili abbinamenti, capaci di sposarsi al meglio a seconda dei vari tipi di utilizzo.

Le carni bianche, infatti, possono essere l'ingrediente ideale per sfiziosi aperitivi, per primi piatti gustosi e secondi ricchi di sapore. Un'occasione davvero unica per cimentarsi nella preparazione di ricette a base di carni bianche e per scoprire insieme le grandi potenzialità e qualità di questo prodotto si terrà in occasione della diretta streaming del **15 dicembre alle ore 17.30** che si svolgerà nei canali social di **Sonia Peronaci**, scrittrice, conduttrice e food influencer, nonché Ambassador delle carni bianche europee, capace di proporre sempre ricette semplici e originali. Sonia preparerà infatti, in compagnia di tutti coloro che avranno il piacere di connettersi alla live, una ricetta speciale dedicata alle feste a base di carni bianche di qualità. Un piatto ideale per le festività in arrivo da poter riproporre nelle proprie tavole: **"Cannelloni ripieni di capponi e funghi"**. La diretta streaming sarà disponibile anche sulla pagina Facebook di [W il pollo](#).

Sonia Peronaci ha infatti abbracciato il messaggio promosso dalla campagna europea *"Le nostre carni bianche. Pollo e tacchino di alta qualità, dai nostri territori con le garanzie dell'Europa"* lanciata a partire da luglio 2020 con l'obiettivo di raccontare gli alti standard del settore avicolo su benessere animale, sostenibilità, sicurezza alimentare e benefici nutrizionali. Un settore centrale quello avicolo, basti pensare che anche nel 2020 il pollo si conferma al top delle scelte in cucina del Bel Paese. *"Il pollo rimane la carne preferita dagli italiani"* - commenta **Antonio Forlini**, Presidente **Unaitalia**, l'Associazione che raccoglie le aziende avicole italiane -. *I dati Ismea certificano che le carni bianche sono le più acquistate nei primi 6 mesi del 2020, con*

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

un +11,8% rispetto allo scorso anno. Ogni italiano ne consuma oltre 20 kg a testa” (dati [FAO](#)). Grazie alle loro virtù nutrizionali, **le carni bianche** sono un perfetto alleato per la salute e il benessere fisico di tutta la famiglia, ideali ad ogni età e per qualsiasi stile di vita. Bambini, adulti, anziani, sportivi: le carni bianche, oltre ad essere molto gustose, contribuiscono notevolmente al mantenimento di una dieta equilibrata e sana **adatta a tutti**. Un prodotto sano e gustoso capace di mettere d'accordo i gusti di grandi e piccini anche durante le feste.

Vi proponiamo una ricetta natalizia in vista dell'imminente festività elaborata dallo Chef Francesco Apreda. Trovate altri spunti e ricette di chef e food blogger per le vostre festività a [questo](#) link.

CAPPELLOTTI IN BRODO DI CAPPONE DELLO CHEF FRANCESCO APREDA

PER LA PASTA ALL'UOVO

Ingredienti:

350 g farina 00; 150 g semolino; 125 g uova intere; 125 g tuorlo.

Procedimento:

Impastare insieme tutti gli ingredienti elencati e far riposare l'impasto in frigo per almeno 3 ore. Stendere poi la pasta molto sottile e formare i cappellotti.



PER IL BRODO DI CAPPONE

Ingredienti:

2 capponi; 90 g cipolla; 90 g carote; 90 g sedano; 150g albumi; 30 ml marsala.

Procedimento:

1. Lavare bene i capponi eliminando le interiora e tutti i residui di sangue, e preparare il brodo mettendo da parte la carne di petto che servirà per la chiarificazione. Quindi immergere i capponi in acqua fredda con una parte del sedano, la carota e la cipolla, quest'ultima tagliata a metà e piastrata fino a doratura nella parte interna.
2. Aggiungere del sale e sobbollire per circa 3 ore schiumando il brodo dalle impurità che si formano in superficie, passare poi il tutto prima al colino cinese e poi con un telo di lino e conservare in frigo. A parte tritare la carne di petto di cappone con il restante sedano, carota e cipolla, aggiungere poi gli albumi e il marsala e lasciar marinare in frigo per circa 2 ore.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

- Quando il brodo risulterà freddo versarlo in una pentola con la polpa di carne marinata e portare sul fuoco a fiamma lenta, frustando il tutto per pochi istanti. Quando il brodo inizierà a sobbollire, la carne marinata con le uova salirà a galla formando una sorta di tappo, dove con l'aiuto di un mestolo formare un foro centrale, aspettare quindi che il brodo pian piano si chiarifichi, aggiustarlo di sale e filtrarlo con un telo di lino.

RIPIENO DI MINESTRA MARITATA

Ingredienti:

600 g verdure a foglie (cavolo nero, cicoria, verza, friarielli); 500 ml brodo di cappone; 250 g ricotta di pecora; 75 g parmigiano grattugiato; pepe e sale.

Procedimento:

Pulire le verdure ed eliminare i gambi più legnosi, poi immergere le foglie all'interno del brodo di cappone in ebollizione, coprire e a fuoco spento lasciar ammorbidire le verdure per circa 20 minuti. Scolare le verdure dal brodo e sminuzzarle al coltello, scolarle ulteriormente dal liquido e aggiungere la ricotta, il parmigiano ed aggiustare di sale e pepe. Racchiudere il ripieno all'interno di un sacco da cucina e riempire i cappellotti.

PER I PETALI DI CIPOLLA ROSSA

ingredienti:

2 cipolle rosse; 30 ml aceto di vino bianco; 500 ml acqua.

Procedimento:

Sbucciare e sfogliare le cipolle, eliminare la pellicina interna ad ogni sfoglia di cipolla e con un coltellino ritagliarle a petali. Sbollentarle per pochi secondi all'interno dell'acqua salata con l'aceto e poi raffreddarli in acqua e ghiaccio. Al momento di servirli passare i petali leggermente in padella con olio e sale.

PER LE GUARNIZIONI

ingredienti:

funghi pleus; foglioline di misticanza.

PER LA COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Cuocere i cappellotti in abbondante acqua salata, scolarli e adagiarli all'interno di una fondina, guarnire con i funghi pleus ripassati in padella, i petali di cipolla rossa e le foglioline di misticanza, infine a tavola versare il brodo caldo di cappone.

CAMPAGNA EUROPEA EU POULTRY

Finalità della campagna è quella di rafforzare la fiducia dei consumatori sulla qualità delle carni bianche dell'UE. Le carni bianche sono infatti un prodotto frutto di una filiera 100% Made in Italy e garantita dall'Europa, sinonimo di standard elevati di qualità e sicurezza per i consumatori. La campagna europea sulle carni bianche europee è un'iniziativa che vede riunite le 5 organizzazioni nazionali di rappresentanza delle filiere delle carni avicole di Italia, Francia, Germania, Polonia e Paesi Bassi e la loro associazione europea AVEC, con sede in Belgio. L'Italia è presente attraverso Unaitalia, l'associazione di categoria che rappresenta oltre il 90% della filiera avicunicola nazionale.

Ufficio stampa campagna EU POULTRY

Sopexa Italia -Tel. 02.86.37.41 - ufficiostampa@sopexa.com

Anna Barbon – anna.barbon@sopexa.com Beatrice Vianello – beatrice.vianello@sopexa.com