

## 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.*

3. 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](mailto:ufficiostampa@sopexa.com)

Anna Barbon – [anna.barbon@sopexa.com](mailto:anna.barbon@sopexa.com) Beatrice Vianello – [beatrice.vianello@sopexa.com](mailto:beatrice.vianello@sopexa.com)

*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.*