

# Gourmet low-cost Ecco dove il menu non è mai «salato»

Una serie di indirizzi dove mangiare con meno di 30, 25 o 15 euro senza sacrificare il palato

**Galeria Arnaldi**

■ Pranzi da gourmet, spendendo pochi euro: è questa la nuova sfida degli amanti del mangiare bene. Complice la crisi, infatti, l'attenzione di esperti golosi si concentra su locali e ristoranti capaci di abbinare il giusto dei sapori al buongusto con conti non troppo salati. Portate a termine la «missione» risulta decisamente più semplice di quanto non potrebbe sembrare. Tra pizzerie, trattorie e risto-

ranti etnici, sono numerosi, infatti, gli indirizzi che prestano attenzione alla ricetta, prima, e al portafoglio poi. Ad accompagnare i golosi in questo viaggio è la guida **Gambero Rosso Low Cost**, che, appena uscita, segnala oltre mille indirizzi in Italia dove mangiare «entro trenta euro», con una sezione speciale dedicata alle proposte per break veloci ma d'eccellenza.

La capitale, ovviamente, non sta a guardare, ma anzi si fa portavoce del nuovo trend con

un'ampia selezione di offerte capaci di soddisfare gusti ed esigenze differenti. Si comincia dalla categoria «più alta», con i locali, in cui la spesa è stimata in circa 30 euro. Ricette vegetariane, capaci di «convertire» anche i palati degli amanti della carne, da **Arancia Blu**, dallo sformatino di asparagi con porri croccanti alla parmigiana di melanzane in crosta brisée (via Prenestina 396; 06445410). Sfata il luogo comune della zuppa come piatto invernale, **Baba** (via casale di Tor di Quinto 1; 063330745), che alla carta propone zuppe di ogni tipo, calde e fredde. È un trionfo di antipasti di terra e di mare ad aprire la serata da **Cento Molliche** a Ponte Galeria, nei pressi della riserva naturale di Somai (via Arzana 66; 066530856): da provare i Tonnarelli cento molliche, con cozze, pecorino, pomodoro e guazzetti, la cucina di mare è signora da **Mamma Angelina** (via Boito 65; 068608928). Sabato, trippa, in un menu che cambia ogni settimana, rispettando la stagionalità, da **Mythos** (via Varchi 3; 067840034). La carta è altrettanto attenta alla tradizione e alla disponibilità del mercato da **Né arte Né parte** (via Luca della Robbia 15; 065750279). Appuntamento «griffato» al-



**L'Osteria del Giuda Ballerino** con le creazioni dello chef Andrea Fusco (largo Appio Claudio 346; 0671584807).

Per chi ama fare economia - ma non nel gusto - il tetto di spesa può scendere ulteriormente: 25 euro, la 50mila (lire) di un tempo, cifra che un tempo garantiva un pasto da signori ma che ancora oggi può permettere di sfamarsi alla grande. Non può essere biologica l'offerta del ristorante della **Città dell'Altra Economia** (largo Frisullo; 3334187870), piatti semplici e una grande attenzione etica ed estetica. Fritti di ogni tipo e pizza sono i **must** della **Gatta Mangiona** (via Ozanam 30; 065346702), ma non mancano piatti di carne.

Il conto si abbassa fino a 20 o 15 euro in pizzeria. Seguono la tradizione partenopea del «cornicione alto» **Il Carroccio** (via del Carroccio 9; 0644237018) e **La Gallina Bianca** (via Rosmini

**GUIDA Un volume del Gambero Rosso seleziona i migliori indirizzi a prezzi bassi**

9; 064743777). La pizza è proposta solo in quattro varianti da mangiare con le mani - le posate non sono previste - da **Il seccio** e **L'Olivario** (via Portuense 962; 066552192). Tra le specialità ha pure amatriciana e porchetta di Ariccia **Al Grottino**

(via Orvieto 6; 067024440). Le proposte low cost sono varie pure per chi preferisce la cucina etnica. Sono ricchi di spezie e colori i piatti-espressi dell'**Indian Fast Food** (via Mamiani 11; 064460792). Per la cucina cinese l'appuntamento è da **Hang Zhou** (via San Martino ai Monti 33; 064872732), per la giapponese, invece, da **Sushiko** (via degli Irpini 8; 0644340948). Per un break tutto romano, la medaglia va ai trappizzini, tasche di pizza farcite con ricette romanesche, da **00100**, appena premiato per la categoria **street food** dal **Gambero Rosso** (via Branca 88; www.conceptpizza.com). Perché una buona ricetta non deve mai essere troppo «salata».

## Al ristorante Maxela A cena con i versi di Dante Alighieri

La Divina Commedia, oltre che il capolavoro assoluto della poesia italiana, è anche una sorta di ricettario medievale, che elenca una serie di ingredienti e piatti. Che hanno ispirato la cena dantesca che si terrà domani al ristorante Maxela (Borgo Vittorio 92, tel. 0668804299) al costo di 35 euro. I piatti, tra cui Tartare di Madonna Bellaccoglienza, Frittatina alla Glauco e Tagliata all'antica su piastra ardente alla Forese Donati, saranno accompagnati dalla lettura dei relativi versi di Dante da parte di Angelo Chiarretti, presidente del Centro dantesco San Gregorio in Conca. Ospite della serata il conte Pier Alvise Scerego Alighieri di Gargagnano, ultimo discendente di Dante.