

## La cucina bio-mediterranea è semplice e salutare

**Pubblicato:** Lunedì 26 Ottobre 2015



Sorride lo chef **Luigino Pavanello** della Locanda Pozzetto di Laveno Mombello (il riferimento al noto attore **Renato Pozzetto** non è casuale). E con lui sorridono i tanti presenti che hanno partecipato a questa puntata dei corsi di cucina organizzati da **Tigros**, appuntamento reso speciale dal fatto che oggi era il compleanno dello chef, originario di **Gavirate** e figlio d'arte.

**Tre le ricette presentate: tonno** scottato croccante, **pennette** alla mediterranea e **totano ripieno** di scamorza e bietole con mandorle tostate. «Sono piatti che appartengono alla cucina bio-mediterranea che unisce i sapori della nostra tradizione con ricette semplici da preparare e gustose da mangiare» ha detto Pavanello mentre preparava i piatti.

Per le **pennette** lo chef ha usato un'orata, anche se ha precisato si può fare anche con il branzino o la triglia, pomodori datterini (la scelta del pomodoro non è un piccolo dettaglio), aglio, olio extravergine di oliva, pecorino, una foglia di menta. Lo chef ha spiegato quanto sia importante lavorare correttamente i vari ingredienti per mantenere intatte le loro proprietà organolettiche. Ad esempio, per il ripieno dei calamari la bietola va fatta saltare anziché bollire e il calamaro va pulito bene e risciacquato sotto acqua corrente, mentre le patate vanno messe a bagno nel limone.

Pavanello prima di iniziare ha fatto la rituale spesa al banco del pesce di **Tigros**, dando indicazioni utili ai presenti sulla scelta della cosiddetta "materia prima" fondamentale per la buona riuscita dei piatti. Infine, da vero gourmet Pavanello ha consigliato anche qualche **vino da abbinare**: un bianco o un nerello mascalese, siciliano rosso servito freddo, per le pentente, un bianco aromatico, come uno

chardonnay o un gewürztraminer per il tonno croccante e un soave per i calamari.  
Buon appetito. (**Guarda il Liveblog per le fasi di preparazione delle varie ricette**)

**Leggi gli altri corsi di cucina Tigros**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it