

Per distrarsi dalle notizie tragiche che ci arrivano dai media. Per fare una pausa dalla politica che - pare - sta recuperando la democrazia liberale in luogo del sovranismo autoritario. Per distrarsi dal rischio che ci sovrasta, che se non è fisico è certamente economico, perché non andare a trafficare in cucina? Quella che segue non è una ricetta per tutti, occorre dell'autentica passione. Se non avete voglia di realizzarla, almeno leggetela. E una raccomandazione. Fate un po' di scorte, non parlo della pasta, del riso, del formaggio. Parlo di quegli ingredienti extra che di solito non ci sono nelle nostre cucine, come il curry, l'anice stellato, il cumino, e così via. Pare che gli orari dei negozi di alimentari verranno accorciati.



La coscia di agnello e altri ingredienti in un'illustrazione di [Olimpia Biasi](#)

COSCIA DI AGNELLO ALLO ZAFFERANO

È in assoluto una delle migliori preparazioni di agnello che io conosca sia perché è scenografico,

sia e soprattutto per il sapore. Vi servirà innanzi tutto una coscia degna di questo nome del peso di due o più kg, che è preferibile acquistare in una macelleria halal, araba. Fatevi dare anche del grasso (tritato) della loggia renale dello stesso animale. Se fate parte di quelle persone che pensano che l'agnello non piaccia "perché sa di selvatico", lasciate perdere, ma non sapete ciò che perdetevi.

Preparate a piccoli cubetti carota, sedano e cipolla. Tenete pronta una foglia di alloro, la buccia grattugiata di mezzo limone, una bacca di anice stellato. Procuratevi della frutta secca: sei albicocche, tre pere, qualche prugna denocciolata, fate ammorbidire il tutto in bicchiere di vino bianco tiepido e tagliate a pezzi grossolani. Procuratevi inoltre lo zafferano in polvere, almeno due grammi.

Lasciatemi dire due parole su questa droga: quello italiano di Navelli [*nell'immagine d'apertura*] è il più famoso ma il più caro, senza dare, a mio giudizio, risultati superiori agli altri. Molto meno cari ed altrettanto buoni sono quello spagnolo e quello iraniano. Non li vendono nei negozi di alimentari, in questi trovate quelle anemiche bustine di nessuna utilità pratica. Tanti anni fa lo si poteva acquistare in farmacia (lo zafferano si usa ancora oggi come eccipiente nell'industria farmaceutica) dove si trovava in "cartine" dosato a grammi. Forse un farmacista gentile ed anziano può ancora oggi procurarvelo, ma è una via difficilmente percorribile. Rivolgetevi ai venditori di erbe officinali, anche se per lo più sono venditori di cosmetici. Il migliore è "Minardi Erbe" a Ravenna.

A questo punto possiamo accingersi a cucinare. Rosolate molto bene e a lungo la vostra coscia, in un filo d'olio e, se lo avete preso, nel grasso d'agnello tritato, con i soliti odori. Usate, se potete, un tegame che possa poi andare in forno. A rosolatura completata mettete in forno caldo aggiungendo le verdure (carota, sedano, cipolla), la frutta secca, il limone e l'anice stellato e un litro di brodo buono (va bene anche il dado) in cui avrete sciolto lo zafferano. Forno a 180°C, tegame scoperto, girate la carne un paio di volte. Cottura circa due ore e mezza o poco più, a stufare fino a che il fondo di cottura sia ben consumato.

Servire in piatto da portata con il suo intingolo e una spolverata di foglie di menta tritate. In stagione, la guarnizione del piatto sono dei fichi sbucciati conservando il picciolo, bolliti per trenta secondi in un succo di limone e arancio, posti poi a circondare la carne.

Per questo piatto proporrei, al posto del pane, un buon riso pilaf allo zafferano.

Esistono innumerevoli ricette per il pilaf. Vi propongo un metodo di cui garantisco il risultato. Il pilaf, vi consiglio di farlo in forno, anche se la parola pilaf è di origine iraniano-turca e significa riso bollito. Ricordate una semplice regola di base: 300 grammi di riso necessitano, per cuocere in

un forno a 180°C, 500 ml di acqua o brodo e 17/18 minuti. Usate lo stesso riso che usereste per un risotto e diffidate dei risi molto reclamizzati: i migliori sono quelli che costano meno. Quindi preparate il forno caldo, il brodo bollente (il dado va bene: uno per 500 ml di acqua). Rosolate il riso in un grasso a vostra scelta con della cipolla tritata. Dopo 2/3 minuti di rosolatura aggiungete il brodo in cui avrete messo lo zafferano. Ora in forno a pentola coperta. Dopo 17/18 minuti mescolate bene con una noce di burro per sgranare il riso. Servite come contorno all'agnello.

#ricetteanticrisi

è illustrata dall'artista [Olimpia Biasi](#)



[Le precedenti ricette](#)