

NUOVO

Data: 12.06.2024 Pag.: 48,49,50
 Size: 1751 cm2 AVE: € 157590.00
 Tiratura: 315287
 Diffusione: 192407
 Lettori: 686000



STAR IN CUCINA La storica annunciatrice, che oggi lavora per Rai Pubblica

LA CANALE: «CON LA PASTA AI SAPORI DI MARE PRENDO PER LA GOLA ANTONIO, MIO MARITO!»

Originaria di Formia – la cittadina laziale affacciata sul Tirreno – Alessandra sente il richiamo dell'acqua: «Amo le specialità a base di pesce, dalle alici fritte al polpo, ma soprattutto i primi», spiega

Simona Saia

Roma, giugno

Le piace così tanto il mare che i suoi piatti preferiti sono tutti a base di pesce. Alessandra Canale è originaria di Formia, in provincia di Latina, ed è molto legata ai profumi e ai sapori della sua terra. «Ricordo ancora l'odore dei banchi del pesce che arrivava dal porto quando andavo a scuola», confida a *Nuovo* l'ex annunciatrice, giurata dell'**Aqua Film Festival**, manifestazione romana ideata da Eleonora Vallone sui cortometraggi che valorizzano uno degli elementi essenziali per la nostra esistenza. «L'acqua ricorre spesso nella mia vita: vivo a Roma ma vado sempre a trovare mio marito in Costa Azurra e poi sono ghiotta di primi piatti di mare», precisa il volto tivù, che prende per la gola anche suo figlio Amedeo jr – avuto da una precedente relazione – con un piatto speciale: «Lo rendo felice con le linguine all'astice», ammette la Canale.

«Utilizzo sempre ingredienti freschi»

Alessandra, come mai sei un'esperta di piatti di pesce?

«Sono nata in un posto di mare e quindi ne sento il richiamo anche a tavola. Dico sempre che nel mare c'è tutto, è un po' come se fosse la terra al contrario».



COSTO:
Medio
DIFFICOLTÀ:
Bassa
TEMPO:
40 minuti

Spaghetti con le cozze

INGREDIENTI
per 4 persone:

1 kg di cozze,
400 g di pomodorini,
1 cipolla, 4 spicchi
d'aglio, 150 ml di
vino bianco, 400 g di
spaghetti, 2 cucchiaini
di olio d'oliva,
una macinata di pepe,
erba cipollina, sale.

1 Mettete le cozze in una padella ampia con una tazza d'acqua. Coprite con un coperchio e fate cuocere per 3-4 minuti. Eliminate le cozze che non si sono aperte, filtrate il fondo di cottura e mettete da parte.

2 Mettete nella padella i pomodorini spaccati, la cipolla tritata, l'aglio schiacciato, l'olio e il vino, portate a ebollizione e cuocete per 5 minuti. Nel frattempo fate lessare gli spaghetti al dente in abbondante acqua bollente e salata.

3 Scolate la pasta e spadellatela nel sughetto alle cozze. Aggiustate di sale e di pepe, guarnite con l'erba cipollina tagliuzzata e servite.

In che modo conquisti tuo marito, Antonio Caliendo?

«Con i tonnellari allo scoglio, un primo semplice e gustoso. Antonio dice sempre che sono la fine del mondo! È un piatto di mare perfetto che piace davvero a tutti. E poi è veloce da preparare e ha un sapore che si adatta a ogni stagione. L'importante è che sia fatto con ingredienti freschi e di buona qualità».

Ci regali la tua ricetta?

«Lesso i tonnellari in abbondante acqua salata, li scolo al dente e li spadello con gamberi, canocchie e seppie. In genere aggiungo anche cozze, scampi e vongole: ne sguscio la maggior parte, ma lascio qualche mollusco e crostaceo intero per la guarnizione. E, ovviamente, filtro il loro liquido di cottura con cui manteco
continua a pag. 50

NUOVO

Data: 12.06.2024
Size: 1751 cm2
Tiratura: 315287
Diffusione: 192407
Lettori: 686000

Pag.: 48,49,50
AVE: € 157590.00



Utilità, ai fornelli è un'esperta: «Ho imparato tutto quando conducevo Capotavola»



COSÌ IN TV



È ANCORA IN PRIMA LINEA

Roma. Professionale. Alessandra Canale (60 anni, vero nome Alessandra Pimpinella) cura le rubriche per Rai Pubblica Utilità, struttura della Tv di Stato che coordina i contenuti informativi di meteo e mobilità. Ma quando è libera ama mettersi ai fornelli.



IO PREDILIGO
LE **RICETTE**
VELOCI, MA
ALLA FINE
IL PIATTO DEVE
ESSERE **BELLO**

NUOVO 49

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo de l'Idestinatario. Non ri producibile

NUOVO

Data: 12.06.2024 Pag.: 48,49,50
 Size: 1751 cm2 AVE: € 157590.00
 Tiratura: 315287
 Diffusione: 192407
 Lettori: 686000



STAR IN CUCINA

La Canale: «Un ricordo di quand'ero bambina? L'odore dei banchi di

continua da pag. 48

la pasta e i frutti di mare: il tutto non deve risultare troppo asciutto. A fine cottura aggiungo una spolverata di prezzemolo fresco, mescolo per bene e il piatto è pronto».

Hai un cavallo di battaglia anche fra i secondi?

«Mi piace molto la spigola al sale, che preparo spesso e in genere servo con un contorno di verdure. È una ricetta facile e veloce: basta aromatizzare il pesce e ricoprirlo con tanto sale grosso, si mette in forno e in venti minuti è già cotto».

Sei anche una brava pasticciera?

«Adoro fare la *cheesecake*, una torta gustosa, fresca e dal sapore vellutato. Inoltre, rispetto ad altri dolci, è abbastanza semplice e si può guarnire con fantasia».

«Un tempo ero troppo magra»

Ci sono piatti che ti riportano al passato?

«Ho un ricordo indelebile: ogni domenica, mia nonna preparava le fettuccine all'uovo con il sugo, che cuoceva per ore. Oppure la zuppa al latte, e mangiavo tanto pesce azzurro, che fa molto bene ed è ricco di Omega 3. Ancora oggi amo le alici e le sarde fritte, che sono considerati pesci poveri ma sono i più buoni che esistano! Sono eccezionali anche cotte sulla graticola con un po' d'olio».

Chi ti ha insegnato a cavartela ai fornelli?

«Gli chef che mi aiutano e mi danno preziosi consigli culinari sono Nunzio Bianchi e Marco di Ceglie, detto Marcolino, che lavorano nel ristorante Ara Pacis - La Capricciosa. E poi devo molto alla conduzione di una trasmissione su Raidue, *Capotavola*, che mi ha dato un'ottima spinta in cucina, dato che prima non sapevo proprio da dove cominciare. Ho girato l'Italia e ogni chef che ho conosciuto mi ha trasmesso un prezioso insegnamento sulla ricetta della propria regione di origine».



TENTAZIONI

Non solo primi di pesce. L'ex annunciatrice prende per la gola suo marito, il procuratore sportivo Antonio Caliendo (79, sopra insieme a lei), anche con dolci prelibati. Come la *cheesecake*. «È semplice da preparare e da guarnire», racconta a Nuova la Canale.



Che cosa non deve mai mancare nel tuo frigorifero?

«Latte, carne e uova: le proteine sono fondamentali».

A quanto pare sei un'amante della buona tavola, eppure ti vediamo in ottima forma. Come fai?

«Vado in palestra, nuoto in piscina e pratico pilates. È vero, mi mantengo in forma. Ma senza eccessi. Da ragazzina ho sofferto a causa di un'esagerata magrezza e, dopo *Balando con le stelle*, sono dimagrita talmente tanto che si vedevano le costole! Oggi preferisco avere qualche chilo in più. Mi sono imposta di mangiare, dato che dipende tutto dalla nostra mente».

Sappiamo che sei sempre impegnata in Tv.

«Sì, presento le mie rubriche per Rai Pubblica Utilità e sono molto soddisfatta del mio lavoro. Tutti mi dicono che meriterei di condurre un programma e mi auguro che ciò possa avvenire presto».

© riproduzione riservata

Insalata di polpo e

INGREDIENTI per 4 persone:

200 g di fagioli bianchi, 1 polpo di circa 800 g, 75 ml di aceto di vino bianco, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, 2-3 cucchiaini di succo di limone, 6 cucchiaini d'olio d'oliva, sale, pepe.

- 1** Mettete i fagioli a mollo nell'acqua fredda durante la notte. L'indomani scolateli e sistemati in una pentola a pressione. Aggiungete il polpo intero lavato e coprite il tutto con l'acqua.
- 2** Aggiungete l'aceto, chiudete ermeticamente e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento. Quindi spegnete la fiamma e fate intiepidire lasciando chiusa la pentola.
- 3** Aprite il coperchio dopo avere fatto scaricare il resto della pressione e insaporite con il sale.
- 4** Sbucciate e tritate l'aglio. Unitelo al succo di limone, un po' di acqua di cottura, olio, sale e pepe. Tagliate il polpo a bocconcini e conditelo con la salsa con l'aglio. Sgocciolate i fagioli e mescolateli al polpo. Fate marinare per almeno 2 ore in frigo. Prima di servire, unite il prezzemolo, salate e pepate.

