

LA CUCINA  
ITALIANA

# Cous cous e pesto di agrumi: le ricette di Filippo La Mantia con le arance rosse

02 febbraio 2016

di **Cristina Gambarini** contributor

Le ricette più celebri dell'oste e cuoco siciliano a base di arance rosse, il frutto più “estivo” dell'inverno – che oltre ad essere buono, fa bene e fa persino dimagrire

Le arance sono un frutto invernale per eccellenza, eppure richiamano subito l'estate e il sole della Sicilia – non a caso sono uno degli ingredienti preferiti da Filippo La Mantia. Da sempre famoso per il suo cous cous e il suo pesto di agrumi, ha svelato le sue ricette, cucinate passo-passo in occasione del decennale delle **arance rosse Rosaria** – arance coltivate soltanto nella Sicilia orientale, alle pendici dell'Etna, dove il terreno, il sole e le escursioni di temperatura regalano a queste arance i pigmenti che le rendono così uniche.

**Filippo La Mantia**, oste e cuoco e non chef, come si definisce lui stesso, ha dimostrato così, una volta per tutte, quanto ben si sposi il gusto e l'aroma di questo agrume con qualunque preparazione, che si tratti di un

antipasto o di un dolce, in una cucina che mescola la tradizione siciliana e le influenze arabe, che tanto ancora caratterizzano i piatti dell' isola.

### **Cous cous con salsa di mandorle, arance, capperi e pesce fritto**

Un'antologia di sapori dall'equilibrio perfetto affondata nei più classici paradigmi della cucina siciliana.

*Per quattro persone:*

250g di cous cous precotto

8 sarde fresche

pangrattato

50g di pinoli tostati

olio extravergine di oliva

sale

*Per il pesto di agrumi:*

2 arance

10 foglie di menta

100 g di mandorle pelate

50 g di capperi sotto sale

1 pomodoro verde

un mazzetto di basilico

origano

olio extravergine di oliva

Nel frullatore mettete le arance precedentemente private della buccia, le foglie lavate di basilico e menta, le mandorle, il pomodoro verde lavato, un pizzico di origano, i capperi privati del sale di conservazione e due cucchiaini di olio. Frullate grossolanamente in modo da ottenere un pesto abbastanza grezzo.

Contemporaneamente scaldate in un pentolino dell'acqua e, quando avrà raggiunto l'ebollizione, spegnete il fuoco aggiungendo una presa di sale.

Sistamate il cous cous precotto in un contenitore, quindi aggiungete con un mestolino l'acqua bollente fino a coprire la semola. Coprite e lasciate riposare per 2 minuti. Quando sarà gonfia, con una forchetta separate delicatamente i grani del cous cous.

A questo punto amalgamate il pesto di agrumi alla semola e lasciate riposare per qualche minuto.

Intanto scaldate una padella con dell'olio, private le sarde della lisca e, aperte a libro, passatele prima in una pastella fatta di acqua e farina e poi nel pangrattato. Friggetele fin quando avranno raggiunto un bel colore dorato. A quel punto estraetele e mettetele a perdere unto su un piatto foderato con carta assorbente da cucina.

In ogni piatto sistemate il cous cous e adagiatevi due sarde con qualche pinolo tostato e alcune foglioline di menta.

A piacere, potete aggiungere del succo di limone sulle sarde.

### **Linguine con pesto di agrumi**

Un pesto che ricorda la macchia mediterranea, quell'onda di profumo che quasi stordisce nelle calde giornate d'estate.

*Per quattro persone:*

250 g di linguine

200 g di mandorle pelate

50 g di capperi sotto sale

50 cl di olio extra vergine di oliva

4 arance

1 mazzetto di basilico

Sbucciate le arance, mondate e lavate il basilico.

Mettete nel vaso del mixer la polpa delle arance, le foglie di basilico, le mandorle, i capperi dissalati e l'olio extra vergine d'oliva.

Frullate per 2 minuti circa, fin quando non otterrete un pesto dall'aspetto omogeneo. Intanto cuocete le linguine in abbondante acqua bollente salata e scolatele al dente. Versate nella padella con il condimento, mantecate a fuoco basso.

### **Antiossidanti, antinfiammatorie, antitumorali, e persino dimagranti!**

Ingrediente versatile in cucina, le arance rosse sono fondamentali anche per la salute, perché, come ha ricordato la nutrizionista Samantha Biale che ha presentato il decennale, gli **antociani contenuti nei frutti** hanno la capacità di bloccare l'espressione di geni coinvolti nei processi infiammatori, che sono, nella maggior parte dei casi, la causa della genesi di un processo tumorale.

Oltre a questo, le arance rosse hanno dimostrato di avere un ruolo nella **perdita di peso**: uno studio apparso sull'International Journal of Obesity ha evidenziato come la somministrazione quotidiana, per tre mesi, di arance rosse, possa ridurre considerevolmente l'accumulo di tessuto adiposo.

In ultimo, consumare arance rosse bene a chi soffre di **diabete** perché la cianidina, il tipico pigmento rosso presente in questo frutto, è in grado di migliorare l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule, anche in assenza di insulina. E questo è un fattore molto importante considerando che nei soggetti diabetico-obesi il problema dell'insulina resistenza è molto diffuso.

Sulla tavola, per il gusto, nella dieta, per la salute, le **arance rosse** dovrebbero diventare un appuntamento quotidiano per tutti, senza dimenticare che, come dice lo chef La Mantia, sono un l'unico frutto invernale che fa subito pensare all'estate.

---