



30 SU 30
Riccardo Pratesi
Libreria dello Sport
Pagine 288
€ 17,90
★★★★★

CAMPIONI

Kevin Durant e, nella foto grande a sinistra, Steph Curry, ala e play dei Warriors, felici per il titolo Nba 2017.

Viaggio nel basket pro a metà tra sport e turismo: da Atlanta, la città della Coca-Cola, a Miami, dove si tifava per LeBron dalla spiaggia

Washington, Jack Nicholson...I Grizzlies di Memphis - un nome senza senso per la città di Elvis, che si spiega col fatto che la prima città di appartenenza della franchigia fosse Vancouver - sono un po' gli operai della Nba, mentre il tifo per i Miami Heat, specialmente quando ci giocava LeBron James, si faceva in infradito da spiaggia, dopo avere bevuto un cocktail in uno dei party ambientati su *Ocean Drive*. *L'insider* Pratesi, inviato nelle arene, dimostra di avere una bella mano calda.



SHOWBOAT.
LA VITA DI
KOBE BRYANT
Roland Lazenby
66thand2nd
Pagine 752 € 25
★★★★★

Il bulimico Kobe

Monumentale è la biografia, come del resto lo è stata la carriera di Kobe Bryant, stella dei Lakers per venti stagioni, sino a quella scorsa. Campione predestinato cresciuto in Italia dove ha giocato il padre Joe detto *Jellybean*, Bryant nel basket ha segnato un'epoca nonostante fosse amante della bella vita. Atleta e uomo irrefrenabile, a volte anche sbruffone; da qui *Showboat*, ovvero l'istrione, il nomignolo che gli affibbiò Shaquille O'Neal, amico e nemico, compagno di "sbornie" sotto canestro.



Cucina pop

di Davide Oldani

SULLE CIME? PROVATE I CANDITI

Un abbinamento insolito per "finire" la vellutata: il branzino e la **scorza di cedro**

Per la vellutata di oggi suggerisco le cime di rapa, verdure dal sapore molto particolare, leggermente piccanti e con un retrogusto amarognolo. Per "finire" il piatto, che poi per me vuol dire equilibrare e armonizzare gli ingredienti, ho scelto il branzino - pesce dalla carne magra e soda, saporito e delicato allo stesso tempo - e la scorza di cedro candita. Il procedimento per candire e ottenere la trasparenza giusta della scorza è molto lungo da riportare qui, ma se preferite non acquistare quella già candita trovate facilmente le indicazioni per prepararla.



Vellutata di cime di rapa, branzino e cedro

Per la vellutata:

- 200 g di cime di rapa cotte a vapore
 - 200 ml di brodo vegetale
 - 3 g di sale fino
 - 3 g di maizena diluita in acqua fredda
 - 20 ml di olio extra vergine d'oliva
- Per la finitura:
- 320 g di filetto di branzino diviso in 4 tranci
 - 3 g di sale fino
 - 20 ml di olio extra vergine d'oliva
 - 20 g di scorza di cedro candita

Procedimento

per la vellutata: in una casseruola far bollire il brodo, legare con la maizena, unire le cime di rapa e frullare. Regolare di sale e olio. Per la finitura: cuocere il branzino a vapore, regolare di sale e olio e servire con la crema di cime di rapa e la scorza di cedro candita.